



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

10 JOUR 2: TON CORPS

16 JOURS 3: TES RELATIONS

23 JOURS 4: TES VALEURS

30 JOUR 5: LE TEMPS

35 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

Jour 1

CE QUE TU RESSENS EST PLUS PUISSANT QUE CE QUE TU FAIS

Une vérité scientifique puissante:

La durée naturelle d'une émotion, c'est environ 90 secondes.
C'est la neuroscientifique Dr Jill Bolte Taylor qui le dit:
Si tu ressens une émotion et que tu ne l'entretiens pas mentalement,
elle traverse ton corps en 90 secondes. C'est tout.

Ce qui la fait durer des heures, des jours, des semaines?

Tes pensées. Ton mental qui tourne en boucle.
Le drame intérieur que tu laisses s'installer.

C'est ça, le début de ton "vieillir jeune".
Pas un plan strict.
Pas une discipline froide.
Mais une capacité émotionnelle solide, douce, et ancrée.

Durant cette année difficile, si je m'étais laissée envahir par la peur et le doute:

- J'aurais mal dormi (et le sommeil, c'est le pilier #1 de la santé).
- J'aurais probablement mangé mes émotions... en gras et en sucre, pas en protéines et légumes.
- J'aurais arrêté de bouger, de marcher, de respirer.
- J'aurais sombré dans l'anxiété, ce cyclone sournois qui t'arrache à toi-même.

Mais non.
Car j'ai des outils.
Des habitudes.
Et surtout, une vision: je suis la gardienne de mon énergie.

Jour 1

**CE QUE JE VEUX T'AIDER À
FAIRE CETTE SEMAINE?**

Façonner ta destinée émotionnelle.

Sortir du mode automatique.

Ne plus être à la merci de ce qui t'arrive.

Mais devenir une femme qui choisit comment elle veut se sentir.

Et qui construit sa santé et sa joie de vivre... émotion après émotion.



Ton exercice du jour:

- Pendant les 5 prochains jours:

1- Observe-toi. Note toutes les émotions que tu ressens, sans filtre.

Que ce soit la colère parce que ton ado ne ramasse rien, ou l'amour quand ton chum te dit « Je t'aime ».

2- Identifie les déclencheurs.

Qu'est-ce qui provoque ces émotions? Quelles pensées? Quelles situations?

3- Trouve un antidote pour chaque émotion négative.

- Quel geste ou quelle pensée peut t'aider à changer ton état?
- Comment peux-tu rester aux commandes, même dans l'imperfection?

Et si tu as des questions, n'hésite pas à m'écrire

Les étapes

OBSERVE-TOI. NOTE
TOUTES LES
ÉMOTIONS QUE TU
RESSENS, SANS
FILTRE.

IDENTIFIE LES
DÉCLENCHEURS.

TROUVE UN ANTIDOTE
POUR CHAQUE ÉMOTION
NÉGATIVE.

A person with curly hair is shown from the back, looking up towards a bright, glowing sun or moon in a hazy sky. The person is wearing a light blue tank top. The overall mood is inspirational and reflective.

**C'EST BIEN
DE CÉLÉBRER
TES SUCCÈS.**

**MAIS IL EST ENCORE
PLUS IMPORTANT
D'APPRÉCIER LES
ENSEIGNEMENTS
SUR TA ROUTE.**

Valérie Lancup

Jour 2

TON CORPS: LIEU DE SOUFFRANCE OU DE JOIE

Tu veux savoir le vrai secret pour vieillir jeune?

Ce n'est pas d'être "sportive".

Je ne l'ai jamais été. Et je ne le suis toujours pas.

Mais je me suis fait une promesse:

30 minutes de mouvement par jour, 6 jours sur 7.

Peu importe l'horaire. Peu importe la météo.

Peu importe les excuses.

Parfois, j'en fais plus.

2 à 3 fois par semaine, il m'arrive de bouger jusqu'à 90 minutes.

Mais je ne cours pas après la performance.

Je cours après la vitalité.

Et même cet hiver, en pleine tempête personnelle avec la maladie de mon chum, j'ai gardé mes 30 minutes.

C'était mon ancrage. Mon carburant. Mon respect de moi.



Ce que je veux que tu retiennes aujourd'hui:

Tu n'as pas besoin d'un plan d'entraînement militaire.

Tu as besoin de retrouver ton corps comme un lieu de JOIE.

Un espace vivant. Pas un champ de bataille.

Ta qualité de vie dépend de ton métabolisme.

Et ton métabolisme dépend de tes muscles et de ton oxygène.

Ce que la science nous dit:

Une étude de 2019 publiée dans *Frontiers in Psychology* montre que l'activité physique modérée, régulière, améliore la régulation du stress et la production de dopamine, ce qui renforce la motivation et la vitalité à long terme.

