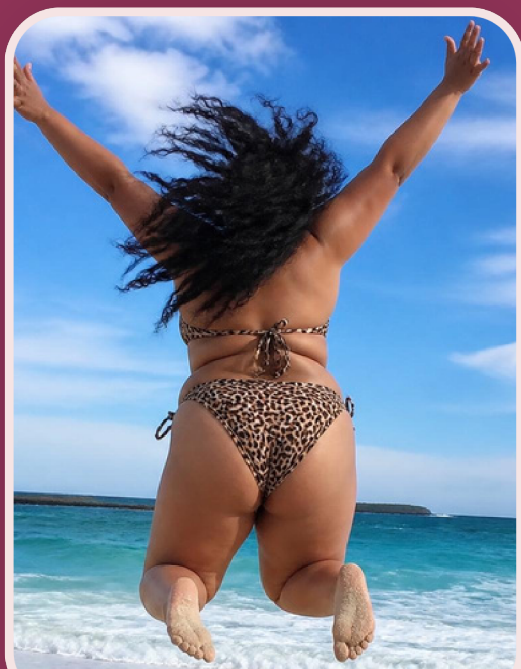


NUANCES & SENS COACHING

*SE RÉAPPROPRIER SON CORPS, SON TEMPS ET SA TRANQUILLITÉ, LE
TEMPS D'UNE SAISON ET UN PEU PLUS SI AFFINITÉS.*

SPÉCIAL ÉTÉ



LÂCHER PRISE

POUR LES FEMMES QUI VEULENT SE
FOUTRE LA PAIX CET ÉTÉ !

BADEELA MALONGA

Il y a ce moment, chaque année, autour de fin juin, où une petite voix se réveille. Elle dit : « bon, il va falloir être présentable en maillot ». Elle dit aussi : « profite, c'est les vacances », tout en dressant une liste de diverses choses à corriger , comme des obligations auxquelles s'astreindre avant d'avoir le droit de goûter au bonheur d'un été sans défauts. Une voix bizarre , qui croit booster, challenger mais qui en réalité fatigue dans une saison synonyme de repos et de lâcher prise .

Et si, pour une fois, on mettait cette voix en pause ? Cet ebook n'est pas un programme. Il n'y a ni avant/après, ni défi de 30 jours, ni exercices pour "affiner" quoi que ce soit. C'est plutôt une main tendue, entre deux transats, pour te rappeler une chose simple : tu n'as pas à mériter ton été.

Le lâcher prise, ce n'est pas ne plus rien contrôler. C'est arrêter de vouloir tout contrôler , à commencer par le regard des autres sur toi.

On va parler de nos corps, de nos complexes, de nos quotidien, de nos priorités, et de cette compétence sous-cotée : se foutre la paix. Avec bienveillance, un peu de sérieux, et suffisamment d'humour pour ne pas trop jouer les “drama Queen” et assumer notre côté “Chill Queen”. Parce qu'on peut travailler sur soi sans se flageller , c'est même plus efficace !

SOMMAIRE

CHAPITRE

01

Ton corps n'est pas un chantier
permanent

CHAPITRE

02

Se rencontrer (enfin)

CHAPITRE

03

Se foutre la paix et vivre

CHAPITRE

04

Un été sans pression: mode d'emploi

CHAPITRE

05

Ta charte de l'été

CHAPITRE 01

TON CORPS N'EST PAS UN CHANTIER PERMANENT

L'été a ce talent particulier de mettre le corps à nu littéralement. Moins de vêtements, plus de miroirs, plus de photos, parfois plus de comparaisons sur les réseaux. Et avec ça, une pression bien rodée : cellulite, ventre plat, bras, cuisses, la liste est longue et change chaque année selon les tendances, comme si ton corps devait suivre la mode plutôt que l'inverse.

Petit rappel utile : la cellulite touche la majorité des femmes, quel que soit leur poids. Les vergetures aussi. Les poils, les bourrelets quand on est assise, les plis quand on se penche ,tout ça, c'est un corps humain qui fait ce qu'un corps humain fait. Ce n'est pas un défaut à corriger avant l'apéro, soyons d'accord avec cela mesdames tout en gardant à l'esprit que nos complexes ont une histoire . Pas une histoire à part , notre histoire.

