



5.21

En route vers l'ultime

5 codes

21 jours

pour révéler sa version authentique au féminin

en mode *SLOW & SPEED*

Stress Immunité **Confiance soi** Cycles féminins et Intimité

Pourquoi cette notion de « révéler sa version authentique » et pourquoi au féminin ?

La femme sous cloche, la femme qui étouffe, la femme qui se sent emprisonnée, coincée. Les états dans lesquels se trouve la femme se conjuguent au pluriel mais le point commun est que sa version authentique reste enfouie.

La femme est au cœur de tous les processus de changement sociétaux, familiaux, politiques mais à un moment donné dans sa vie elle touche un « plafond de verre » qui l'empêche d'accéder à sa version authentique.

Vous avez conçu une méthode nommée « 5.21 ». Cette méthode propose de répondre à quels besoins ?

Interrogez les femmes et vous noterez qu'elles recherchent des solutions pour : le stress, l'immunité (fatigue, sommeil), la confiance en soi et les tracas liés aux cycles féminins. Epuisement, burn-out, fatigue, manque d'entrain, sédentarité, manque de motivation, cycles féminin et vie intime. J'ai créé 4 programmes pour accompagner ces besoins.

La 5.21 apporte quelle originalité ?

J'accompagne les femmes depuis 15 ans dans leur développement. Bien souvent ces femmes ont la sensation de plafonner avec les méthodes qu'elles essayent. Elles ont testé différentes méthodes mais elles ont la sensation d'un patchwork, d'un empilement d'outils sans parvenir à trouver un liant commun.

A l'instar de l'informatique et des réseaux communicants, 5.21 met en branle de façon organique différents boutons pressoirs. Un tout organique qui donne le « wahoo effect »

La pluralité d'outils (5 au total), l'originalité de l'approche que je propose leur permet d'atteindre leurs objectifs plus rapidement et facilement.

Aujourd'hui je me sens légitime pour révéler et partager cette méthode que j'ai mise sur pied.

Quels sont les 4 programmes ?

J'ai tenu à les présenter sous un lexique ludique : le jeu renferme un potentiel créatif insoupçonné, il permet de se distancier, d'opérer la déconnexion entre soi et ses problèmes. Les programmes sont au nombre de 4.

4 AS, pour aider les femmes à devenir « reine de leur Jeu et de leur Je ».

Je suis Reine de mon Jeu

l'As de la Gestion du stress au féminin. Reprenez les rênes de vos émotions.

Le double Jeu

l'As de l'Immunité et auto-immunité au féminin

Jeu de Dames

L'As des cycles et de l'intimité au féminin

Je sors le grand Jeu

L'As de la Confiance en soi au féminin

Que représentent les chiffres 5.21 ?

Je propose 5 codes à activer pour entrer dans l'univers féminin multimodal.

Le nombre 21 représente les 21 jours pour révéler cette version authentique.

Je présente la méthode sous forme de 5 cartes-codes. Le côté « cartes », ludique est disruptif et permet de se soustraire aux codes établis. On ose ainsi explorer un nouveau terrain de jeu, avec légèreté pour exprimer une autre version de soi.

1^{ère} carte- code : votre code carte-Mère: quittez la carte amère pour la « carte-mère »

Croyances, attitudes faussées : quel est le software mental qui a guidé vos actions jusqu'à présent ? Je propose de communiquer avec ce software à travers le choix des mots, l'écriture, le dessin, la scénarisation, la mise en scène.

2^{ème} carte-code : Code-souffle : soufflez ! Vous êtes inspirée

Votre jeu s'essouffle ? Vous ne parvenez plus à respirer ? Vous êtes essoufflée de fatigue ? De stress ? Burn-out ? Quel message donner à vos crises d'asthme ? Vous avez soufflé vos bougies de la trentaine, quarantaine, cinquante et plus ? Votre voix n'a plus de souffle ? Il est temps de changer d'air. Faire circuler l'air dans votre voix, votre corps tel un instrument bien accordé pour lui faire jouer un air différent.

3^{ème} carte-code : code-corps : échec et mat : mettre l'échec en échec (et mat)

Votre corps : ami ou ennemi ? Douleurs, embonpoint, rides sur le visage, triste mine, teint blafard ? Percevez-vous votre corps comme un échec ? « Mettez l'échec en échec et mat » : devenez l'alliée de votre corps, Il a le droit de reprendre sa place de Roi à vos côtés.

