



Le plan facile pour devenir **MAMAN DIGITAL BOSS**

**Le guide simple pour les mamans qui veulent
plus de liberté, sans sacrifier leur famille, en
créant un revenu depuis la maison en 1h par
jour (même avec bébé dans les bras)**

**Osez rêver plus grand...
même avec une tétine dans la main droite.**

My **Digital Way**

Eh Pssiiit...

...Tu veux être présente pour ton bébé, mais tu ressens aussi le besoin d'avoir ton indépendance financière ?

TU N'ES PAS SEULE !

Beaucoup de mamans ressentent ce mélange de douceur, de fatigue... et d'ambition silencieuse. Entre deux couches, trois lessives et un biberon (ou une tétée), une petite voix te dit :

👉 *"Et moi, dans tout ça ? Je pourrais peut-être créer quelque chose, non ? Travailler depuis la maison ? Gagner mon propre argent ? Mais... comment faire avec un bébé qui me colle à la hanche 23h sur 24 ?"*

Bonne nouvelle : tu es au bon endroit

Ce guide a été pensé spécialement pour toi, maman curieuse, débrouillarde, parfois débordée mais toujours pleine de ressources (même si tu ne t'en rends pas encore compte !)



Dans les prochaines pages, je vais te montrer :

- ✓ Que tu n'as pas besoin de 8 heures par jour ni de diplômes en marketing pour démarrer
- ✓ Que tu peux créer ton propre revenu, à ton rythme, depuis ton salon
- ✓ Et surtout, que c'est possible même si tu pars de zéro

Alors respire un coup (oui, tu as le droit de prendre une pause), attrape ton café ou ton biberon... et plonge dans ce plan facile pour devenir une Maman Digital Boss.

SOMMAIRE

1- Ton chemin vers la liberté digitale
en 4 étapes

2- 1h par jour: le planning simplifié
pour créer ton business digital

3- Ces 3 pensées qui te freinent

4- Et si c'était le début de ta nouvelle
vie de maman libre et Digital Boss ?



Ton chemin vers la liberté digitale en 4 étapes

(même avec un bébé qui refuse la sieste)

Pas besoin d'être une geek, une influenceuse ou une vendeuse née.
Si tu suis ces 4 étapes simples, tu pourras poser les bases de ton business digital, à ton rythme, sans t'épuiser.

📅 Étape 1 : Clarifie ton objectif

Avant de foncer tête baissée, demande-toi :

👉 ***Tu veux un petit revenu d'appoint ou un vrai business à long terme ?***

Pas besoin de choisir tout de suite pour la vie, mais savoir pourquoi tu démarres, ça change tout. Ton objectif va te guider pour choisir les bonnes actions (et éviter de t'éparpiller entre 10 idées à la fois #teamfatigue).

💡 Étape 2 : Choisis une activité digitale adaptée à ton quotidien

Tu n'as pas besoin de créer la prochaine startup à 6 chiffres.

Voici quelques idées simples et accessibles :

- 💻 Vendre des produits digitaux (e-books, formations, templates)
- ➕ Faire de l'affiliation (tu recommandes, tu gagnes)
- 💬 Offrir un service en ligne (community management, rédaction, coaching, etc.)
- 🛒 Faire du e-commerce ou même de l'UGC

Choisis une activité que tu peux gérer en 1h/jour, et qui te motive vraiment.

🕒 Étape 3 : Organise-toi pour bosser 1h/jour (vraiment !)

Tu n'as pas besoin de bloquer 5 heures (tu ne pourrais pas de toute façon 😅).

Mais 1h bien utilisée par jour peut changer ta vie.

Exemple de découpage simple :

- 15 min pour créer du contenu
- 30 min pour interagir, répondre ou créer ton offre
- 15 min pour apprendre ou améliorer

Et si un jour tu n'y arrives pas... ce n'est pas grave.

Tu avances quand même, car la régularité bat la perfection.

📱 Étape 4 : Utilise les réseaux sociaux intelligemment

Tu n'as pas besoin de devenir influenceuse ou de danser sur TikTok tous les jours (à moins que tu veuilles hein 😊).

L'idée, c'est de créer du lien, pas d'avoir des millions d'abonnés.

👉 **Avec une bonne stratégie, même 300 abonnés bien ciblés peuvent suffire pour réaliser tes premières ventes.**

Je t'explique comment dans ma méthode, mais retiens déjà ceci :
Ce qui compte, ce n'est pas le nombre, c'est la connexion.

Conclusion :

Ces 4 étapes ne demandent pas de supers pouvoirs.
Juste un peu de clarté, de motivation... et peut-être un café bien chaud
(quand bébé te laisse le boire 😊).



1h par Jour : Le planning simplifié pour créer ton Business Digital

(Même avec bébé en mode "Attachement Intensif")

On le sait, ton emploi du temps est chargé entre les biberons, les couches et la gestion de la maison. Mais même avec tout ça, 1h par jour suffit pour poser les premières pierres de ton business digital !