Ce que ton corps a fait pour toi cette année

Avant de lister ce qui "cloche", essaie l'exercice inverse. Ton corps t'a portée au travail, dans les embouteillages, sur ce dancefloor à 3h du matin, dans ton lit les jours où c'était trop dur. Il continue, sans qu'on le remercie jamais vraiment pour tout ce qu'il nous permet de faire .

À ESSAYER CE SOIR

Devant le miroir, remplace "qu'est-ce que je changerais" par "qu'est-ce que ce corps me permet de faire".

Note trois choses que tu as vécues cette année grâce à lui (danser, rire, courir après un bus, câliner quelqu'un). Balaies tes complexes, les jugements inutiles et avance avec la légèreté de celle qui n'a plus rien à prouver. Ce ne sont pas des ordres que l'on va s'imposer, loin de moi l'idée mais juste s'autoriser à être soi dans son entièreté !



Et pour le quotidien : les injonctions ne prennent pas de vacances, elles changent juste de forme. Le "summer body" en juin, la "rentrée productive" en septembre , c'est le même mécanisme qui vend de l'angoisse à chaque saison. Le repérer, c'est déjà commencer à s'en décharger.

"À force de vouloir ressembler à ce qu'on attend de toi, tu oublies parfois de rencontrer celle que tu es " .

CHAPITRE 02

SE RENCONTRER (ENFIN)

Entre 25 et 30 ans, on a souvent passé une bonne décennie à essayer de plaire, de rassurer, de correspondre : aux parents, aux partenaires, aux patrons, aux algorithmes. On a rarement pris le temps de se demander ce que, nous, on aime vraiment. L'été, avec son emploi du temps plus lâche, est un bon moment pour commencer cette rencontre un peu tardive diront certains (mais l'avis des autres on s'en fout n'est-ce pas) mais jamais ratée.

Se choisir, ce n'est pas abandonner les autres. C'est arrêter de t'abandonner, toi, en premier, à chaque fois.

Se choisir ne veut pas dire devenir odieuse ou ne plus jamais se soucier de personne. Ça veut dire arrêter de systématiquement passer en dernier dans ta propre vie. Ça signifie dire non à ce dîner qui te fatigue d'avance, et oui à cette après-midi seule que tu culpabilises presque de vouloir.

Trois questions pour clarifier tes priorités de l'été

1 Qu'est-ce qui m'a vidée cette année, et comment je peux en faire moins ?



2 Qu'est-ce qui me remplit positivement même dix minutes, et que je n'ai pas fait depuis trop longtemps ?



3 Si personne ne me regardait ni ne me jugeait, à quoi ressemblerait mon été idéal ?



Pas besoin de grandes réponses. Parfois "me remplit" veut juste dire lire sur un balcon avec un café tiède, ou ne rien faire un dimanche entier sans culpabiliser.

L'amour de soi, au quotidien, c'est une suite de petits accords qu'on passe avec soi-même, du style "aujourd'hui, je m'épargne".

CHAPITRE 03

SE FOUTRE LA PAIX ET VIVRE !

Se foutre la paix, ce n'est pas se laisser aller. C'est arrêter de dépenser une énergie folle à te surveiller, te comparer, t'excuser. Sachez que c'est une compétence de dingue mesdames, pas une excuse . Et comme toute compétence, elle se travaille, de préférence sans se juger sur les progrès. Chacune son rythme .

Décider des choix à faire , quitte à se tromper ! Pensez à vos erreurs passées et ce qu'elles vous ont apprises. Une fois les décisions prises, mettez en place des actions concrètes, aussi minimales soient-elles ! On désactive le radar à pression pleaseeeeeeeeeee.

Je vais vous partager une de mes techniques perso, pas un outil de coaching ou exercice , mais des minis actions que j 'ai mis en place pour moi-même . Je me sens tellement mieux. Rien que pour vous et en exclusivité ! Oui cela vaut bien une annonce premium; je vous pose ici ce que j' appelle mon **KIT DE SURVIE ANTI-PRESSION**: quelques petites habitudes que j'ai prise en juin 2023 avant un voyage en Guadeloupe en famille . Des réflexions qui m'ont fait du bien, des décisions qui me font plaisir encore aujourd'hui. Des habitudes qui finalement ont pris naissance pendant l'été et que je continue d'appliquer au gré de mes envies .

