


**STOP AU CHAOS  
HORMONAL :  
RETROUVE TON  
ÉQUILIBRE EN 5 MINUTES**



**DÉCOUVRE TON ARCHÉTYPE FÉMININ  
ET  
REÇOIS TON RITUEL POUR APAISER  
TON CORPS ET TES ÉMOTIONS**



## “Où en es-tu de ton cycle de femme ?”

“Que tu sois enceinte, jeune maman, cyclique ou en péri ménopause,

**tu portes en toi les 4 saisons du féminin.**

Parfois tu es feu et élan, parfois calme et profondeur.

Ce guide est une invitation à te situer, à t’écouter, à **honorer ton rythme** — pour cesser de lutter contre tes fluctuations et renouer avec ta puissance.

Peut-être que ton corps te surprend en ce moment. Il t’envoie des signaux que tu ne comprends pas toujours : fatigue, bouffées d’émotions, besoin de solitude, ou au contraire un élan de vie soudain.

Tu te demandes parfois : “Mais pourquoi je ne me reconnais plus ?”

Pourquoi ce qui te convenait avant ne te correspond plus tout à fait.

Et si tout cela n’était **pas un problème, mais un langage ?**

Celui de ton **corps**.  
Celui de ton **féminin**.  
Celui de tes **saisons intérieures**.





## POURQUOI CE GUIDE ?

Car, tout comme la Terre traverse le printemps, l'été, l'automne et l'hiver,

ton féminin aussi connaît des phases d'expansion, de maturité, de transformation et de repos.

### **Tu n'as pas besoin d'être toujours la même.**

Tu n'as pas besoin d'avoir tout compris.

Tu as juste besoin d'apprendre à te situer dans ton propre cycle de femme, et à honorer l'énergie qui te traverse.

C'est ce que ce guide va t'aider à faire.

Il t'invite à rencontrer les archétypes féminins, ces visages symboliques du féminin qui vivent en chacune de nous.

### **La Jeune Fille - La Mère - L'Enchanteresse et la Sage.**

Elles t'accompagnent à chaque étape, dans chaque passage, pour t'aider à te comprendre et te réconcilier avec toi-même.





## COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

### ● **Prends un moment pour toi.**

Installe-toi confortablement, respire un instant. Ce guide n'est pas à "consommer", il est à ressentir.

### ● **Réponds au test avec intuition.**

Ne réfléchis pas trop : choisis les réponses qui te parlent sur le moment. Il ne s'agit pas de "trouver ton profil", mais d'écouter ce que ton corps te murmure aujourd'hui. Ce que tu choisis aujourd'hui peut être différent demain — et c'est parfait ainsi.

### ● **Lis la page de ton archétype dominant.**

Découvre l'énergie qui t'habite : ses forces, ses besoins, ses défis.

Tu y trouveras aussi un rituel pour nourrir cette énergie dans ton quotidien.

### ● **Parcours les autres archétypes.**

Même si tu te reconnais davantage dans un, les autres vivent aussi en toi.

À certains moments de ta vie (grossesse, post partum, péri-ménopause...), une autre facette prendra plus de place. C'est normal, et c'est beau.

### ● **Reviens-y souvent.**

**Ce guide est vivant** : relis-le à chaque changement, à chaque saison, à chaque passage.

Tu verras, tu ne liras jamais la même chose deux fois, parce que toi non plus, tu n'es jamais la même.





# QUEL ARCHÉTYPE T'HABITE EN CE MOMENT ?

## ★ 1. Ton énergie du moment, tu la décrirais plutôt comme...

- A. Légère, curieuse, j'ai envie de nouveauté
- B. Ouverte, généreuse, tournée vers les autres
- C. Changeante, profonde, un peu instable
- D. Paisible, lente, introspective

## ★ 2. Ce dont tu as le plus besoin ces jours-ci :

- A. De mouvement, d'air, d'envie
- B. De lien, d'amour, de chaleur humaine
- C. D'expression, d'écoute intérieure
- D. De silence, de repos, de recul

## ★ 3. Ton rapport à ton corps en ce moment :

- A. J'ai envie de le réveiller, de bouger, de me sentir vivante
- B. Je le sens plein, vibrant, nourricier
- C. Il me parle fort — émotions, tensions, fatigue
- D. Il me demande de ralentir, de me déposer

## ★ 4. Quand tu sens ton énergie baisser, ton premier réflexe c'est...

- A. Bouger ou créer
- B. Prendre soin d'un proche
- C. Te refermer ou râler un peu 😊
- D. Te retirer pour te recentrer





# QUEL ARCHÉTYPE T'HABITE EN CE MOMENT ?

## ★ 5. Tes émotions dominantes :

- A. L'élan, l'excitation, la curiosité
- B. La tendresse, la gratitude, la joie
- C. La sensibilité, l'intensité, parfois la colère
- D. La sérénité, la clairvoyance, la douceur

## ★ 6. Tes émotions, tu les vis comment ?

- A. Avec curiosité
- B. Avec empathie
- C. De manière débordante
- D. Avec recul

