



## Le TDAH au Féminin

Une écoute, un soutien, des ressources  
pour mieux gérer votre quotidien

### Reprendre le contrôle de sa vie avec bienveillance

Les fondations pour apprendre à gérer son énergie, ses émotions et ses défis quotidiens en trouvant son équilibre personnel.

---

Vous vous sentez souvent dépassée, épuisée, ou incapable de répondre aux attentes de la vie quotidienne ? Vous avez l'impression que la société ne comprend pas les défis uniques auxquels vous faites face en tant que femme vivant avec un TDAH ? Je souhaite pour la vie, exactement la même chose que vous.

C'est pour cette raison que j'ai créé un espace où vous pouvez enfin vous sentir soutenue, comprise, et guidée sur votre chemin atypique.

Je veux, comme vous, créer une vie plus légère... sans avoir à se battre chaque jour contre la procrastination, les fluctuations d'énergie, ou les émotions intenses. Sans devoir se plier aux méthodes classiques d'organisation, qui ne fonctionnent pas pour nous. Je souhaite vous accompagner à trouver des solutions simples et adaptées à votre réalité, afin que vous puissiez avancer à votre propre rythme.

Mon but est de vous aider à **prendre soin de vous** et à développer une routine qui fonctionne avec vos particularités, sans avoir à suivre des techniques compliquées ou des systèmes d'organisation rigides.

---

**Ensemble**, au fil des prochains mois, nous allons explorer un thème spécifique, vous donnant les outils concrets pour surmonter vos défis au quotidien, que ce soit la gestion de l'énergie, la procrastination, ou l'organisation. Voici ce que nous allons aborder :

1. **La gestion de l'énergie** : Apprendre à reconnaître vos fluctuations d'énergie et à planifier vos journées en fonction de vos pics et creux. Vous saurez comment optimiser vos moments de haute énergie pour accomplir des tâches importantes, tout en respectant vos moments de repos sans culpabilité.
2. **La procrastination et la motivation** : Découvrez comment débloquer des situations d'inertie et trouver des stratégies qui vous permettront d'avancer, même lorsque la motivation n'est pas là.
3. **L'organisation et la gestion du temps** : Créez une organisation douce et flexible adaptée à vos besoins, sans culpabilité, et apprenez à établir des routines qui respectent vos fluctuations d'attention et d'énergie.
4. **L'estime de soi et la confiance en soi** : Comment reprendre confiance en vos capacités, en apprenant à vous affirmer et à dire non. Des outils concrets pour renforcer l'estime de soi malgré les difficultés rencontrées au quotidien.
5. Une **multitude de thèmes** qui répondent à vos besoins

---

### Ce que vous allez découvrir :

- **Des outils adaptés** à votre TDAH, loin des méthodes classiques qui ne fonctionnent pas pour vous.
- **Un espace bienveillant** où vous n'êtes pas jugée, mais comprise. Vous n'avez plus à vous sentir seule face à vos difficultés.
- **Une approche progressive** : Chaque mois, vous progresserez sur un aspect précis de votre gestion du TDAH, tout en mettant en pratique des techniques qui respectent votre propre rythme.

---

### Pourquoi cela marche :

Je comprends vos besoins parce que je vis avec un TDAH et je connais les défis quotidiens qui y sont associés. Je suis toujours dans une recherche d'optimisation des différentes facettes de ma vie. Mes ateliers ne sont pas des systèmes rigides, mais des espaces d'expérimentation bienveillante où vous pouvez ajuster les techniques à votre propre vie.

Ensemble, nous allons non seulement créer un équilibre plus serein dans votre vie, mais aussi vous permettre d'enfin **reprendre le contrôle**, sans pression, et en respectant vos besoins.

## COMMENT ÇA FONCTIONNE

### À votre arrivée dans le programme

Vous entrerez dans un espace de soutien bienveillant où vous pourrez commencer à vous reconnecter avec vous-même. Nous débutons par un travail d'introspection et d'observation pour identifier vos fonctionnements et explorer vos besoins spécifiques liés à votre TDAH. Cela inclut un peu de théorie, des questions et une todo liste pour progresser un peu chaque jour.

### Coaching de groupe

Chaque mois, nous nous retrouverons pour deux ateliers en ligne de 90 minutes. Le premier Zoom "Écoute/Soutien" (E/S) où vous pourrez déposer les morceaux souffrants de votre histoire et obtenir de l'écoute et du soutien. Le deuxième Zoom "Questions/Réponses" (Q/R) pour poser vos questions, partager vos réussites et vos défis.

