

Vivante & Vibrante



clés pour te remettre
au centre de ta vie



Sylvie Costa
Coach Holistique

Introduction

Tu as peut-être coché toutes les cases qu'on attendait de toi : le job, la maison, la famille... et pourtant, il manque quelque chose.

Tu te sens fatiguée, parfois vide, comme si tu n'étais pas vraiment à ta place.

Je connais bien ce sentiment. Moi aussi, je me suis oubliée en chemin. J'ai cru qu'en donnant tout aux autres, je trouverais enfin l'amour et la reconnaissance que je cherchais.

Mais j'étais en décalage avec moi-même.

Cet e-book n'est pas une baguette magique. C'est un premier pas. Un guide pour t'aider à comprendre pourquoi tu t'es éloignée de toi,

et comment commencer à revenir au centre de ta vie.

**Tu n'as pas besoin d'être parfaite
ni prête à 100 %.**

L'essentiel, c'est de commencer.



Table des matières

1. Pourquoi tu n'es plus au centre de ta vie

2. Comment utiliser ce guide

3. Les 8 clés pour te remettre au centre :

- Blessures & croyances
- Désirs & besoins
- Corps & émotions
- Tri dans ta vie
- Oser demander de l'aide
- Rythmes & énergie
- Valeurs profondes
- Permission de briller

4. Conclusion

5. Me contacter



Pourquoi tu n'es plus au centre de ta vie

Peut-être que tu te reconnaîtras ici :

- Tu vis surtout pour les autres (*enfants, couple, famille, travail*).
- Tu dis oui quand tu penses non, par peur de décevoir.
- Tu ignores les signaux de ton corps (*fatigue, stress, douleurs*).
- Tu as cru que cocher les cases suffisait pour être heureuse.
- Tu t'es perdue dans les attentes des autres, en oubliant tes désirs.

👉 **La bonne nouvelle ?** Rien n'est figé. Tu peux revenir à ton centre, pas à pas.

C'est exactement ce que ces 8 clés vont t'aider à amorcer.



Comment utiliser ce guide

C'est un **voyage initiatique**, un **cadeau** que tu t'offres à **toi-même**.
Une parenthèse dans ton quotidien pour souffler, te recentrer, et revenir doucement vers toi.

Avant de commencer, prends un instant pour poser ton intention :

☞ **Qu'est-ce que j'aimerais recevoir de ce voyage ?**

Tu peux avancer de la manière qui te correspond :

- *En mode cheminement doux* : une phase par semaine, sur un mois.
- *En mode immersion* : une phase par jour, pour un déclic plus rapide.
- *En mode intuition* : choisis la clé qui t'appelle aujourd'hui, et reviens explorer les autres plus tard.

Vois chaque clé comme un moment pour toi, un moment que tu t'accordes au milieu du quotidien.

Il n'y a pas de juste manière d'utiliser ce guide.

L'important, c'est de le voir comme un **carnet de route** :

un **espace** pour **t'écouter**, te **questionner**
et poser des petits pas vers **toi**.



Les 8 clés Vivante & Vibrante

Phase 1 – *Prendre conscience de soi*

- Blessures & croyances → on met en lumière ce qui bloque.
- Corps & émotions → on apprend à écouter ses signaux.

Phase 2 – *Reconnexion à ses désirs*

- 3. Désirs & besoins → réouvrir la porte à ce qu'on veut vraiment.
- 4. Valeurs profondes → poser son socle intérieur.

Phase 3 – *Action & mise en mouvement*

- 5. Tri dans la vie → alléger ce qui pèse.
- 6. Rythmes & énergie → construire un quotidien plus ajusté.

Phase 4 – *Ouverture & rayonnement*

- 7. Oser demander de l'aide → avoir du courage.
- 8. Permission de briller → assumer sa puissance et rayonner.





1. Blessures & croyances

Tes croyances ne sont pas tombées du ciel.

Elles viennent des tes **blessures**, de ton histoire, de ce qu'on t'a répété, de la façon dont tu as été aimée.

Elles t'ont **protégée** un temps... mais aujourd'hui, elles **t'enferment**.

Elles **influencent** tes **choix** et tes **relations**, ta **vie**, souvent sans que tu t'en rendes compte.

Et tant que tu ne les vois pas, tu risques de **répéter les mêmes schémas**.

