



5 jours

POUR CHOISIR LA JOIE

Vieillir jeune | Le Mouvement

Valérie Lancup

Guide d'actions concrètes pour plus de joie et d'énergie

Lundi

Jour 1 – Dirige tes émotions

Action: Commence ta journée en te regardant dans le miroir et souris-toi pendant 2 minutes.

Pourquoi? Parce que tu choisis ton état d'esprit au réveil. Un sourire change ton énergie et envoie le signal à ton cerveau : "Aujourd'hui, je prends les commandes."

Mardi

Jour 2 – Prends soin de ton corps

Action: Bois un grand verre d'eau au réveil, puis bouge pendant 5 minutes (étirements, danse, yoga express).

Pourquoi? Ton corps est ton réservoir d'énergie. Quand tu l'honores, tu récoltes la vitalité.

Mercredi

Jour 3 – Nourris tes relations

Action: Envoie un message à une personne pour lui dire ce que tu apprécies chez elle.

Pourquoi? Donner de la reconnaissance nourrit autant celle qui reçoit que celle qui offre. C'est une source directe de joie.

Jeudi

Jour 4 – Respecte tes valeurs

Action: Écris une phrase qui te définit et relis-la dans la journée. Exemple : "Je choisis la liberté et le plaisir dans mes actions."

Pourquoi? Plus tu agis en cohérence avec tes valeurs, plus tu te sens alignée et sereine.

Vendredi

Jour 5 – Reprends le pouvoir sur ton temps

Action: Note les 3 choses les plus importantes à faire aujourd'hui. Puis accepte que le reste peut attendre.

Pourquoi? Ta joie n'a pas besoin d'une to-do liste infinie. La clarté et la légèreté t'aident à relativiser et à savourer ton temps

Samedi

Jour 6 – Investis en toi

Action: Célèbre le temps que tu t'es offert cette semaine. Note une chose que tu as appris sur toi et félicite-toi.

Pourquoi? Investir en toi, ce n'est pas du luxe, c'est un choix de vie. Plus tu t'offres du temps de qualité, plus tu crées de la valeur autour de toi.

Dimanche

Jour 7 – Honore le repos

Action: Offre-toi un vrai moment de pause aujourd'hui: sieste, bain chaud, méditation, lecture... choisis ton rituel de récupération.

Pourquoi? Le repos, ce n'est pas perdre du temps. C'est recharger tes batteries pour revenir encore plus présente, plus vivante, plus alignée.

Ce que tu trouveras

2 BIENVENUE

3 MON HISTOIRE

5 JOUR 1: TES ÉMOTIONS

7 JOUR 2: TON CORPS

8 JOURS 3: TES RELATIONS

10 JOURS 4: TES VALEURS

11 JOUR 5: LE TEMPS

13 L'INVESTISSEMENT ET LE REPOS

Bienvenue

Si tu tiens ce guide entre tes mains, c'est que tu as décidé de faire partie d'un mouvement beaucoup plus grand que toi: celui des femmes qui refusent de subir leur âge et qui choisissent de vieillir jeune.

Vieillir jeune, ce n'est pas ignorer les années. C'est décider que ton énergie, ta joie et ta séduction ne s'éteignent pas parce que le temps passe. C'est reprendre ton pouvoir, cultiver ton bien-être, et montrer que 40, 50, 60 ans... peuvent rimer avec éclat, audace et plaisir.

Ces 5 jours ne sont pas un défi de plus dans ta to-do list. C'est une porte.

Une porte vers une version de toi plus légère, plus vibrante, plus confiante.

Une porte vers une communauté de femmes comme toi, qui veulent s'élever, se soutenir et prouver que l'âge n'est pas une excuse.

Alors engage-toi vraiment. Écris, coche, expérimente. Laisse-toi surprendre par ce que tu vas découvrir sur toi.

Parce que tu ne vieillis pas.

Tu choisis.

Et aujourd'hui, tu choisis la joie. 🌸

Je suis tellement heureuse de t'accueillir dans ce mouvement.

Avec toute mon énergie,

Valérie



Mon histoire

une année pas comme les autres.

Il y a un an, mon homme commençait ses traitements contre le cancer.

Quand la nouvelle est tombée, j'ai senti une onde de choc.

Mais j'ai aussi senti que j'avais un choix.

Pas sur la maladie.

Pas sur le protocole.

Mais sur l'état d'esprit dans lequel j'allais traverser ça.

Je ne parlerai pas ici de son expérience, c'est la sienne, pas la mienne.



Mais moi, j'avais deux options:

- Me laisser emporter par la peur,
- Choisir de croire que tout était encore possible.

Et j'ai choisi. Encore et encore.

Au début de l'été 2024, je me suis fait cette promesse:

"Je vais vivre le plus bel été de ma vie."

- Même si...La chimio n'a rien donné.
- L'automne a amené une métastase au cerveau.
- La radiochirurgie du 24 décembre n'a eu aucun effet.
- Le moral s'effritait.
- Et mon cœur, en secret, tremblait.

Mais je continuais à me lever avec cette intention:

- Créer des souvenirs lumineux.
- Rester le phare dans la tempête.
- Maintenir une maison habitée par la paix, l'amour, et l'espoir.



Non pas en fuyant mes émotions.

Mais en les traversant.

En les nommant.

Et en choisissant de ne pas les laisser me contrôler.

Pourquoi je te raconte ça?

Parce que c'est là que j'ai compris la vraie force des outils que j'enseigne depuis 10 ans.

Et que j'ai vu à quel point la façon dont tu vis une émotion... peut changer ton quotidien, ta santé, ton énergie, ta famille, ta vie entière.

Valérie Lancup

Fondatrice de Vieillir jeune | Le Mouvement