

MUSE



LE WORKBOOK



BAYA  TEAM

ALIGNEMENT · AMOUR · PUISSANCE

Chère Muse

Bienvenue dans La Muse, un atelier imaginé pour les femmes créatives, visionnaires, entrepreneures, multipassionnées et inspirantes qui ressentent qu'elles ont quelque chose d'unique à apporter au monde.

Peut-être que tu as déjà mille idées à la minute. Peut-être que tu rêves de développer un projet, de prendre davantage la parole, de créer du contenu, d'accompagner, de transmettre ou simplement d'oser être davantage toi-même.

Mais parfois, entre les doutes, la comparaison, le manque de clarté ou la peur d'être vue, ta lumière reste en veilleuse.

Dans cet atelier, je vais te guider pas à pas pour cultiver tes racines, révéler tes talents et déployer ton rayonnement.

Tu n'as pas besoin d'être parfaite. Tu n'as pas besoin d'être prête. Tu as simplement besoin d'oser avancer.

Je suis heureuse de te guider dans ce travail !

BayaTeam
Cyrinne 🌹

Ma mission

Aider, guider et inspirer les femmes de tout âge à reprendre pleinement leur place, leur puissance, leur voix, leurs désirs, leur corps et leur authenticité.

Et mon défi aide les femmes à révéler leur identité, leur puissance créative et leur leadership naturel afin qu'elles puissent construire une vie, un projet ou une entreprise alignés avec qui elles sont réellement.

Je les accompagne à transformer leurs idées en actions, leurs talents en valeur, leur histoire en message et leur vision en impact.

À travers mes accompagnements, mes ateliers et mes transmissions, je souhaite créer un espace où chaque femme peut retrouver sa confiance, développer son charisme, prendre sa place et rayonner sans s'excuser d'être elle-même.

Je crois profondément que chaque femme possède une voix unique, une sensibilité précieuse et une manière singulière de contribuer au monde.

Mon rôle n'est pas de te transformer en quelqu'un d'autre.

Mon rôle est de t'aider à devenir pleinement celle que tu es déjà.



MUSE

Introduction

L'identité

Qui êtes-vous lorsque vous arrêtez de jouer un rôle ?

Avant de développer votre visibilité, votre message ou votre rayonnement, il existe une question fondamentale :

Qui êtes-vous vraiment ?

Au fil des années, nous accumulons des étiquettes, des attentes, des rôles et des injonctions.

Nous devenons parfois la femme que les autres attendent de voir plutôt que celle que nous sommes profondément.

Pourtant, votre identité est la racine de tout.

Plus elle est solide, plus vos décisions deviennent simples.

Plus elle est claire, plus votre confiance grandit

LES POINTS-CLÉ

Ce que c'est	Ce qui les pas

Avant de développer votre visibilité, votre message ou votre rayonnement, il existe une question fondamentale :

Qui êtes-vous vraiment ?

Au fil des années, nous accumulons des étiquettes, des attentes, des rôles et des injonctions.

Nous devenons parfois la femme que les autres attendent de voir plutôt que celle que nous sommes profondément.

Pourtant, votre identité est la racine de tout.

Plus elle est solide, plus vos décisions deviennent simples.

Plus elle est claire, plus votre confiance grandit.

FEMME MUSE

Révéler son influence, développer sa visibilité et créer un impact durable.

Une femme muse ne cherche pas à ressembler aux autres.

Elle comprend que sa différence est sa force.

Elle ne construit pas son activité en copiant ce qui fonctionne ailleurs. Elle apprend à révéler ce qui la rend unique.

Prends un instant.

Respire profondément.

Cet atelier est une invitation à revenir à l'essentiel :

Toi.

Ton histoire. Ton expertise. Ta vision. Ton message.

Dans un monde où tout le monde cherche à être vu, la véritable influence naît de l'authenticité.

Une femme muse n'a pas besoin de forcer sa visibilité.

Elle développe une présence qui inspire naturellement.

Au cours de cet atelier, tu découvriras comment :

- Clarifier ton identité de marque
- Développer un message aligné et mémorable
- Renforcer ta confiance dans ta communication
- Développer ton influence sur le digital
- Créer un rayonnement cohérent avec qui tu es

Cet espace est conçu pour les femmes entrepreneures, créatives, coachs, thérapeutes et dirigeantes qui souhaitent prendre leur place sans se trahir.

Une femme muse n'essaie pas de convaincre le monde.

Elle ose simplement devenir elle-même.

Et c'est précisément ce qui la rend inoubliable

Muse

FEMME MUSE

R É V E I L L E R , I N S P I R E R , I M P A C T E R

LA MUSE

Révéler son influence, développer sa visibilité et créer un impact durable.

Une femme muse ne cherche pas à ressembler aux autres.

Elle comprend que la différence entre deux forces.

Elle ne construit pas son activité en copiant ce qui fonctionne ailleurs.

Elle apprend à révéler ce qui la rend unique.

Prends un instant.

Respire profondément.

Cet atelier est une invitation à revenir à l'essentiel :

Toi. Ton histoire. | Ton expertise. | Ta vision. | Ton message.

Dans un monde où tout le monde cherche à être vu,
la véritable influence naît de l'authenticité.

Une femme muse n'a pas besoin de forcer sa visibilité.
Elle développe une présence qui inspire naturellement.



Au cours de cet atelier, tu découvriras comment :

- ◆ Clarifier ton identité de marque.
- ◆ Développer un message aligné et mémorable.
- ◆ Générer ta référence dans la communication.
- ◆ Développer ton influence sur le digital
- ◆ Créer un rayonnement cohérent avec qui tu es
- ◆ Cet espace est conçu pour les femmes entrepreneures, créatives, coachs, thérapeutes et dirigeantes qui souhaitent prendre leur place sans un travail.

Muse

FEMME MUSE

Révéler son influence, développer sa visibilité et créer un impact durable.



Une femme muse n'essaye pas de convaincre le monde.
Elle ose simplement devenir elle-même.

Et c'est précisément ce qui la rend inoubliable.

| Ton histoire. | Ton expertise. | Ta vision. | Ton message.

MON INTENTION AUJOURD'HUI



CE QUE JE SOUHAITE RÉVÉLER D'AVANTAGE



AFFIRMATION DE LA MUSE

Je m'autorise à être visible.

Je m'autorise à inspirer.

Je m'autorise à prendre ma place.

Mon influence grandit lorsque j'ose être pleinement moi-même.

LA MUSE

LA MUSE



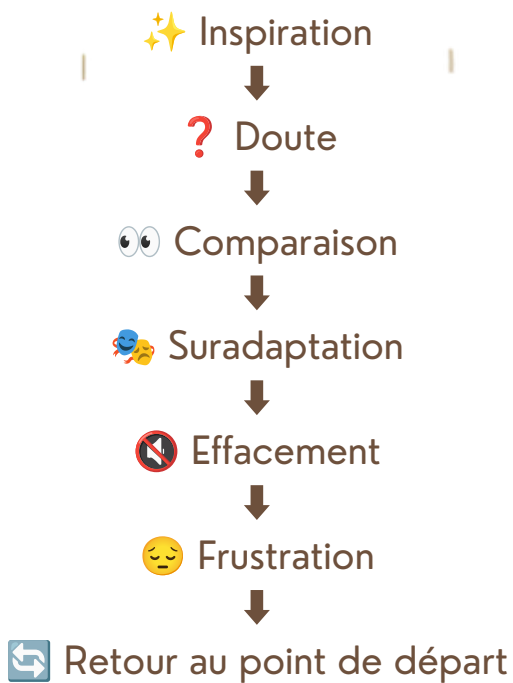
LA MUSE

LA MUSE

Je pense a long terme
CE QUE JE SOUHAITE RÉVÉLER D'AVANTAGE

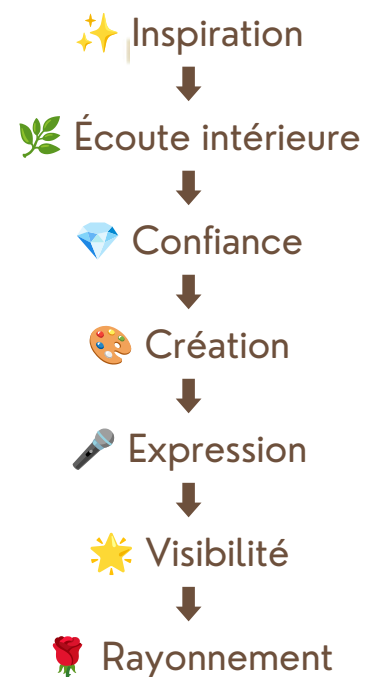
LE CERCLE DE LA MUSE ÉTEINTE

Quand une femme oublie qui elle est...