## ★ 7. Ce dont tu aurais le plus besoin maintenant :

- A. De nouveaux projets, d'inspiration
- B. De lien, de tendresse
- C. De libérer ou d'exprimer quelque chose
- D. De solitude, de silence, de recentrage

## ★ 5. Ce que tu ressens face aux autres :



- A. J'ai envie de m'ouvrir au monde, de rencontrer
- B. J'aime prendre soin, rassembler, transmettre
- C. J'ai besoin de recul ou de vérité dans mes relations
- D. J'ai besoin d'espace, de solitude choisie



## ★ 6. Si ton cycle (ou ta saison intérieure) était une image, ce serait :

- A. Le printemps qui bourgeonne
- B. L'été en plein éclat
- C. L'automne qui se transforme
- D. L'hiver qui se dépose





# RÉSULTATS

## **Majorité de A → La Jeune Fille**

Tu es dans une énergie de renaissance, d'envie, d'ouverture.  
Tu as besoin d'oser, de créer, de retrouver ton élan.

## **Majorité de B → La Mère**

Tu es dans une énergie de don et de création.  
Tu rayannes, tu portes, tu rassembles — mais attention à ne pas t'oublier.

## **Majorité de C → L'Enchanteresse**

Tu traverses une phase de transformation.  
Tes émotions te guident : elles t'invitent à écouter plus profond.

## **Majorité de D → La Sage**

Tu es appelée à ralentir et te recentrer.  
Le calme, la clarté et la vérité intérieure t'appellent.

## **Et si tu es entre deux ?**

C'est normal.  
Tu peux être Mère au cœur de ton automne, ou Sage  
en plein printemps.

Le féminin est vivant, mouvant, circulaire.  
Ce qui compte, c'est d'accueillir ce que tu ressens ici et  
maintenant.






# LA JEUNE FILLE L'ÉLAN DU RENOUVEAU

## C'est l'énergie du printemps.

Celle de la vie qui reprend, de la curiosité, de la légèreté, du premier pas.

Tu sens cet élan qui pousse de l'intérieur, cette envie de te redécouvrir, de te reconnecter à ton corps, à tes désirs, à ton mouvement.

★ **Son message** : "Ose t'ouvrir à la nouveauté, même si tu ne sais pas encore où cela te mène."



En lien avec...

💧 **Les cycles** : elle correspond à la phase pré-ovulatoire, quand l'énergie remonte après les lunes. Tu as envie d'agir, de t'affirmer, de te lancer.

👩 **La maternité** : la Jeune Fille t'accompagne pendant ta grossesse quand la fatigue s'estompe et l'énergie revient, quand pendant l'accouchement, en phase active tout s'accélère, quand après la naissance, tu redécouvres ton corps quand tu réapprends à t'appartenir, à désirer, à te sentir vivante au-delà du rôle de mère.

👩 **La péri-ménopause** : elle t'invite à renaître autrement, à te reconnecter à ce que tu veux vraiment, après des années à t'adapter aux besoins des autres.

🌸 **Ses besoins** : légèreté, curiosité, plaisir, mouvement.

⚡ **Ses défis** : s'éparpiller, douter d'elle-même, manquer de confiance.

🌸 **Son rituel** : choisis un petit geste qui te donne le sourire — danser 5 minutes, porter une couleur vive, marcher vite juste pour le plaisir du vent. Célèbre ton corps vivant.





# LA MÈRE LA PUISSANCE DU DON



**C'est l'énergie de l'été.**

Rayonnante, fertile, nourricière.

Elle crée, elle relie, elle aime. Elle incarne la puissance du cœur qui donne et du corps qui soutient.

★ **Son message** : "Ta capacité d'aimer est immense, mais souviens-toi : tu fais partie de celles à aimer."

En lien avec...

💧 **Les cycles** : elle correspond à la phase ovulatoire, quand l'énergie est tournée vers l'extérieur, la connexion, la communication.

👶 **La maternité** : elle t'habite pendant la grossesse dans ta phase rayonnante, au moment de l'expulsion ou encore pendant ton post partum, ou dans ta manière de prendre soin. Elle te rappelle de te nourrir toi aussi pendant que tu donnes.

👤♀️ **La péri-ménopause** : elle t'invite à revisiter ce que "prendre soin" signifie pour toi — peut-être moins donner aux autres, et plus te donner à toi-même.

🌸 **Ses besoins** : lien, amour, reconnaissance, tendresse.

⚡ **Ses défis** : se sacrifier, s'oublier, étouffer dans le don.

❤️ **Son rituel** : pose une main sur ton cœur, une sur ton ventre. Inspire profondément et répète doucement : "Je donne, je reçois, je me nourris."

Laisse ton souffle équilibrer les deux mouvements.





# ☀️ L'ENCHANTERESSE LA TRANSFORMATION INTÉRIEURE

**C'est l'énergie de l'automne.**

Elle sent, elle sait, elle perçoit.

Elle peut être puissante, magnétique... ou déroutante.

C'est le moment où l'extérieur perd un peu de son attrait, et où l'intérieur appelle plus fort.

★ **Son message** : "Ce qui s'effrite à l'extérieur prépare ta renaissance."

En lien avec...

