



STOP AUX FUITES *d'énergie*

Retrouvez votre énergie, votre calme intérieur
et votre place.



Un guide
pour se recentrer,
se libérer et
revenir à soi


Marie-Laure Izange




VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE en fuite d'énergie si...




Vous êtes
épuisé·e après
certaines
conversations




Votre tête
ne s'arrête
jamais




Vous absorbez
les émotions
des autres



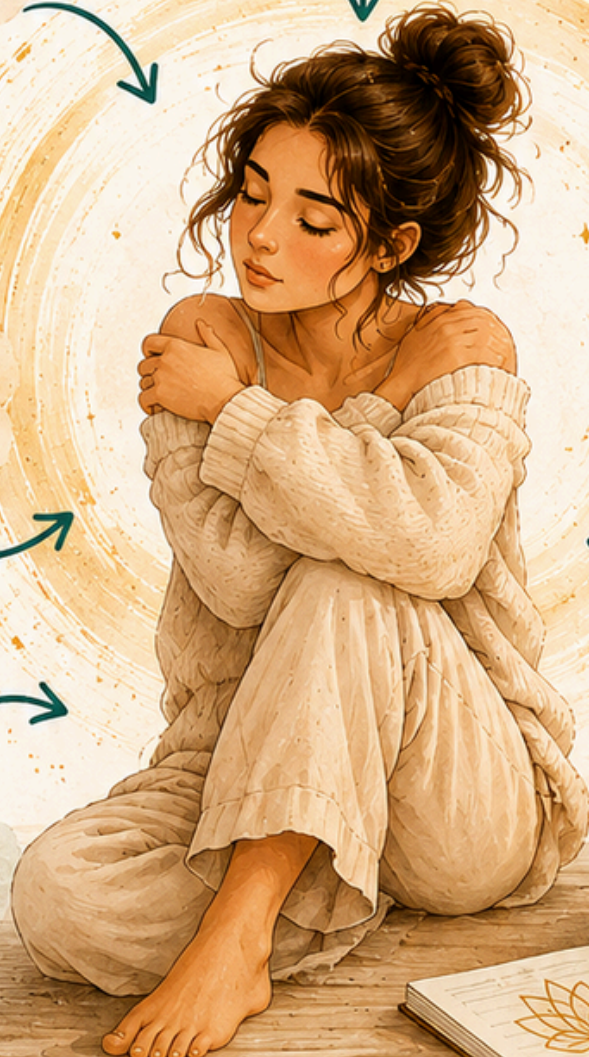
Vous culpabilisez
quand vous
dites non



Vous ne savez plus
ce dont **VOUS**
avez besoin



Vous donnez tout...
jusqu'à vous
oublier



Ce n'est pas que vous êtes trop sensible.

C'est que vous avez trop longtemps
porté seul·e.

Marie-Laure Izange





Bienvenue,

Je suis Marie-Laure Izange.

J'accompagne les personnes qui se sentent épuisé·es émotionnellement, mentalement ou énergétiquement à revenir à elles-mêmes grâce à une approche énergétique & intuitive.

Pourquoi j'accompagne

Pendant longtemps, moi aussi, j'ai trop porté. Les émotions des autres. Les attentes. Le besoin d'être forte, présente, disponible. Jusqu'à m'oublier complètement.

Aujourd'hui, j'aide celles et ceux qui vivent cette fatigue invisible à retrouver leur énergie, leur calme intérieur et **leur place.**

Ce que ce guide va vous apporter

Dans ce guide, vous découvrirez les principales fuites d'énergie ainsi que des exercices simples pour vous recentrer, apaiser votre mental et recommencer à prendre soin de vous. Doucement. Un petit pas à la fois.



LES 3 GRANDES SOURCES *d'épuisement*

01

L'hyperconnexion
émotionnelle

Vous absorbez
tout.



02

Le mental

Votre cerveau
ne s'arrête jamais.



03

L'oubli
de soi

Vous passez
toujours en dernier.



Reconnaître ces sources,
c'est déjà commencer à retrouver votre énergie.

