



Wake-Up!



Le chemin des 5 étapes intérieures



Le début d'un nouveau dialogue intérieur

Vous venez de faire un pas. Bravo.

Ce carnet vous accompagne à travers 5 étapes intérieures, comme autant de passages pour aller à la rencontre de vous-même... sans itinéraire imposé.

À chaque étape, vous découvrez **vos propres repères, vos propres ressources**, et vous construisez ainsi votre chemin, à votre rythme, avec le soutien de Wake-Up!.

Qu'est-ce que Wake-Up! ?

Wake-Up! est né en 2018, sous l'impulsion de **Laetitia Boutefeu** – **coach** spécialisée en gestion du stress et du burn-out, en onco-coaching, **hypnothérapeute** et **formatrice** en hypnose et en développement personnel.

Ma mission avec Wake-Up! : vous accompagner vers la meilleure version de vous-même.

Cela passe par :

- Surmonter vos blocages
- Développer vos ressources intérieures
- Atteindre vos objectifs
- Avancer dans une véritable co-construction de votre chemin de transformation

Wake-Up!, c'est un espace d'accompagnement et de formation qui place l'humain au centre, avec des outils modernes, concrets et bienveillants pour vous permettre de révéler tout votre potentiel.

Ici, pas de séances génériques ni de programmes impersonnels



Chaque séance est tissée avec soin,
à partir de votre vécu



Les mots choisis ont une intention
thérapeutique et bienveillante



L'ensemble est conçu pour vous reconnecter à vos propres ressources,
non pour vous imposer un modèle

Etape 1

Observer vos automatismes

ce que vous faites malgré vous... et qui appelle au changement



Prenez un moment pour vous. Respirez profondément.

Laissez venir une situation, un comportement, une émotion qui revient... trop souvent. Vous êtes en train de poser la première étape précieuse : celle de **la prise de conscience**.

Ce comportement est peut-être une tentative d'adaptation. Une manière que votre inconscient a trouvée pour vous protéger. Mais aujourd'hui, peut-être, vous êtes prêt·e à autre chose.

C'est le point de départ : **repérer ce que vous faites "malgré vous" pour ensuite redonner la main à votre pouvoir intérieur.**



Ce que je remarque dans ma vie en ce moment

(Un automatisme, une boucle, un comportement que je ne choisis pas consciemment)

Exemples :

- Je mange sans faim le soir quand je suis fatigué·e
- Je me replie au lieu de demander de l'aide
- J'ai du mal à me poser, même quand tout va bien



Quelles sont vos observations?

Etape 2

Écouter votre intention profonde

Ce que vous voulez vraiment ressentir, vivre, incarner



Prenez un instant. Respirez. Et posez-vous cette question :
“Qu’est-ce que je veux vraiment ressentir dans ma vie, là, maintenant ?”
Pas ce que vous croyez devoir faire, ni ce que les autres attendent.
Mais ce que votre cœur, votre corps, votre inconscient appellent doucement. Cette intention est **la direction vers laquelle vous souhaitez avancer**, même si le chemin est encore flou.

Vous êtes en train de poser une nouvelle étape précieuse : celle de **la boussole intérieure**.
C’est une vibration à semer dans votre quotidien...
Un repère pour marcher dans la bonne direction, pas à pas.



Ce que je choisis d’inviter dans ma vie

(Un mot, une sensation, une image qui guide mon intention profonde)

Exemples :

- Je veux me sentir libre et légère
- Je veux cultiver la paix intérieure
- Je veux avancer avec confiance vers ce qui me nourrit



Quelle est votre intention?

Etape 3

Le Geste Qui Change Tout Créer votre mini-rituel de reconnexion



Certains gestes, lorsqu'ils sont répétés avec intention, deviennent des **ancres puissantes**.

Un simple souffle. Un mouvement. Une pause.

Et c'est tout votre monde intérieur qui se réorganise.

Ce rituel n'a pas besoin d'être compliqué : ce qui compte, c'est qu'il vous appartienne.

Vous êtes en train de franchir une nouvelle étape précieuse : celle du **passage vers votre intériorité**.

Un moment court. Personnel. Régulier.

Un espace de reconnexion dans votre journée.



Mon mini-rituel d'ancrage

(Quel geste, quelle habitude, quel moment pourrais-je créer pour me recentrer ?)

Exemples :

- Je pose ma main sur mon cœur 3 fois par jour pour me reconnecter
- Je m'offre une respiration consciente avant chaque repas
- Je note une phrase de gratitude avant de dormir



Quelle est votre intention?

Etape 4

Le Murmure du Besoin

Écouter ce que vous attendez... vraiment

Sous vos comportements, sous vos émotions, il y a souvent un besoin.
Quelque chose de simple. De vivant. De fondamental.
Et parfois, ce besoin attend en silence qu'on l'écoute.
Ce n'est pas un caprice. Ce n'est pas une faiblesse.
C'est **un élan intérieur** qui cherche son chemin.
Aujourd'hui, vous prenez un moment pour lui donner de l'espace.
Pour l'accueillir sans jugement.

