



MÉNOPAUSE

*VOUS N'ÊTES PAS BRISÉE,
VOUS ÊTES EN MÉTAMORPHOSE*

Guide + Audio hypnose :
vos outils essentiels pour apaiser vos émotions
et retrouver votre sérénité

*Si vous vous êtes déjà réveillée en vous demandant
qui était cette femme dans le miroir,
ce guide est pour vous.*

**Ce que vous vivez n'est pas un
signe de fragilité :
c'est un passage.**



Ce que vous vivez peut-être en ce moment...

Cochez mentalement ce qui résonne :

- ☐ Vous ne vous reconnaissez plus dans vos réactions émotionnelles
- ☐ Vos émotions changent sans raison, parfois plusieurs fois par jour
- ☐ Vous vous demandez « qui suis-je devenue ? » alors que vous étiez si sûre de vous avant
- ☐ Vous êtes fatiguée même après une nuit de sommeil
- ☐ Vous doutez de vous, de vos choix, de votre valeur
- ☐ Vous avez perdu le goût des choses qui vous plaisaient
- ☐ Vous vous sentez seule, incomprise, « différente » des autres
- ☐ Vous avez parfois l'impression de perdre pied

!

♥ Si vous avez coché ne serait-ce qu'UNE case,
lisez ce qui suit.

Ça va vous soulager.

Voici ce que personne ne vous a expliqué

et pourquoi tout s'éclaire maintenant



VOTRE IDENTITÉ EST EN RECONSTRUCTION

Pendant des années, vous étiez :

- » « La maman »
- » « La professionnelle efficace »
- » « Celle sur qui on compte »

La ménopause appuie sur STOP.

Votre cerveau doit créer une nouvelle carte de « qui vous êtes ».

💡 **C'est comme un GPS qui recalcule l'itinéraire :** pendant quelques instants, vous ne savez plus où vous allez. Mais vous n'êtes pas perdue. Le GPS recalcule juste le meilleur chemin.

✨ **Vous n'êtes pas perdue.**
Vous êtes EN ROUTE vers
une nouvelle version de vous.

VOS HORMONES RÉÉCRIVENT VOTRE SYSTÈME ÉMOTIONNEL

Les œstrogènes ne régulent pas que votre cycle.

Ils régulent aussi :

- Votre humeur
- Votre sensibilité émotionnelle
- Votre gestion du stress
- Votre confiance en vous

Quand ils fluctuent » vos émotions fluctuent aussi.

💡 **Ce n'est pas de la faiblesse. C'est de la biologie.**

✨ **Vos émotions ne sont pas excessives.**
Elles sont en transition.

VOTRE CORPS VOUS FORCE À RALENTIR

La fatigue n'est pas une punition.

C'est un message.

Votre corps dit :

« Arrête de donner toute ton énergie aux autres. »