### Mise en pratique quotidienne

Tout au long du mois, vous recevrez par e-mail des fiches explicatives sur le thème abordé, accompagnées d'outils concrets à tester et de feuilles de suivi pour les intégrer facilement à votre quotidien. L'objectif est d'avancer sans vous disperser ni vous sentir submergée. Chaque étape sera pensée pour être **simple et accessible**. Ce sont des propositions et non des injonctions. Vous êtes invitée à le faire à votre rythme. Lors de notre session Zoom de questions/réponses, nous ajusterons ensemble ces outils à vos besoins spécifiques. Le but est de vous fournir les clés pour reprendre le contrôle, tout en respectant vos limites personnelles.

### Soutien continu

En plus des ateliers mensuels, vous aurez accès à une communauté en ligne où vous pourrez échanger avec d'autres femmes vivant avec un TDAH, partager des expériences, et trouver du soutien. Vous recevrez également des rappels réguliers et des conseils personnalisés pour vous aider à rester sur la bonne voie sans pression.

---

## SUPPORT

Nous nous rencontrerons **2 fois par mois via Zoom** pour :

- Déposer vos zones de souffrance et obtenir du soutien et de la compréhension. Vous allez découvrir le pouvoir de se sentir écoutée et entendue.
- Répondre à vos questions spécifiques et vous apporter des solutions adaptées à vos besoins.
- Vous aider à trouver des outils concrets pour gérer les défis du quotidien (procrastination, organisation, etc.).
- Vous soutenir dans votre parcours, tout en déconstruisant les croyances limitantes qui peuvent vous freiner.

Les **rencontres mensuelles** auront lieu le **2ième et le 3ème jeudi de chaque mois**, à 20h00. Le calendrier exact vous sera envoyé après votre inscription.

Vous ne serez jamais seule, car vous rejoindrez une communauté bienveillante de femmes qui vivent les mêmes défis que vous, et qui sont là pour vous épauler à chaque étape de votre parcours.

## INVESTISSEMENT

Votre engagement dans ce programme est pensé pour être accessible et flexible, afin que vous puissiez bénéficier de tous les outils sans pression. C'est une façon de **prendre soin de vous**, sans vous imposer de contraintes insurmontables.

Votre investissement est de **19 EUR aujourd'hui**, puis si vous avez choisi l'option abonnement, **19 EUR chaque mois** suivant pour avoir accès en continu aux ateliers mensuels. Ce tarif reste valable pour toute la durée de votre inscription.

Vous pouvez choisir un atelier à la fois et votre participation s'élève alors à **37 EUR**.

Ce tarif ne changera pas tant que vous faites partie de la communauté "Le TDAH au Féminin". Si un jour vous choisissez de quitter le programme, vous pourrez revenir plus tard, mais au tarif en vigueur à ce moment-là (il va augmenter tous les 6 mois) puisque le contenu accessible s'enrichit constamment.

---

## Un engagement bienveillant

Je veux que vous vous sentiez **en sécurité et en confiance** au sein de cette communauté. Ici, votre engagement commence avant tout envers vous-même. Il n'y a aucune pression : vous êtes **libre de quitter le programme à tout moment**. Cependant, pour obtenir des résultats durables, il est recommandé de s'engager sur **une année**. Cela permet d'explorer en profondeur tous les aspects de votre vie et de répéter quotidiennement vos nouveaux engagements, afin de créer un véritable changement sur le long terme.

---

## Garanties et promesses

Il n'y a pas de promesse miraculeuse ou de garantie de transformation immédiate. Je suis avec chacune de vous pour vous soutenir, vous accompagner et vous offrir des outils concrets pour avancer à votre rythme. Ensemble, **nous allons co-créeer des solutions adaptées à vos besoins, en respectant votre énergie et vos objectifs personnels**. Pour tirer le meilleur parti de ce programme, je vous encourage à participer activement et de ne pas hésiter à demander de l'aide afin d'ajuster les outils à vos besoins spécifiques.

Au plus vous allez observer, analyser et expérimenter, au mieux vous allez progresser.

---

## La communauté privée "Le TDAH au Féminin" sur FB

Vous vous sentez bloquée dans une situation ? Écrivez dans notre groupe, et nous serons là pour vous soutenir et vous aider à surmonter les obstacles rapidement. Nous célébrerons également vos succès et vous offrirons notre soutien lorsque les choses ne vont pas (car oui, la vie avec le TDAH a ses hauts et ses bas...). Il s'agit d'un espace bienveillant, sécurisé et sans jugement, où vous pouvez échanger, collaborer et partager vos expériences avec d'autres femmes qui vivent les mêmes défis.

