

PROGRAMME  
ET  
INFORMATIONS PRATIQUES



Avec Audrey Akoun

MASTERCLASS EN LIGNE



3 mois de coaching interactif  
pour mettre de la magie  
dans votre vie d'Hypersensible

[www.audrey-akoun.com](http://www.audrey-akoun.com)

# Bonjour !

"Trop de personnes hypersensibles se contentent de peu dans leur vie. Elles sous-estiment leur potentiel. Et si l'Hypersensibilité était, en fait, une Wondersensibilité ?"

Audrey Akoun

Vous pouvez vous féliciter d'avoir fait le premier pas de votre changement.

En lisant vos réponses au questionnaire, je me suis dit que ce coaching de 3 mois pouvait vous aider.

- Êtes-vous prêt.e à trouver votre magie?
- Prêt.e à aimer ENFIN votre hypersensibilité?

Je suis prête à vous soutenir!  
Je veux vous aider à apprivoiser votre fonctionnement, à vous connecter avec les autres, à grandir et à apprendre.

Wondersensible c'est être Hypersensible avec des pouvoirs magiques et c'est ce que j'ai envie de vous révéler.



## Je suis passée par là...

Je sais ce qu'est la douleur de se sentir différent.e, "trop" ou pas "assez", incompris.e et otage de ses émotions et pensées.

Je connais les nuits à ruminer d'anxiété et les journées passées à me critiquer, à fuir les conflits, à porter des masques pour être acceptée, à culpabiliser et à pousser mes limites toujours plus loin pour être conforme à ce que je pensais que les autres attendaient de moi.

Je sais à quel point cette suradaptation permanente pompe de l'énergie.

Parallèlement, je sais, aussi, à quel point il beau de s'émerveiller devant des choses, parfois des détails qui peuvent paraître anodins pour la majorité et nous envahir l'âme de beauté, d'amour et d'espoir.

Comme de nombreux.ses hypersensibles, je me suis sur-adaptée pour être l'élève modèle, la femme parfaite, la mère parfaite...

J'essayais de satisfaire tout le monde pour être aimée.

**Le comble ?** De tempérament plutôt extravertie (eh oui il y a des hypersensibles extraverti.es), tout m'entourage voyait en moi le modèle de femme confiante en elle et successfull. Mon entourage m'avait même surnommée Wonder Woman et personne ne s'inquiétait pour moi.

Jusqu'au jour, où je me suis effondrée. J'avais 25 ans, 3 enfants en bas âge, un diplôme de notaire et une proposition d'association. Dépression... Burn out! A force de me sur-adapter, je m'étais cramée de l'intérieur.

Le parcours pour retrouver ma santé physique et mentale fut long et m'a permis de poser, enfin, les bonnes questions. QUI SUIS-JE ? De quoi j'ai vraiment envie dans ma vie ?

# J'ai mis des mots sur mes maux et je suis passée à l'action

C'est pendant ma reconversion professionnelle dans la psychologie que j'ai vraiment pris conscience de mon fonctionnement atypique et hypersensible.

Depuis, je n'ai eu de cesse de l'apprivoiser et de me rapprocher au plus près de mon vrai moi. Je me suis formée à différentes approches dont j'aime partager les enseignements avec les enfants, les parents et tous les adultes concernés par l'hypersensibilité et l'atypisme.

J'en ai fait une de mes spécialités et ai co-écrit le livre **Vive les zatypiques !** pour aider les parents à accompagner leur enfant hypersensible.

Car je suis convaincue que plus on commence tôt à comprendre et apprivoiser ce fonctionnement, plus on se développe harmonieusement et l'on en fait une force. Cela fait 15 ans que j'accompagne des personnes hypersensibles et que je défends la prise en compte par la société de ce merveilleux fonctionnement.

J'utilise toutes les outils et connaissances que j'ai appris et testé en psychologie comportementale, neurosciences, hypnose, méthode psycho-corporelles et psychologie positive.

J'en vraiment assez de rencontrer des personnes hypersensibles qui se dévalorisent et souffrent au quotidien et qui n'arrivent pas à voir la magie de fonctionnement. Je souffre de voir toutes ces formidables personnes qui ne voient pas comment elles pourraient faire pour apprivoiser leur hypersensibilité et en faire une force.