LE CERCLE DE LA MUSE RAYONNANTE

Quand une femme choisit de s'écouter...



R É V E I L L E R , I N S P I R E R ,
I M P A C T E R

LA MUSE

QUESTIONS

Dans quelles situations ai-je tendance à me comparer ?

Quelle idée ai-je laissée de côté par peur du regard des autres ?

Quelle création, projet ou envie demande aujourd'hui à être exprimé ?

NOTES

Citation

Une Muse ne devient pas lumineuse en cherchant la validation. Elle le devient en exprimant ce qu'elle porte déjà en elle

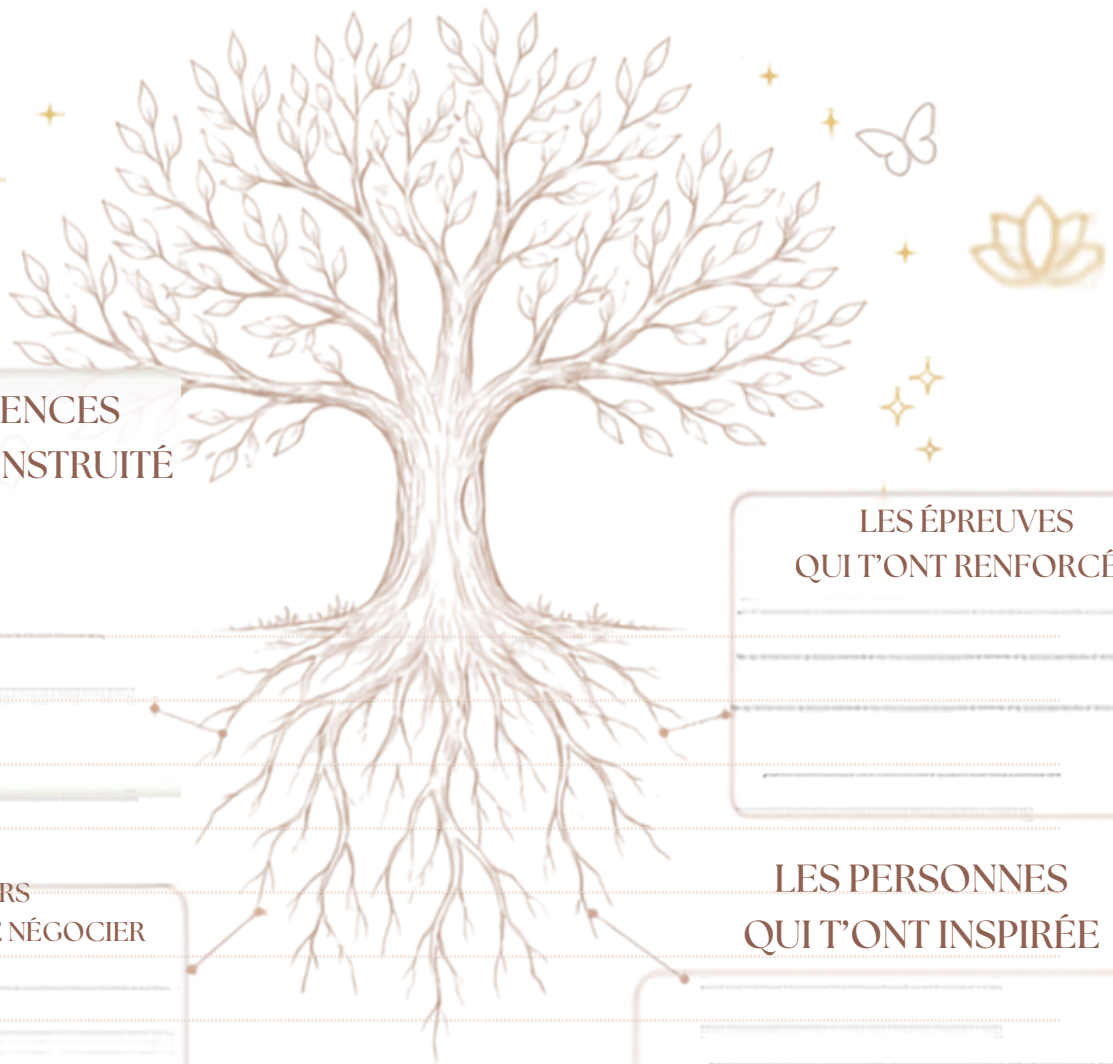
EXERCICE 1

LES RACINES DE LA MUSE

Retrouver ce qui te rend unique.

Dessine ton arbre de vie.

Écris dans les racines ce qui t'a construite et ce qui te porte aujourd'hui.



LES EXPÉRIENCES
QUI T'ONT CONSTRUITÉ

LES ÉPREUVES
QUI T'ONT RENFORCÉE

LES VALEURS
QUE TU REFUSES DE NÉGOCIER

LES PERSONNES
QUI T'ONT INSPIRÉE

Qu'est-ce qui fait de moi
une femme différente aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui fait de moi
une femme différente aujourd'hui ?

LA MUSE

LA MUSE

RÉVÉLER . INSPIRER . IMPACTER.

MA VISION DE LA FEMME QUE JE DEVIENS

Imagine la vie dans un an. Écris depuis la version la plus alignée.

TU ES UNIQUE. TON MESSAGE EST PUISSANT. LE MONDE A BESOIN DE TOI.

+ PRENDS QUELQUES INSTANTS

Imagine-toi dans un an.

Ton activité évolue.

Ta confiance égoutté.

Ta vision existe en naturelle.

Ton message est clair.

Tu as plus d'impact et d'influence.

Ta vie est alignée avec tes valeurs.

Tu rayonnes pleinement.

LA MUSE

Décris cette version de toi.

+ CE QUE JE VEUX RÉVÉLER D'AVANTAGE

Coûte ce que j'ai répondu le plus pour toi aujourd'hui.

- ☐ Mon potentiel
- ☐ Mon leadership
- ☐ Mon histoire
- ☐ Mon influence
- ☐ Mon rayonnement
- ☐ Ma sensibilité
- ☐ Ma puissance d'action
- ☐ Mon impact
- ☐ Autre
- ☐
- ☐

+ MES INTENTIONS POUR CET ATELIER

Qu'est-ce que j'ai envie d'explorer, de comprendre ou de transformer durant cet atelier ?



PREMIÈRE PRISE DE CONSCIENCE



Ce que je réalise déjà aujourd'hui

AFFIRMATION DE LA MUSE

« Je choisis de devenir la femme que j'étais destinée à être.

Je m'autorise à grandir, à rayonner et à impacter le monde avec ma lumière. »



LA MUSE



LA MUSE

LA MUSE



LA MUSE

LA MUSE

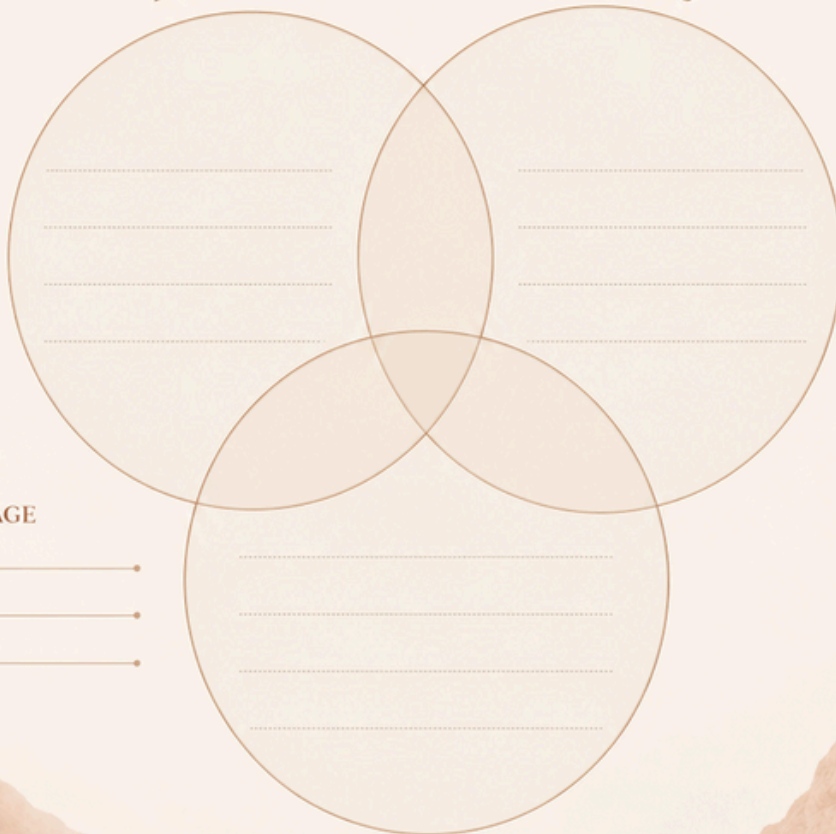


Gagner en **clarté**, renforcer la **confiance**
et transformer les réflexions en **actions concrètes**.



