



CORENTINE
— COACH & CONSEIL —

COACH DE RÉSILIENCE & ESTIME DE SOI

Reprendre son pouvoir : **ce que personne ne t'a encore dit**

Pour les femmes qui en ont assez de se trahir.

Ce que tu trouveras ici

Pourquoi ça bloque vraiment • Comment ça change concrètement
La méthode PHOENIX • Mon histoire • Trois portes d'entrée vers toi

GUIDE GRATUIT & TÉLÉCHARGEABLE

coachetconseil.fr

Tu te reconnais dans au moins une de ces phrases ?

Si tu hoches la tête en lisant, tu es exactement là où il faut.

SIGNAL 01

Tu t'excuses d'être toi-même. En permanence. Même quand tu n'as rien fait de mal.

SIGNAL 02

Tu donnes tout, tu reçois peu. Et quand on te donne, tu ne sais pas comment recevoir.

SIGNAL 03

Tu te sens "trop" pour certains et "pas assez" pour d'autres. Jamais juste à ta place.

SIGNAL 04

Tu portes des masques. Tu t'adaptes tellement que tu ne sais plus qui tu es vraiment.

SIGNAL 05

Tu sais ce que tu devrais faire. Mais tu n'arrives pas à le faire pour toi-même.

SIGNAL 06

Cette question qui revient la nuit : "Mais moi — qui s'occupe de moi ? À quel moment est-ce que je me préoccupe de moi ?"

"Tu n'as pas à mériter ta place.

Tu n'aurais jamais dû avoir à quémander l'amour."

Ce n'est pas une faiblesse. C'est le prix d'une vie passée à se plier, à s'effacer, à faire passer les autres avant soi. Et ça s'arrête ici.

Ce n'est pas dans ta tête.

Il y a deux profils qui arrivent souvent jusqu'à moi — et la plupart du temps, les deux se confondent.



La sortie d'emprise

Relation toxique, pervers narcissique, manipulation émotionnelle. Tu es sortie — ou tu essaies. Mais quelque chose reste collé : la culpabilité, la peur, le doute. Et cette voix : "Et si c'était moi le problème ?"



La suradaptation chronique

HPI, HPE, TDAH, TSA, hypersensibilité. Tu t'es adaptée à un monde pas fait pour toi. Tu as appris à te taire, à te plier, à sourire quand tu voulais crier. Et un jour, tu t'es perdue dans la performance.

Les deux ont un point commun : **on t'a appris que ta valeur était conditionnelle**. Qu'il fallait la prouver. La mériter. La négocier.

Et souvent, personne ne t'a dit le contraire. Parfois, au contraire, on t'a rabaissée, diminuée, humiliée. Alors tu n'as pas développé cette certitude intérieure — cette estime de soi profonde et stable.

La vérité que personne ne t'a dite : si tu ne t'aimes pas, tu ne peux pas être vraiment bien aimée. Si tu ne te respectes pas, tu ne peux pas être respectée. Tout commence de l'intérieur. Et c'est précisément là que PHOENIX travaille.

Il y a aussi le vide de la transformation.

Tu n'es plus l'ancienne version de toi — mais la nouvelle n'est pas encore tout à fait là. Cet inconfort d'identité, ce flottement, c'est normal. C'est même le signe que quelque chose se construit en toi. Et c'est précisément là que PHOENIX t'accompagne.

Je ne suis pas "née forte".

Je me suis construite. Et je viens de loin.

Il y a un moment dans la vie où tu te regardes dans un miroir et tu te dis : "C'est qui, ça ?" Elle a ton visage. Mais elle est vide. Pas triste. Pas en colère. Vide.

J'ai été cette femme-là. Deux fois. Avec deux hommes différents. La première fois, j'ai mis neuf ans à partir. Jusqu'au jour, trois semaines avant mes trente ans : "**Trente ans, c'est encore jeune. Il n'est pas trop tard pour repartir à zéro.**" Et je suis partie.

La deuxième fois, ça a été le coup de trop. Mes parents venaient de partir. Et là, sans raison, la violence. Dans ce moment-là, une certitude absolue :

"J'ai plus de respect et d'amour pour moi que je n'aurais jamais d'amour pour lui."

C'est fini. Même avec des sentiments. Même si ça faisait mal. J'ai choisi ma peau.

Et puis la découverte de mes atypies — HPI, HPE d'abord. Puis une forte suspicion de TDAH, et un TSA envisagé par ma psy, les deux se masquant parfaitement l'un l'autre. Je suis encore en parcours de diagnostic. Mais ça a été une révélation — un soulagement immense et un outil de compréhension incroyable. J'ai pu réécrire mon histoire. Comprendre mes choix, mes difficultés, ma façon d'aimer.

Je ne vends pas que de la théorie. Je transmets ce que j'ai traversé, démêlé, dépassé — pour que tu puisses te transformer.

Aujourd'hui, quand mes clientes n'arrivent pas à le dire, j'ai juste à dire : "Je sais." Et elles lâchent tout — y compris parfois les larmes. Parce qu'enfin, quelqu'un voit, quelqu'un comprend — sans juger.