💧 **Les cycles** : elle correspond à la phase lutéale, celle où tout remonte : les émotions, les non-dits, les besoins réels. C'est une période de vérité.

👶 **La maternité** : elle se manifeste souvent dans les phases de transition, à la fin de la grossesse, à l'expulsion du placenta pendant l'accouchement, dans le post partum immédiat — quand le corps change, quand les émotions sont intenses, quand tout semble bouger à l'intérieur.

👩 **La péri-ménopause** : elle est la grande messagère de cette étape. Elle t'invite à lâcher ce qui n'est plus aligné, à te transformer profondément, à écouter ton âme plutôt que les attentes extérieures.

🌿 **Ses besoins** : authenticité, espace, expression, vérité.

⚡ **Ses défis** : se juger, se retenir, refouler ses émotions.

🌙 **Son rituel** : écris sans filtre tout ce que tu ressens aujourd'hui. Ne relis pas, ne corrige pas. Puis, si tu veux, brûle la feuille en silence, en remerciant pour ce que tu laisses partir.



# ● LA SAGE LE RETOUR À SOI

## C'est l'énergie de l'hiver.

Le moment du silence, du vide, du retour à la source.

Elle t'invite à ralentir, à te déposer, à écouter ce que ta sagesse intérieure murmure.

★ **Son message** : "Dans le calme, tout se révèle."

En lien avec...

🔴 **Les cycles** : elle correspond à la phase menstruelle, quand le corps appelle au retrait, à l'introspection.

👶 **La maternité** : c'est le besoin profond de repos, d'ancrage, souvent oublié dans le post partum. Elle t'enseigne que le vide nourrit autant que le plein.


👩 **La péri-ménopause** : elle incarne cette renaissance spirituelle, cette clarté nouvelle qui émerge quand on ne cherche plus à plaire mais à être vraie.

❄️ **Ses besoins** : solitude choisie, lenteur, paix intérieure.

⚡ **Ses défis** : se sentir inutile, isolée, coupée du monde.

💧 **Son rituel** : accorde-toi un moment de silence total. Sans écran, sans but. Ferme les yeux et sens ton souffle comme un fil d'or qui te relie à la Terre. Juste être.





Tu as découvert les quatre archétypes qui t'habitent :  
**la Jeune Fille, la Mère, l'Enchanteresse et la Sage.**

Chacun a sa beauté, son énergie, ses besoins et ses défis.  
Chacun t'accompagne à différents moments de ta vie, de ton cycle, de ta maternité, ou de ta transition vers la péri-ménopause.

**Ces quatre visages vivent en toi, tout le temps.**

Ils ne sont pas des cases, mais des rythmes, des respirations.

Tu peux être Mère au printemps, Jeune Fille à la ménopause, Sage en plein été.

Chaque archétype te parle d'un besoin profond :  
celui d'écouter ton corps, ton rythme, ton âme, et de t'autoriser à changer.

★ **Souviens-toi :**

Tu n'es jamais "figée" dans un seul archétype.  
Tu es un cercle vivant, qui change, qui respire, qui évolue.

Certaines saisons durent un jour, d'autres des mois, et chacune t'enseigne quelque chose sur toi, ton corps, ton cœur et ton esprit.

Ce guide est une **boussole** pour te reconnecter à ton féminin.  
Mais il ne peut pas tout faire seul. Pour aller plus loin, pour intégrer ces énergies dans ton quotidien et trouver ton équilibre, tu peux être **soutenue et accompagnée.**



# ENSEMBLE

## 🌸 Si tu es enceinte ou jeunes maman

Que tu sois enceinte ou en post partum, je propose un **accompagnement individuel** pour t'aider à :

- vivre pleinement ton **hypersensibilité** que tu traverses pendant cette période
- vivre ton **accouchement** où vous serez, avec ton co parent, pleinement acteurs de tous les moments
- préparer ton **post partum**
- rerouver **ton corps et ton énergie** après la naissance

Réserve ton **rendez vous ICI**



## 🌸 Si tu veux que ton cycle menstruel devienne un allié au quotidien

Un accompagnement individuel pour :

- **Comprendre et écouter** ton cycle
- Transformer tes **symptômes** (fatigue, irritabilité, bouffées émotionnelles) en alliés
- Développer des **rituels simples** pour honorer ton énergie à chaque phase

Réserve ton **rendez vous ICI**



# ENSEMBLE

## 🌸 Si tu as plus de 40 ans

Le programme **Essenti'Elle** pour une péri-ménopause informée, soutenue et inspirée t'accueille dans un espace chaleureux pour :

- traverser le chaos hormonal en le transformant en passage sacré
- retrouver confiance et équilibre dans ton corps et tes émotions
- partager, apprendre et te nourrir de la force du collectif féminin
- Explorer la dimension spirituelle et intérieure de cette étape de vie

## Réserve ton rendez vous ICI

Si tu as besoin d'être accompagnée pour traverser ces saisons avec douceur et puissance,

je t'invite à me rejoindre pour un **accompagnement guidé, personnalisé et inspirant** - que ce soit en individuel ou en groupe, en présentiel (Valence 26) ou en visio.

## Réserve ton rendez vous ICI

