

DOSSIER DE PARTENARIAT

« **Je suis une femme.** »



Crédit : libre de droit

*J'ai le sentiment de passer à côté de ma vie.
Je me sens enfermée dans une routine.
J'ai l'impression que l'herbe est plus verte ailleurs.
J'espère que tout ira mieux demain.
Je me sente triste, différente.
Je ne sais pas ce que je veux.
Je me sens bloquée par mes peurs.
Je ne sais pas dire ce que j'aime dans la vie.
Je suis vide de toute envie, de tout désir.
Je n'ai pas choisi ma vie.
Je suis angoissée par la solitude.
Je me sens souvent débordée par mes émotions.*

*Je suis célibataire, et j'attends désespérément de vivre une grande histoire d'amour.
 Je ne suis pas certaine que l'homme avec lequel j'avance soit celui de ma vie.
 J'attends que l'amour me tombe dessus.
 J'enchaîne les histoires, mais il n'y a jamais rien de concret.
 Je sais que je serai enfin heureuse dès que je serai en couple.
 Je n'ai jamais eu d'histoire d'amour.
 Je souffre, j'étouffe dans mon couple.
 J'ai l'impression que je n'y arriverai pas.
 Je suis obsédée par le couple.*

Je veux vivre une vie harmonieuse.

*Je veux apprendre à être heureuse.
 Je choisis d'être heureuse.
 Je cherche des outils pour une vie épanouie.
 Je souhaite être unifiée. »*

Toutes ces phrases, je les ai entendu dans la bouche de nombreuses femmes. Et ces phrases reviennent et reviennent. Comme si dans leur vie il manquait quelque chose d'essentiel. Qu'avec ce petit quelque chose elles pourraient « enfin » être heureuses.

Les femmes aujourd'hui sont déboussolées, débordées, tristes, ont souvent l'impression de passer à côté de leur vie, sont souvent partout sans être vraiment nulle part, et ne peuvent prétendre haut et fort qu'elles sont heureuses. Et pourtant, **elles possèdent toutes les clés de leur bonheur.**



Crédit : libre de droit

Mon constat.

Selon moi il y a deux sujets qui empêchent concrètement une femme d'être heureuse : la comparaison et l'attente.

La comparaison c'est : se regarder, regarder sa voisine, regarder sa soeur, regarder l'héroïne de la série, et se dire que vraiment elle est « plus belle », « plus riche », « plus heureuse », qu'elle a « tout ce que je n'ai pas », « tout ce qui me manque », « je ne pourrai jamais être heureuse comme elle ». Se comparer c'est penser que tout a l'air plus simple dans la vie de l'autre. C'est physiquement se dire qu'avec cette taille de guêpe « ma vie changerait ». Comparer ses choix, penser qu'un boulot hors de cette entreprise serait bien plus épanouissant. Comparer sa propre famille, et dire que les enfants d'à côté se tiennent mieux que les siens. Et se dire... que vraiment ils ont l'air d'être plus heureux les voisins.

Se comparer en imaginant que ce mec est vraiment dingue, et pourtant quand il était célibataire vous n'aviez même pas posé vos yeux sur lui.

Du coup en arriver à se demander « et si je larguais tout ? », « et si je changeais de vie ».

Tout larguer ce n'est pas une solution. Zapper ce n'est pas être libre. Imaginer que notre voisine est plus heureuse c'est être loin de la réalité. La vérité c'est que nous avons tous exactement la même chance d'être heureux. Mais c'est à nous de le choisir.

Parler des autres, imaginer leur vie, et ne pas vivre la sienne. Voilà l'erreur. Envier sa copine qui part en voyage 3 fois par an, et refuser systématiquement une proposition de weekend à 2h de chez soi. Là est l'erreur. Dire qu'aucun mec ne s'intéresse à vous, mais refuser un verre dès qu'on vous en propose un. Voici encore une erreur.

Choisir de vivre sa vie. Choisir sa vie. Faire ses propres choix. Voilà le programme. Voilà ce que je propose avec l'aventure sésame.

« **Sésame est un tremplin pour s'aimer, se révéler et oser. Vivre une vie harmonieuse et épanouie, n'est ce pas le désir de chaque femme ? »**

Marie-Liesse Malbrancke
fondatrice de sésame

L'attente c'est le deuxième sujet qui empêche les femmes d'être heureuses. C'est regarder ce qui me manque, regarder ce que je souhaite atteindre, obtenir, posséder, et se dire que vraiment tant que je n'aurai pas ça, je ne serai pas heureuse.