Voici un exemple de planning pour te montrer qu'il est totalement faisable de démarrer ton activité en restant présente pour ton bébé.



Planning sur 5 jours consécutifs, avec 1h de travail chaque jour

:

Jour 1 : Clarifie ton objectif et ton idée d'activité

- Temps : 1h
- Assieds-toi (idéalement avec un café) et réfléchis à ton objectif.
 - Que veux-tu exactement ? Créer un revenu d'appoint ou lancer un business à temps plein ?
 - Quelles sont tes compétences ou passions que tu pourrais transformer en offre digitale ?
 - Écris tout ça ! Plus tu es claire sur ton objectif, plus tu vas avancer avec assurance.
-  Action : Écris tes objectifs et définis ton activité.

Jour 2 : Crée ton offre et définis ta première action

- Temps : 1h
- Maintenant que tu as ton objectif en tête, il est temps de créer une première offre. Cela peut être une consultation, une formation simple, ou même un produit digital (comme un PDF ou un mini-guide). Tu peux t'aider de ChatGpt ou de Claude pour ça.
 - Pas besoin de perfection, l'important est de commencer !
-  Action : Crée une première offre simple et définis la manière dont tu vas la vendre.

Jour 3 : Organise ton planning 1h/jour

- Temps : 1h
- Mets en place ton organisation concrète. A quelle heure vas-tu travailler ? pendant la sieste ? le soir ? tôt le matin ? Bloque ce créneau dans ton agenda et traite-le comme un rendez-vous important.
 - Rappelle-toi : 15 min de contenu + 30 min d'action + 15 min d'apprentissage.
-  Action : Note ton créneau quotidien et prépare ton espace de travail.

Jour 4 : Lance ta présence en ligne (Instagram, Facebook, ou autre)

- Temps : 1h
- Crée un profil pro sur les réseaux sociaux (si tu ne l'as pas déjà fait). Publie une première photo ou un post pour annoncer ton projet.
 - L'important est d'être authentique, montre-toi telle que tu es et partage tes intentions.
 - Pas de pression pour faire un super design, une photo simple fait largement l'affaire !
-  Action : Lance ton profil et fais un premier post de présentation.

Jour 5 : Crée du contenu pour attirer ton audience et engage-toi

- Temps : 1h
- Publie du contenu pertinent qui montre ce que tu sais faire. Par exemple, un conseil utile pour les mamans ou petite astuce. Ensuite, engage-toi avec tes premiers abonnés, réponds à leurs messages ou commentaires.
 - L'engagement, c'est la clé pour construire une communauté fidèle.
- 📝 Action : Publie une première pièce de contenu et réponds à 5 messages ou commentaires.

17 **Résumé du planning :**

Jours	Actions	Temps
Jour 1 :	Clarifie ton objectif et ton idée d'activité	1h
Jour 2 :	Crée ton offre et définis ta première action	1h
Jour 3 :	Organise ton planning 1h/jour	1h
Jour 4 :	Lance ta présence en ligne	1h
Jour 5 :	Crée du contenu et engage-toi avec ton audience	1h

Total : 1h par jour pendant 5 jours



Conclusion :

Tu n'as pas besoin de tout faire d'un coup. 1h par jour, c'est suffisant pour démarrer. Et surtout, tu as le droit de progresser à ton rythme. Prends une grande inspiration, et fais de chaque jour une petite victoire. 🎉

Petite astuce pour aller plus vite :

Si tu veux gagner du temps, planifie tes posts à l'avance. Il existe des outils simples comme Canva, Later ou même directement sur Instagram qui te permettent de programmer tes publications en quelques minutes.

Et après ?

Si tu consacres 1h chaque jour pendant ces 5 jours, tu auras déjà posé des bases solides pour ton business digital. L'objectif est d'avancer pas à pas, sans pression, mais avec **RE-GU-LA-RI-TE**. Plus tu continueras chaque jour, plus tu verras de résultats !



Ces 3 pensées qui te freinent

(Et comment leur dire
“**Merci, mais non merci**”)

Je le sais, ce parcours d'entrepreneuriat digital est parsemé de doutes et de peurs, surtout quand tu as un bébé à gérer en plus.

Mais ces pensées limitantes ne sont que des obstacles dans ta tête.
Et la bonne nouvelle ? Tu peux les franchir. 🙌

Tu veux avancer, mais il y a ces petites voix dans ta tête qui te disent :

- ☞ “C’est trop dur.”
- ☞ “Je ne suis pas prête.”
- ☞ “Je n’y arriverai jamais.”

Laisse-moi te dire un truc : ces pensées, c’est juste ton cerveau qui essaie de te protéger. Et bien que ce soit normal, ce n’est pas ce qui va t’aider à réussir.

Donc, on va les identifier et leur dire : “**Merci, mais non merci.**” 😊



❌ Croyance n°1 : “Je n’ai pas le temps.”

“Entre les biberons, les couches, la maison, les tâches, et tout le reste, comment pourrais-je trouver une minute pour démarrer mon business ?!”