Une autre étude de 2022 (Harvard Medical School) souligne que l'entraînement à faible intensité, comme la marche soutenue, active la combustion des graisses, réduit l'inflammation et améliore la santé hormonale, sans épuiser le système nerveux.

Traduction:

Pas besoin de te tuer au gym pour transformer ta santé.

Tu as juste à apprendre à mieux bouger.

Forme physique VS Santé

On les confond trop souvent.

Mais l'un ne remplace pas l'autre.

Forme physique = Capacité à performer dans un sport ou un effort.

Santé = Tous tes systèmes (nerveux, hormonal, digestif, circulatoire...) fonctionnent de manière optimale.

Tu peux être en shape, mais dépressive.

Musclée, mais inflammée.

Mince, mais sans énergie.

Donc avant de viser des cuisses fermes, vise un corps fonctionnel, joyeux, vivant.

Pourquoi ça ne marche pas toujours...

Tu crois peut-être bien faire en “t’entraînant fort”...

Mais si ton rythme cardiaque est trop élevé, tu brûles du glycogène (sucre) au lieu de la graisse.

Tu entretiens le stress, les fringales, les blessures.

Et tu épuises ton corps.

La solution: bouger intelligemment

Ce que tu veux, c’est de l’oxygène dans ton corps.

Des mouvements modérés, réguliers, doux mais soutenus.

Exemples:

- Pickleball > Tennis
- Marche rapide > HIIT intense
- Yoga doux > Crossfit sauvage

Le bon rythme cardiaque pour la santé métabolique = $180 - \text{ton âge}$. (Ex. pour moi : $180 - 52 = 128$ bpm)

Si tu prends des médicaments ou que tu es sédentaire, enlève encore 10.

Ton corps te parle. Voici ce qu’il te dit:

Tu bouges ET tu te sens mieux après?

Super, tu es dans la zone santé.

Tu bouges ET...

- Tu es plus fatiguée
- Tu manges n’importe quoi après
- Tu fais des blessures
- Tu es raide, ballonnée, irritable...

Alors non, ce n’est pas de la santé.

C’est de la performance déguisée.

Ton corps mérite la joie, pas le combat.

Tu n’as pas à souffrir pour être en forme.

Tu peux même prendre plaisir à bouger, je te jure.

Tu peux même te trouver belle en bougeant.

Ce n’est pas réservé aux autres.

Ton exercice du jour:

- Pendant les 5 prochains jours:

1- Observe tes habitudes actuelles:

Quand tu bouges, est-ce que tu entretiens ta santé ou tu la sabotes?

2- Décide que ta santé passe en priorité.

Pas demain. Maintenant. Bouge 30 minutes.

3- Fais le test glycogène / graisse:

- Fatigue chronique?
- Fringale après le sport?
- Sautes d'humeur?
- Résultats qui stagnent malgré tous tes efforts?

Si tu coches OUI à plusieurs... ralentis. Respire. Réaligne.

4-Trouve-toi une montre avec rythme cardiaque.

(La mienne m'a coûté 40\$. Elle est parfaite, simple et efficace.)

5- Fais ton plan.

30 minutes par jour.

Rythme cardiaque ajusté.

Plaisir > performance.

6- Fais de l'activité physique une PARTIE DE TON IDENTITÉ.

Pas un truc que tu fais "quand tu as le temps".

Mais quelque chose qui fait partie de toi. Tu es cette femme qui vieillit jeune. En mouvement. En pleine puissance.

Donc, le guide pour ta santé, ce n'est pas ton âge.

C'est ton engagement. À bouger autrement. À prendre soin de ton corps avec respect et constance.

Tu n'as pas à devenir fragile avec les années.

Tu peux avoir de l'énergie, de l'endurance, de la vitalité.

Pas pour entrer dans un moule.

Mais pour vivre. Profondément. Intensément. Librement.

Pour pouvoir dire oui à tout ce que la vie veut encore t'offrir.

Ta fontaine de jouvence? Elle existe.

Elle s'active un pas à la fois. Une décision à la fois.

Et si tu veux que je t'aide à l'activer, viens me le dire.

Je te partagerai mes outils chouchous, ceux qui font toute la différence, sans t'épuiser.

Et si tu as des questions, n'hésite pas à m'écrire

7 JOURS POUR BOUGER SAINEMENT

Détermine les activités qui te font plaisir

SEMAINE DU

TES ACTIVITÉS POUR
BOUGER DANS LE PLAISIR

	D	L	M	M	J	F	S
01	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
02	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
03	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
04	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
05	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
06	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
07	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

OBSERVE CE QUI EST PLUS JOYEUX



03

Jour 3

LES RELATIONS

Jour 3

LA VIE VAUT QUOI SI LE BONHEUR N'EST PAS PARTAGÉ?