Imaginons le mécanisme :

Je suis célibataire, je veux être en couple.

Je suis en couple, je veux avoir un enfant.

J'ai un enfant, j'en veux un deuxième pour être vraiment heureuse.

Je suis locataire, je veux être propriétaire.

Je suis propriétaire, mais je serai heureuse quand j'aurai un jardin.

J'ai un jardin, mais il me manque la piscine...

J'ai un boulot sympa mais je ne gagne pas suffisamment ma vie.

Je gagne bien ma vie, mais je n'ai pas de temps pour moi.

J'ai du temps pour moi, mais je suis célibataire.

Bref, le mécanisme est sans fin.

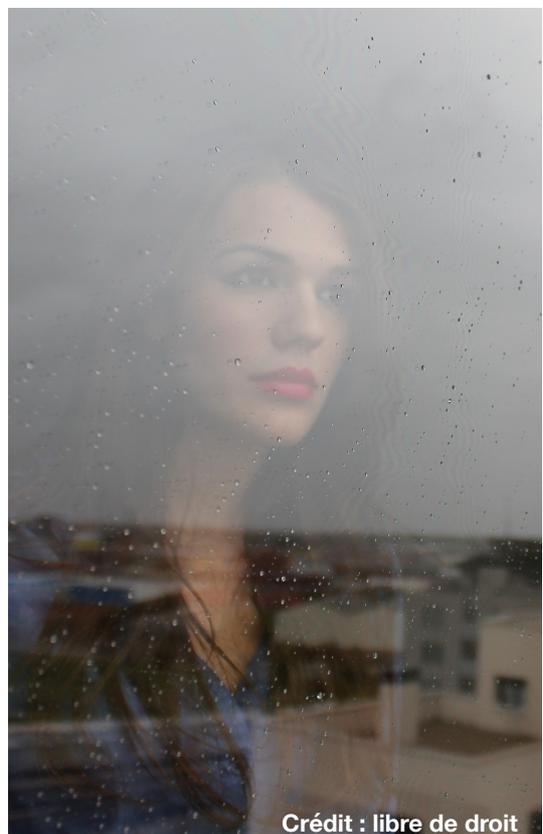
Les pensées, le contrôle, la maîtrise des choses empêchent de profiter simplement de ce qui nous arrive "maintenant", alors que pourtant c'est la clé du bonheur.

Rappelons—nous quand nous étions enfant, la légèreté, l'insouciance qui nous habitait. Nous passions notre temps à simplement gambader sans nous soucier de rien, à jouer des heures et des heures, en kiffant, sans jamais nous soucier du temps qui passe...

Alors pourquoi ne pas s'émerveiller de ce que l'on a ? En choisissant de goûter à chaque chose et de se féliciter pour chaque victoire. Choisir ainsi non pas d'être dans le futur, mais bien dans le présent. Sortir de la quête de posséder, sortir de l'attente « d'avoir ». Etre dans le présent. Vivre la journée d'aujourd'hui.

Choisir de diriger son attention sur ce qui est beau et bon, au lieu de ne penser qu'à ce qui manque. Faire la transition et passer de "*pour être heureuse, je veux...*" à "*je suis heureuse car...*". Voilà ce que propose l'aventure sésame.

Avec l'aventure sésame je propose aux femmes, de choisir d'être heureuses aujourd'hui. **Ne plus se comparer. Ne plus attendre.** Comprendre que tout est en elle. Que ça leur appartient. Rien ni personne, ne pourra pleinement rendre une femme heureuse. Aucun homme, aucun boulot, aucun bien ne pourra



Crédit : libre de droit

offrir le bonheur à une femme. Ils pourront y contribuer certes, mais ne pourront pas la combler. Le chemin est donc en elle.



Crédit : sésame

Mon histoire.

Je m'appelle Marie-Liesse, j'ai 32 ans.

Passionnée par le féminin et les relations humaines, et très sensible à l'esthétique, à la beauté et à l'harmonie, j'ai choisi, alors que j'avais un poste que beaucoup peuvent envier, de tout lâcher pour enfin vivre ce que j'avais à vivre. Après plusieurs années à me perdre, à m'oublier, à ne plus m'écouter, j'ai fini par tomber. Et quand on tombe, on a l'impression que la montagne va être impossible à grimper. J'ai eu besoin d'un coup de massue, un épuisement, pour faire ce premier pas. Par d'heureuses rencontres, de belles aventures, au fil aussi de mes lectures j'ai finalement réussi à mettre un pied devant l'autre. Au cours de mes 8 années en entreprise, j'ai acquis une connaissance de l'autre, une aisance dans l'animation de groupe, une justesse dans l'accompagnement, une légitimité à conseiller. La relecture de ma vie, l'estime et la connaissance de moi, l'amour de l'autre, voilà les éléments essentiels qui m'ont permis d'avancer. C'est cette expérience, ces outils, cet ancrage, que je propose aux femmes.