# Comment s'articule le programme ?

---

12 Séances  
de coaching  
en groupe  
en visio

Parcours  
de Coaching  
dans le workbook  
pendant 3 mois



1 Séance solo  
personnalisée  
avec Audrey

Accès au  
Groupe privé  
d'échange  
et de soutien

Un programme riche et outillé  
pour vous accompagner pas à pas

# Programme

## 1er mois

### HYPERSENSIBLE MODE D'EMPLOI

---

Cerveau Mode d'emploi. Comprendre que l'Hypersensibilité n'est pas une maladie ou un trouble

Caractéristiques

Différences et ressemblances avec d'autres fonctionnements et troubles

### APPRIVOISER SES EMOTIONS

---

Mettre en place des routines aidantes

Approche Mind Body Soul

Mon Kit de survie de l'hypersensible

### APPRENDRE À S'AIMER

---

3 choses qui vous empêchent de vous aimer.

Les meilleures pratiques pour augmenter l'estime de soi et la confiance en soi quand on est hypersensible.

### APPRIVOISER L'HYPERESTHESIE

---

Lumière, bruit, odeur, goût ou étiquette qui gratte...

Quand on est hypersensible, le quotidien peut vite devenir un enfer.

Je vais vous enseigner une méthode qui permet d'apprivoiser l'hyperexcitation sensorielle. Celle qui a aidé de nombreuses personnes que j'ai accompagnées.

# Programme

## 2ème mois

### ANXIETE ET STRESS

---

Comprendre les mécanismes  
Mettre en place des techniques cognitives et comportementales pour les limiter

### LE TRAVAIL

---

Sortir du syndrome de l'imposteur  
Oser fixer des limites  
Révéler vos talents  
Burn out/Bore out/Brown out: l'éviter, en sortir

### LES RELATIONS AMOUREUSES

---

Comprendre l'impact de l'hypersensibilité sur la relation de couple de la rencontre à la vie ensemble  
Comment trouver son équilibre

### GERER LES RELATIONS AVEC LES AUTRES

---

Outils de communication  
Affirmation de soi  
Tordre le cou à la culpabilité  
Reconnaître les relations toxiques  
Savoir se protéger

# Programme

## 3ème mois

### PRENDRE SOIN DE VOTRE CERVEAU

---

Alimentation bénéfique pour les émotions

Sommeil

Protéger son cerveau de la saturation

### ACTIVER VOS WONDER TALENTS

---

Découvrir ses forces de caractère

Utiliser son Empathie pour en faire une alliée

Développer sa Créativité

Faire confiance à votre intuition

### TROUVER VOTRE IKIGAI

---

Utiliser ses talents pour se sentir utile

Se reconnecter à son réservoir de joie

Allumer le moteur

Trouver une bonne raison de se lever le matin

### CONCLUSION ET FEUILLE DE ROUTE

---

Séance de bilan.

Se projeter dans sa nouvelle vie de Wonder Sensible

Se mettre en mouvement pour atteindre ses objectifs



## Pendant 12 semaines, Vous aurez accès à :

- 12 séances de coaching de groupe en direct : Chaque semaine, vous pouvez assister en live à 2 séances de coaching en groupe. Si vous ne pouvez pas assister à la séance en direct, vous aurez accès au replay. Durée 1h30

Chaque séance est animée par Audrey et aborde la thématique de la semaine. Les participantes volontaires partagent une problématique ou un ressenti en rapport avec le thème du programme. Audrey apporte son éclairage et fait le lien avec les exercices et les pistes de réflexion du Cahier d'exercices.

Chacun.e des participant.e.s bénéficie de la richesse du groupe. Le coaching de groupe est un puissant levier pour les prises de conscience, le soutien et la motivation. Vous n'êtes pas obligé.e de parler mais vous verrez que vous vous sentirez rassuré.e d'entendre les histoires de vie des autres.

- 12 modules de travail personnel : Vous recevrez votre cahier dans lequel je vous accompagne pas à pas pendant ces 12 semaines.

De la théorie, des exercices pratiques, des questions d'introspection, des tests

-séances audio et/ou video de méditation, hypnose et autres techniques psychocorporelles.

- Accès au groupe privé de soutien et de valorisation des progrès et de partage de problématiques. Sentez-vous porté.es par la force du groupe.