Les phrases typiques :

- « Je dois être parfaite pour être aimée. »
- « Si je ne suis pas sur tous les fronts, je vauds moins. »
- « Mes besoins passent après ceux des autres. »
- « Si je dis non, je vais décevoir. »
- « Je ne suis pas assez forte / compétente / courageuse. »





Questions de coaching

1. Parmi ces croyances, laquelle me parle le plus aujourd'hui ?
2. Comment cette croyance se manifeste concrètement dans ma vie (dans mes relations, mon travail, mon quotidien) ?
3. Qu'est-ce que je perds ou j'empêche dans ma vie à cause de cette croyance ?

*Si tu veux aller plus loin avec tes blessures, je t'invites à explorer le livre
de Lise Bourbeau
(ou à me contacter)*

Défi

Choisis une de ces croyances et écris-la noir sur blanc.
Puis, juste en face, écris une phrase alternative, même si tu n'y
crois pas encore totalement.

Exemple :

« Je dois être parfaite pour être aimée » → « Je mérite
l'amour même imparfaite. »

*Prendre conscience de tes croyances,
c'est déjà reprendre ton pouvoir.*





2. Corps & émotions

Ton corps est ton meilleur GPS.

Il te parle quand tu n'es pas **alignée** : fatigue, insomnies, maux de dos, migraines, irritabilité...

Tu le sais déjà : quand tu dis "j'en ai plein le dos", ton corps te le montre.

Quand tu refuses d'écouter, il crie plus fort.

Si tu ignores ses signaux, ils finissent souvent par se transformer en douleurs chroniques, en maladies, en accidents qui te forcent à t'arrêter. Comme le dit Jacques Martel (Le grand dictionnaire des malaises et des maladies) ou encore Christian Flèche (Les mots du corps, les maux de l'âme), *chaque symptôme est un message de toi à toi.*

Les phrases typiques :

- « J'ai pas le temps d'être malade. »
- « Refoule tes émotions, ça passera. »
- « C'est pas grave, je me reposerai plus tard. »





Questions de coaching

1. Quel signal mon corps m'a envoyé récemment que j'ai ignoré ?
2. Qu'est-ce que je ressens dans mon corps quand je dis "oui" alors que j'aimerais dire "non" ?
3. Si mon corps pouvait parler librement aujourd'hui, qu'est-ce qu'il me dirait ?

Défi

Offre-toi 10 minutes de respiration et d'écoute de ton corps. Tu peux utiliser la méditation du scan corporel incluse pour t'y aider. ([clique ici](#))

Écouter ton corps, c'est apprendre à t'écouter toi.





3. Désirs & besoins

On nous a rarement appris à écouter nos désirs profonds. Petites, nos besoins “essentiels” étaient couverts... mais pour le reste, c’était souvent : **tais-toi, sois sage, fais plaisir, ne dérange pas.**

Alors on s’est **adaptées** comm on a pu.

On a appris à être gentilles, à correspondre, à sourire. Plus tard, à **cocher les cases** qu’on attendait de nous : études, travail, famille, maison...

Les phrases typiques :

- « Ne sois pas égoïste, penses aux autres. »
- « Contentes-toi de ce que tu as. »
- « Tes envies sont des caprices. »
- « Ce n’est pas bien de dire non. »

Ces phrases, tu ne les entends peut-être plus, mais elles continuent d’influencer la femme que tu es aujourd’hui.

Parfois, elles résonnent encore dans ta tête, c’est maintenant **ce que tu te murmures à toi-même.**





Questions de coaching

1. Qu'est-ce que je fais pour plaire aux autres, mais pas vraiment pour moi ?
2. Si je n'avais pas peur de décevoir, qu'est-ce que je m'autoriserais ?
3. Qu'est-ce que je rêve depuis toujours mais que je n'ose pas exprimer ou faire ?

Défi

1. Écris une envie que tu n'oses pas dire à voix haute ou note une situation où tu n'oses pas dire non, alors que tu en meurs d'envie.
2. Choisis-en une et ose l'exprimer cette semaine, à ta manière :
 - en le murmurant devant le miroir,
 - en l'écrivant dans ton journal,
 - ou en le partageant doucement à une personne de confiance.

*Revenir à tes désirs,
c'est te remettre au centre de ta vie.*





4. Valeurs profondes

Tes valeurs sont ta boussole.