✓ La vérité : On est toutes débordées. Mais tu n’as pas besoin de 3 heures par jour pour avancer. 1h par jour, c’est tout ce qu’il te faut. Et crois-moi, tu passes sûrement déjà plus d’une heure sur ton téléphone à scroller sans but.

Pourquoi ne pas transformer ce temps en productivité ? 🤔

Tu peux faire des progrès en petites étapes régulières.

Une petite action chaque jour, et tu verras vite le résultat.

❌ Croyance n°2 : “Je ne suis pas assez compétente pour ça.”

“Je ne suis pas une experte. Je n’ai pas fait d’études de marketing. Je ne sais même pas comment poster sur Instagram correctement.”

✓ La vérité : Personne ne naît experte. Les entrepreneures digitales n’ont pas toutes un diplôme en marketing. Elles ont juste appris en avançant, et toi aussi tu peux le faire.

Il ne s’agit pas de tout savoir dès le début, mais de commencer là où tu es. Tu as des compétences uniques en tant que maman, et ça a de la valeur !

La vraie expertise, c’est d’apprendre en faisant.

❌ Croyance n°3 : “Je n’arrive pas à vendre.”

“J’ai peur d’avoir l’air de forcer les gens à acheter. Ce n’est pas mon truc de vendre.”

✓ La vérité : Vendre, ce n’est pas forcer, c’est proposer.

Tu proposes une solution à des problèmes, à des besoins que tu connais bien, en tant que maman entrepreneure.

Ce n’est pas un “jeu de vente”, c’est un acte d’aide. Quand tu montres aux gens comment tu peux les aider à améliorer leur vie (ou celle de leur bébé 😊), tu fais bien plus que vendre : tu les aides à avancer.

Et surtout, l’honnêteté et l’authenticité sont tes meilleures alliées. Les gens achètent d’abord d’une personne en qui ils ont confiance.

Conclusion :

Les 3 croyances limitantes qui te freinent ne sont que des pensées. Ce sont des obstacles mentaux, pas des vérités. Et toi, tu peux les dépasser.

Tu n'as pas besoin d'être parfaite, tu n'as pas besoin de tout savoir, et tu n'as pas besoin de passer des heures à travailler chaque jour.

Le plus important, c'est d'avancer petit à petit, avec confiance et sans culpabilité.

Tu peux faire de petites actions régulières qui finiront par donner de gros résultats. Et tu mérites ce succès ! 🌟

Prochaine étape :

Tu as désormais les clés pour dépasser tes peurs et commencer à bâtir ton business digital !

La suite du programme te guidera sur les actions concrètes pour lancer ton activité en ligne et développer une stratégie de vente efficace.

Alors, prête à passer à l'action ?



Et si c'était le début de ta nouvelle vie de maman libre et Digital Boss ?

(crois moi tu le mérites)

Tu viens de lire ce guide jusqu'au bout (bravo 🎉!),
ce qui veut dire une chose très simple :

👉 **Tu veux plus.**

Plus de liberté.

Plus de sens.

Plus de temps avec ton bébé sans sacrifier ton indépendance financière.

Et devine quoi ?

C'est PO-SSI-BLE !

Et surtout : tu n'as pas à le faire seule.

La suite logique ?

Code Liberté pour t'accompagner pas à pas :

👤 Pour les mamans qui veulent...

- Travailler depuis la maison, sans stress ni pression
- Lancer un business digital à leur rythme
- Vendre facilement sur les réseaux sociaux (sans se forcer à être une influenceuse)
- Construire, pas à pas, un revenu réel depuis la maison, même en partant de zéro, même sans expérience

Ce que tu vas apprendre concrètement :

- ✓ Comment choisir ton activité digitale selon ton profil de maman
- ✓ Les bases simples du marketing digital sans jargon
- ✓ Comment vendre sur les réseaux sociaux sans avoir à "forcer"
- ✓ Comment créer du contenu qui attire sans y passer 3h
- ✓ Et surtout : comment le faire à ton rythme, sans négliger ta vie de maman

Bonus inclus :

- 📺 Des vidéos ultra simples à suivre, même en mode "écoute pendant la sieste"
- 👩🏻‍💻 Un accompagnement quotidien et une communauté bienveillante de business women comme toi
- 📖 Des Ebooks avec droits de revente et surtout la possibilité de revendre Code Liberté en affiliation avec 90% de commissions

Prête à te lancer ?

💡 Clique **ici** pour découvrir la formation :

- ? Tu as des questions ? prends rendez-vous pour un appel avec moi juste [ici](#)
- 📱 Ou écris-moi sur Instagram [@cindydigitalmum](#)
(je réponds toujours avec le cœur ❤️)

Eh Pssiiit...

...Tu n'as pas besoin d'attendre "le bon moment".

Le bon moment, c'est maintenant.

Même si tu as un bébé dans les bras, une maison en désordre, et 20 onglets ouverts dans ta tête...

Tu peux créer quelque chose de beau, pour toi et pour ta famille.

Et je suis là pour t'y aider jolie maman

À très vite dans la formation 🌈

Cindy – Ton alliée dans la quête du digital