C'est pas juste ton alimentation, ton sommeil ou ton niveau de stress qui influencent ta santé métabolique.

Ton réseau social, ton sentiment d'appartenance, tes relations profondes... jouent un rôle majeur.

- Les recherches sur les zones bleues, ces endroits dans le monde où les gens vivent longtemps, en santé et heureux, montrent toutes la même chose: Ces gens ont une vie sociale riche, tissée de liens sincères, de soutien, de joie partagée.
- Ils mangent bien, oui. Ils bougent, oui. Mais surtout, ils ne sont pas seuls.

Et ce n'est pas anodin:

avoir un réseau solide diminue le stress chronique, améliore la gestion émotionnelle, renforce le système immunitaire, protège le cœur...

Et oui: ça rallonge ton espérance de vie.



C'est pour ça qu'aujourd'hui, jour 3, on va parler relation.

Parce que vieillir jeune, c'est aussi s'entourer de gens qui nourrissent ton cœur et ton énergie.

Tu peux avoir la santé, l'énergie, un corps dans lequel tu te sens bien...

Mais si tu n'as personne avec qui le partager, il manque une pièce au casse-tête.

L'être humain est un être de relation.

- Et ce sont nos liens qui colorent notre quotidien, en beau comme en moins beau. Tu le sais, il y a des relations qui te portent, qui t'élèvent, qui te donnent envie d'être encore meilleure.
- Et il y a celles qui te vident, te laissent un goût amer, te font douter de toi.

Mais les relations, ça se cultive.

Voici quelques clés essentielles pour bâtir des liens profonds, vivants et nourrissants:

1- COMPRENDS LES VALEURS ET LES RÈGLES DES GENS QUI T'ENTOURENT.

Pas leurs routines ou leurs goûts.

Leurs valeurs profondes (liberté, loyauté, vérité...) et leurs règles (ce, qu'elles attendent pour se sentir respectées, aimées, entendues).

Quand tu connais ça, tu arrêtes de marcher sur des œufs... et la relation respire.

2. TES RELATIONS SE NOURRISSENT DE CE QUE TU CHOISIS DE DONNER.

Pas de ce que tu espères recevoir.

Donne de la présence, de la tendresse, du fun, de l'écoute, de l'humour, de la joie.

Et souvent (presque toujours), tu vas récolter encore plus.

3. INCONFORT = SIGNAL D'ALARME.

Un petit malaise ignoré devient une montagne de silence.

Voici le cycle classique du conflit mal géré:

- Résistance: tu te sens irritée, distante.
- Ressentiment: tu lui en veux, parfois même sans raison claire.
- Rejet: tu commences à critiquer, à juger, à fuir.
- Refoulement: il n'y a plus de dispute... mais plus vraiment de relation non plus.

Règle d'or: dès que tu sens un inconfort → parle-en. Calme, honnête, vrai. C'est pas toujours confortable, mais c'est libérateur.

4. FAIS UNE PRIORITÉ DES RELATIONS QUI COMPTENT.

Pas celles que tu "dois" entretenir.

Celles qui te font du bien, te ramènent à l'essentiel, te font rire, te rendent meilleure.

Priorise la qualité, pas la quantité.

5. À CHAQUE RENCONTRE, LAISSE LA RELATION UN PEU MEILLEURE QU'AVANT.

Un mot doux. Un vrai regard. Un petit geste.

C'est pas l'extravagance qui soude les liens, c'est la constance.

6. SOUVIENS-TOI POURQUOI CETTE PERSONNE EST IMPORTANTE POUR TOI.

- Quand tu te sens irritée, blessée ou distante, reviens à l'essentiel: Pourquoi est-elle dans ta vie?
- Qu'est-ce que tu as déjà partagé de beau avec elle? Reconnaître la chance que tu as de l'avoir, c'est le meilleur point de départ pour raviver le lien.

4. FAIS UNE PRIORITÉ DES RELATIONS QUI COMPTENT.

Pas celles que tu "dois" entretenir.

Celles qui te font du bien, te ramènent à l'essentiel, te font rire, te rendent meilleure.

Priorise la qualité, pas la quantité.

Exercice du jour: L'amour, ça se choisit.

DRESSE LA LISTE DES PERSONNES AVEC QUI TU AIMES PASSER DU TEMPS.

POUR CHACUNE, IDENTIFIE VOS VALEURS COMMUNES.

Exercice du jour: L'amour, ça se choisit.

Y A-T-IL DES CONVERSATIONS À AVOIR? DES SUJETS À OSER ABORDER?

