

De la peur à la liberté — Votre programme d'accompagnement intensif

Vous vous sentez coincée dans une routine qui ne vous ressemble plus ? Ce programme de coaching est conçu pour vous — femmes courageuses, autonomes, prêtes à reconquérir leur confiance, leur indépendance et leur sens de la vie. En 6 à 8 semaines, nous transformerons ensemble vos peurs en tremplins grâce à un parcours rapide, concret et orienté action.

PROGRAMME DE COACHING PERSONNALISÉ

6 À 8 SEMAINES · 4 JALONS · 1 TRANSFORMATION



Ce que vous vivez en ce moment

Je vous entends et je vous vois. Vous vous levez le matin sans élan, peut-être en vous répétant « *je suis trop vieille pour ça* » ou « *c'est trop risqué* » ou « *j'y arriverais pas!* » Ces voyages rêvés, ce projet qui vous tient à cœur, cette vie que vous imaginez — ils semblent hors de portée.

Une routine étouffante

Vous repoussez sans cesse les projets qui comptent pour vous. L'énergie n'est plus là.

Des peurs paralysantes

Vous avez des rêves mais un sentiment d'impuissance. La peur prend trop de place.

Un manque de sens

Surchargée par le quotidien, vous avez du mal à vous donner la priorité. Vous vivez sans vraiment oser agir pour vous-même.

Ce que vous aspirez à devenir

Au fond, vous savez ce que vous voulez. Une vie où vous êtes libre, confiante et fière. Un matin où vous vous réveillez avec de l'énergie et l'envie d'avancer. Ce n'est pas un rêve inaccessible — c'est votre prochaine étape.



Voyager seule, sereinement

Oser partir en voyage seule sans être paralysée par l'angoisse. Vivre l'aventure comme un cadeau à vous-même.



Lancer votre projet

Dire « oui » à ce défi personnel que vous différez depuis trop longtemps. Créer, entreprendre, oser.



Être entourée et soutenue

Avancer avec une coach crédible, qui a elle-même traversé l'agoraphobie et connaît le chemin vers la liberté.

Les bénéfices qui transformeront votre vie

Si vous parvenez à atteindre cet objectif, votre vie se transformera entièrement. Imaginez ne plus être prisonnière de vos peurs — fini les « *je ne peux pas* », bienvenue au « **je tente le coup** ».



Confiance retrouvée

Chaque succès, même minime, fera grimper votre estime personnelle. Vous verrez que vous pouvez bien plus que vous ne le pensiez.



Sens et motivation

Vous redécouvrirez ce qui vous passionne vraiment. Avoir un but clair vous donnera de l'énergie chaque jour.



Indépendance

Vous apprendrez à prendre des décisions pour vous seule, à construire votre vie selon vos envies, pas à pas.



Épanouissement

En brisant vos peurs, vous gagnerez en bien-être global : sommeil, détente, joie au quotidien.



Réseau de soutien

Vous ferez peut-être partie d'un groupe de femmes motivées qui vous encouragent et vous inspirent.

Les conditions clés de votre succès

Pour que cet accompagnement vous amène là où vous le souhaitez, plusieurs conditions sont essentielles. Ce n'est pas une formule magique — c'est une alliance entre votre volonté et notre méthode.

Votre part d'engagement

- Engagement personnel
Vous faites les exercices, même quand c'est inconfortable.
- Constance
Un effort régulier, même petit, chaque semaine.
- Esprit ouvert
Vous acceptez d'explorer vos peurs sans vous juger.

Notre méthode ensemble

- Approche progressive
Chaque petit succès consolide votre confiance, étape par étape.
- Exercices concrets
Mises en situation réelles pour que vous viviez la victoire sur vos peurs.
- Suivi personnalisé
Le programme s'adapte à votre rythme et à vos progrès uniques.

Un programme de 6 à 8 semaines — l'élan rapide

6 à 8 semaines, c'est le format idéal pour passer vite à l'action. Assez court pour créer un vrai momentum, assez structuré pour obtenir rapidement des résultats concrets et enclencher des changements visibles. Vous n'aurez pas à attendre longtemps avant de sentir l'impact.

Durant ces 6 à 8 semaines, nous irons droit au but : poser les fondations, passer rapidement à l'expérimentation, puis transformer vos avancées en résultats visibles. Ce format court et intense est pensé pour créer un maximum d'impact en un minimum de temps — préparez-vous à agir vite.

Protocole de démarrage — comment nous commençons

Un départ bien structuré est la clé d'un parcours réussi. Voici les 4 étapes de votre accueil dans le programme :

1

Entretien individuel de cadrage

Une visio d'1h pour faire connaissance. Vous partagez votre situation, vos peurs, vos envies. Nous définissons ensemble vos objectifs clés.