Juste cela : reconnaître que ce besoin existe. Et qu'il est légitime.
Vous êtes en train de franchir une nouvelle étape précieuse : celle de
l'écoute de vos besoins.



Ce que je ressens... et ce que j'attends

(Qu'est-ce qui me manque ? Qu'est-ce que j'ai besoin d'accueillir, de nourrir ?)

Exemples :

- J'ai besoin de ralentir
- J'ai besoin d'être vue, entendue
- J'ai besoin de sécurité pour avancer



Que murmure votre besoin?

Etape 5

Le Premier Pas Vraiment Pour Vous

Poser un geste, aussi petit soit-il, qui vous appartient

Vous avez observé, écouté, ressenti.

Vous avez déjà parcouru plusieurs étapes en vous.

Mais toute transformation commence quand une intention devient un geste.

Un pas. Un oui. Un micro-mouvement.

Pas pour faire bien. Pas pour faire vite. Mais pour faire vrai.

Ce pas peut être minuscule.



Vous êtes en train de franchir une nouvelle étape précieuse : celle de

l'intention qui devient action.

Ce qui compte, c'est que ce pas soit le vôtre. Issu de votre rythme, de votre besoin, de votre envie de vivre autrement.



Le premier pas que je choisis de faire

(Une décision, un petit geste, un mouvement concret vers le changement)

Exemples :

- Je vais écrire chaque soir ce dont je suis fièr·e
- Je vais m'accorder 10 minutes sans écran pour respirer
- Je vais créer une hypnose personnalisée



Et vous, quel petit pas avez-vous envie de poser ?

À la croisée des chemins

De l'intention à l'action

Vous venez d'avancer à travers 5 étapes intérieures.

Des espaces parfois connus, parfois oubliés, parfois tout neufs.

Vous y avez mis de l'attention, de l'écoute, des mots.

Même si rien n'a encore changé à l'extérieur, quelque chose a sans doute déjà bougé à l'intérieur.

Un écho. Une clarté. Une envie plus nette.



Ce que ce parcours a éveillé en Vous

Exemples :

(une intention claire / une prise de conscience / une nouvelle envie / un besoin mieux reconnu)



Et après ?

Vous pouvez refermer ce carnet...

Mais vous pouvez aussi **choisir d'aller plus loin.**

Chez Wake-Up!, je crois que chaque petit pas compte, et qu'avec le bon accompagnement, il devient possible de transformer une prise de conscience en véritable levier de changement.

**Je suis là pour vous accompagner sur ce chemin, pas à pas,
vers la meilleure version de vous-même.**

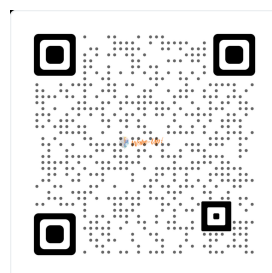
Prendre Rendez-vous



Wake-Up!



Réservez votre RDV
via l'agenda en ligne



Vous pouvez réserver un rendez-vous en **cabinet à Bastogne** ou par **Teams**.

Un espace pour avancer ensemble, pas à pas, sur vos objectifs personnels :

- Se libérer d'une habitude qui vous pèse
- Retrouver équilibre et sérénité
- Développer vos ressources intérieures
- ...

Scannez le QRcode pour choisir directement votre créneau (paiement sécurisé en ligne)

Merci pour votre confiance

Merci d'avoir parcouru ce chemin intérieur avec curiosité et sincérité.

Chez Wake-Up!, je crois sincèrement que chacun porte en soi la capacité d'évoluer, de se transformer et de se réinventer. Chaque petit pas, chaque prise de conscience, chaque rituel compte pour avancer.

À la fin de ce carnet, vous trouverez des fiches pour noter le suivi de vos séances, de vos prises de conscience ou de vos rituels.

Un petit espace en plus, pour continuer à marcher à votre rythme, encore un peu plus loin.

Et si vous aviez aussi un soutien... entre vos séances ?

Le chemin intérieur ne s'arrête pas ici.

Parfois, on ressent le besoin d'un accompagnement supplémentaire :

- pour renforcer une prise de conscience,
- pour apaiser une émotion au quotidien,
- ou pour avancer même quand on n'est pas en séance.

C'est pour cela qu'est né **Hypnotherap-IA** :

- un outil innovant qui met la technologie au service de l'humain,
- des séances d'hypnose personnalisées, créées en fonction de votre objectif, de vos besoins et de votre rythme,
- un accompagnement disponible à tout moment, où que vous soyez.



Avec **Wake-Up!**, je vous accompagne en présence (cabinet ou visio).
Avec **Hypnotherap-IA**, vous pouvez entamer et/ou continuer le chemin chez vous.



Hypnotherap-IA, c'est un outil en ligne qui vous permet de recevoir des séances d'hypnose personnalisées, créées à partir de vos besoins, de vos objectifs et de votre état émotionnel du moment.