NE LAISSE PAS LES NON-DITS ÉRODER TES RELATIONS

PRÉVOIS UNE ACTIVITÉ OU UN MOMENT DE QUALITÉ AVEC CES PERSONNES:

TON AMOUREUX(SE), TES ENFANTS, UN PARENT, UNE AMIE.
MÊME 20 MINUTES PEUVENT TOUT CHANGER.

C'est tout pour aujourd'hui, et c'est déjà énorme.

Parce que tes relations sont des piliers de ton bien-être.

Et vieillir jeune, c'est aussi s'assurer d'être bien entourée, aimée et connectée à ce qui compte.

Alors... tu fais quoi ce soir?

Et si tu invitais la joie à ton prochain "moment ensemble"?

Jour 4

Combien de personnes autour de toi ont tout ce qu'il faut pour être heureuses:

- une belle maison
- des enfants en santé
- la piscine, le chien,
- deux voyages par année dans le sud
- même un petit chalet Pinterest à la campagne.

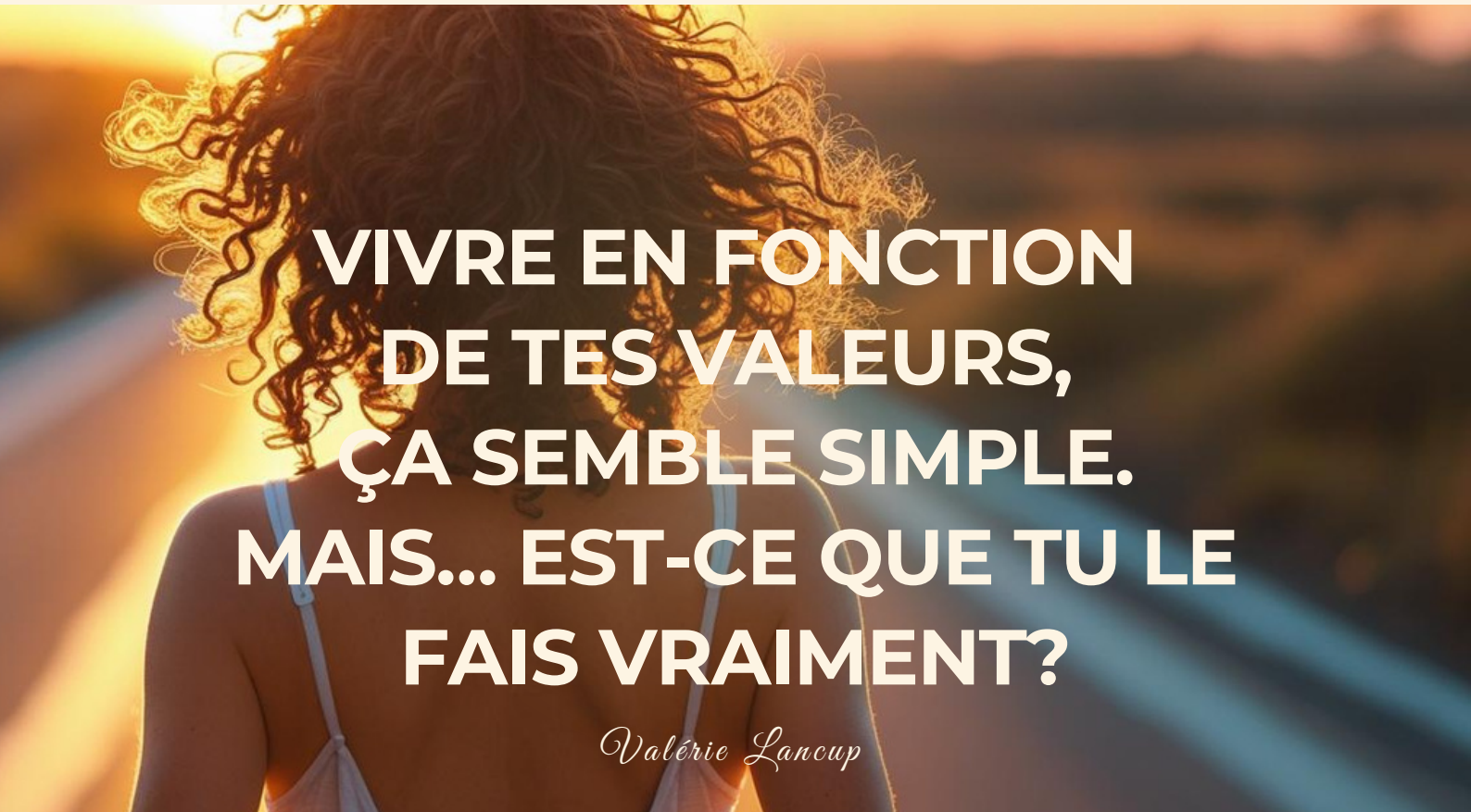
Et pourtant... elles trouvent la vie lourde.