La Muse t'accompagnera pendant l'atelier
et bien après, comme un véritable allié
de **croissance personnelle** et **professionnelle**.

TRAVAILLER SUR SOI EN 3 DIMENSIONS



UN VOYAGE

1. _____
2. _____
3. _____

LA MUSE

LA MUSE

Gagner en **clarté**, renforcer la **confiance**
et transformer les réflexions en **actions concrètes**.



La Muse t'accompagnera pendant l'atelier
et bien après, comme un véritable allié
de **croissance personnelle** et **professionnelle**.

TRAVAILLER SUR SOI EN 3 DIMENSIONS

CLARTÉ

Mieux se connaître,
comprendre ses
besoins et ses
aspirations.

CONFIANCE

Renforcer l'estime de soi,
oser, s'affirmer et
croire en son
potentiel.

ACTION

Passer à l'action, poser
des choix alignés et créer
la vie qui nous
ressemble.

UN VOYAGE

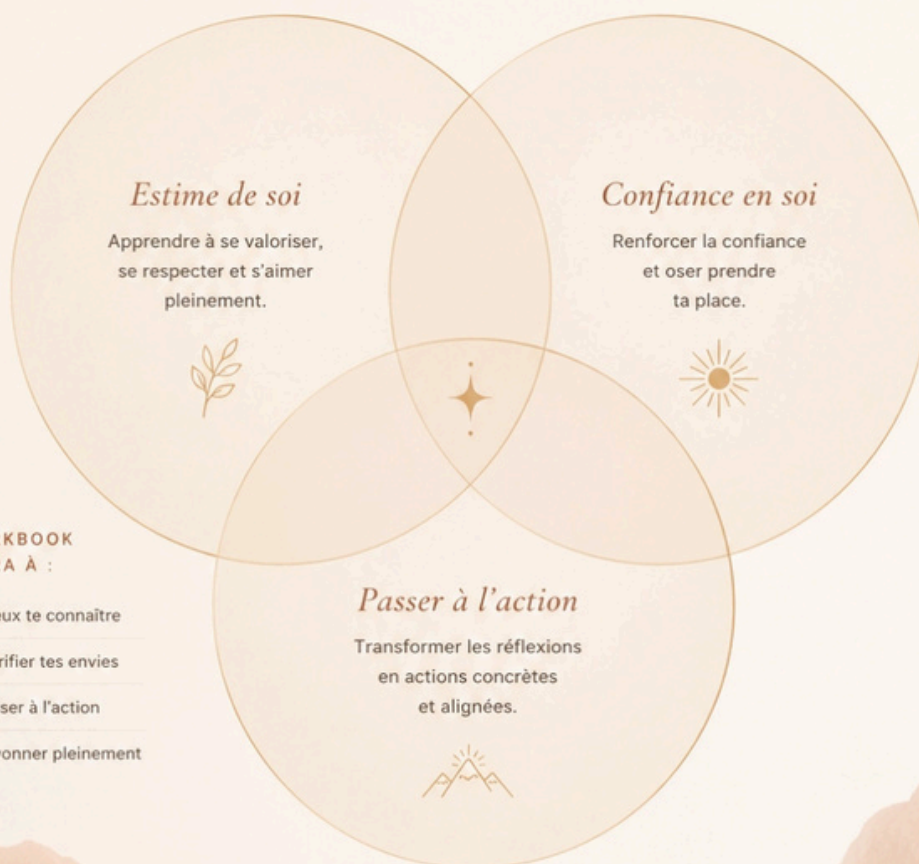
- 1. Se découvrir —•
- 2. Se transformer —•
- 3. Rayonner —•



LA MUSE

La confiance intérieure, ça se construit.
Ce workbook t'invite à faire le point, te recentrer
et avancer avec clarté et douceur.

TRAVAILLONS SUR LES 3 PILIERS FONDAMENTAUX



CE WORKBOOK
T'AIDERA À :

- ♥ Mieux te connaître
- ✦ Clarifier tes envies
- 🏔️ Passer à l'action
- 🌿 Rayonner pleinement

GRANDIR. S'ÉPANOUIR. DEVENIR SA PLUS BELLE VERSION.

C'est possible.

EXERCICE 1

LES RACINES DE LA MUSE

Comprendre ton arbre de rayonnement

Une fleur ne peut pas rayonner sans racines.

De la même manière, une femme ne peut pas révéler pleinement ses talents, sa créativité, son message ou son leadership si elle ne sait pas d'où elle vient.

Cet exercice n'a pas pour objectif de regarder le passé avec nostalgie. Il sert à comprendre ce qui t'a construite, ce qui te porte aujourd'hui et ce qui nourrit encore ton rayonnement. L'arbre représente ton histoire.

Le tronc

Le tronc représente ton identité actuelle.

C'est la femme que tu es aujourd'hui.

Ta manière de penser. Ta manière d'aimer. Ta manière de créer. Ta manière de prendre ta place. Plus tes racines sont solides, plus ton tronc est stable.



LA MUSE

EXERCICE 1

LES RACINES DE LA MUSE

Comprendre ton arbre de rayonnement

Une fleur ne peut pas rayonner sans racines.

De la même manière, une femme ne peut pas révéler pleinement ses talents, sa créativité, son message ou son leadership si elle ne sait pas d'où elle vient.

Cet exercice n'a pas pour objectif de regarder le passé avec nostalgie. Il sert à comprendre ce qui t'a construite, ce qui te porte aujourd'hui et ce qui nourrit encore ton rayonnement. L'arbre représente ton histoire.

Le tronc

Le tronc représente ton identité actuelle.

C'est la femme que tu es aujourd'hui.

Ta manière de penser. Ta manière d'aimer. Ta manière de créer. Ta manière de prendre ta place. Plus tes racines sont solides, plus ton tronc est stable.



LA MUSE

EXERCICE 1

LES RACINES DE LA MUSE

Comprendre ton arbre de rayonnement

Les branches

Les branches représentent tes possibilités.
Tes projets. Tes rêves. Tes ambitions. Tes idées.
Chaque branche est une direction que tu peux choisir d'explorer.

Les fleurs

Les fleurs représentent ce que le monde voit de toi :

Ton énergie
Ton rayonnement
Tes talents
Ton message
Ton impact

Ce sont les résultats visibles de tout le travail invisible réalisé sous terre.



LA MUSE

EXERCICE 1

LES RACINES DE LA MUSE

Comment remplir cet exercice ?

Les expériences qui t'ont construite

Exemples :

Une reconversion

Une naissance

Une séparation

Une rencontre importante

Un voyage

Une réussite

Les épreuves qui t'ont renforcée

Celles qui ont laissé une empreinte positive dans ton parcours.

Exemples :

Une auteure

Une entrepreneure

Une personnalité inspirante

Un parent

Un mentor

Une amie



LA MUSE

EXERCICE 1

LES RACINES DE LA MUSE

Comment remplir cet exercice ?

Les expériences qui t'ont construite

Exemples :

Une reconversion

Une naissance

Une séparation

Une rencontre importante

Un voyage

Une réussite

Les épreuves qui t'ont renforcée

Celles qui ont laissé une empreinte positive dans ton parcours.