4^{ème} carte-code : code-aliment : Jouez carte sur table et découvrez ce que « votre ventre a dans la tête ».

Cessez d'être le jouet de vos bactéries qui vous dictent vos choix alimentaires. Jouez la bonne carte alimentaire. Vous favoriserez les réseaux de communication entre votre 1^{er} cerveau et votre 2^{ème} cerveau. Découvrez l'intime connexion entre poids, douleurs, stress, anxiété et vos bactéries intestinales.

5^{ème} carte-code : Code-Aroma : vous pensez tout connaître ou presque des huiles essentielles ? Revisitez le secret de leur 'blueprint' : chaque huile essentielle a un ADN spécifique. Sélectionnons là avec soin et telle une clé dans une serrure, elle s'emboîtera parfaitement avec vous pour ouvrir la porte vers le mieux-être.

J'accorde une importance particulière au corps, à la gestuelle. Un **corps oppressé mènera** à un souffle oppressé puis à une **parole opprimée** puis à une **pensée nécrosée** puis à une vie zombifiée. Pour se dé-scléroser et révéler sa version authentique, son moi ultime, on dispose de 2 portes d'entrée : le software ou le hardware (notre corps, notre souffle, qui permet de by passer la logique, la réflexion)

Le 21 correspond à 21 jours. Pourquoi 21 jours ?

Les recherches des neuro-sciences sur la plasticité cérébrale **révèlent qu'il suffit de 21 jours** pour reprogrammer nos sillons neuronaux. Cette reprogrammation amorce des changements dans notre vie.

A l'image de la femme qui se « renouvelle » tous les 28 jours, la méthode 5.21 a un cycle de 21 jours. 21 jours pour reprogrammer nos sillons neuronaux, engrainer une nouvelle façon de penser, de vivre et d'habiter sa vie.

Cette méthode s'adresse aux femmes ?

Oui, elle a été conçue par une femme pour les femmes.

Surtout celles qui souhaitent jongler entre vie professionnelle et vie personnelle. Une femme doit apprendre à devenir jongleuse, sinon elle se perd.

Encore faut-il lui donner « le carte de route » pour parvenir à devenir une « jongleuse » professionnelle. Sinon elle restera avec l'idée de l'échec et des balles qu'elle ne parvient pas à propulser.

Que proposez-vous dans cette méthode ?

Je propose deux versions : une version en mode « slow » et un autre en mode « speed »

Qu'est-ce que la version en « mode slow » ? 🕒

La 5.21 en mode slow est individualisée.

Elle a été conçue pour les femmes qui décident de suspendre le tic-tac de l'horloge pour s'octroyer un temps pour elles.

Pour révéler sa version authentique je propose 3 forfaits « étapes d'évolution » : Régénération, Intégration, Révélation.

4 cycles de 21 j – Régénération de sa carte-mère ± 3 mois 84 JOURS

9 cycles de 21 j – Intégration dans le corps ± 6 mois 168 jours

12 cycles de 21 jours Révélation de sa version authentique ± 9 mois 252 JOURS

Ou 251 jours pour retrouver notre 5.21 !

Les femmes pourront ainsi réserver leur forfait 'étape d'évolution' en fonction de leurs besoins : 3 mois, 6 ou 9 mois. Au total 252 jours pour accoucher de sa version authentique (ou même 251 jours pour retrouver notre 5.21 version remixée !)

Et la version en « mode speed » ?

La 5.21 en mode speed s'adresse à la femme « dans tous ses états ».

J'ai pensé à la femme expatriée, internationale, globetrotteuse, mobile, la femme active, la femme-maman, la femme-pratique.

Le concept du « slow » me séduit mais en visionnant mon quotidien de femme, de mère active, j'ai dû revisiter le mode opératoire de ma méthode pour la rendre disponible pour les femmes en mode ultra rapide, « speed ».

J'ai dû m'ingénier à réfléchir à une méthode utilisable n'importe où, n'importe quand, par n'importe quelle femme. Une méthode « ubi ».

La méthode « ubi » renvoie à quoi ?

Je dirais que prendre soin de notre bien-être doit être partout. Partout la méthode 5.21 doit pouvoir s'utiliser. Elle doit être ubiquitaire, au métro, au boulot, au dodo.

Si en 21 jours, la femme active voyage de France en Chine, je veux faire en sorte qu'elle soit capable de poursuivre son programme sur 21 jours, sans interruption. Car la clé du programme est dans la non interruption. Je voulais une méthode rapide, simple, facile.

