
“CE QUE LES AUTRES NE VOIENT PAS “
PARCOURS DE RÉSILIENCE & RENAISSANCE
DE 6 MOIS

UN PARCOURS DE RÉSILIENCE & RENAISSANCE DE 6 MOIS

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL À DISTANCE · MAISON AMAË

Retrouver le goût de sa vie.

Tu as construit ta vie.
Tu as pris soin des autres.
Tu as avancé.
Tu as assuré.
Et puis, un jour, une question apparaît :

« Et moi, dans tout ça ? »

Peut-être que tout va bien en apparence.
Mais au fond, tu sens que quelque chose s'est éteint.

Tes envies sont passées après celles des autres.
Ton quotidien est devenu une succession de **« il faut ».**

C'est cela, **ce que les autres ne voient pas.**
Tu ne cherches pas forcément à changer de vie.
Tu cherches à retrouver la tienne.

« Ce que les autres ne voient pas »

est un parcours individuel de 6 mois, entièrement à distance, pour prendre le temps de te retrouver,
comprendre ce qui compte vraiment pour toi, et remettre du vivant, du désir et du sens dans ton quotidien.

Pas pour devenir une autre :
pour ne plus s'oublier dans sa propre histoire.

Ce parcours est pour toi si…

- tu sens que quelque chose ne te correspond plus, sans savoir exactement quoi ;

- tu es fatiguée de courir après un quotidien qui t'éloigne de toi-même ;

- tu as besoin d'un cadre régulier et bienveillant pour t'arrêter et te regarder honnêtement ;

- tu veux un accompagnement incarné : des rituels, des objets, du concret, pas seulement des mots.

SIX MOIS, SIX ÉTAPES
PREMIÈRE COHORTE :
DU 15 JANVIER AU 15 JUILLET 2027.

Période	Son nom	L'étape	Ce que tu y vis
Mois 1 · 15/01 → 15/02	L'ouverture	Je ne sais plus / Je m'arrête	Faire le point, ralentir
Mois 2 · 16/02 → 15/03	La lumière	Je regarde	Regarder ton quotidien sans juger
Mois 3 · 16/03 → 15/04	La légèreté	Je ressens	Écouter ton corps et tes émotions
Mois 4 · 16/04 → 15/05	La métamorphose	Je comprends	Comprendre ce qui se répète
Mois 5 · 16/05 → 15/06	Le cap	Je choisis	Clarifier ce que tu veux, oser un pas
Mois 6 · 16/06 → 15/07	Racines et ailes	Je me choisis	Ancrer, te choisir, continuer

Ce que tu reçois

• 6 cahiers mensuels en PDF, par mail : questions, exercices d'écriture, rituel, méditation, playlist, affirmations

• 6 visios individuelles et 3 soins en visio individuel , 1 soin en visio collectif , et 4 visios collectives

• Un espace Telegram : méditations guidées, outils du mois, et un groupe bienveillant, un espace individuel d'ouverture de parole

• 8 charms envoyés par courrier : le premier, l'œil turc, offert dès l'inscription, puis un tout au long du parcours

• Ton carnet Manifest, offert

• Des surprises glissées dans ta boîte aux lettres ou ta boîte mail, et un colis de clôture à la fin des 6 mois

Un mois, concrètement

Chaque mois, tu reçois ton cahier par mail et ton charm dans ta boîte aux lettres. Entre les deux, un rendez-vous en direct : une visio un mois, un soin avec échange le suivant. Tu avances à ton rythme, quelques minutes par jour ou un vrai moment chaque semaine.

INSCRIPTION

1. Tu t'inscris jusqu'au 5 janvier 2027 dernier délais

2. Tu reçois un mail avec le lien vers ton livret de bienvenue, et ton cranet manifest

3. Tu reçois ton courrier ton premier charm, et une carte manuscrite.

4. Tu choisis tes dates nous fixons ensemble tes rendez-vous, soins compris.

5. Le 15 janvier 2027 ton premier cahier arrive : le parcours commence.

Ton investissement

Investissement pour l'accompagnement complet de 6 mois : 780 €
Possibilité de paiement en 6 fois
Pour t'inscrire : envoi moi un mail ou message sur whatsapp

Maximum de 6 participantes

BON À SAVOIR

Est-ce une thérapie ?
Non.
C'est un accompagnement de développement personnel et de bien-être :
il ne remplace ni un suivi médical, ni un suivi psychologique.
(Si tu suis un traitement ou si tu as un doute, parles-en à un professionnel de santé avant de t'inscrire.)

Je n'ai pas beaucoup de temps.
Certains mois te demanderont une heure, d'autres cinq minutes.
Il n'y a pas de bonne réponse, et tu peux n'écrire que quelques mots.

Et si je manque un rendez-vous ?
Tu me préviens et nous trouvons une nouvelle date. C
e parcours doit rester une ressource, jamais une contrainte de plus.

De quoi ai-je besoin ?
D'un téléphone ou d'un ordinateur avec une connexion (visios et Telegram), et d'une adresse postale pour ton courrier.

Tu as des questions contacte moi

POUR ME JOINDRE

ADRESSE MAIL

maisonamae7@gmail.com

WHATSAPP /SMS

06.31.38.81.27

INSTAGRAM

SITE INTERNET

MAISON
AMAË



Il suffit parfois d'accepter de faire le premier pas.

Jessica — Maison Amaë 🌿

Créé par Maison Amaë — Jessica Ricotta ·
Reproduction interdite · Siret 98396204400227