

FEMME ÉQUILBRÉE ©

Sortir de la suradaptation pour retrouver une stabilité intérieure, corporelle et relationnelle durable.

Vous êtes une femme engagée, dirigeante, fondatrice, cadre... Et malgré votre succès apparent, vous ressentez une fatigue que rien ne semble pouvoir apaiser.

Femme Équilibrée© est un parcours de fond pour les femmes responsables qui veulent réconcilier ambition, vitalité, lucidité et autorité intérieure — sans fonctionner contre elles-mêmes.



POURQUOI C'EST ESSENTIEL ?

60 % des cadres déclarent ressentir une fatigue intense ou un manque d'énergie. ⁽¹⁾

Jusqu'à 39 % des managers estiment que parler de leurs difficultés peut nuire à leur évolution professionnelle ou à leur légitimité. ⁽¹⁾

47 % des cadres déclarent rencontrer des difficultés à prendre des décisions ou à se concentrer. ⁽¹⁾

Un quart des leaders se sentent souvent ou toujours en burn-out ; **deux tiers** le ressentent au moins parfois. ⁽²⁾

POUR QUI ?

- Femmes cadre-dirigeantes ou entrepreneures en surcharge chronique
- Celles qui ont tout essayé (médecins, thérapies, dév. perso) sans résultat durable
- Celles qui aspirent à une autre façon de réussir : plus fluide, plus respectueuse d'elles-mêmes
- Celles qui veulent retrouver de l'élan sans perdre en performance

- Durée : 6 à 24 mois
- 1 bilan de vitalité / trim. – option analyses biologiques préventives
- Option sessions ind. 1:1
- Accès à un espace membres + ressources
- 2 ateliers "live" / mois
- Accès privilégié aux séminaires et autres bonus

- ✓ Sortir de l'épuisement : Résultats durables (et mesurables)
- ✓ Retrouver une stabilité intérieure et une énergie claire
- ✓ Monter en puissance personnelle, sans rigidité ni culpabilité

Envie de retrouver votre pleine puissance, sans vous épuiser complètement ?

Contactez-moi pour un appel confidentiel.

☎ 06 75 33 42 22 • ✉ sophie@leadershipetequilibre.fr

sophiehebertdelaunay.com

Sources : ⁽¹⁾ Apec, Santé mentale chez les cadres et les managers, 2025 ; ⁽²⁾ Gallup, State of the Global Workplace 2024.

« Avec Femme Équilibrée, j'ai repris le pouvoir sur ma santé et mes décisions. J'ai enfin cessé de me trahir pour correspondre aux attentes des autres. Une libération. »
— Manon L., co-dirigeante PME

Les 3 piliers du programme

1. Le rapport à soi : se remettre au centre

- Comprendre son stress, retrouver de la lucidité, développer l'auto-gouvernance, poser son cadre.
- Identifier ce qui fatigue, déstabilise ou déséquilibre. Clarifier ses besoins réels. Se libérer des injonctions, des masques, des loyautés invisibles. Revenir à l'essentiel : soi-même.

Exemples de thèmes : revenir à sa vérité intérieure, clarifier son intentionalité, cadre et organisation personnelle.

2. Le rapport au corps : retrouver de l'énergie sans s'épuiser

- Soutenir l'énergie, la récupération, la nutrition, le mouvement, la résilience physiologique.
- Comprendre ce qui affecte le cerveau, les hormones, la digestion, le sommeil. Mieux manger, mieux respirer, mieux bouger. Retrouver une vraie capacité d'action.

Exemples de thèmes : bien-être cérébral sous forte pression, microbiote intestinal.

3. Le rapport aux autres : rayonner sans se trahir

- Communiquer avec justesse, sortir des jeux de pouvoir, préparer l'autorité relationnelle et le leadership d'influence.
- Cesser de s'adapter aux attentes. Stabiliser sa posture, poser son style, sa voix, sa vision. Prendre sa place sans rigidité, ni culpabilité.

Exemples de thèmes : sortir des jeux de pouvoir, leadership et intuition.

Pourquoi c'est différent ?

Les autres programmes se concentrent soit sur la psychologie positive, soit sur le bien-être, soit sur l'empowerment :

Acteurs « Développement personnel classique »

Exemples : coaching, psychologie positive, PNL, etc.

Forces : Accessibilité, approches motivationnelles efficaces à court terme

Limites : ne font pas le lien entre identité neurobiologique, charge mentale invisible et leadership de vie.

Acteurs « Bien-être corporel »

Exemples : sophrologie, naturopathie, yoga

Forces : Réduction du stress, retour au corps et à la respiration, apaisement ponctuel et gain de vitalité

Limites : ces approches ne sont pas toujours pensées pour les femmes à responsabilité, soumises à des exigences de décision, posture et performance.

Acteurs « Empowerment féminin »

Exemples : personal branding féminin, cercles de femmes & féminin sacré, accompagnements "confiance en soi".

Forces : Efficace pour sortir de l'ombre, libération de la parole, sororité, guérison émotionnelle, travail sur l'audace.

Limites : peu de puissance identitaire ancrée, car trop dans la performance ou l'image. Manque de profondeur individuelle.

JE PROPOSE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE POUR LES FEMMES DIRIGEANTES QUI NE VEULENT PLUS CHOISIR ENTRE PERFORMANCE ET SANTÉ, NI RENIER LEURS BESOINS PROFONDS POUR RÉUSSIR. **ELLES DEVIENNENT DES FEMMES STABLES, VIBRANTES ET LUCIDES, QUI RETROUVENT LEUR JUSTE PLACE — AU CENTRE DE LEUR VIE.**