Elles ne sont pas de simples mots que tu écris sur un papier; elles font partie de toi. Elles construisent ton socle intérieur, ta sécurité, tes fondations.

Sans conscience de tes valeurs, tu erres en te laissant porter par les attentes des autres. Avec elles, tu sais qui tu es, ce que tu acceptes, ce que tu refuses. C'est ce qui t'ancre et t'aide à avancer, même quand tout vacille autour de toi.

Les phrases typiques :

- « J'ai l'impression de me trahir juste pour garder la paix. »
- « Je reste dans ce job/relation parce que c'est "bien vu", mais je me sens vide. »
- « Je dis oui alors que tout en moi dit non. »





Questions de coaching

1. Qu'est-ce qui m'énerve ou me révolte facilement ?
(souvent le signe d'une valeur piétinée).
2. Quand ai-je ressenti, récemment, que j'étais vraiment fière de moi ?
3. Si je devais choisir 3 valeurs comme piliers de ma vie, lesquelles seraient non négociables ?

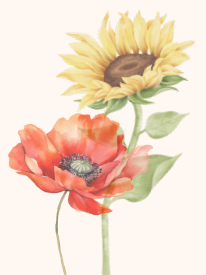
Défi

Cette semaine, prends **UNE** décision, même petite, en cohérence avec tes valeurs profondes.

Exemple => Si ta valeur est :

- **le respect**, oser dire non à une demande qui ne te convient pas.
- **l'authenticité**, ose exprimer ton vrai ressenti dans une conversation.
- **la joie**, choisis une activité qui te fait vibrer, même simple, et fais-la passer en priorité.
- **la justice**, poser une limite claire dans une relation qui te semble déséquilibrée.

*Tes valeurs sont ton socle :
les ignorer t'éteint, les honorer te fait rayonner.*





5. Tri dans ta vie

Ton énergie est précieuse. Si tu la donnes à tout va, tu te vides.

Faire du tri n'est pas **égoïste**, c'est **vital**.

Le tri peut se faire partout :

- Dans tes relations → certaines te nourrissent, d'autres t'épuisent.
- Dans ton environnement → un intérieur encombré, c'est un esprit encombré.
- Dans ton quotidien → ta charge mentale explose si tu acceptes trop, sans jamais déléguer ni dire non.

Les phrases typiques :

- « Je n'ai jamais une minute à moi. »
- « Je suis vidée après avoir vu certaines personnes. »
- « Ma maison me fatigue rien qu'en la regardant. »





Questions de coaching

1. Qu'est-ce qui m'épuise dans mon quotidien en ce moment ?
2. Quelle relation, habitude ou tâche me prend plus d'énergie qu'elle ne m'en donne ?
3. Si je devais enlever une chose de ma semaine pour respirer davantage, ce serait quoi ?

Défi

Choisis **UNE** chose à alléger cette semaine.

Exemple :

- Raccourcir un rendez-vous avec une personne qui draine ton énergie. (ou même ne pas y aller)
- Vider un tiroir ou une étagère pour te sentir plus légère.
Dire non à une demande qui n'est pas prioritaire.

Alléger ce qui t'épuise, c'est créer de l'espace pour respirer.





6. Rythmes & énergie

Ton énergie n'est pas linéaire. Contrairement aux hommes, tu es une femme **cyclique** : ton énergie varie selon les moments de la journée, ton cycle menstruel, les saisons... et même les grandes étapes de ta vie.

Si tu vas à contre-sens de ton énergie, tu t'épuises.

Mais quand tu l'écoutes, tu découvres à quel moment tu es créative, productive, relationnelle... et à quel moment tu as besoin de repos, de silence, ou de rangement pour te recentrer. En tant que femmes, il y a un moment charnière dans la vie où l'on réalise qu'on ne doit plus rien à personne... mais qu'on se doit beaucoup à nous-mêmes.

Les phrases typiques :

- « J'ai l'impression d'être fatiguée tout le temps. »
- « Je force pour avancer, même quand je n'ai plus d'énergie. »
- « J'aimerais comprendre pourquoi certains jours tout roule... et d'autres, rien ne va. »





Questions de coaching

1. À quel moment de ma journée je me sens la plus en énergie ?
2. Quelles phases de mon cycle ou de mon mois sont les plus créatives ou les plus lourdes ?
3. Où est-ce que je me force encore à tenir un rythme qui ne respecte pas mon corps ?