Exemples :

Une auteure

Une entrepreneure

Une personnalité inspirante

Un parent

Un mentor

Une amie



LA MUSE

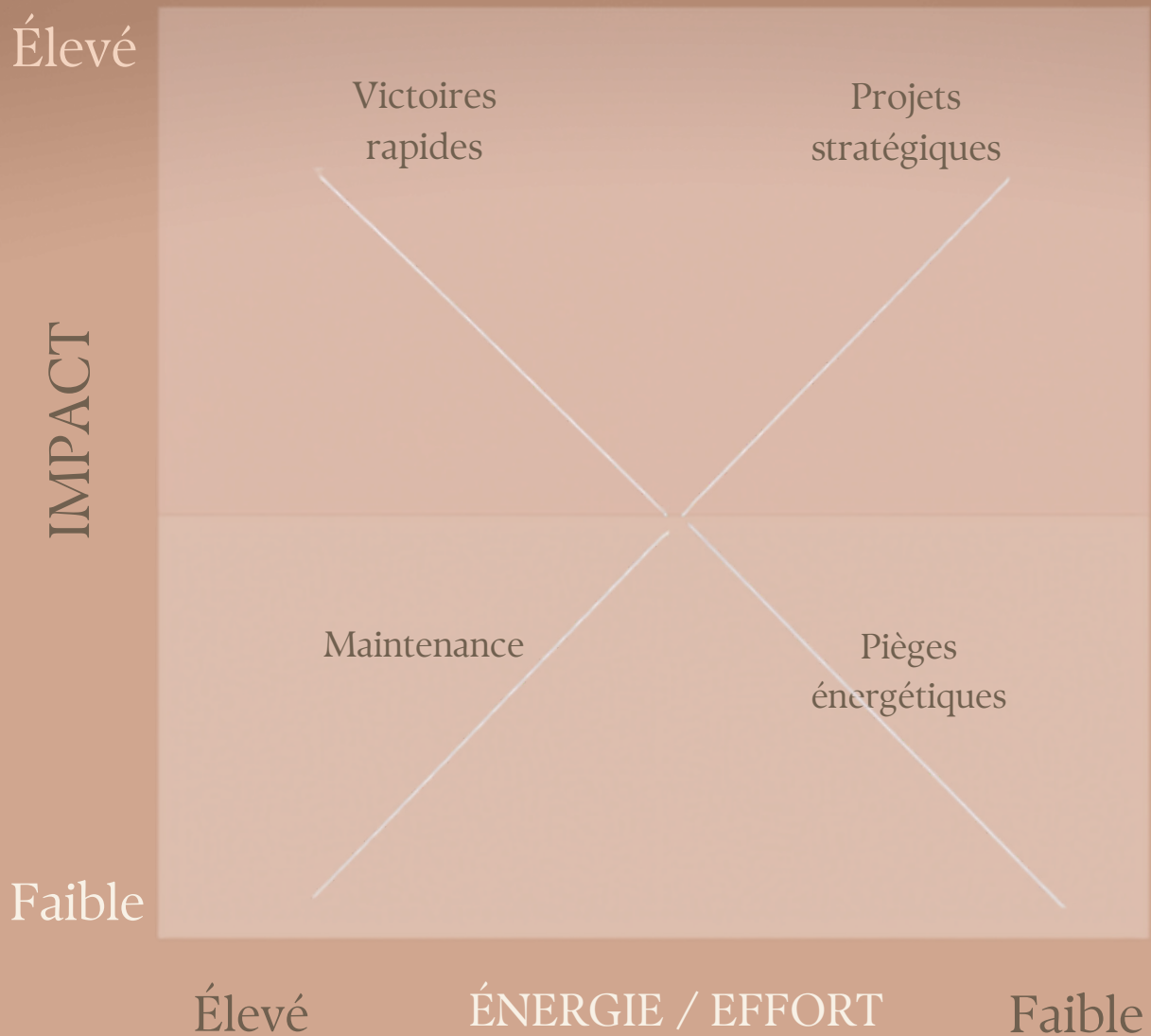
EXERCICE LA



MUSE

MATRICE

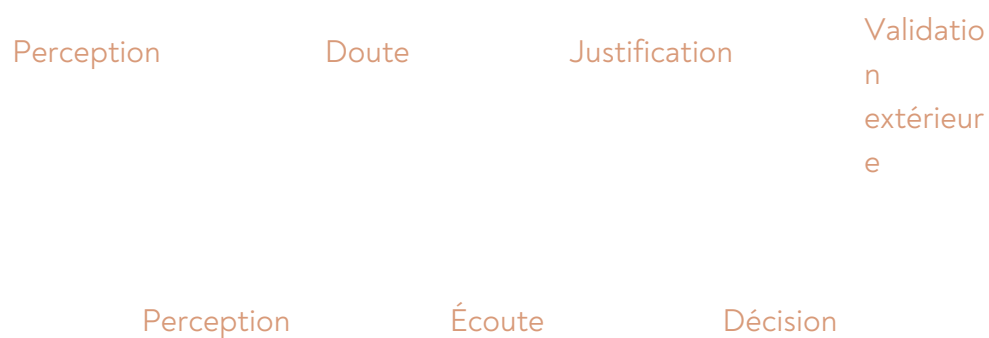
La matrice de priorités est un outil puissant pour visualiser les tâches en fonction de leur impact et de l'énergie qu'elles demandent, afin d'allouer votre temps là où il compte vraiment.



LA MUSE

EXERCICE LA MUSE

EXERCICE LA MUSE



Le fait que ça dérange
ne rend pas ça faux.



LA MUSE

LE RÉFLEXE DE DOUTE

Objectif : **rendre visible le circuit automatique** et l'alternative possible.

Puis répondez :

Qu'est-ce qui fait de moi une femme différente aujourd'hui ?

Ne réponds pas avec ce que tu possèdes.

Réponds avec ce que tu es devenue.

Car une Muse ne rayonne pas grâce à ce qu'elle montre.

Elle rayonne grâce à tout ce qu'elle a traversé, compris et transformé. ✨🌸🌿

Phrase à retenir :

Mes racines ne me retiennent pas. Elles me
donnent la force de grandir." 🌳🌟



LA MUSE

EXERCICE LA MUSE

MATRICE DE PRIORITÉ

Prenez une feuille.

Notez toutes les actions réalisées durant les 7 derniers jours.

Où investir évière energy pour créer davantage d'impact?

Classez-les dans les 4 quadrants.

IMPACT

VICTOIRES RAPIDES	PROFITS STRATÉGIQUES
MAINTENANCE	IDÉES ENERCTIQUES

EFFORT

Notes personnelles

Ce que je dispose aujourd'hui

LA MUSE

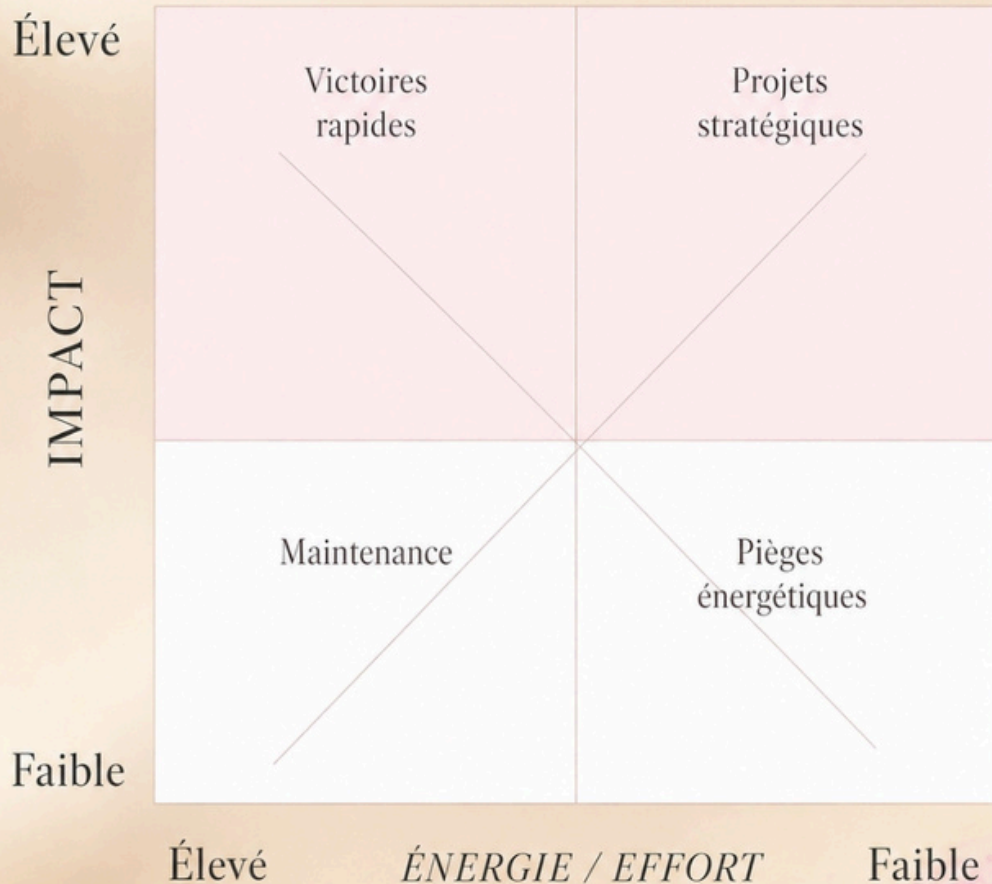
EXERCICE LA MUSE

Le fait que ça dérange ne rend pas ça faux.