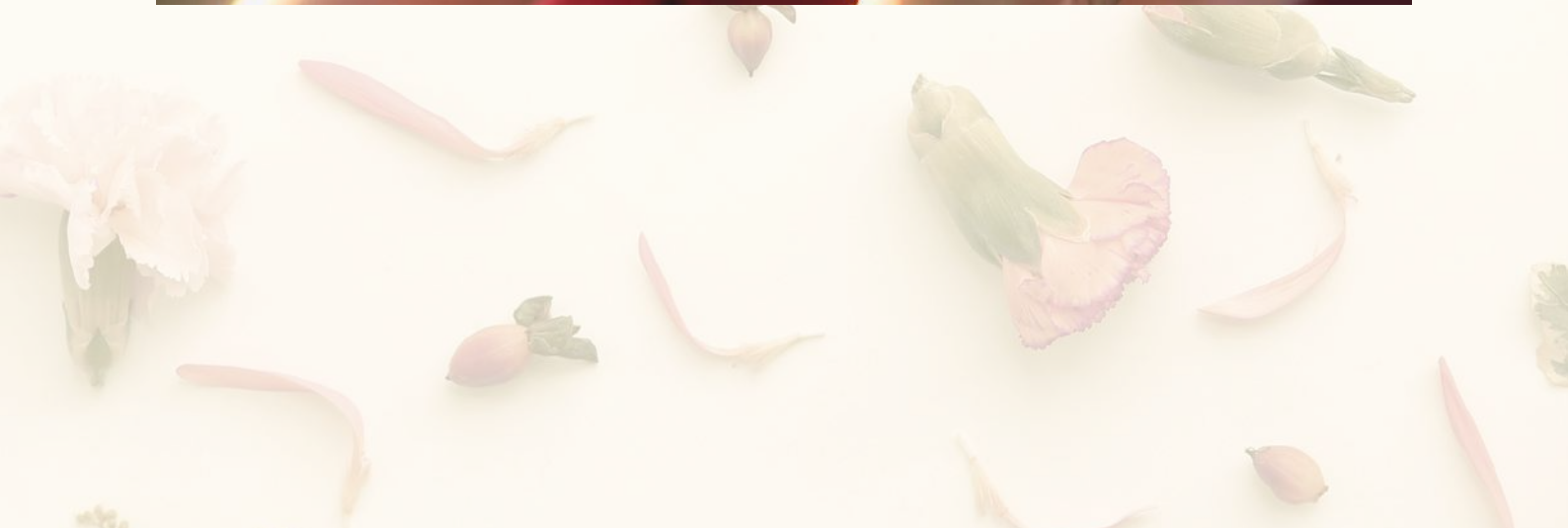
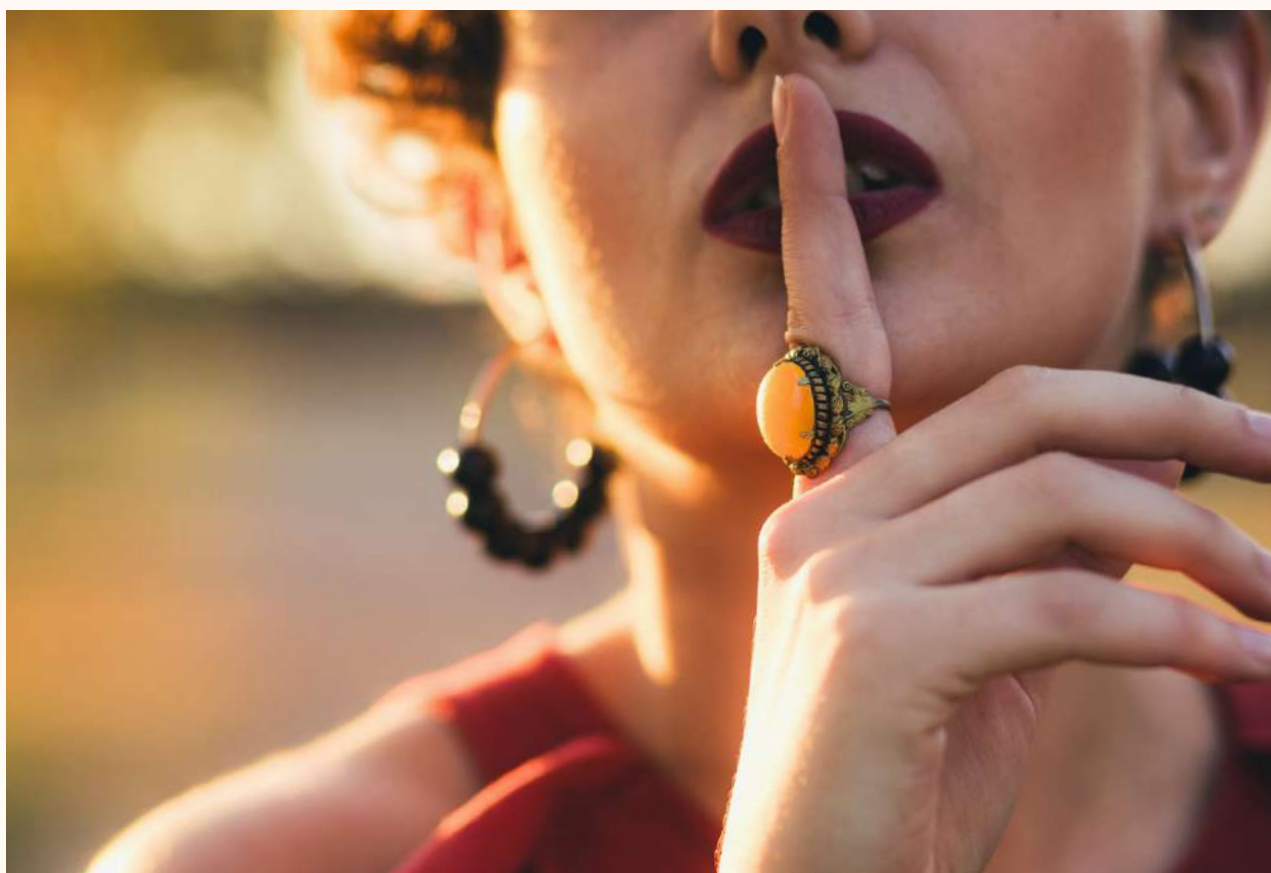