Concrètement :

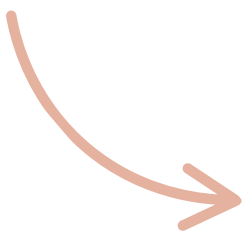
- Vous remplissez un questionnaire en ligne
- L'IA génère pour vous un script d'hypnose sur mesure
- Vous recevez votre audio personnalisé directement par mail

Cela vous permet d'être accompagné même à distance, à votre rythme, où que vous soyez, avec la qualité et la bienveillance d'un accompagnement en cabinet.

Créer votre hypnose personnalisée



HYPNOtherap-ia



Prenez votre temps...
Écoutez. Écrivez. Ressentez.
Vous êtes au bon endroit.



Pour finir...

Vous n'avez pas besoin d'être prêt-e à tout changer.
Juste de faire un pas après l'autre, en restant connecté-e à vous-même.
Ce carnet vous a ouvert un chemin.
Votre séance personnalisée vous accompagne pour l'emprunter, à votre rythme, avec bienveillance.
Parce que vous méritez un espace pour vous retrouver.
Et une voix pour vous y guider... la vôtre.

Merci pour votre confiance.

Merci d'avoir ouvert cet espace en vous, avec curiosité et sincérité.

À la fin de ce carnet, vous trouverez des fiches pour noter le suivi de vos séances, de vos prises de conscience ou de vos rituels.

Un petit espace en plus, pour vous accompagner encore un peu plus loin.



Ma séance aujourd'hui

Date • Heure

Thème



**Ai-je pris un moment
pour m'installer dans mon rituel personnel ?**



**Mot, sensation ou image
qui m'a accompagné(e) durant la séance**



Ce que je ressens après cette séance

Ma séance aujourd'hui

Mon ancrage



Ce que j'ai découvert aujourd'hui

Une pensée nouvelle, une sensation, une vérité
que je sens vibrer en moi



Ce qui me semble plus simple ou plus fluide

Un comportement, une émotion,
une situation qui a changé ou s'est adoucie



Une chose que j'ai envie d'essayer ou d'explorer différemment

Un petit pas, un changement de regard,
une action que j'ai envie d'oser

Ma séance aujourd'hui

Date • Heure

Thème



**Ai-je pris un moment
pour m'installer dans mon rituel personnel ?**



**Mot, sensation ou image
qui m'a accompagné(e) durant la séance**



Ce que je ressens après cette séance

Ma séance aujourd'hui

Mon ancrage



Ce que j'ai découvert aujourd'hui

Une pensée nouvelle, une sensation, une vérité
que je sens vibrer en moi



Ce qui me semble plus simple ou plus fluide

Un comportement, une émotion,
une situation qui a changé ou s'est adoucie



Une chose que j'ai envie d'essayer ou d'explorer différemment

Un petit pas, un changement de regard,
une action que j'ai envie d'oser

Ma séance aujourd'hui

Date • Heure

Thème



**Ai-je pris un moment
pour m'installer dans mon rituel personnel ?**



**Mot, sensation ou image
qui m'a accompagné(e) durant la séance**



Ce que je ressens après cette séance

Ma séance aujourd'hui

Mon ancrage



Ce que j'ai découvert aujourd'hui

Une pensée nouvelle, une sensation, une vérité
que je sens vibrer en moi



Ce qui me semble plus simple ou plus fluide

Un comportement, une émotion,
une situation qui a changé ou s'est adoucie



Une chose que j'ai envie d'essayer ou d'explorer différemment

Un petit pas, un changement de regard,
une action que j'ai envie d'oser

Ma séance aujourd'hui

Date • Heure

Thème



**Ai-je pris un moment
pour m'installer dans mon rituel personnel ?**



**Mot, sensation ou image
qui m'a accompagné(e) durant la séance**



Ce que je ressens après cette séance

Ma séance aujourd'hui

Mon ancrage



Ce que j'ai découvert aujourd'hui

Une pensée nouvelle, une sensation, une vérité
que je sens vibrer en moi



Ce qui me semble plus simple ou plus fluide

Un comportement, une émotion,
une situation qui a changé ou s'est adoucie



Une chose que j'ai envie d'essayer ou d'explorer différemment

Un petit pas, un changement de regard,
une action que j'ai envie d'oser

Ma séance aujourd'hui

Date • Heure

Thème



**Ai-je pris un moment
pour m'installer dans mon rituel personnel ?**



**Mot, sensation ou image
qui m'a accompagné(e) durant la séance**



Ce que je ressens après cette séance

Ma séance aujourd'hui

Mon ancrage



Ce que j'ai découvert aujourd'hui

Une pensée nouvelle, une sensation, une vérité
que je sens vibrer en moi



Ce qui me semble plus simple ou plus fluide

Un comportement, une émotion,
une situation qui a changé ou s'est adoucie



Une chose que j'ai envie d'essayer ou d'explorer différemment

Un petit pas, un changement de regard,
une action que j'ai envie d'oser