Diplômée d'une école de commerce, j'ai débuté ma carrière dans un métier créatif, relationnel et imprévisible : le métier de la communication. Au démarrage dans le prêt-à-porter, puis dans le BTP. Ces années m'ont appris à me dépasser, à mener un projet de A à Z, à prendre toujours en considération la personne en face, à faire passer des messages clés et humains, et à m'adapter à l'autre, notamment par la vulgarisation. Plusieurs passions venaient compléter cette vie professionnelle bien remplie : le théâtre, la mode, la musique, la décoration, les relations humaines et le féminin.

Sur ces deux derniers sujets j'ai eu à cœur de me former : par des outils, du développement personnel, des formations, des lectures, pour mieux comprendre la femme, la féminité, le couple, et aussi pour mieux me connaître personnellement. En parallèle j'ai pris conscience que de nombreuses personnes de mon entourage faisaient appel à moi régulièrement sur ces sujets.

En 2018 j'ai eu la chance de réaliser un bilan de talents, qui m'a amenée à mettre toutes mes compétences, mes inspirations et mes motivations profondes dans une seule orientation : celle d'aider les femmes à se révéler. J'ai ainsi compris que j'avais à cœur de conseiller et d'accompagner les femmes. Tous les outils qui m'ont fait avancer dans ma féminité, j'ai le désir aujourd'hui de les transmettre.

J'ai pris le temps de monter, tester et éprouver les « voyages » et les « escapades » sésame, et je me suis lancée grâce aux retours riches et très concluants que j'ai reçus. L'aventure sésame est donc née ! En plus, pour toujours être à l'écoute et donner un accompagnement de qualité, je me forme régulièrement, et notamment depuis septembre 2019 à la Psychothérapie et à la PNL. Et tout ça afin d'obtenir les compétences indispensables à ce métier d'aide. Vous pouvez chaque semaine découvrir un article sur [le blog](#), qui vous donnera des clés pour avancer.



Crédit : libre de droit

Mes interventions.

Avec l'aventure Sésame, je propose aux femmes d'aller à la rencontre de leur bonheur. Par des outils, la connaissance d'elles-mêmes et de leurs désirs, en les accompagnant à dépasser leurs peurs, à agrandir leur zone de confort, j'accompagne les femmes quotidiennement. Si les circonstances le permettent, je crois que la puissance du groupe et la rencontre physique, sont des outils forts pour avancer concrètement. Sortir du virtuel et oser. Je propose donc des soirées, des journées, même plusieurs journées, et aussi de l'accompagnement individuel pour mener les femmes vers la prise de conscience qu'elles ont tout en elles pour être heureuses. En parallèle, je tiens un blog sur lequel je publie chaque semaine un article avec des réflexions et des exercices concrets afin de les aider à avoir l'audace d'avancer.

Mes propositions de base :

Je propose aux femmes une aventure en développement personnel pour avoir l'audace d'être heureuse aujourd'hui. Cette aventure s'appelle **Sésame**, et se décline sous trois formes :

- **le voyage** : s'adresse aux femmes de 26 à 42 ans. Il se déroule sur plusieurs jours, en groupe, dans un lieu hors du quotidien, pour se retrouver et vivre une expérience, aimer, avancer et oser :

Le voyage de 2 jours pour toutes les femmes : maman, célibataire, en couple, divorcée. Ces 2 jours sont une proposition pour aller à la rencontre de soi et à l'écoute de ses désirs.

Le voyage de 4 jours pour des célibataires. Ce voyage est une aventure en développement personnel pour s'aimer, aimer l'autre et oser.

- **l'escapade** : des soirées à thème pour 3 à 8 personnes, afin d'approfondir des sujets liés aux femmes (les énergies du cycle, la séduction : rencontre avec l'homme, agrandir sa zone de confort, écouter ses désirs...).

- **la promenade** : un accompagnement individuel pour aider, accompagner et conseiller les femmes (conseil en image, conseil en positionnement, accompagnement dans le démarrage d'une histoire, conseil pour oser...). La promenade peut se faire en face à face ou par skype.