Elles se sentent vides.

Elles soupirent souvent.

Et elles se demandent en silence: "C'est juste ça, la vie?"

Tu vois le tableau?



**VIVRE EN FONCTION
DE TES VALEURS,
ÇA SEMBLE SIMPLE.
MAIS... EST-CE QUE TU LE
FAIS VRAIMENT?**

Valérie Lancup

Jour 4

TES VALEURS

Moi je le connais très bien. Je l'ai vécu.

J'avais la grosse job dans une banque.

Un bon fond de pension.

Des vacances payées.

Un enfant de 3 ans.

Une maison neuve.

Mais j'étais en train de m'éteindre.

Je n'étais pas en train de vivre.

Je correspondais à ce que la société appelle "la réussite".

Mais j'étais profondément en dehors de mes valeurs.

Alors je suis partie.

J'ai quitté cette vie et le monde bancaire pour devenir prof de yoga.

Pas pour faire cute.

Mais parce que mon corps m'avait lancé un ultimatum.

Continuer cette vie allait me rendre malade.

Je le savais.

Je le sentais.



Vivre alignée, c'est le seul vrai chemin vers l'énergie et le bonheur.

- Tu peux faire tous les bons choix "de surface" :Prendre tes suppléments.
- Manger santé.
- T'entraîner 5 jours semaine.

Mais si ta vie va à l'encontre de ce qui te fait vibrer, tu vas toujours avoir une fatigue que rien ne règle.

Tes valeurs, ce sont les racines de ton énergie.

- Alors demande-toi: Est-ce que ma famille, mes amitiés, mon travail, mon quotidien, mes projets... sont alignés avec mes valeurs profondes?
- Et surtout: qu'est-ce que je veux faire ressentir aux autres quand ils sont avec moi? Quelle énergie je veux leur transmettre?

Une anecdote pour toi:

Je veux que les gens se sentent aimés, entendus, respectés quand ils sont en ma présence.

Mais quand mon fils ou mon chum me tapent sur les nerfs **(et ça arrive)...**

Je me rappelle que **ce que je choisis de faire** dans ce moment-là est plus important que ce que je ressens.

Et ça a tout changé.

Est-ce que j'y arrive toujours? Non.

Mais j'ai vu mon estime, mon énergie et mon bonheur s'élever depuis que je fais ce travail-là... parce que je suis de plus en plus alignée avec la femme que je veux être.

Chaque jour, je m'engage à ressentir ces émotions:

- Gratitude
- Amour
- Vitalité
- Joie
- Paix
- Clarté
- Fierté
- Enthousiasme

(Tu peux adapter la liste à la tienne.)

Ces émotions sont un engagement envers mes valeurs.

Et même dans la dernière année... avec la maladie, les traitements qui échouaient, les mauvaises nouvelles, les erreurs médicales... J'ai fait l'effort conscient d'aller chercher ces émotions chaque jour. Pas dans la perfection. Mais dans la présence. Parce que je refuse de laisser les circonstances extérieures définir comment je me sens.

Et tout ça... c'est du MÉTABOLISME!

Tu pensais que j'allais oublier le lien? Jamais. Les recherches sur les zones bleues (ces endroits dans le monde où les gens vivent vieux... et en santé!) montrent que les relations authentiques et le sentiment d'alignement sont aussi importants que l'alimentation pour vivre longtemps ET heureux.

Quand tu vis selon tes valeurs:

- Ton cerveau libère moins de cortisol.
- Ton cœur reste plus cohérent.
- Ton énergie se stabilise.
- Tu vieillis plus lentement... de l'intérieur.

Ton exercice du jour 4

LISTE 3 À 5 VALEURS PROFONDES POUR TOI (PAR
EXEMPLE : LIBERTÉ, FAMILLE, CONTRIBUTION, BEAUTÉ,
PLAISIR, ETC.)

LISTE 7 À 12 ÉMOTIONS QUE TU VEUX RESSENTIR
CHAQUE JOUR, EN LIEN AVEC TES VALEURS.

Ton exercice du jour 4

POUR CHAQUE ÉMOTION, ÉCRIS UNE PREUVE CONCRÈTE DE COMMENT TU PEUX LA VIVRE.

1. → Ex.: “Je ressens de la joie quand je ris avec mes enfants.”

2. → “Je ressens de la paix quand je prends une marche seule dans la nature.”

Quand tu vis en cohérence avec tes valeurs;

Tu ressens les bonnes émotions.