MATRICE

La matrice de priorités est un outil puissant pour visualiser les tâches en fonction de leur impact et de l'énergie qu'elles demandent, afin d'allouer votre temps là où il compte vraiment.



LA MUSE

LA MUSE



LA MUSE

EXERCICE LA MUSE

EXERCICE LA MUSE

Notez toutes les
actions réalisées
durant les 7 derniers
jours.

Classez-les dans les 4 quadrants.

Le fait que ça dérange
ne rend pas ça faux.



LA MUSE

LE RÉFLEXE DE DOUTE

Objectif : **rendre visible le circuit automatique** et l'alternative possible.

Puis répondez :

Que dois-je faire davantage ?

Que dois-je déléguer ?

Que dois-je simplifier ?

Que dois-je arrêter ?

Le fait que ça dérange
ne rend pas ça faux.



LA MUSE

LA MUSE

| | | |



LA MUSE

QUESTIONS

Dans quelles situations ai-je l'impression d'avoir de l'autorité naturellement ?

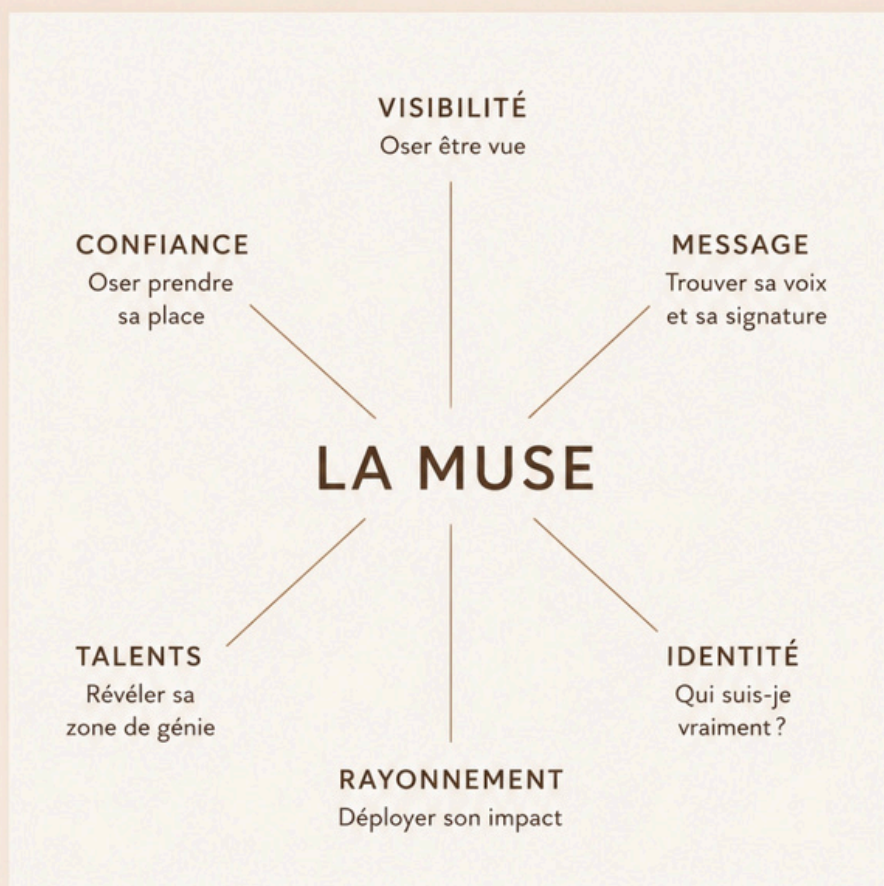
Dans quelles situations mon autorité disparaît-elle ?

Qu'est-ce que je confonds encore avec de l'autorité (dureté, contrôle, expertise, validation...) ?

NOTES

MATRIX

Impact



LA MUSE

FEMME MUSE

AXE 1 – L'IDENTITÉ

L'identité est souvent l'endroit où tout commence.
Pourtant, c'est aussi l'endroit où beaucoup de femmes se perdent.
À force de vouloir répondre aux attentes, d'être une bonne mère, une bonne partenaire, une bonne entrepreneure, une bonne amie, elles finissent parfois par oublier une question essentielle :

Qui suis-je réellement ?

Pas celle que l'on attend que tu sois.
Pas celle que tu as appris à devenir pour être acceptée.
Toi.
L'identité, c'est ce qui reste lorsque les masques tombent.
C'est ta manière de penser. Ta façon d'aimer. Tes valeurs. Tes convictions. Les expériences qui t'ont façonnée.
Une femme muse ne cherche pas à devenir quelqu'un d'autre.
Elle apprend à revenir vers elle-même.
Parce qu'une femme qui sait qui elle est n'a plus besoin de courir après la validation des autres.
Elle avance avec davantage de clarté. Davantage de calme. Davantage de puissance.
Et c'est précisément cette authenticité qui devient magnétique.

LA MUSE

LA CARTE DE MA ZONE DE GÉNIE

UNE FEMME MUSE NE CONSTRUIT PAS SON ACTIVITÉ UNIQUEMENT SUR SES COMPÉTENCES.
ELLE CONSTRUIT SON INFLUENCE SUR CE QUI LA REND NATURELLEMENT UNIQUE.
TA ZONE DE GÉNIE SE TROUVE SOUVENT À L'INTERSECTION DE TES TALENTS, DE TON EXPÉRIENCE,
DE TA PERSONNALITÉ ET DE CE QUE LES AUTRES VIENNENT SPONTANÉMENT CHERCHER CHEZ TOI.

Prénds quelques instants pour explorer cet espace.

EXERCICE

MOI

★ **MES TALENTS NATURELS**
Ce que je fais avec facilité.

★ **QUE LE AUTRE APPRÉCIERAIT DE MOI**
Les qualités ou compétences qu'ils me reconnaissent régulièrement.

★ **CE QUI ME PASSIONNE PROFONDÉMENT**
Les sujets dont je pourrais parler pendant des heures.

★ **CE QUI CRÉE LE PLUS DE VALEUR**
Ce qui aide réellement les autres.

★ **LES EXPÉRIENCES QUI ONT FORGÉ MON EXPERTISE**
Mon histoire, mes défis, mes apprentissages.

★ **CE QUI ME FAIT PERDRE LA NOTION DU TEMPS**
Les activités qui me donnent de l'énergie.

RÉFLEXION DE LA MUSE

Qu'est-ce qui revient le plus souvent dans mes réponses ?

MA ZONE DE GÉNIE AUJOURD'HUI

*La Muse n'essale pas d'être exceptionnèlle partout.
Ellè choisit d'être remarquablè là où ellè est naturellement brillànte.*



FEMME MUSE

AXE 2 – LA CONFIANCE

La confiance est souvent mal comprise.

On imagine qu'une femme confiante ne doute jamais.

Qu'elle avance sans peur.

Qu'elle sait toujours quoi faire.

Mais la réalité est différente.

Les femmes les plus inspirantes ressentent elles aussi des peurs.

La différence, c'est qu'elles ne laissent plus ces peurs décider à leur place.

La confiance ne naît pas lorsque toutes les conditions sont réunies.

Elle naît lorsque tu décides d'avancer malgré l'incertitude.

Chaque fois que tu oses prendre la parole.

Chaque fois que tu poses une limite.

Chaque fois que tu fais un choix aligné avec toi-même.