KIT DE SURVIE ANTI-PRESSION

Il m' a fallu des années pour arriver à choisir des maillots de bain qui me plaisaient. Depuis que je suis devenue mère, j'ai toujours opté pour des maillots camouflage . Quand j'ai découvert les tankinis, j'étais tellement contente : un maillot sexy qui couvre mes vergetures du ventre, mes bourrelets, est surtout mon ventre qui est passé du studio au F4 après y avoir logé et nourri mes 3 enfants .

Depuis 3 ans seulement **je choisis :**

le maillot qui me plaît , pas celui qui "gomme" quoi que ce soit.



J'avais tellement peur de décevoir ou que l'on me critique que dire NON à une invitation , à un service demandé, c'était compliqué . Résultat je sortais des excuses bidons en guise de NON . Mais quelle énergie à réfléchir à une justification bien rodée et maintenir cette version dans le temps surtout ! **J 'ai compris qu'annuler un plan parce que t'as juste pas envie , c'est ton droit, ta liberté et l'esprit devient plus léger.**



Ne pas répondre tout de suite dès que t'as un message sur ton téléphone . Le monde a survécu avant les notifications, il survivra à ton délai de réponse. Et puis tu éduques les gens aussi, tu as une vie, un programme, des activités, tu ne peux pas être H24 sur ton téléphone à répondre aux moindres sollicitations !

Petit aparté sur les réseaux sociaux, puisqu'on y est : le fil de l'été est un concentré de moments choisis, filtrés, mis en scène même chez les gens les plus "authentiques". Comparer ton quotidien réel à leurs meilleurs extraits, c'est comparer les coulisses à la bande-annonce. **Spoiler : la bande-annonce ment toujours un peu.**

CHAPITRE 04

UN ÉTÉ SANS PRESSION : MODE D'EMPLOI



On le sait toutes, la rentrée reviendra, avec son cortège d'injonctions renouvelées : nouvelle année, nouveaux objectifs, nouvelle version de toi-même à livrer avant la fin de l'année, etc... etc.... Et soyons d'accord sur le fait qu'on ne peut pas empêcher septembre d'arriver, on cesse aussi rarement de s'organiser pour préparer les fêtes de fin d'année ou tout autre chose d'ailleurs .

Mais on peut aussi choisir d'arriver à septembre avec un peu plus de repères pour ne pas se laisser happer aussi vite, et finalement ne même pas ressentir les bienfaits de repos et de lâcher prise des vacances .

UN RITUEL SIMPLE À RÉPÉTER OU PAS, TRANQUILLEMENT



Le matin : une question,
pas une to-do list :

**de quoi ai-je besoin
aujourd'hui ?**

En journée : un
moment sans écran,
même quinze minutes,
**rien que pour observer
autour de toi.**



Le soir : une chose pour laquelle
tu es reconnaissante **envers toi-
même, pas envers ta
productivité.**

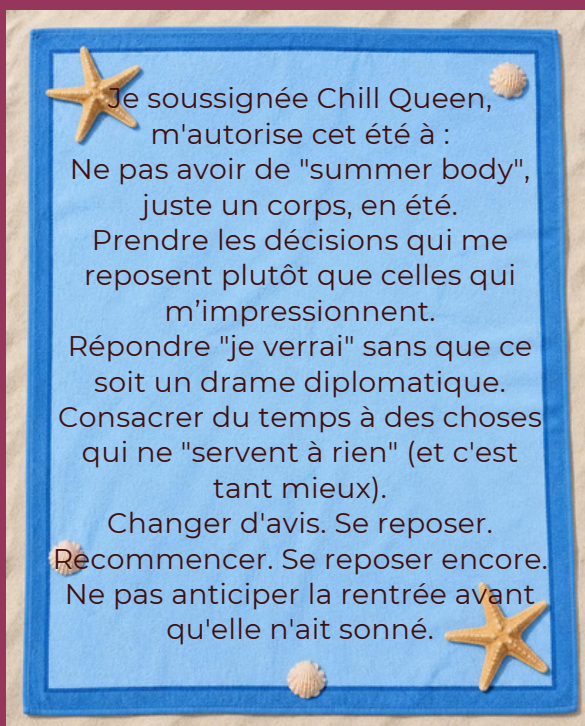
Ces rituels ne sont pas des obligations de plus à cocher ,
ce serait raté pour le coup. Ce sont des points d'ancrage,
à utiliser quand tu en as envie, et à laisser tomber quand
ça ne convient pas. L'objectif n'est pas la discipline, c'est
la douceur.