Et quand tu ressens les bonnes émotions,

Tu prends les bonnes décisions.

Et c'est là que ta santé métabolique s'aligne.

Que ton corps te suit.

Que ton énergie remonte.

Et que tu te mets à vieillir jeune... pour de vrai.

Tu ne veux pas juste cocher les cases.

Tu veux te sentir vivante, vibrante, puissante.

Alors commence par toi.

Ce que tu ressens.

Ce qui t'anime.

Ce qui te rend fière.

C'est là que tout commence.

LISTE DE TES VALEURS ET ÉMOTIONS

Observe les domaines de ta vie ou tu les respectes

SEMAINE DU

VALEURS ET ÉMOTIONS

	D	L	M	M	J	F	S
01	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
02	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
03	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
04	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
05	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
06	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
07	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
08	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
09	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

OBSERVE OÙ TU PEUX PROGRESSER

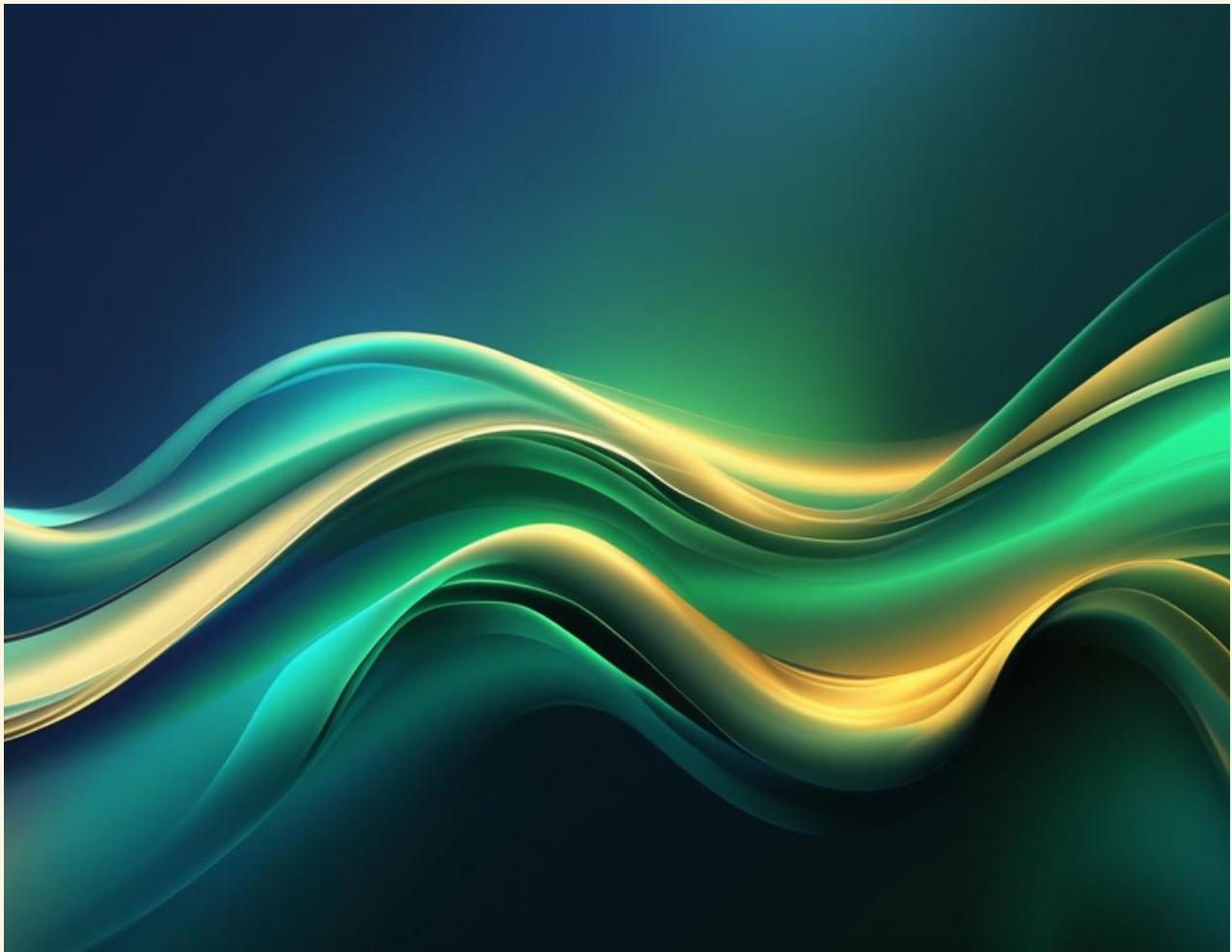
**Tu veux que je t'aide à intégrer ça dans ta vie pour vrai?
Écris-moi!**

Jour 5

Le temps n'existe pas (vraiment)

Parfois, j'ai l'impression que mes journées ont 36 heures... et que d'autres ont des horloges qui courent à reculons. Et ce n'est pas juste une impression: le temps est une perception, pas une donnée fixe.