Tu renforces la relation la plus importante de ta vie :

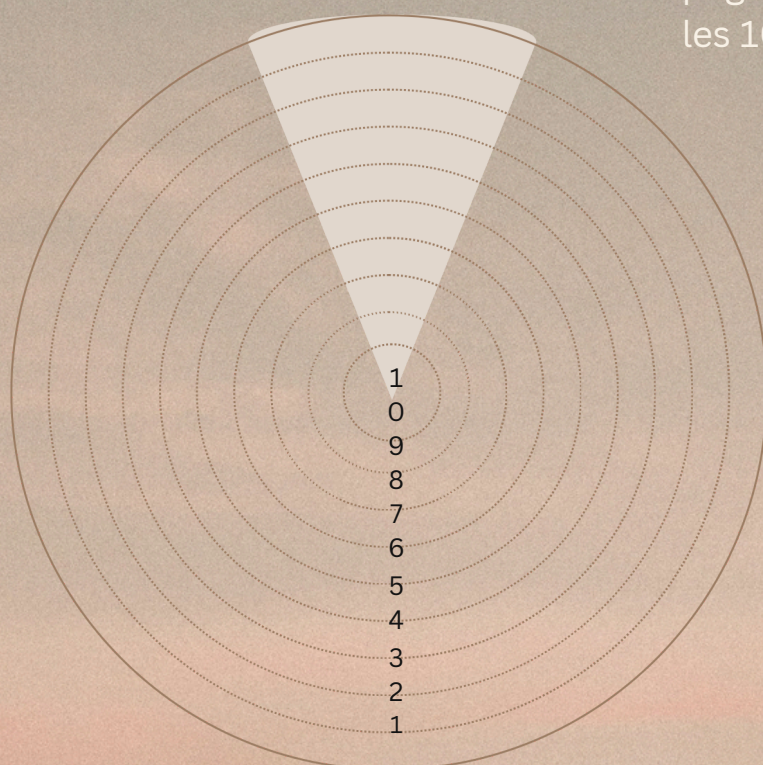
La relation que tu entretiens avec toi-même.

Une Muse ne cherche pas à être parfaite.

Elle apprend simplement à se faire confiance davantage que ses peurs.

LES 10 COUCHES DU RAYONNEMENT DE LA MUSE

Pour le graphique radar de la page suivante,
les 10 catégories deviennent :



- 1 Identité
- 2 Confiance
- 3 Clarté
- 4 Talents
- 5 Message
- 6 Visibilité
- 7 Influence
- 8 Leadership
- 9 Constance
- 10 Rayonnement

CE QUE JE RETIENS ESSENTIELLEMENT :

Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour inspirer. J'ai simplement besoin d'oser être pleinement soi-même.

LES 10 COUCHES DU RAYONNEMENT DE LA MUSE

1. L'IDENTITÉ Je sais qui je suis et ce que je représente.

2. LA CONFIANCE Je crois en ma valeur même lorsque je doute.

3. LA CLARTÉ Je sais où je vais et ce que je veux construire.

4. LES TALENTS Je reconnais mes forces naturelles et ma zone de génie.

5. LE MESSAGE Je suis capable d'exprimer clairement ce que je transmets

6. LA VISIBILITÉ Je m'autorise à être vue sans me cacher.

7. L'INFLUENCE Je crée un impact positif autour de moi.

8. LE LEADERSHIP Je prends ma place avec authenticité et responsabilité.

9. LA CONSTANCE Je reste engagée même lorsque la motivation fluctue.

10. LE RAYONNEMENT Je suis pleinement alignée avec la femme que je deviens

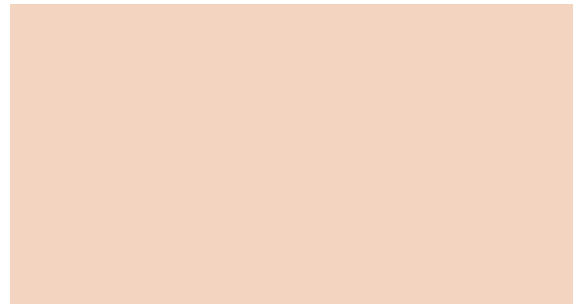
CE QUE JE RETIENS ESSENTIELLEMENT

Mes trois plus grandes forces

- -----
- -----
- -----

Les axes que je choisis de développer

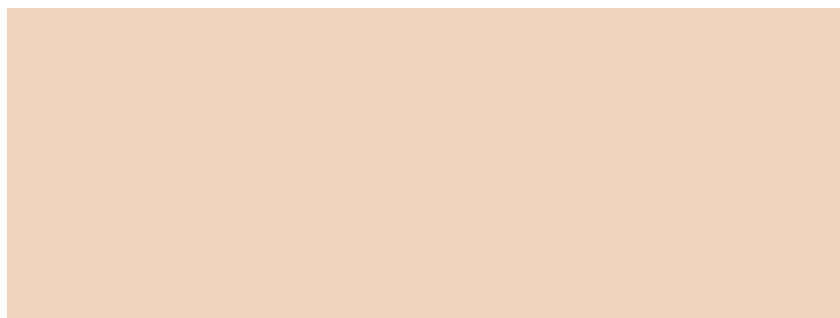
- -----
- -----
- -----



Les axes que je choisis de développer

- -----
- -----
- -----

Ma prochaine action de
Muse



LA MUSE

FEMME MUSE

AXE 3 – LES TALENTS

Qui suis-je réellement ?

Il existe quelque chose d'extraordinaire chez chaque femme.
Quelque chose qu'elle considère souvent comme normal.
Parce que cela lui paraît facile.
Naturel.
Évident.

Et pourtant, c'est souvent là que se cache son plus grand trésor.

Tes talents ne sont pas forcément ce pour quoi tu as été diplômée.
Ils se trouvent parfois dans ta capacité à écouter.

À transmettre.

À inspirer.

À créer.

À organiser.

À ressentir.

À relier les idées entre elles.

Une Muse apprend à reconnaître ses dons.

Non pas pour nourrir son ego.

Mais pour honorer ce qu'elle est venue apporter au monde.

Lorsque tu cesses de minimiser tes talents, tu commences à reconnaître ta valeur.

Et lorsque tu reconnais ta valeur, ton rayonnement change naturellement.

LA MUSE

1. L'énergie vitale

Le socle

CARTOGRAPHIE DE MA ZONE DE GÉNIE

CARTOGRAPHIE DE L'ÉTAT ACTUEL

Comment mon corps et mon système nerveux conditionnent aujourd'hui mes décisions ?

Quelles activités me donnent de l'énergie ?

Que viennent naturellement chercher les autres chez moi ?

Quelles compétences ai-je tendance à minimiser ?

LA MUSE

TABLEAU "ZONE DE GÉNIE"

NOTES

EXERCICE

Ce que je découvre sur mes talents :

Situation récente	Talent utilisé	Niveau de plaisir	Niveau d'impact

Ce qui revient le plus souvent

QUESTIONS D'APPROFONDISSEMENT Dans quel état

interne je prends mes décisions les plus justes ?

Quels sont les talents que j'utilise déjà naturellement ?

Qu'est-ce que je ferais davantage si j'avais totalement confiance en mes capacités ?

Quels talents pourrais-je davantage mettre au service de mon activité ?

Citation de la Muse

Ta zone de génie ne se trouve pas dans ce qui est difficile pour toi. Elle se trouve souvent dans ce qui te semble naturel.

LA MUSE

FEMME MUSE

SE CROIRE

AXE 4 – LE MESSAGE

Qui suis-je réellement ?

auto-référence crédibilitéperceptive, confiancecognitive, fin du doute réflexe

Chaque femme porte un message.

Même lorsqu'elle ne le réalise pas encore.

À travers ses mots.

À travers ses choix.

À travers sa présence.

La question n'est pas :

« Ai-je quelque chose à transmettre ? »

La vraie question est :

« Suis-je prête à l'assumer ? »

.....
Ton message naît souvent de ton histoire.
.....

De ce que tu as traversé.....

De ce que tu as compris.....

De ce que tu refuses désormais de tolérer.
.....

Une Muse ne cherche pas à parler plus fort que les autres.

Elle cherche à parler plus vrai.
.....

Car les messages qui touchent profondément ne sont pas ceux qui
.....
impressionnent.

Ce sont ceux qui résonnent.
.....

Lorsque ton message est clair, les bonnes personnes te reconnaissent
.....
naturellement.