Défi

Cette semaine, observe ton énergie. Note chaque jour : à quel moment je me sens le mieux ? à quel moment je m'épuise ?

Puis, ajuste une petite chose (ex : déplacer une tâche importante à ton pic d'énergie, ou t'autoriser un vrai temps de repos).

Honorer ton énergie, c'est t'honorer toi.





7. Oser demander de l'aide

Tu n'as pas à tout porter toute seule.

Demander de l'aide n'est pas un aveu de faiblesse : c'est reconnaître ta valeur, et le fait que tu mérites d'être soutenue.

On nous a appris : "Débrouille-toi, sois forte, montre que tu gères."

Alors on cumule : travail, maison, enfants, émotions, charge mentale... jusqu'à l'épuisement.

La vérité ? C'est dans le partage et le soutien que tu deviens encore plus forte.

Les phrases typiques :

- « Si je ne le fais pas moi-même, personne ne le fera bien. »
- « Je dois montrer que je gère, sinon je passe pour faible. »
- « Je ne veux pas déranger. »





Questions de coaching

1. Quelle aide pourrait réellement alléger ma vie si j'osais la demander ?
2. À qui est-ce que je pourrais déléguer une petite chose dès cette semaine ?
3. Quelle croyance m'empêche encore de tendre la main ?

Défi

Identifie **UNE** personne à qui tu pourrais demander un coup de main (une amie, ton/ta partenaire, un collègue, un professionnel).

Puis ose lui demander, même pour une petite chose.

Accepter d'être soutenue, c'est t'autoriser à respirer.





8. Permission de briller

Tu t'es peut-être habituée à "t'excuser" d'être toi.

À te retenir, à rentrer dans le moule, à faire moins de bruit pour ne pas déranger.

Mais briller, ce n'est pas forcément être au centre de l'attention. Briller, c'est juste être **pleinement toi**. C'est **rayonner ton énergie**, dégager ce que tu portes de **plus vrai**, sans te cacher ni te retenir.

Quand **tu vibres** qui tu es vraiment, tu attires naturellement les bonnes personnes, les bonnes opportunités, les bonnes expériences. **Ta lumière n'enlève rien aux autres. Bien au contraire !!!**

Les phrases typiques :

- « Qui je suis pour prendre de la place ? »
- « J'ai peur qu'on me trouve trop. »
- « Je préfère me faire toute petite. »





Questions de coaching

1. Dans quel domaine de ma vie je me retiens encore par peur du regard des autres ?
2. Qu'est-ce que je n'ose pas montrer de moi (un talent, une opinion, une envie) ?
3. Comment je pourrais rayonner davantage, sans me forcer à être quelqu'un d'autre ?

Défi

Choisis **UNE** situation cette semaine où tu oses te montrer un peu plus telle que tu es.

Exemple :

Partager une idée en réunion, publier un texte ou une photo qui te ressemble, ou simplement dire tout haut ce que tu penses tout bas.

Ta lumière est un cadeau. Ose-la !



Conclusion

Bravo 🌸 tu as traversé ce guide.

Avant de refermer ces pages,
prends un instant pour respirer et noter :

-Quelle clé m'a le plus parlé ?

-Quel petit pas concret je choisis maintenant.



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

Tu n'as pas besoin d'être **parfaite**.

Tu n'es pas **seule**.

Chaque petit **pas** compte.

Et le **meilleur** est devant toi. ❤️



Me contacter

Tu as déjà trouver dans ce guide
des **clés puissantes** pour avancer seule.

Mais rien ne remplace un **accompagnement personnalisé**.

Parce que mon rôle en tant que **coach**, ce n'est pas
seulement de te poser des questions.

C'est aussi d'**ouvrir ton regard** là où tu ne vois pas
encore, de t'apporter des **outils adaptés** à toi, de sentir
tes blocages et de t'aider à les **transformer**.

☞ Si tu sens que ce guide a déjà résonné fort pour toi,
imagine ce que nous pouvons faire ensemble.

Contacte-moi directement par mail : info@sylviecosta.ch
ou whats'ap : +41 76 420 76 67 pour me poser tes
questions ou réserver un appel découverte gratuit.



Sylvie Costa
Coach Holistique