

TON PROGRAMME

Le GRAND KIFFE

Pour retrouver une vie de kiffe





À PROPOS

UN PROGRAMME QUI AIDE LES MAMANS À SORTIR DU CHAOS

« Devenir parents, ça change la vie. »

Cette phrase tu l'avais entendu des dizaines de fois.
Mais avant de le vivre, impossible d'imaginer à quel point.
Maintenant tu sais. Et tu t'es pris un put**n de mur à 200km/h.

Evidemment tu adores être maman (c'est pas le sujet) mais sincèrement tu n'aurais jamais pensé que ça soit aussi difficile et challengeant.

Parce que là, soyons claires :

Tu ne reconnais plus ta vie et tu ne sais plus trop comment relever le défi..



**RIEN N'EST SOLIDE QUAND
TOI, TU NE L'ES PLUS.**

FAISONS LE BILAN

RE QUE JE CONNAIS TROP BIEN...

—
Tout, t'as 1000 choses en tête.
Comme, ta libido s'est fait la malle depuis des mois.
24h, tu manques cruellement de sommeil et de temps.
Tu dépenses toute ton énergie.
Pour un rien.
Le mariage perd son sens.

Il y a des jours où tu ne sais même plus ce que tu veux, ce que tu
as besoin ou ce dont tu as besoin.

Si ça continue, tu le sens, tu vas capituler.

Même si, pourtant en fondant une famille, le projet c'était vraiment pas de
rien, ça a pu exploser.

Mais la vérité c'est que quand une maman s'épuise, tout le reste
s'écroule en cascade : le couple, la patience, l'intime, et même la
vie.

LA BONNE NOUVELLE ?

TU N'ES PAS SEULE

J'ai créé un programme spécifique pour accompagner les mamans comme toi, qui veulent quitter ce mode survie !

Il repose sur **4 piliers puissants** et incontournables à mon sens :

#1 | L(IBERTÉ)

Repenser ton organisation et alléger ta charge mentale

#2 | I(NTROSPECTION)

Te reconnecter à toi, tes besoins et ton bien-être personnel

#3 | E(NFANTS) - E(DUCATION)

(Re)devenir la maman que tu souhaites vraiment être

#4 | R(ELATION)

Renforcer ta relation de couple et te reconnecter à l'autre



#1 | LIBERTÉ

REPENSER TON ORGANISATION ET ALLÉGER TA CHARGE MENTALE

Clarifier tes priorités et tes valeurs

→ Définis ici ce qui est essentiel pour toi

Poser tes limites et apprendre à dire non

→ Entraîne-toi à communiquer avec assertivité pour préserver ton énergie

Gérer ta charge mentale et organiser ton quotidien

→ Découvre des outils pour mieux structurer ton emploi du temps

Optimiser ta gestion des repas et des tâches quotidiennes

→ Mets en place les bonnes stratégies pour simplifier ton quotidien

→ Répartis la charge domestique avec ton partenaire de façon plus équilibrée

#2 | INTROSPECTION

TE RECONNECTER À TOI, TES BESOINS, ET TON BIEN-ÊTRE PERSONNEL

En finir avec le sacrifice et la culpabilité

→ Travaille sur tes croyances limitantes et apprends à te prioriser

Explorer tes aspirations profondes et tes envies

→ Projette-toi dans une vie qui te rende vraiment heureuse et découvre qui tu es vraiment depuis que tu es devenue maman

Retrouver du sens et de la motivation dans ta vie professionnelle ou développer un nouveau projet

→ Définis des objectifs professionnels clairs et atteignables pour avancer et t'épanouir dans ce pilier de vie

Reconnecter à ton corps et à ta féminité

→ Apprends à écouter tous les messages que ton corps t'envoie, à l'aimer, l'honorer et te reconnecter à ton feu intérieur

Prendre du temps pour toi

→ Construis des routines et des espaces pour toi, compatibles et réalistes avec ton organisation familiale

#3

ENFANT(S) - EDUCATION

(Re)DEVENIR LA MAMAN QUE TU SOUHAITES VRAIMENT ÊTRE

Faire la paix avec ton parcours de maternité

→ PMA, grossesse difficile, accouchement, dépression post-partum, difficultés parentales... Accepte enfin les épreuves de ta maternité

Sortir du perfectionnisme et des injonctions

→ Apprends à te détacher des modèles que tu connais (modèles familiaux, imposés par la société, ton milieu social...) pour déculpabiliser

→ Trouve ton propre modèle éducatif en conscience

Retrouver des nuits paisibles

→ Comprends ce qui se joue vraiment dans le sommeil de ton/tes enfant(s) (développement, émotions, liens, routines)

→ Mets en place les ajustements nécessaires pour plus d'autonomie dans son sommeil

Améliorer la communication et les relations avec ton/tes enfant(s)

→ Découvre la méthode Faber & Mazlish « *Parler pour que les enfants écoutent et écouter pour que les enfants parlent* » qui permet d'apprendre à gérer les colères et conflits, se faire obéir sans crier et encourager l'autonomie de l'enfant

#4

RELATION

RENFORCER TA RELATION DE COUPLE ET TE RECONNECTER À L'AUTRE

Améliorer la communication dans le couple

- Exprime tes besoins sans blesser, comprends ceux de ton partenaire
- Identifie comment chacun exprime et reçoit l'amour dans le couple

Renforcer la complicité

- Crée des rituels pour se retrouver et trouve des leviers pour sortir du mode « colocataires » de la vie quotidienne

Retrouver un équilibre des rôles

- Redéfinis la répartition des tâches et des responsabilités familiales pour que chacun trouve sa place et assume sa part dans le foyer

Reconnexion à l'intimité et retour de la libido

- Réduis la pression que tu t'imposes autour de la sexualité et débarrasse-toi des injonctions ("il faut", "c'est le moment")
- Comprends ce qui a éteint ton élan et découvre comment recréer les bonnes conditions pour que le désir revienne naturellement
- Explore tes envies, tes limites et tes besoins réels — et apprends à les partager simplement avec ton partenaire

ET CONCRETEMENT ?

MA PROPOSITION

Ensemble on traite le fond (merci la thérapie) et la forme avec des outils concrets pour avancer sur ces 4 piliers. Pas de blabla, pas de promesses impossibles : je t'aide à retrouver un quotidien allégé, un couple plus aligné et une version de toi-même qui profite à nouveau — avec des méthodes adaptées à ton emploi du temps déjà bien rempli.

LES MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT

4 mois d'accompagnement personnalisé

1 RDV / semaine en visio

Des séances individuelles (thérapie + coaching)

Un suivi de proximité via WhatsApp

Deux formules :

1049€

ou

ou 289€ / mois *

(* engagement 4 mois)





A TOI DE JOUER !

Ce programme est vraiment fait pour toi si...

- Ton équilibre actuel ne tient plus
- Tu te sens profondément épuisée, débordée et déconnectée
- Tu veux opérer un changement en profondeur et tu es prête à t'investir pour y arriver
- Ton couple s'essouffle alors que l'amour, lui, est toujours présent

Prête à sortir du mode survie et à retrouver une vie alignée ?

Le premier pas commence ici.

Parce que oui, tu es au bout du roll's – mais tu n'as clairement pas dit ton dernier mot !

CONTACT

N'hésite pas à me contacter si tu as encore des questions ou des demandes d'accompagnement personnalisé.

+33 (0)7 63 94 82 23

contact@lavoiedukiffe.com