LA MUSE

FEMME MUSE

La Muse comprend une vérité essentielle :

Chaque fois que tu dis oui à quelque chose
qui te vide, tu dis non à quelque chose qui te
nourrit.

Poser une limite n'est pas rejeter. Poser une
limite n'est pas devenir froide.

C'est simplement honorer ce qui est
important pour toi.

La peur de décevoir crée souvent des vies
épuisées. Le courage de décevoir crée des
vies alignées.

Aujourd'hui, observe les endroits où tu
t'abandonnes encore pour préserver le
confort des autres.

LA MUSE

Les Limites & la Capacité à Décevoir dans La Muse.

CE QUI MÉRITE UNE LIMITE

Situation	Ce que je tolère actuellement	Ce que je voudrais vraiment	Ma prochaine limite
Relation			
Famille			
Travail			
Amitiés			
Avec moi-même			

Décevoir une fois évite de
se trahir longtemps

LA MUSE

QUESTIONS D'APPROFONDISSEMENT À quel moment exact je
commence à douter de ce que je ressens ?

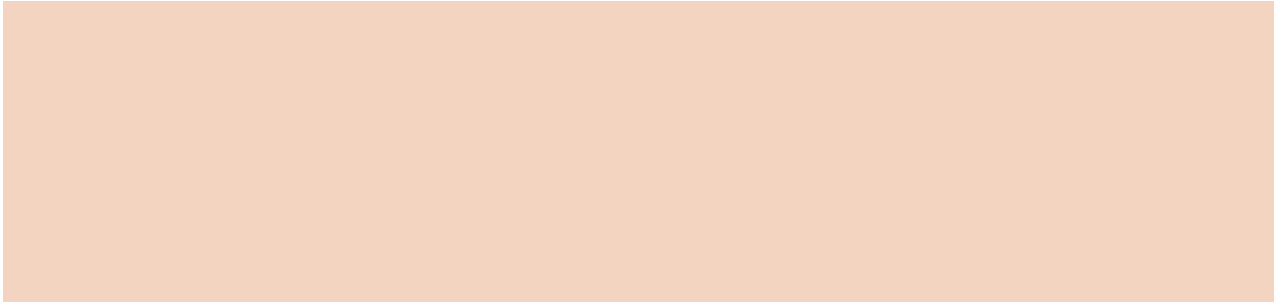
Qu'est-ce que je crains si je me crois ?

Dans quelles situations ma perception est-elle la plus fiable ?

Qui m'a appris, consciemment ou non, à ne pas me croire ?

LA MUSE

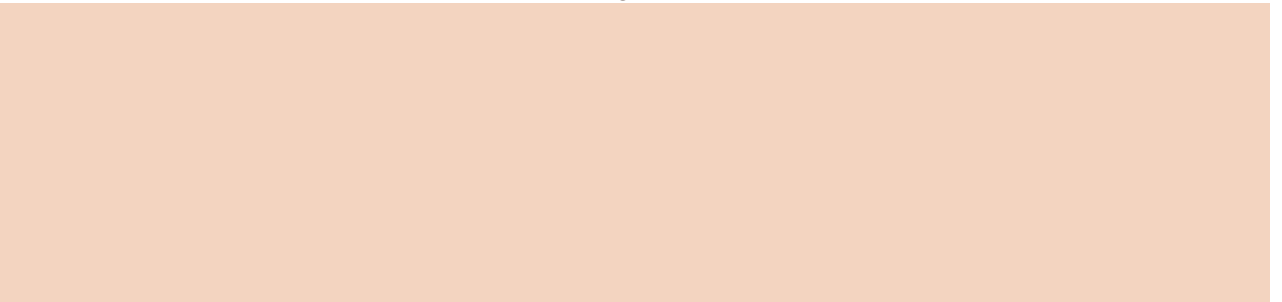
Qu'est-ce que j'ai peur que les autres pensent de moi ?



Que pourrais-je accomplir si je cessais d'attendre la perfection ?



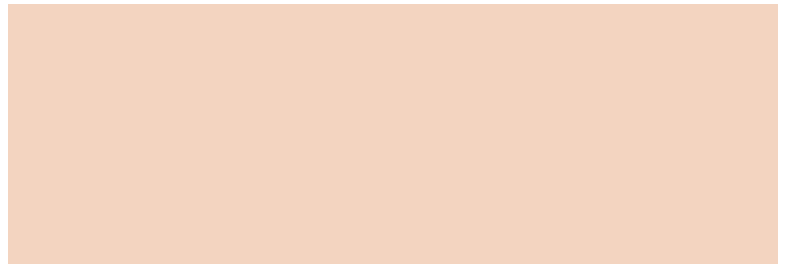
Quelle version de moi a besoin d'être davantage vue ?



Une action visible que je peux faire cette semaine

Une action visible que je peux faire cette semaine

- ☐ Publier un contenu
- ☐ Faire une vidéo
- ☐ Donner mon opinion
- ☐ Présenter mon offre
- ☐ Partager mon histoire
- ☐ Autre : _____



A woman with long brown hair and blue eyes is wearing a white double-breasted blazer. She is looking off to the side with a slight smile. The background is a soft, warm-toned wall with some shadows.

Impact

MATRIX

VISIBILITÉ

Oser être vue

LA MUSE

CE QUE JE PENSE DE LA VISIBILITÉ

Lorsque je pense à être visible, je me dis...

Ce que je fais ensuite (je doute / je vérifie / je me tais / je demande un avis)

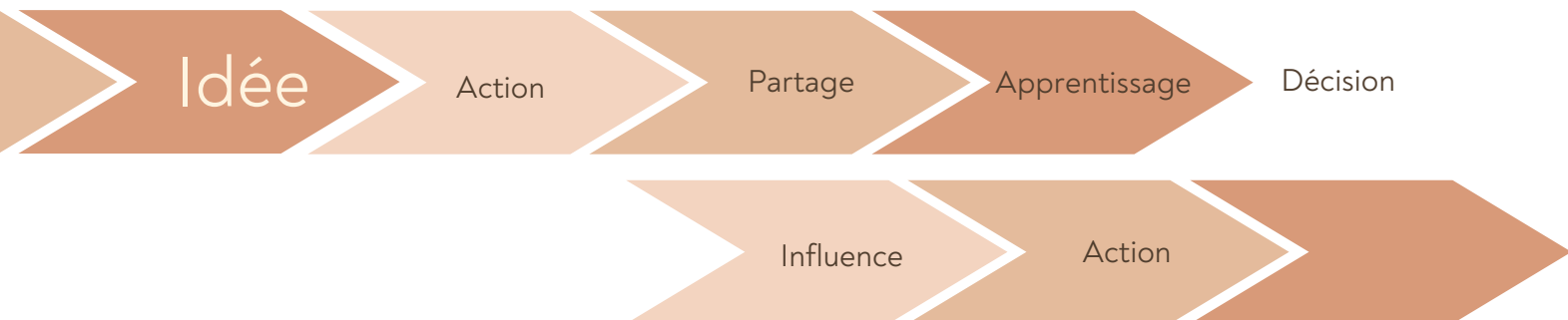
LE RÉFLEXE D'INVISIBILITÉ

LE RÉFLEXE DE DOUTE

Objectif : **rendre visible le circuit automatique** et l'alternative possible.



Nouveau circuit de la Muse



Ce que je fais ensuite

LA MUSE

FEMME MUSE

AXE 5 – LA VISIBILITÉ

La visibilité fait peur à beaucoup de femmes.

Parce qu'être vue signifie aussi être observée.

Jugée.

Critiquée parfois.

Mais rester invisible a aussi un coût.

Le coût de ne pas partager ce que tu sais.

Le coût de ne pas transmettre ce que tu portes.

Le coût de ne pas prendre ta place.

Une Muse comprend que la visibilité n'est pas une question d'ego.

C'est une question de responsabilité.

Le monde n'a pas besoin d'une copie supplémentaire.

Il a besoin de femmes qui osent montrer leur singularité.

Être visible ne signifie pas devenir quelqu'un d'autre.

Cela signifie permettre à la version la plus authentique de toi-même d'exister pleinement.

Et c'est souvent à cet instant que les opportunités commencent à apparaître.

Parce que l'on ne peut pas rencontrer ce qui est caché.