- 1 séance individuelle d'1 heure que vous pouvez planifier à n'importe quel moment du programme. Cette séance vous permet de travailler avec Audrey une problématique spécifique ou tout simplement faire le point et vous rassurer sur votre situation et votre progression.

## Votre Investissement :

Pour un règlement en plusieurs fois :  
Investissement total de 1800 eur TTC

3 versements de 540 eur pendant 3 mois pour vous permettre de bénéficier de ce programme sans vous mettre en péril.

Pour un règlement en un versement : 10% de remise

Investissement total de 1620 eur TTC

## Mon engagement :

- L'accès au programme de coaching à vie
- Cahier d'exercices de 12 semaines
- Audios de méditation et hypnose, tests
- 12 séances de coaching de groupe en direct ou en replay
- L'accès au groupe privé wondersensibles illimité
- Votre séance de coaching individuelle d'1h à planifier quand vous voulez

## Bonus

L'accès au Coaching en ligne pour parents d'enfants atypiques (valeur 97 eur TTC).

Une synthèse de Neurosciences pour un fonctionnement optimal.

Je m'inscris

# Pourquoi un coaching en groupe et en direct ?

Sur internet, nous trouvons plein d'offres de coaching qui proposent des mini formations avec des vidéos et supports d'exercices écrits. C'est une bonne première approche, un peu plus interactive qu'un livre. Je ne dénigre pas ; j'en propose une moi-même pour les parents d'enfants atypiques.

Cependant, je suis convaincue que, pour un **changement en profondeur et durable**, rien ne remplace le **contact humain**, l'**interactivité**, le **partage** et le **soutien** en live. C'est ce que je vous propose pendant ces 3 mois. J'ai recrée, avec les moyens technologiques, **des conditions de travail quasi équivalentes à un coaching en présentiel** (avec le confort de pouvoir rester chez vous).

Par ailleurs, je sais à quel point le groupe permet de faire des **progrès plus rapidement** qu'en individuel, notamment pour les personnes hypersensibles et les plus introverti.e.s d'entre nous. Les éclairages que j'apporte pendant la séance sur les problématiques de certains participants font écho avec certaines des vôtres. Et comme vous n'êtes pas directement impacté.e.s, votre cerveau traitera les informations et les **prises de conscience par identification** et avec beaucoup moins de **résistance**. C'est la magie du groupe.

Vous ressentirez une reconnaissance mutuelle apaisante et libératoire. Je vous l'ai dit: **Je veux vous faire gagner du temps !**

## Vous trouvez ça cher ?

C'est en effet un investissement.

Il n'y a pas de meilleur investissement que d'investir sur vous-même, pour vous-même mais également pour les gens que vous aimez, pour enfin vous libérer de toute la souffrance que vous portez, pour vous sentir mieux au quotidien et trouver les ressources pour oser vivre une belle vie, votre vie!

Pensez surtout à ce que cela vous coûterait de rester avec vos problèmes d'aujourd'hui. A tout ce que vous avez dépensé en achats pansements (vêtements, sortie, chocolat, vacances, etc) pour avoir l'illusion de vous sentir mieux, de vous sentir comblé.e.

Pensez surtout à ce que cela vous coûtera dans le futur de ne pas apprivoiser votre fonctionnement : manque de confiance en soi, difficulté à demander une augmentation ou à développer votre activité professionnelle, problèmes relationnels, frais de thérapie etc.

## Votre garantie remboursement

Si vous participez activement et de bonne foi au programme :

- travail individuel dans le workbook
- participation aux séances en direct ou en replay
- participation au groupe de soutien privé
- participation à votre séance individuelle

et qu'à la fin du parcours, vous ne ressentez pas un mieux-être et n'observez aucun progrès dans votre comportement et mode de pensée, Je m'engage contractuellement à vous rembourser en totalité !

# Mes Wonder Clients

J'ai la joie de les accompagner et de les voir révéler leurs Wonder Talents.

Et c'est la raison pour laquelle je me lève le matin.

## ***Je me sens moins bizarre et j'ose vivre***

*J'ai compris tellement de choses  
avec ton accompagnement  
bienveillant punchy et généreux.  
Aujourd'hui, j'ose être celle que je  
suis vraiment* **MERCI!**



Emilie S.