La meilleure préparation à la rentrée, ce n'est pas de
commencer à s'inquiéter en août. C'est d'arriver reposée,
un peu plus alignée avec ce que tu veux vraiment, et
avec ce nouveau réflexe : repérer la pression sociale dès
qu'elle pointe, et lui répondre "pas aujourd'hui".

CHAPITRE 05

TA CHARTE DE L'ÉTÉ

Une charte, ça sonne un peu solennel pour un texte qui autorise essentiellement à ne rien faire. Mais parfois, il faut bien un papier officiel pour se sentir légitime à se relâcher. Voici le tien:



Tu peux la signer mentalement, la recopier sur un post-it, l'ignorer complètement certains jours. C'est un point de repère, pas un règlement intérieur. Le seul vrai engagement, c'est de te souvenir que tu as le droit de la relire chaque fois que la pression essaie de se réinviter.

Tout simplement parce que je le veux bien!

CONCLUSION

LE SEUL OBJECTIF QUI VAILLE : LE LÂCHER-PRISE

Si cet été tu dois te fixer un seul objectif lié à ton corps, que ce soit celui-ci :

l'habiter, plutôt que le surveiller. Laisse cette dernière tâche aux autres là, ceux dont le seul but, semblerait-il est de se payer des vacances pour regarder tout ce qui bouge et donner des avis sur tout comme s'ils bossaient pour la presse people, cancanzine et compagnie .

Le corps n'est pas un projet à finaliser avant la prochaine plage. C'est la chose la plus fidèle que tu aies et elle mérite mieux qu'une liste de reproches, les autres s'en chargent déjà, ne l'accable pas plus .

Tu as le droit d'être en vacances de toi-même aussi, ne penses-tu pas ? De ne pas t'améliorer ou je ne sais trop quoi pendant deux mois. De juste être là, tranquille, profiter...

Alors cet été : mange les fruits qui coulent sur le menton, dors tard sans remords, dis non sans justificatif, et laisse ton corps exister sans commentaire en voix off. La rentrée s'occupera très bien toute seule de te remettre la pression. Pas la peine de lui donner un coup de main en avance

Bel été! Et fous-toi la paix.



Parce que voir l'humain s'accomplir et évoluer positivement dans sa vie avec confiance est ce que j'aime le plus ! J'accompagne avec bienveillance et professionnalisme mes clients à explorer leurs forces et libérer leurs potentiels en vue de l'atteinte de leurs objectifs .

JE DONNE MON AVIS



DROITS

« L'autrice d'une œuvre de l'esprit jouit sur cette œuvre, du seul fait de sa création, d'un droit de propriété incorporelle exclusif et opposable à tous. » Code de la propriété intellectuelle, article L 111-1.

L'autrice consent à ce que l'E-book "Lâcher prise- Pour les femmes qui veulent se foutre la paix cet été" soit imprimé sous format papier, pour un usage privé sous réserve qu'il n'y ait aucune modification de contenu, aucune modification de présentation, et que soit clairement indiqués le nom de l'auteure et de la source.

L'autrice ne consent pas à ce que le contenu de l'E-book, dans son intégralité ou partiellement, à titre payant ou à titre gratuit, soit transmis (support numérique, messagerie...), soit traduit, publié, vendu, mis en ligne ou partagé.

Tous droits réservés – Nuances & Sens Coaching Siret 81152771200012

Mise en ligne : 04 juillet 2026

Conception graphique et mise en page : Badeela MALONGA
Distribution de l'E-book: Nuances & Sens Coaching