Dans la version « speed » de ma méthode, je ne peux pas décemment proposer de prendre 30 ou 60 minutes par jour pour effectuer des exercices à des femmes en mode 'ultra rapide'.

Je me souviens de mes débuts où prendre une douche sans les cris de « tu es où maman » relevait du miracle. Où sortir de chez moi avec la chaussette rouge à gauche et la chaussette bleue à droite faisait partie de mon quotidien.

Je ne me voyais pas concevoir une méthode « pour toutes » en demandant aux femmes actives de faire la chandelle, l'équilibre, la posture du chat en yoga ou la salutation au soleil.

En concevant cette méthode j'ai aussi pensé à l'entourage prodiguant des conseils plein de sollicitude que je nomme les « yaka taka ».

« yaka s'inscrire à la gym » ou sa version plus directe « Taka faire du sport ou prendre des cours ».

Si c'était si simple ! Les yaka taka n'ont jamais répondu à mes besoins. Ils ne m'entendent pas non plus quand je dis « *Je manque de temps d'énergie, je suis oversollicitée par la vie familiale, la nounou n'est pas disponible, je n'ai pas un budget* ».

illimité. Le bus le soir, sous la pluie ? Très peu pour moi. La voiture ? Elle est tombée en panne ! »

Vous faites peut-être partie de celles qui parviennent à tout faire fonctionner de façon fluide ? Alors ce que j'évoque ci-dessus ne trouvera pas beaucoup d'écho avec vous.

En revanche si comme moi, votre quotidien rime avec marathon alors je vous invite à poursuivre la lecture.

En conceptualisant ma méthode 5.21 je me suis dit qu'elle devait pouvoir se pratiquer « n'importe où n'importe quand par n'importe qui ». Elle devait être universelle. Pour toutes les femmes : ethnies, classe sociales, âges confondus. Mobile : partout, où que je sois. Accessible et rapide.

Pour répondre à l'exigence du n'importe où n'importe quand, n'importe qui vous y êtes prise de quelle manière?

Je me suis dit que c'était à la méthode à s'adapter à la femme, pas l'inverse.

Je voulais conserver les propriétés de la méthode version slow mais la rendre mobile et éliminer les contraintes d'environnement et de temps.

J'ai fait passer le test aux outils que j'utilisais.

Ceux qui passaient le test étaient conservés et les autres étaient mis de côté ou retravaillés.

En quoi consistait le test?

Je me posais la question : cet exercice particulier peut-il se faire en avion ? Dans le bain ? Dans le train, en voiture, devant l'ordinateur ? En allaitant ? Dans mon lit ?

Si la réponse était « oui » je conservais, si la réponse était « non » je mettais de côté ou je retravaillais l'outil pour qu'il puisse s'insérer dans la vie de la femme.

A terme je suis arrivée à retransformer, miniaturiser la méthode pour arriver au modèle 5.21 version « pocket »

La méthode version miniature ou version de poche remplit son rôle pour être aux côtés des femmes, partout ?

Oui, ma méthode peut maintenant entrer dans l'univers des femmes actives,

Elle est passée par une miniaturisation. Elle devient ainsi mobile, transportable accessible, universelle, mini, facile. A l'image d'un petit tube de rouge que l'on glisse dans un sac, elle s'insère facilement dans la vie professionnelle et privée de la femme ».

On oublie les « Je n'ai pas le temps, je ne suis pas organisée, disciplinée ». L'infrastructure a été pensée, expérimentée. Actionner « ce push point » cette touche presseur est entre vos mains.

Tout un programme ?

Oui ! Deux façons d'utiliser la méthode :

-en mode speed : un livre, des fiches PDF, video, audio pour permettre à chacune de profiter de la méthode.

- Mode slow - personnalisé : je propose des programmes de coaching, d'accompagnement individualisé sur 3, 6 ou 12 mois avec accompagnement à distance par téléphone, skype par e-mails. La continuité est un facteur clé de réussite mais encore faut-il être encouragée, accompagnée, soutenue.

A l'instar de la méthode sa conceptrice est originale ?

Si je suis arrivée à cette conception c'est à la fois grâce à tous les choix positifs et aussi grâce à mon héritage familial. J'en profite pour exprimer ma gratitude envers mes parents et notamment mon père Dr PENOEL expert depuis 40 en aromathérapie.