Il vous appelle à un nouveau rythme de vie.

Plus doux. Plus aligné avec qui vous êtes vraiment.

✨ **Votre corps ne vous trahit pas.**
Il vous parle.

Les 3 vérités que personne ne vous dit



CETTE PÉRIODE N'EST PAS UNE FIN. C'EST UNE INITIATION.

Dans toutes les cultures ancestrales, la ménopause était vue comme un passage sacré.

Le passage vers :

- » La sagesse
- » L'authenticité
- » La liberté de choisir

**Vous n'êtes pas en train de PERDRE quelque chose.
Vous êtes en train de DEVENIR.**

 **La chenille ne perd pas ses ailes. Elle les gagne en traversant sa transformation.**

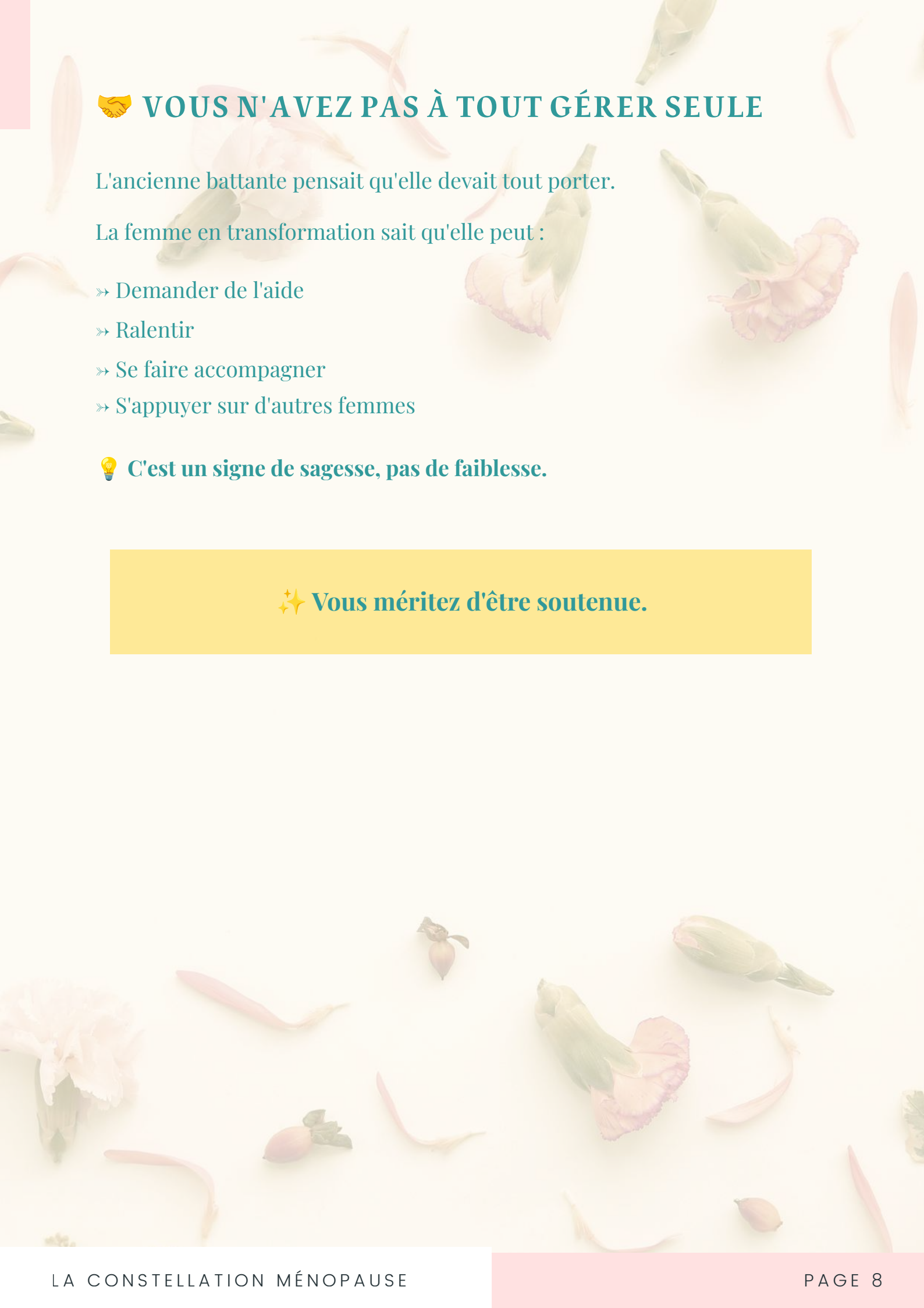
 **Vous êtes en métamorphose.**

VOUS AVEZ LE DROIT DE NE PLUS ÊTRE CELLE QUE VOUS ÉTIEZ

Permission officielle de :

- ✓ Dire NON sans culpabiliser
- ✓ Changer d'avis sur votre vie
- ✓ Vouloir autre chose qu'avant
- ✓ Prendre soin de vous EN PREMIER
- ✓ Ralentir sans vous justifier
- ✓ Être vous-même, sans filtre, sans masque

 **La femme battante peut devenir
la femme sage.
Et c'est magnifique.**



VOUS N'AVEZ PAS À TOUT GÉRER SEULE

L'ancienne battante pensait qu'elle devait tout porter.

La femme en transformation sait qu'elle peut :

- » Demander de l'aide
- » Ralentir
- » Se faire accompagner
- » S'appuyer sur d'autres femmes

 C'est un signe de sagesse, pas de faiblesse.

 Vous méritez d'être soutenue.

Par quoi commencer dès maintenant ?