2

Questionnaire de positionnement

Un court questionnaire évalue votre niveau de confiance, vos peurs précises et vos ressources. Il donne une base chiffrée de départ (ex. échelle 1 à 10).

3

Contrat d'engagement

Un mini-contrat de coaching : régularité des séances, discrétion, engagement à essayer les exercices. Ces règles solidifient notre collaboration.

4

Premier défi doux

Un micro-challenge accessible dès le lancement — planifier une sortie courte, s'inscrire à un atelier. Un premier succès pour prouver que oui, vous pouvez agir malgré la peur.

Les 4 jalons de votre parcours

Votre programme est structuré en **4 jalons progressifs**, chacun avec des contenus précis et des modes d'évaluation concrets. À chaque étape, nous célébrons vos avancées et ajustons si besoin.

Chaque jalon privilégie l'expérimentation et les résultats concrets, avec des indicateurs simples pour vérifier vos progrès et avancer rapidement vers vos objectifs.

Ce que nous évaluerons ensemble

Dans ce **programme de transformation rapide sur 6 à 8 semaines**, des repères simples et concrets vous permettent de mesurer vos avancées à chaque jalon. L'objectif n'est pas de vous tester — c'est d'accélérer vos prises de conscience et vos résultats.

Jalon 1

Clarté express et premiers gains. Identifier rapidement ce qui bloque, poser vos intentions et obtenir vos premiers quick wins dès les premiers jours.

Jalon 2

Construire l'élan. Mesurer les actions lancées, la régularité des petits pas et la montée en confiance pour garder un rythme soutenu.

Jalon 3

Le grand accomplissement. Finaliser votre projet principal, valider l'essentiel des étapes et constater un vrai basculement dans votre posture.

Jalon 4

Intégration et projection. Ancrer les acquis, préparer votre plan de continuité et repartir avec une vision claire pour la suite.

- Tout au long de ce parcours rapide, je suis là pour vous aider à garder le cap, célébrer chaque avancée et ajuster le rythme selon vos besoins. **Chaque semaine compte.**

Votre prochaine étape commence aujourd'hui

« De la peur au plaisir, de l'immobilisme à l'action — ensemble, nous ferons en sorte que vous atteigniez la vie pleine de sens et d'indépendance que vous méritez. »

Vous n'avez pas à tout changer d'un coup. Il suffit d'un premier pas — une conversation, un questionnaire, un micro-défi. Ce programme existe pour vous montrer que **vous êtes déjà plus capable que vous ne le croyez.**

3 mois max

Pour transformer votre quotidien

4 jalons

Pour progresser étape par étape

1 coach

Qui croit en vous, sans réserve

Réserver mon entretien de démarrage

En savoir plus sur le programme

Témoignage d'une cliente

« Avant ce programme, mes peurs me paralysaient. J'hésitais à entreprendre, à voyager, même à parler de mes idées. Grâce à cet accompagnement, j'ai appris à apprivoiser mes angoisses, à me faire confiance. Aujourd'hui, je voyage seule, je lance mon projet et je me sens enfin libre. C'est plus qu'un coaching, c'est une nouvelle vie ! »

Écoutez le parcours inspirant de Sophie, une de nos clientes qui a osé briser ses chaînes et redéfinir sa vie après avoir suivi le programme. Son témoignage illustre parfaitement le type de transformation que vous pouvez vous aussi expérimenter.

Comme Sophie, de nombreuses femmes ont retrouvé leur confiance et leur capacité à agir, prouvant que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la volonté d'avancer malgré elle.





Découvrez Séverine — Votre guide vers la liberté

Il fut un temps où Séverine était prisonnière de peurs paralysantes, dont une agoraphobie sévère qui l'empêchait de vivre pleinement. Mais un jour, elle a fait le choix audacieux de reprendre sa vie en main. Pas à pas, elle a transformé ses angoisses en tremplin, parcourant le monde, seule, et découvrant une liberté insoupçonnée au-delà de ses limites.

Cette transformation radicale a allumé en elle une flamme : celle d'aider d'autres femmes à briser leurs propres chaînes, à dépasser leurs peurs pour enfin oser vivre, agir et concrétiser leurs rêves. Séverine est aussi profondément amoureuse du Québec, dont elle puise régulièrement son énergie et sa vision en y retournant avec joie. Attachée à cette terre qui la ressource et l'inspire, elle refuse catégoriquement le statu quo et les regrets accumulés.

Son message est clair, vibrant, et empreint d'une authenticité profonde : la vie est trop courte pour être vécue dans la peur et l'hésitation. Le moment d'agir, de s'épanouir, c'est maintenant. Préparez-vous à être inspirée, housculée, et portée par son énergie contagieuse. **One life. Only one.**