5. LA VISIBILITÉ

jugement, savoir ce que tu sais déjà/décider / arrêter de repousser

La clarté, c'est :

- La visibilité n'est pas une question de perfection.
 - C'est une question de présence.
 - Une Muse ne cherche pas à être parfaite avant de se montrer.
 - Elle choisit d'être visible malgré ses doutes.
- Lorsque la visibilité devient naturelle, les opportunités commencent à la trouver.

Quand ces quatre éléments ne sont pas clairs, tu expliques, tu ajustes, tu te justifies.

LES 4 ZONES DE VISIBILITÉ

Ce que j'ose déjà montrer
Contenus, talents, idées, expertise.

Ce que je cache encore
Par peur du jugement ou du regard des autres.

Ce que j'aimerais partager davantage
Ce qui me passionne réellement.

La femme visible que je deviens
Comment j'ai envie d'être perçue dans les
mois à venir.

LA MUSE

FEMME MUSE

L'AXE 5 – L'ALIGNEMENT de La Muse

L'alignement n'est pas la perfection.

C'est le moment où ce que tu penses,
ce que tu ressens, ce que tu dis et ce
que tu fais commencent à raconter la
même histoire

.

La Muse n'avance pas contre elle-
même.

Elle construit une vie qui lui ressemble.

Lorsque tu es alignée, tu dépenses
moins d'énergie à te justifier et
davantage à créer.

LA MUSE

MON RAPPORT À LA VISIBILITÉ

EXERCICE 1

Quand quelqu'un me regarde vraiment, je ressens :

- ☐ De la joie
- ☐ De la peur
- ☐ De la gêne
- ☐ De l'excitation
- ☐ Du doute
- ☐ De la fierté
- ☐ De l'inconfort
- ☐ Autre : _____



Ce que je crains lorsque je suis visible :

.....
.....
.....

Ce que je pourrais gagner en étant
davantage visible :

.....
.....
.....

LA MUSE

LE THERMOMÈTRE DE L'ALIGNEMENT

EXERCICE 1

Pour chaque domaine, note ton niveau d'alignement de 1 à 10.

Domaine	Note
Mon corps	
Mes relations	
Mon activité professionnelle	
Mon environnement	
Mon temps	
Mon image	
Ma créativité	
Mon énergie	

LA VIE QUE JE MONTRE VS LA VIE QUE JE VEUX

EXERCICE 2

Ce que les autres voient de moi :

.....

Ce que je vis réellement :

.....

Ce que j'aimerais vivre davantage :

.....

Le premier ajustement possible :

.....



LA MUSE

LES SIGNAUX DE MA MUSE

EXERCICE 3

Quand je ne suis plus alignée :

- ☐ Je procrastine
- ☐ Je m'éparpille
- ☐ Je me compare
- ☐ Je doute
- ☐ Je m'épuise
- ☐ Je m'adapte trop
- ☐ Je me fais passer après
- ☐ Je perds ma créativité

LA MUSE

cherche pas sa place.

Elle crée un monde qui lui ressemble.

Quand je suis alignée :

- ☐ Je me sens légère
- ☐ Je suis inspirée
- ☐ Je crée facilement
- ☐ Je me respecte
- ☐ Je suis présente
- ☐ Je prends des décisions simples
- ☐ Je dors mieux
- ☐ J'ai de l'élan



EXERCICE 2

LES MASQUES DE LA MUSE

Quand je veux être acceptée, j'ai tendance à :

- ☐ Me faire plus petite
- ☐ Être parfaite
- ☐ Trop expliquer
- ☐ Trop travailler
- ☐ Me cacher derrière les autres
- ☐ Reporter mes projets
- ☐ Attendre d'être prête

Quel masque me coûte le plus cher aujourd'hui ?

.....

Réponse	

EXERCICE 4

LE DÉFI VISIBILITÉ

Cette semaine je m'engage à :

- ☐ Publier une idée
- ☐ Partager mon histoire
- ☐ Montrer mon travail
- ☐ Donner mon opinion
- ☐ Faire une vidéo
- ☐ Oser demander
- ☐ Prendre la parole

Mon action de visibilité :

.....

Ma date limite :

.....



LA MUSE

LE MANIFESTE DE LA MUSE

La Muse ne cherche pas à devenir quelqu'un d'autre.

Elle revient à celle qu'elle a toujours été.
Elle cesse de se comparer. Elle cesse de se diminuer.
Elle cesse de demander la permission.
Elle choisit d'habiter sa place.
La Muse sait que son histoire a de la valeur. Que sa
sensibilité est une force. Que sa différence est un
avantage.
Elle ne poursuit plus la perfection.
Elle poursuit la vérité.

Aujourd'hui, je choisis :

- ☐ De prendre ma place
- ☐ D'exprimer ma voix
- ☐ D'honorer mes talents
- ☐ De suivre mon intuition
- ☐ D'oser être visible
- ☐ De créer sans attendre
- ☐ De me faire confiance

LA MUSE

LE MANIFESTE DE LA MUSE

La Muse ne cherche pas à devenir quelqu'un d'autre.

Elle revient à celle qu'elle a toujours été.
Elle cesse de se comparer. Elle cesse de se diminuer.
Elle cesse de demander la permission.
Elle choisit d'habiter sa place.
La Muse sait que son histoire a de la valeur. Que sa
sensibilité est une force. Que sa différence est un
avantage.
Elle ne poursuit plus la perfection.
Elle poursuit la vérité.

Aujourd'hui, je choisis :

- ☐ De prendre ma place
- ☐ D'exprimer ma voix
- ☐ D'honorer mes talents
- ☐ De suivre mon intuition
- ☐ D'oser être visible
- ☐ De créer sans attendre
- ☐ De me faire confiance

LA MUSE

MA CARTE D'IDENTITÉ DE MUSE

Je suis :

.....

Mes plus grandes forces :

.....

Ce que j'apporte naturellement aux autres :

.....

Ce que je décide d'incarner davantage :

.....

Mon prochain niveau :

.....

Mon engagement envers moi-même :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LA MUSE

MA VISION À 12 MOIS

Imagine-toi dans un an.
La Muse que tu deviens a osé.
Elle a pris des décisions. Elle a créé. Elle a
avancé.

Où vis-tu ?

.....

Comment te sens-tu ?

.....

Quels projets ont vu le jour ?

.....

Quelles relations t'entourent ?

.....

Qu'est-ce qui te rend fière aujourd'hui ?

.....

LA MUSE

LETTRE À MA FUTURE MOI

Imagine-toi dans un an.
La Muse que tu deviens a osé.
Elle a pris des décisions. Elle a créé. Elle a
avancé.

Chère Muse,

Si tu lis ces lignes, c'est que tu as continué.
Tu as traversé les doutes. Tu as traversé les
peurs. Tu as traversé les périodes où tout
semblait lent.

Et pourtant tu es là.

Raconte-moi ce que tu as osé.

.....

.....

.....

.....

LA MUSE

Raconte-moi ce que tu as osé.

[illegible]

MOT DE FIN

Si tu arrives ici, ce n'est pas par hasard.

Tu viens de prendre un temps précieux pour toi. Un temps pour observer, comprendre, ressentir et remettre de la conscience là où l'automatique avait parfois pris la place.

La Muse n'est pas un personnage à devenir.

C'est une partie de toi à retrouver.

Celle qui crée.

Celle qui imagine.

Celle qui ose.

Celle qui rayonne lorsqu'elle cesse de se comparer et commence à s'écouter.

Peut-être que tu repars avec plus de questions. Peut-être avec plus de clarté. Peut-être avec une décision.

Peu importe.

L'essentiel est que tu avances désormais avec davantage de conscience de qui tu es, de ce qui te nourrit et de la direction que tu souhaites donner à ta vie.

LA MUSE

MOT DE FIN

L'essentiel est que tu avances désormais avec davantage de conscience de qui tu es, de ce qui te nourrit et de la direction que tu souhaites donner à ta vie.

N'oublie jamais :

Tu n'as pas besoin d'être plus.
Tu as simplement besoin d'être davantage toi.

Merci d'avoir partagé ce voyage.

Et souviens-toi :

Une Muse n'attend pas le bon moment.
Elle crée le mouvement.



Avec toute mon affection,
Cyrinne Siréjol
Baya Team

Révéler. Créer. Rayonner.

LA MUSE

BRAVO !



Cyrinne Sirejol.by Baya Team

À TOI DE DÉSORMAIS CULTIVER,
ENTREtenir ET EMBRASSER
CETTE AUTORITÉ, ET DE VIVRE
AVEC SOUVERAINETÉ