En neurosciences, on sait que le cerveau ne mesure pas le temps comme une horloge. Il évalue le temps en fonction de ton attention, de ton niveau de stress, et surtout... de tes émotions.



Tu veux améliorer ta santé métabolique, booster ton énergie et choisir la joie?

Tu vas devoir apprendre à maîtriser un truc que tout le monde croit subir: le temps.

Parce que la vérité, c'est que le temps est une illusion. Oui, vraiment.

Et ce que tu en fais peut transformer ta vitalité, ta clarté mentale, ton stress... et même ta silhouette."Je n'ai pas le temps."

Tu la dis combien de fois cette phrase-là? Une? Dix? Tous les jours?

Et devine quoi? Ta santé métabolique est étroitement liée à ta gestion du stress, ta capacité à rester présente, et ton aptitude à prioriser ce qui compte vraiment.

1. Comment tu parles du temps, c'est comment tu le vis.

La façon dont tu parles du temps reflète la qualité de ta relation avec TA VIE.

Quand tu dis « je n'ai pas le temps », est-ce que tu réalises que tu parles de ta vie?

Ta vie, ce n'est pas demain. Ce n'est pas "quand j'aurai le temps". Ta vie, c'est maintenant.

Et bonne nouvelle:

Le temps est élastique.

Une minute peut sembler une heure quand tu fais une planche. Et une heure peut s'envoler en une minute quand tu ris avec ta meilleure amie.

C'est là tout le pouvoir de la présence

2. Le Flow: l'antidote à la fatigue mentale

En psychologie positive, on parle de l'état de Flow: ce moment où tu perds complètement la notion du temps, parce que tu es totalement absorbée par ce que tu fais.

- Les recherches du psychologue Mihály Csíkszentmihályi ont montré que les personnes qui vivent régulièrement des moments de Flow ressentent: Plus d'énergie
- Moins de stress
- Une meilleure concentration
- Un sentiment profond d'accomplissement

Le Flow, c'est un super carburant métabolique.

Parce qu'en état de flow, ton système nerveux est régulé, tes hormones sont équilibrées, et ton cerveau libère de la dopamine naturelle.

Tu veux booster ta vitalité? Commence par identifier ce qui te met en état de flow: marcher, créer, jardiner, écrire, rire, apprendre...

3. Urgent VS Important: un game changer

Tu termines tes journées fatiguée, avec l'impression de ne pas avoir avancé malgré une To-Do list longue comme ton bras que tu as pourtant cochée?

- C'est probablement parce que tu as géré l'urgent, pas l'important.
- **Urgent:** ce qui brûle maintenant (le courriel, les devoirs, l'épicerie).
- **Important:** ce qui bâtit ton futur (ta santé, tes relations, ton projet, ta paix intérieure).

Le cerveau adore les petites récompenses immédiates (coucou les 75 notifications!).

Mais ce sont les actions alignées à tes valeurs, à tes priorités, à tes désirs profonds... qui te nourrissent réellement.

05
Ta santé métabolique, elle, se construit avec de l'important:

- Bouger tous les jours,
- Bien dormir,
- Respirer lentement,
- Prendre soin de ton alimentation,
- Et surtout, faire de la place à ce qui te met en joie.

La joie, c'est anti-inflammatoire, tu savais?

Études à l'appui: Les émotions positives soutiennent le système immunitaire, favorisent l'équilibre hormonal et ralentissent le vieillissement cellulaire (cf. Barbara Fredrickson, Ph.D. sur la théorie des émotions positives).

4. Gagner du temps = reprendre ton pouvoir

Comment?

En t'inspirant de celles qui le font. Les femmes qui te semblent avoir des journées de 36 heures... ne sont pas nées avec un super-pouvoir. Elles ont appris.

- Elles lisent.
- Elles écoutent des podcasts.
- Elles planifient (même le plaisir!).
- Et elles se font accompagner.

Moi aussi j'en ai une, de méthode. Et je vais t'en parler bientôt. C'est pour ça que ce 5 jours existe d'ailleurs. Je prépare le terrain. Tu vas adorer.

Exercice du jour 5

01

1 OBSERVE TA RELATION AU TEMPS.

Quand tu te sens tendue, ramène-toi dans le moment présent avec un souvenir heureux ou une visualisation de ce que tu veux créer. Ça apaise ton système nerveux et ça t'aide à passer à l'action plus efficacement

02

MULTIPLIE TON TEMPS.