Ce qui change. Concrètement.

Pas des promesses. Des résultats que mes clientes vivent.

QUAND TU ARRIVES

- Tu as du mal à dire non
- Tu fais passer les autres en priorité
- Tu portes des masques pour être acceptée
- Tu doutes de ta valeur en permanence
- Tu te demandes si le problème, c'est toi

QUAND TU REPARS

- Tu sais qui tu es — vraiment
- Tu poses des limites claires et non négociables
- Tu dis non sans te justifier ni culpabiliser
- Tu as une estime de soi haute et stable
- Tu te places en priorité — pour de vrai

Et surtout — tu as transformé ce dont tu avais honte en force. Tes blessures. Tes différences. Ce ne sont pas des défauts. C'était ton superpouvoir qui attendait d'être activé.

Ce que PHOENIX n'est pas

- ✓ Ce n'est pas une thérapie — on n'y ressasse pas le passé indéfiniment
- ✓ Ce n'est pas du développement personnel vague — chaque séance avance concrètement
- ✓ Ce n'est pas que de la douceur — bienveillant toujours, confrontant quand il le faut
- ✓ Ce n'est pas pour celles qui veulent être rassurées sans rien changer

Pour que ça fonctionne : mes compétences — et ton investissement plein et entier. Même quand on n'est pas responsable de ce qui nous arrive, on est responsable de ce qu'on en fait.

Comment on travaille ensemble.

J'ai créé la méthode PHOENIX à partir de mon vécu, de ma formation certifiée RNCP et d'outils éprouvés — pour que le chemin soit plus court, plus léger, accompagné.

1 Des outils choisis pour toi

PNL, égogramme, Human Design, écoute active profonde. Pas appliqués en série — sélectionnés selon ce dont tu as besoin. Pour que tu te découvres toi-même, pas pour coller une étiquette.

2 Une action entre chaque séance — choisie par toi

Tu repars avec une action décidée et engagée par toi. C'est dans l'espace entre les séances que les choses bougent vraiment. Mon rôle : le cadre et les bonnes questions. Le tien : avancer.

3 100% distanciel — à ton rythme

En visio de préférence, par téléphone aussi. Présentiel possible autour de Bergerac. Sur ta plateforme — on s'adapte.

4 Bienveillant, confrontant — et avec un peu d'humour

Je suis la présidente du fan club de mes coachées. Si tu ne ris pas au moins une fois en séance, c'est que je n'ai pas été bonne. La légèreté n'est pas l'ennemi de la profondeur.

"Quand je suis seule, je suis en bonne compagnie."

C'est ça, l'objectif.

Par où commencer ?

On commence là où tu en es. Le bilan est déductible du pack si tu démarres sous 14 jours.

Étape 1 — Le bilan 90 min

POST-EMPRISE

Cartographier, cadrer, décider

Questionnaire éclair + repères Estime & Limites • Plan d'action immédiat
Déductible du pack PHOENIX si tu démarres sous 14 jours

147 €

Session 90 min

POST-SURADAPTATION

Comprendre, identifier, poser les bases

Questionnaire éclair + repères Estime & Limites • Plan d'action immédiat
Déductible du pack PHOENIX si tu démarres sous 14 jours

147 €

Session 90 min

Étape 2 — L'accompagnement complet

Rythme classique : 1 séance de 1h30 toutes les 2 semaines — soit 3 à 4 mois d'accompagnement. Je m'adapte au rythme de chacune, notamment pour les profils atypiques.

Tu peux toujours choisir d'aller plus loin en cours d'accompagnement — passer du Standard au VIP reste possible à tout moment.

STANDARD

PHOENIX Standard

3 à 4 mois de reconstruction

7 séances × 1h30 • Bonus inclus valeur 651 €

Paiement en 1, 2 ou 3 fois sans frais

1 500 €

accompagnement complet

VIP

PHOENIX VIP

4 à 5 mois — accompagnement renforcé

8 séances × 1h30 + 2 sessions 20 min • Bonus inclus valeur 1 069 €

Paiement en 1, 2 ou 3 fois sans frais

1 900 €

accompagnement premium

Tu sais déjà. Es-tu prête ?

Pas prête à être parfaite. Prête à commencer — telle que tu es, parfaitement imparfaite.

Si en lisant ce guide tu t'es reconnue — dans les signaux, dans l'histoire, dans la transformation possible — tu n'es pas là par hasard.

Je suis coach certifiée RNCP, et j'ai créé la méthode PHOENIX à partir de mon propre parcours — pour que ce que j'ai traversé seule, tu puisses le traverser accompagnée. Plus vite. Plus léger. Avec quelqu'un qui sait.

Par où commencer ?

Trois portes d'entrée — choisis celle qui te correspond.

 **Appel découverte gratuit — 30 min, sans engagement**

 **Test gratuit "Tu donnes tout... mais à quel prix ?"**

 **Articles & ressources gratuites — coachetconseil.fr/blog**

 **Tout le site — coachetconseil.fr**

100% distanciel en visio • Par téléphone aussi • Présentiel possible autour de Bergerac

Bienveillant et cash — jamais complaisant ❤️