Vous n'avez pas besoin de tout changer d'un coup.
Voici 3 micro-actions de 2 à 5 minutes pour reprendre le contrôle EN DOUCEUR.

1. NOMMEZ VOS ÉMOTIONS (2 minutes)

Chaque soir, avant de dormir, complétez cette phrase :

« Aujourd'hui, j'ai ressenti... »

Exemples :

- » De la tristesse sans raison
- » De la colère qui m'a surprise
- » De la joie inattendue
- » De la fatigue profonde

Juste NOMMER suffit à reprendre un peu de contrôle.

💡 Vous n'avez pas besoin de journal de bord compliqué.
Un mot suffit.



FAITES-LE MAINTENANT :

QUEL MOT DÉCRIT VOTRE JOURNÉE ?

2. CRÉEZ VOTRE MOMENT SACRÉ (5 minutes)

Choisissez UN moment rien que pour vous.

Tous les jours. Sans négociation.

Exemples :

- 5 respirations profondes au réveil
- Tisane en silence (sans téléphone)
- 2 minutes les pieds dans l'herbe
- Écouter une chanson qui vous touche

La règle : NON NÉGOCIABLE.

💡 Ce n'est pas égoïste. C'est vital.



DÉCIDEZ MAINTENANT :

QUEL SERA VOTRE MOMENT SACRÉ ?

À QUELLE HEURE ?

3. UTILISEZ VOTRE AUDIO HYPNOSE (15 minutes)

Vous avez reçu avec ce guide un audio d'hypnose.

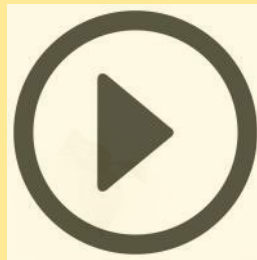
Écoutez-le :

- » Quand les émotions débordent
- » Quand vous ne vous reconnaissez plus
- » Avant de dormir si votre tête tourne
- » Quand vous avez besoin de VOUS retrouver

💡 Vous pouvez l'écouter 100 fois.

C'est votre outil. Utilisez-le sans modération.