## ***J'ai gagné des années de thérapie !***

*Je suis épaté de voir comment j'ai  
réussi à mettre tous tes conseils en  
action. Le résultat est WOUAH !  
Gratitude ;-)*



Thierry F.

## ***Un Coaching qui dépote***

*Je n'ai pas assez de mots pour te  
dire merci. J'étais dans une  
impasse professionnelle et grâce à  
ton soutien et ton énergie  
communicative, j'ai pris confiance  
en moi et j'ai compris comment  
utiliser mon hypersensibilité pour  
trouver ma voie et ma voix.*



Manon P.

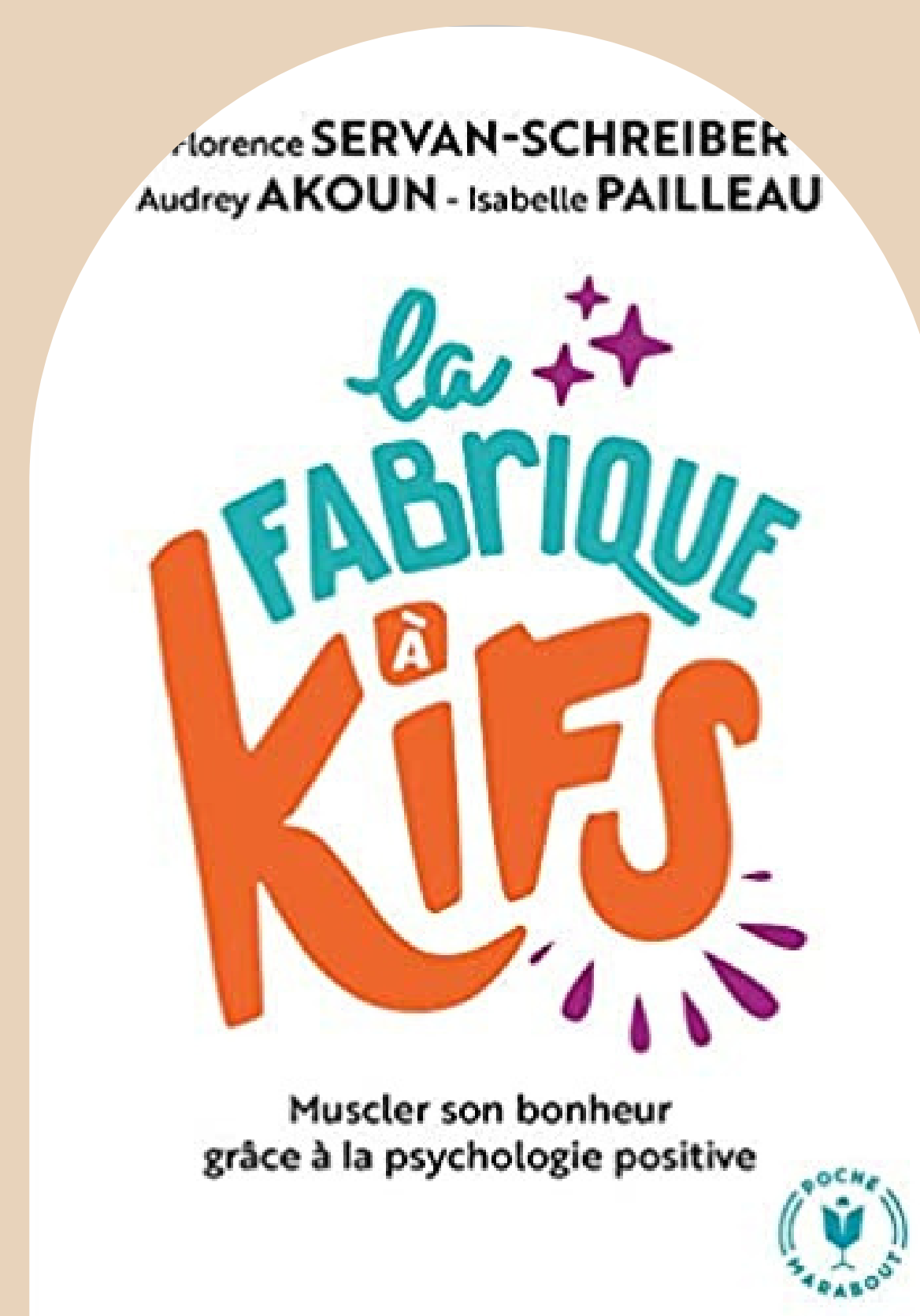
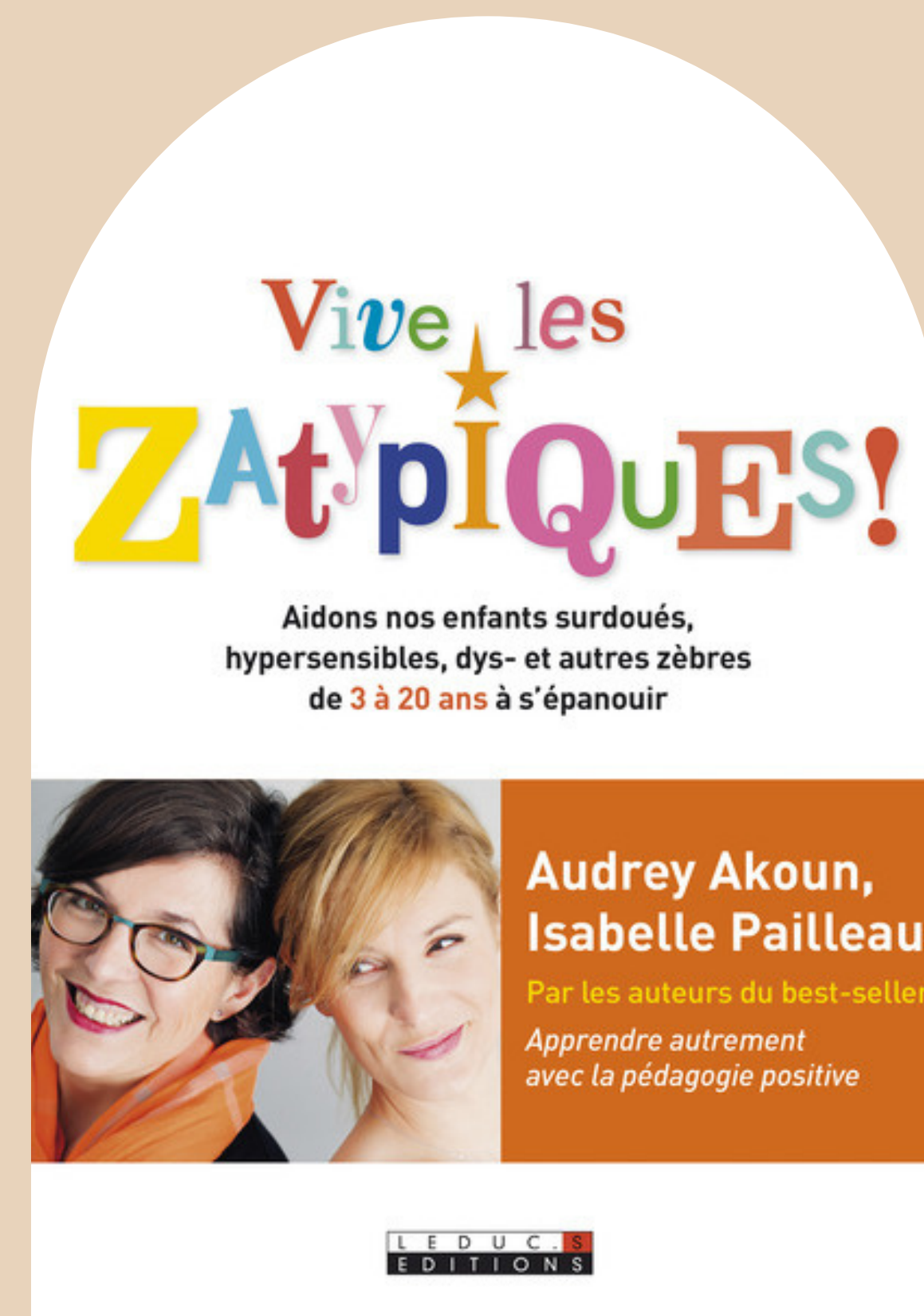
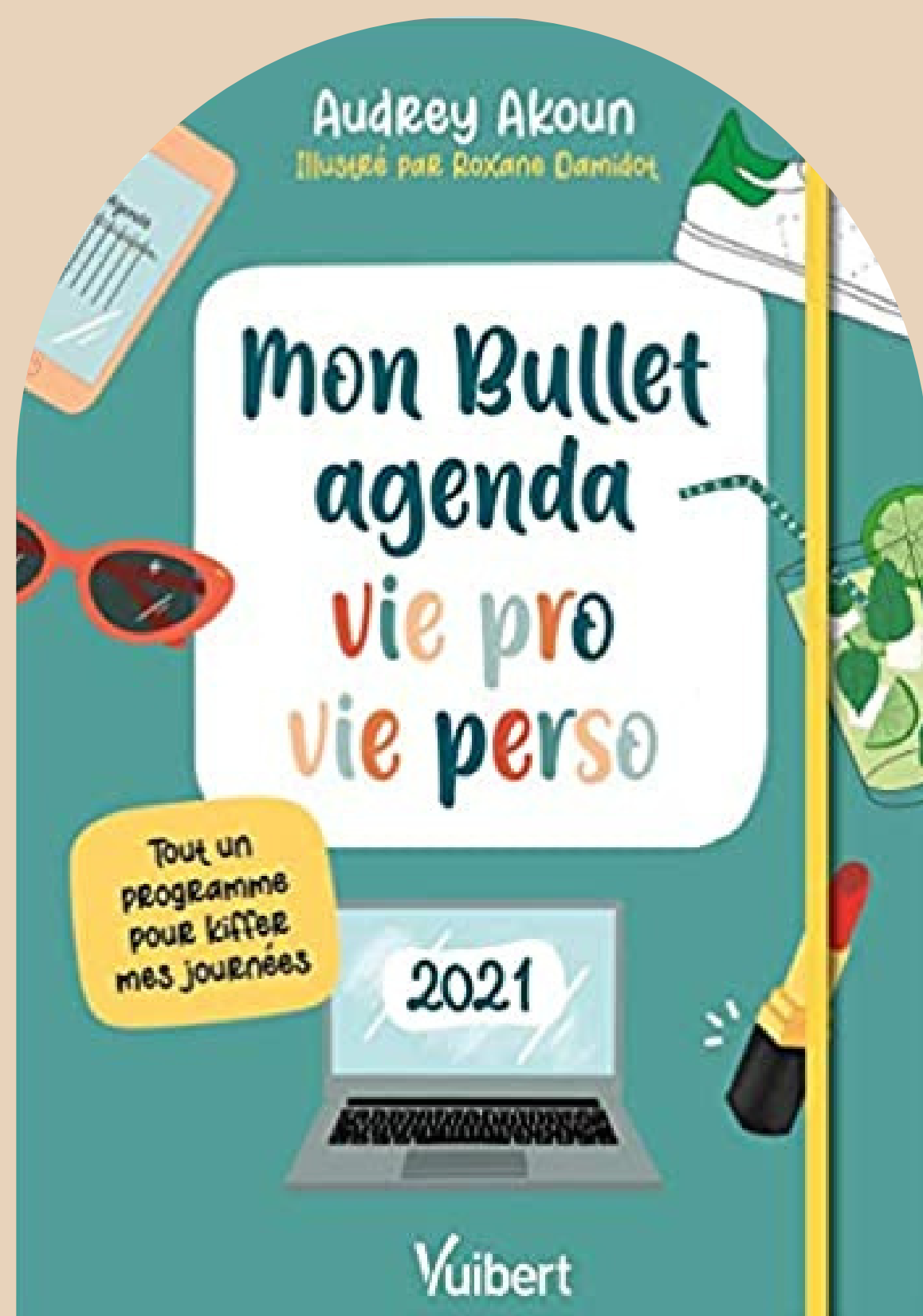
## ***Mon Hypersensibilité est une force***

*Moi qui me suis sentir toujours folle  
et nulle, j'ai compris que c'était  
faux et que j'étais forte et capable  
de vivre en étant vraiment moi.  
Ton aide m'a permis de mieux me  
protéger contre les personnes  
toxiques et me rapprocher des  
belles personnes.*



Lise S.

# MES BEST-SELLERS



[www.audrey-akoun.com](http://www.audrey-akoun.com)