Écoute un podcast pendant ta marche. Mets des sons binauraux pour mieux te concentrer. Fais du ménage en dansant. Marche avec une amie. Multiplie les plaisirs plutôt que les obligations.

03

PLANIFIE L'IMPORTANT.

Chaque matin, note 1 à 3 actions importantes (pas juste urgentes).

Ce sont elles qui feront que tu te coucheras le cœur satisfait, pas juste l'agenda vidé.

Le guide de ta santé, ce n'est pas ton âge. C'est ton engagement à mener une vie pleine de sens, de joie, d'élan, de présence.

Tu n'es pas condamnée à devenir fatiguée avec l'âge.

Tu peux, à tout moment, décider d'activer ta santé métabolique.

Et ça commence maintenant.

Avec des décisions simples, alignées, durables.

Investir en soi, ça fait peur...
mais c'est la seule vraie sécurité.

Je vais te dire la vérité :

Le sujet de l'argent me met encore un peu
inconfortable.

**Mais si je veux t'aider à transformer ta vie, il faut
que je t'en parle.**

Pas pour te vendre un rêve.

Mais pour te rappeler que la seule chose sur
laquelle tu as du pouvoir, c'est toi.

**Et aujourd'hui, j'ai envie de te poser une vraie
question :**

Est-ce que tu considères que tu es un bon
investissement?

Moi, j'ai fini par dire OUI.

Et je peux t'assurer que ça a changé toute ma vie.

J'investis dans ma santé métabolique.

Pas parce que je ne suis pas une fan de sport. Tu le sais
maintenant.

Mais parce que je veux vieillir jeune.

Parce que je veux de l'énergie, longtemps.

Parce que je veux m'éclater dans 10 ans comme je
le fais aujourd'hui.

Alors oui, j'investis :

150 à 300 \$ par mois en produits naturels qui soutiennent ma santé physique, mon énergie, mon sommeil, mes hormones, mon système digestif...

Plusieurs heures par semaine à bouger.

Pas pour performer.

Pour m'oxygéner, pour nourrir mon cerveau et mon cœur.

Mais tu sais quoi ?

J'ai commencé par des petits moments, des petits gestes.

Et chaque petit geste a construit un élan.

J'investis dans ma joie. Chaque jour.

Je ne vis pas dans le luxe.

Je porte des vêtements que j'adore, parfois neufs, parfois trouvés dans une friperie.

Je me maquille avec 5 produits que j'aime vraiment.

Je lis des livres à 20 \$ qui me rapportent l'équivalent de 200 \$ de prises de conscience.

Et surtout :

J'ai investi des milliers de dollars dans des formations, des accompagnements, des retraites.

- Ma formation en yoga.
- Ma formation en psychologie positive.
- Des formations pour mieux comprendre l'humain... et l'aider.
- Des formations en marketing web, pour pouvoir vivre de ma mission.

Est-ce que c'était toujours confortable ?

Non.

Mais chaque dollar investi a ouvert une porte.

Est-ce que je suis parfaite avec l'argent ? Bien non.

Je vis parfois trop au jour le jour.

Je profite un peu trop de la vie (mais est-ce que c'est vraiment « trop » ?)

Et si toi, tu es plus économe que moi, bravo.

Tu fais ce qui est juste pour toi.

Mais je peux te garantir une chose :

Je n'ai jamais regretté un investissement en moi.

Jamais



Fais une pause.

Tu viens de traverser 5 jours intenses.

Tu n'es plus la même femme qu'il y a quelques pages.

Maintenant, deux choix s'offrent à toi:

- refermer ce workbook et retourner à "comme avant"...
- ou décider que c'est juste le début, et t'engager à continuer.

La joie, ça s'entraîne. Ça se choisit chaque jour.

Alors dis-moi... est-ce que tu vas t'arrêter ici, ou choisir la joie pour la vie?

Je t'invite à déposer ce que tu ressens en ce moment.

Écris. Laisse sortir.

Puis engage-toi. Pas envers moi. Pas envers ce mouvement.

Envers toi.

Parce que tu viens de prouver que tu en es capable.

Et crois-moi, ce n'est que le début.

Avec toute ma joie,

Valérie 



ET SI TU PASSAIS À L'ACTION?

Prends rendez-vous
avec moi, [ICI](#)

Tu veux aller plus loin et intégrer ces habitudes durablement?

☞ Mon accompagnement ÉCLAT est fait pour toi!
On met en place ta routine personnalisée, et je t'aide à optimiser
ton bien-être au quotidien.

Écris-moi pour en discuter!
Juste à cliquer: [Valérie Lancup](#)