🎧 FAITES-LE AUJOURD'HUI



Votre feuille de route des 7 prochains jours

*Transformez la compréhension en action.
Un pas à la fois.*





July
17

JOUR 1 - Aujourd'hui

- ☐ J'ai lu ce guide
- ☐ J'ai coché mes symptômes (page 3)
- ☐ J'ai choisi mon mot du jour :

Action du jour :

» Écouter l'audio hypnose (15 min)

July
17

JOUR 2

Action :

» Nommer mon émotion du jour

Mon mot : _____

Comment je me sens après l'avoir nommé :



July
17

JOUR 3

Action :

» Prendre mon moment sacré de 5 min

À quelle heure ?

Qu'ai-je fait ?

Comment je me sens :



July
17

JOUR 4



Action :

» Relire la page 7 (permissions)

Quelle permission je m'accorde aujourd'hui ?

July
17

JOUR 5

Action :

» Réécouter l'audio hypnose

Ce qui a changé depuis le jour 1 :



July
17

JOUR 6



Action :

» Identifier 1 chose dont j'ai vraiment besoin

Ce dont j'ai besoin maintenant :

Comment puis-je me l'offrir ?



Ce que j'ai compris cette semaine :

Ce qui a changé en moi :

💛 **Vous avez fait 7 jours. C'est énorme.**

Continuez. Vous le méritez.

Votre outil d'urgence émotionnelle

*Audio hypnose de 15 minutes
(inclus avec ce guide)*



Comprendre, c'est bien.

Mais **RESSENTIR** l'apaisement, c'est encore mieux.

Avec ce guide, vous recevez :

 **Audio : « Retrouver le calme intérieur
quand les émotions débordent »**

Cet audio va vous aider à :

- ✓ Apaiser votre système nerveux
en quelques minutes
- ✓ Retrouver une sensation de contrôle
sur vos émotions
- ✓ Créer votre refuge intérieur
(accessible en quelques respirations)
- ✓ Vous reconnecter à VOUS,
à celle que vous êtes vraiment

 **QUAND L'ÉCOUTER ?**

- » Quand les émotions débordent
- » Avant de dormir (sommeil perturbé)
- » Le matin pour ancrer votre journée
- » Dès que vous ressentez le besoin

 Vous pouvez l'écouter 100 fois.
C'est VOTRE outil.

 **ÉCOUTER MAINTENANT
(15MN)**

Vous n'avez pas à traverser ça seule



Merci pour votre confiance

ET MAINTENANT ?

Ce guide et cet audio sont un premier pas.

Peut-être que vous vous sentez déjà un peu mieux.

Un peu moins seule. Un peu plus comprise.

C'est magnifique.

Mais soyons honnêtes...

La transformation profonde, celle qui dure,
celle qui vous permet de vous réinventer vraiment...

Elle ne se fait pas seule.

Elle ne se fait pas avec un seul guide.

💛 **Vous méritez un accompagnement
qui dure. Qui évolue avec vous.
Qui vous porte.**

C'est pour ça que j'ai créé :

La Constellation Ménopause

Un accompagnement en ligne par abonnement mensuel pour les femmes en pré-ménopause ou en ménopause.

 **Dans cet espace, vous trouvez :**

- des audios guidés
- des conseils naturels adaptés
- des rituels simples pour le quotidien
- des ressources accessibles selon vos besoins

Un espace qui évolue avec vous,
mois après mois.

Accès actuel

L'espace est ouvert
au tarif de **20€/mois**
sans engagement

 **JE REJOINS LA**
CONSTELLATION MÉNopause



Un dernier mot.....

Si ce guide vous a aidée à mieux comprendre ce que vous vivez, imaginez ce que donnerait un accompagnement structuré sur plusieurs semaines.

Dans La Constellation Ménopause, vous ne recevez pas seulement des informations.

Vous avancez avec :

- ✓ un protocole clair adapté à vos symptômes
- ✓ des audios guidés pour apaiser votre système nerveux
- ✓ des rituels simples pour stabiliser votre sommeil
- ✓ un cadre mensuel structuré pour ne plus avancer seule

La ménopause ne se traverse pas seule.
Elle se régule, se comprend et s'apaise.

C'est exactement pour cela que j'ai créé
La Constellation Ménopause.

Pascale

NATUROPATHE,
HYPNOTHÉRAPEUTE
contact@pascalellegou-solutions.com

[Je veux apaiser mes symptômes](#)