

# L'envol du Phoenix

## MODULE 1 : Le Nid du Phoenix – Reprendre son souffle (Semaines 1 à 3)

**Objectif : Stopper l'incendie et alléger la charge mentale immédiate.**

- **Semaine 1 : Le Diagnostic des Cendres.**

État des lieux sans jugement de l'énergie, du sommeil et du stress.

Outil : Le "Journal des Fuites" pour identifier les voleurs de temps.

- **Semaine 2 : Le Sanctuaire du Phoenix - L'Art de l'Espace Vital .**

Apprendre à dire "Non" pour se dire "Oui" à soi.

- Pratique : L'Ancrage pour les moments de crise.

- **Semaine 3 : Le souffle du renouveau**

Clarifier le ciel intérieur pour évoquer les nuages de pensées qui se dissipent pour laisser place au soleil.

- Outil : Le journal de l'énergie
- Pratique : Méditation guidée – Les réminiscences du Phoenix

---

## MODULE 2 : Les racines du Phoenix– Se souvenir de la Femme (Semaines 4 à 6)

**Objectif : Retrouver son identité propre au-delà du rôle de maman ou d'épouse.**

- **Semaine 4 : La Connexion à Soi.**

Redécouvrir ses passions et besoins profonds.

- Exercice : Les cercles d'identité (Vision Board).

- **Semaine 5 : Adieu Culpabilité.**

Déconstruire la "Mère Parfaite" pour devenir la maman "juste assez bien".

- Pratique : Remplacer les "Je dois" par "Je choisis".
- Outil : Le tableau à remplir « adieu culpabilité »

- **Semaine 6 : La Caisse-Émotions.**

Apprendre à ne plus subir ses émotions mais à les utiliser comme boussoles.

- Rituel : La décharge émotionnelle par l'écrit.
- Outil : La caisse à émotions

## MODULE 3 : L'éclosion du Phoenix– Déployer sa puissance (Semaines 7 à 9)

**Objectif : Travailler sur l'estime de soi et la confiance pour oser rayonner.**

- **Semaine 7 : L'Estime de Soi.**

Réconcilier son image et sa valeur personnelle.

- Outil : Méditation de "L'Éclosion du Phoenix".

- **Semaine 8 : L'Auto-compassion.**

Apprendre à se parler avec douceur et bienveillance.

- Exercice : Le Journal des Fiertés (3 victoires par jour). + outil à remplir

- **Semaine 9 : La Communication du Phoenix.** Apprendre à exprimer ses nouveaux besoins à son entourage.

- Défi : Le premier "Conseil de Famille".
- Outil : La communication du Phoenix



## MODULE 4 : L'Envol Du Phoenix – Rayonner durablement (Semaines 10 à 12)

**Objectif : Ancrer les changements dans le temps pour éviter toute rechute.**

- **Semaine 10 : Gestion du Temps de Vie.**

Créer sa semaine idéale avec des "bulles d'oxygène" non négociables.

- Outil : Le planning Phoenix (bloquer du temps pour soi en priorité).

- **Semaine 11 : Préserver sa Lumière.** Savoir anticiper les périodes de stress futur pour ne plus replonger.

- Pratique : Création de la "Trousse de secours émotionnelle".

- **Semaine 12 : Le Grand Envol.** Célébration du chemin parcouru et vision à long terme.

- Livrable : Votre Charte de Vie du Phoenix.