Mes propositions à la demande :

J'interviens auprès de femmes en conférences, ateliers, séminaires, team-building, sur les sujets d'amour de soi, de peurs, de désirs, sur des questions affectives, sur les émotions, sur la vie perso/vie pro etc... J'interviens auprès de particuliers, de cercles de femmes, en entreprises, en individuel ou en groupe. Je peux également créer des contenus : articles, vidéos, podcasts, à la demande. Je m'adapte aux besoins pour proposer une intervention de qualité qui réponde à vos problématiques, à vos questionnements.

J'utilise des méthodes de développement personnel, d'intelligence collective, de communication, de psychologie, de PNL, pour amener les participants à réfléchir concrètement, à se poser de vraies questions, à utiliser des outils concrets, et le tout pour avancer.

Elles témoignent.

« Je pensais avoir déjà bien avancé sur "la connaissance de moi" (à travers notamment des tests de personnalités et un travail avec une psychologue), mais comme quoi, on n'a jamais fait le tour de ses multiples facettes car un des exercices de Marie-Liesse m'a permis d'identifier un tempérament que j'avais bien enfoui. Ce fut comme une révélation d'une part de moi trop longtemps ignorée et délaissée et je repars avec l'envie de l'explorer. »

Amélie 32 ans.



Crédit : libre de droit

« Après ces quelques jours, vient le sentiment d'être reboostée, plus en confiance, sans se dire que tout tourne autour de la recherche de "la personne" mais qu'il s'agit de commencer par aimer la vie, ceux qui nous entourent et apprendre à mieux les connaître, mieux se connaître... A l'heure où l'on se prend souvent la tête sur le fait qu'autour de nous, nos amis se mettent en couple, ont des enfants et que notre petite voix intérieure nous suggère insidieusement " tu es en retard dans la vie"... Sésame nous propose, grâce à des ateliers ludiques et des discussions profondes, de ré-éduquer cette musique intérieure, de ne plus être obnubilée par son célibat mais d'aimer la vie, soi et les autres. Accepter nos expériences, notre rythme, notre personnalité, notre singularité... »

Aurore, 28 ans.

« À 36 ans, on se connaît, on a déjà un peu travaillé sur soi et on apprend à accepter le célibat, même si ce n'est pas toujours facile. J'ai une vie qui me passionne et j'ai trouvé un équilibre, ce qui ne veut pas dire que je n'ai pas envie de construire un couple. Marie-Liesse apporte un peu de légèreté à ce sujet qui peut être un drame pour certaines. Elle veut emmener la femme à sortir d'elle-même et elle la prend dans tout son être, tout en matérialisant ce qu'elle veut transmettre. Elle nous a proposé différents ateliers et exercices sur la connaissance de soi, sur comment aimer son corps et son caractère, ainsi qu'un certain nombre d'outils assez ludiques. Pendant ces quatre jours, chacune a vraiment eu le temps de réfléchir sur elle-même. J'ai également appris à verbaliser mes forces. Cela m'a fait réfléchir sur des points auxquels je n'avais pas forcément pensés. J'ose davantage de choses et je me sens plus ouverte aux rencontres »

Marion, 36 ans.

« Cela m'a fait beaucoup de bien. Je suis ressortie pleine d'énergie et plus douce avec moi-même. J'ai réalisé que j'étais hyper dure dans la façon dont je me parlais. Il faut que je sois aussi plus bienveillante avec mon corps. Ce qui m'a le plus frappée, c'est ce que j'ai compris sur moi-même. J'ai fait un travail d'acceptation et je suis repartie plus légère »

Clotilde, 31 ans.

Ma proposition.

Aujourd'hui j'ai à cœur de découvrir de nouvelles personnes, d'ouvrir mes horizons, d'être en lien avec des initiatives variées, de me confronter à des problématiques différentes. J'ai le désir de pouvoir transmettre, accompagner, former, conseiller, écouter. De rencontrer des femmes, des histoires de vies, et de les aider à choisir d'être heureuses aujourd'hui.

Si cette aventure vous parle et que vous pensez que nous pouvons mettre nos énergies en communs pour accompagner les femmes, alors n'hésitez pas, et contactez moi !

On se rencontre ?

Marie-Liesse Malbrancke

par email : contact@aventure-sesame.fr

par téléphone : +33 6 98 28 56 47

Suivez l'aventure sésame sur :

Site web : www.aventure-sesame.fr

Facebook : www.facebook.com/aventure.sesame/

Instagram : www.instagram.com/aventure.sesame._

Linkedin : www.linkedin.com/company/aventure-sesame/