---

## **En option : accès à du coaching individuel mensuel**

Vous aurez accès à mon accompagnement quand vous en avez besoin via la communauté privée, et en direct deux fois par mois pendant les ateliers, **cela fait partie de votre abonnement.**

Mais si vous souhaitez une aide plus personnalisée, vous pouvez choisir l'option d'ajouter un **coaching privé individuel de 45 minutes de coaching privé via Zoom**, chaque mois.

L'investissement pour cette option supplémentaire est de **30 EUR par mois**. Vous pouvez revenir à un abonnement sans coaching par la suite si vous le souhaitez.

---

## **Ce que ce programme va vous enseigner**

L'une des choses que nous faisons dans ce programme est de **vivre et de gérer son quotidien sans vous soumettre des pressions supplémentaires et inutiles**. Nous nous focalisons sur **l'essentiel et l'important**, plutôt que de constamment réagir à l'urgence, une habitude qui, bien souvent, épuise notre système nerveux. **Parce qu'en se concentrant sur ce qui compte vraiment**, on évite de tomber dans des situations de crise ou de surcharge émotionnelle, qui sont souvent trop fréquentes chez les femmes vivant avec un TDAH.

Au bout du compte, vous aurez une vie plus stable, mieux organisée et plus sereine.

---

## **Un engagement de confiance pour garantir un accès équitable :**

Afin de maintenir ce programme à un **tarif abordable et accessible à toutes**, je vous demande un petit **engagement** de votre part. Le contenu que je partage (documents, ressources, ...) est strictement réservé aux participantes inscrites. Il est donc essentiel pour en garantir la pérennité, de ne pas partager les liens d'accès à ce contenu avec des personnes extérieures au programme.

Si vous connaissez des personnes intéressées par les ateliers ou les ressources, plutôt que de leur transmettre directement le contenu, **je vous invite à leur partager les informations sur le processus d'inscription ([via ce lien](#))**. Cela permet de garantir un accès équitable au programme et de me permettre de continuer à proposer cet accompagnement à un prix juste et équilibré.

En respectant cette règle, vous contribuez à maintenir la qualité du programme et à préserver un environnement de confiance pour toutes les participantes.

Par ailleurs, **si vous rencontrez une difficulté avec le prix demandé**, je vous invite à m'en faire part. Nous pourrions alors échanger afin de trouver un juste milieu qui convient à la fois à vos besoins et aux miens. Mon objectif est de rendre **ce service accessible** tout en assurant un équilibre juste pour chacun.

### **Avant de passer à l'action, on récapitule. Faites votre choix !**

Voici ce qui est inclus dans votre achat d'**un atelier à la fois** : 37 euros

- Vous recevez l'ensemble des **documents** lié au thème choisi
- 1 atelier de groupe de type **Q/R (90 minutes)** autour du thème principal via Zoom avec **un enregistrement disponible pour tous**
- 1 atelier de groupe de type **E/S (90 minutes)** via Zoom **sans enregistrement pour respecter la discrétion**
- 1 coaching de 45 minutes **si vous avez pris cette option (+30 euros)**

Voici ce qui est inclus dans votre **abonnement mensuel** : 19 euros/mois

- 1 accès à **l'ensemble des dossiers mensuels** tant que vous restez abonnée dans un accès Google Drive.
  - 1 atelier de groupe de type **Q/R (90 minutes)** autour du thème principal via Zoom avec **un enregistrement disponible pour tous.**
  - 1 atelier de groupe de type **E/S (90 minutes)** via Zoom **sans enregistrement pour respecter la discrétion.**
  - Accès à la communauté privée FB pour **échanger avec d'autres femmes** vivant avec un TDAH, partager des expériences et trouver du soutien.
  - Soutien continu via des **rappels réguliers** et des conseils personnalisés pour rester sur la bonne voie sans pression.
  - 1 coaching de 45 minutes **si vous avez pris cette option (+30 euros)**
-

**Vous avez choisi ? Cliquez sur le bouton correspondant** 💖

<b>Accès à l'unité</b>	<b>Accès avec abonnement</b>
<b>37 EUR</b> par atelier	<b>19 EUR</b> par mois
<a href="#">Je m'inscris</a>	<a href="#">Je m'inscris</a>

---

**Options avec coaching privé mensuel (45 min)** 🖥️ :

<b>Accès à l'unité</b>	<b>Accès avec abonnement</b>
<b>67 EUR</b> par atelier	<b>49 EUR</b> par mois
<a href="#">Je m'inscris</a>	<a href="#">Je m'inscris</a>
	Possibilité de changer de plan tarifaire pour revenir à l'abonnement seul par la suite.

---

Un immense merci pour votre confiance ! J'ai hâte de faire votre connaissance et de vous accompagner avec bienveillance sur ce beau parcours dédié au TDAH au Féminin. 🌸 ✨