Ces dix dernières années il m'a transmis son gigantesque patrimoine (lecture holistique de l'être en disposant de bases solides en physiopathologie pour comprendre les processus de transferts morbides, de déviations dans la guérison.). Ces bases m'ont donné des ailes pour oser la simplicité dans la présentation de la méthode.

Quel est votre parcours ?

Mon parcours est à mon image : international !

Etudes bilingues en langues et licence de Business International en France et en Angleterre.

Sydney, Londres, New Delhi, Bangkok, Singapour, Caire, Athènes : mon expérience très particulière à l'international dès mon enfance est la signature de ma carte-mère.

Mes 20 ans de pratique internationale conjuguent enseignement corporel, linguistique, aromatique au sein de centres de remise en forme, universités, start-up.

Ma maternité rapprochée - 2 filles en l'espace 2 ans -a accentué ma vision sur le défi que la femme rencontre au quotidien : jongler entre « vie pro et vie perso ». Jouer la version authentique de soi est une nécessité vitale pour toute femme. Une femme qui accède à son véritable jeu est une femme heureuse. Une femme heureuse est un joyau qui illumine et irrigue tout ce qu'elle touche du doigt.

Votre méthode est née dans ce moule internationale ?

Oui, j'ai cherché le dénominateur commun à toutes ces femmes internationales que j'ai accompagnées. J'ai pensé à un concept qui pourrait transcender langue, culture, pays, profession.

Une question que l'on a envie de vous poser : pour quelle raison avoir choisi des chiffres pour nommer la méthode ?

J'ai voulu utiliser des chiffres car leur symbolisme renferme le noyau des possibles. La séquence biologique de l'ADN comporte 4 bases, 4 lettres pour construire tout l'univers : de la bactérie à l'éléphant. La méthode 5.21 contient 4 bases elle aussi : 3 chiffres + 1 signe (le point, je reviendrai sur cette donnée).

Elle représente l'ouverture de cette séquence féminine vers un potentiel sans limite.

La méthode 5.21 implique cette connectivité des réseaux mentaux, corporels qui nous habitent et qui communiquent en permanence entre eux. Ma façon de penser impacte sur ma façon de respirer mais aussi ma façon de bouger et de m'alimenter. Finalement sur ma vie tout entière.

Vous évoquez la fascination du point?

Je l'ai nommé 5.21 et non 521

Si vous achetez un article à 5.21 euros ou un article à 521 euros, votre réaction ne sera pas la même.

Vous avez cette intuition que l'importance majeure ne se situe ni au niveau du 5. Ni au niveau du 2, ni du 1.

Mais bien au niveau du **point** et de sa **localisation**.

5.21 ou 52.21 cela nous donne une indication différente.

Le point en informatique, en finance fait toute la différence !

Finalement tout grandiose que sont le 5 et le 21, ils ne prennent toute leur signification qu'en s'alignant sur ce petit point minuscule.

J'invite chaque femme à s'interroger sur leur point. L'infime partie d'elle-même qui renferme leur spécificité. J'apprends à bouger ce point en fonction de la valeur que je m'attribue. Je me déplace, je me mets en mouvement, je m'active : la vie c'est l'opposé de la sédentarité. Faire le point sur soi-même signifie s'éloigner de l'immobilisme, c'est mettre sa vie en mouvement.

Le point, c'est le plus petit, le plus modeste. Mais c'est celui qui vous représente qui renferme la floraison des possibles. A l'image d'un germe qui renferme le potentiel de l'être à venir.

Essayer de réfléchir à ceci : quelle est l'émotion qui vous met en mouvement ?

Parce que votre émotion sera votre motion, votre mouvement. Trouvez votre point de mouvement et d'ébullition. Un point, c'est rien mais un point c'est tout.

Quel est le message de la 5.21 ?

En trame de fond j'ai envie de dire que je souhaite toucher le cœur des femmes et leur dire « aimez-vous ».

J'ajoute que « en vous aimant vous allez prendre soin de votre image et l'estime de vous-même. Vous vivez dans un monde d'abondance : dites adieu à la tristesse, à la dépression, à l'anxiété. Branchez vos neurones en mode joie : oubliez la peur, la culpabilité qui ne change rien au passé. Relaxez-vous, osez-vous affirmer. Oui vous avez le droit de révéler la version authentique de vous-même. De poursuivre votre rêve avec gratitude pour construire la vie que vous méritez.

Alors destination autoroute 5.21 ! En route vers votre moi ultime, votre version authentique.