Marie-Laure Izange



Avant de commencer, quelques conseils :

Je vous invite à créer un petit espace pour vous.

Allumez une bougie.

Mettez une musique douce.

Respirez profondément quelques instants.

Et si vous en ressentez le besoin, bougez doucement votre corps avant de commencer.

Étirez-vous. Marchez un peu. Secouez les tensions.

Ce guide n'a pas besoin d'être fait parfaitement.

Laissez-vous simplement traverser l'expérience à votre rythme.

Et après chaque exercice, prenez quelques secondes pour revenir à vous.

Fermez les yeux. Respirez. Bougez votre corps si nécessaire.

Parfois, ce sont les plus petits gestes qui permettent de retrouver un peu de lumière en soi.

FUITE

1

L'hyperconnexion émotionnel

Certaines personnes repartent...
mais leur énergie reste avec vous.

Vous écoutez, vous ressentez, vous portez.
Et sans même vous en rendre compte, votre corps
finit par se fatiguer.

À force d'être connecté·e aux émotions des autres,
vous ne savez plus toujours ce qui vous appartient
vraiment.

Alors aujourd'hui, on va simplement commencer
par observer.

Observer & noter

Prenez un carnet ou votre téléphone.

Et demandez-vous :

- Avec qui je me suis senti·e vidé·e aujourd'hui ?
- Comment je me sentais avant cette conversation ?
- Et après ?

Ne cherchez pas à analyser.
Juste remarquer.

Ce que vous commencez à voir devient plus léger
à porter.



FUITE

②

Le mental

Votre tête ne s'arrête jamais vraiment.

Même quand votre corps est fatigué, les pensées continuent.

Vous rejouez des conversations.

Vous imaginez le pire.

Vous pensez encore... et encore.

Et toute cette agitation intérieure prend énormément d'énergie.

Alors parfois, il faut simplement revenir à ce qui est vrai.



Le tableau des 3 colonnes

Quand une pensée tourne en boucle, elle finit souvent par paraître vraie.

Cet exercice vous aide à reprendre un peu de distance.

Prenez une feuille et tracez 3 colonnes.

1 Ce que mon mental dit

“Je vais décevoir tout le monde.”

2 Est-ce vraiment vrai ?

“Ai-je une preuve concrète ?”

3 Ce que je sais vraiment

“Je fais de mon mieux. Et j’ai déjà traversé des choses difficiles avant.”

Pas besoin de faire parfaitement.

Juste écrire. Respirer. Observer.

Et souvent, la pensée commence doucement à perdre de sa place.

FUITE

③

L'oubli de soi

À force de penser aux autres, de faire pour les autres, de porter pour les autres...

vous avez fini par vous oublier un peu aussi.

Vous ne savez plus vraiment ce qui vous ferait du bien.

Ce que vous aimez.

Ce dont vous avez besoin, vous.

Et parfois, revenir à soi commence simplement par une limite.



Poser une limite

Aujourd'hui, demandez-vous :

- Où est-ce que je me force encore ?
- À quoi ai-je envie de dire non ?
- Qu'est-ce qui me ferait du bien à la place ?

Dire non ne fait pas de vous une mauvaise personne.

C'est simplement une façon de protéger votre énergie.

Un petit pas à la fois.



revenir à soi
respirer
choisir
m'aimer



Vous n'avez pas besoin de tout changer d'un coup.

Revenir à soi se fait doucement.

Un petit geste. Une respiration. Une limite posée.

Un moment où, enfin, vous recommencez à vous écouter.

Et parfois, être accompagné·e change tout.

Si ce guide vous a parlé, c'est peut-être qu'une partie de vous est prête à arrêter de tout porter seule.

À travers mon accompagnement énergétique & intuitif,
je vous aide à retrouver votre énergie, votre calme intérieur et votre place.

→ Réserver un accompagnement

→ Instagram : @marielaure.izange

→ Site : marielaure-izange.fr

→ Email : marielaure.izange@gmail.com

Revenir à soi se fait doucement.

Marie-Laure Izange