



10 clés pour passer de la femme sacrificielle dans son couple à la femme souveraine de sa vie.

La méthode pour toutes les femmes qui veulent vraiment se retrouver parmi le chaos du couple et de la vie de famille.

Méthode A.G.A.P.È par Imago Marion Mokhtari

Ce document est la propriété exclusive de Marion Mokhtari.. Toute reproduction, représentation, adaptation ou exploitation, totale ou partielle, de ce contenu et de la méthode A.G.A.P.È par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans autorisation écrite préalable. Ce programme est un accompagnement transformationnel et ne se substitue en aucun cas à un avis médical ou psychiatrique.



INTRODUCTION.....	3
❖ Partie 1 : Débusquer le Poison Invisible.....	4
• Conseil 1 : Identifie ton "Loyer Invisible".....	4
• Conseil 2 : Identifie où se loge ce poids dans ton corps.....	5
• Conseil 3 : Brise la loyauté du sacrifice.....	6
❖ Partie 2 : Le Changement de Posture (Vers la Souveraineté).....	7
• Conseil 4 : Adopte la Responsabilité Radicale.....	7
• Conseil 5 : Utilise ton partenaire comme un miroir.....	8
• Conseil 6 : Nourris tes surrénales (Le bouclier anti-burnout).....	9
❖ Partie 3 : Réorganise le Quotidien sans Injonction.....	10
• Conseil 7 : Créé le "Vide Créateur" au foyer.....	10
• Conseil 8 : Apprend à formuler une "Demande Sacrée".....	11
❖ Partie 4 : Nourrir la Source (Couple & Énergie de Vie).....	12
• Conseil 9 : Refuse la "Dette Sexuelle".....	12
• Conseil 10 : Instaurez vos "Rituels de Reconnexion".....	13
CONCLUSION.....	14

Ce document est la propriété exclusive de Marion Mokhtari.. Toute reproduction, représentation, adaptation ou exploitation, totale ou partielle, de ce contenu et de la méthode A.G.A.P.È par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans autorisation écrite préalable. Ce programme est un accompagnement transformationnel et ne se substitue en aucun cas à un avis médical ou psychiatrique.



INTRODUCTION

Bienvenue dans ce guide. J'ai créé cet e-book gratuit pour t'aider à retrouver ta souveraineté et ton équilibre, dans ton couple comme dans ta vie de femme.

Je suis Marion Mokhtari, créatrice du programme A.G.A.P.È. Je suis également épouse et maman, entrepreneuse et je connais parfaitement les défis d'une femme au quotidien : jongler entre l'éducation des enfants, sa carrière professionnelle et mettre de l'ordre dans son couple, ou encore réenchanter son couple, est notre vie de tous les jours. Souvent, je me sens dépassée et je peine à accepter cette responsable de mère, de femme, d'épouse (partenaire) et de femme ambitieuse.

À travers A.G.A.P.È, mon ambition est de te donner les clés pour cesser de te sacrifier et puiser ta force au cœur de ton couple, de ta famille, mais aussi dans tes moments de solitude. En effet, si la charge mentale est souvent évoquée dans les textes d'aujourd'hui, je souhaite aller plus loin. La charge mentale est un sujet déjà énormément discuté actuellement et ce sujet a été travaillé à différents niveaux.

A.G.A.P.È est une méthode concrète conçue pour t'apprendre à :

- **Accueillir** ton énergie, tes émotions et ta force brute.
- **Guérir** ton enfant intérieur pour libérer ton corps et ses blocages.
- **Assumer** pleinement ton magnétisme et ton pouvoir féminin.
- **Poser** une structure relationnelle saine au sein de ton couple et de ta famille.
- **Extraire** et **exposer** tes ambitions personnelles pour créer la vie qui te ressemble.

Cet e-book est ton premier pas pour briser les injonctions et enfin créer la vie alignée que tu mérites.

Ce document est la propriété exclusive de Marion Mokhtari.. Toute reproduction, représentation, adaptation ou exploitation, totale ou partielle, de ce contenu et de la méthode A.G.A.P.È par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans autorisation écrite préalable. Ce programme est un accompagnement transformationnel et ne se substitue en aucun cas à un avis médical ou psychiatrique.



❖ Partie 1 : Débusquer le Poison Invisible

Nous n'en avons pas conscience, mais chaque femme est dictée par un poison invisible qui influence ses décisions et ses actions au quotidien.

Ce poison invisible est un doux mélange entre injonctions de la femme parfaite qui répond aux besoins de chaque membre de la maisonnet avant les siens, et la culpabilité de ne jamais faire assez pour tout le monde alors que la femme parfaite est la dernière personne prise en considération.

Ceci étant placé, il n'est pas question ici de pointer du doigt les hommes ni de les décrier. Bien au contraire ! Dans le programme A.G.A.P.È, chacun est écouté et compris. Et ce travail de compréhension de tous commence par celui de la femme de se comprendre elle-même.

● Conseil 1 : Identifie ton "Loyer Invisible"

Le déclic : Arrête d'agir comme si tu devais payer un droit d'entrée pour avoir le droit d'exister, d'être aimée ou d'avoir la paix dans ton couple. Porter toute la charge logistique, anticiper les besoins de tout le monde et t'effacer est un loyer inconscient qui t'épuise.

Zoom sur le mécanisme : Le "loyer invisible", c'est cette monnaie d'échange psychologique que tu verses chaque jour sans t'en rendre compte. Inconsciemment, la femme sacrificielle se dit : *"Si je gère parfaitement la maison, si je ne montre pas ma fatigue, si je ne crée pas de vagues, alors on m'aimera et je serai en sécurité."* Tu achètes la paix ou l'affection au prix de ton énergie brute.

L'outil concret pour ton quotidien : Prends une feuille et liste toutes les tâches (mentales et physiques) que tu fais uniquement pour "éviter un conflit", "faire plaisir" ou parce que "si je ne le fais pas, personne ne le fera".

Ce document est la propriété exclusive de Marion Mokhtari.. Toute reproduction, représentation, adaptation ou exploitation, totale ou partielle, de ce contenu et de la méthode A.G.A.P.È par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans autorisation écrite préalable. Ce programme est un accompagnement transformationnel et ne se substitue en aucun cas à un avis médical ou psychiatrique.



La question à te poser : "Si je décidais d'arrêter de payer ce loyer aujourd'hui pendant 48 heures, qu'est-ce qui me ferait le plus peur ?" (La peur de ne pas être une bonne épouse ? La peur du désordre ? La peur du regard de l'autre ?). C'est là que se cache ta croyance bloquante.

- **Conseil 2 : Identifie où se loge ce poids dans ton corps.**

Le déclic : La femme-pilier a souvent les épaules contractées, des blocages pelviens ou des douleurs lombaires (le bas du dos qui "porte" tout). Apprends à écouter ces somatisations (les messages que ton esprit envoie à ton corps) comme de véritables signaux d'alarme.

Zoom sur le mécanisme : Le corps ne ment jamais. Quand tu refuses de dire "non" avec ta bouche, ton corps le dit à sa façon à travers des tensions physiques. Les épaules et les cervicales : C'est le lieu de la charge, du sac à dos invisible que tu portes pour toute la famille. Le bas du dos (lombaires) : C'est ta structure, tes fondations. Quand tu te sacrifies, tu manques de soutien, et ton dos "en a plein le dos". Le bassin et la zone pelvienne : C'est le siège de ton énergie féminine, de ta créativité et de ta souveraineté. Les blocages ici coupent le lien avec ton plaisir et ta force vitale.

L'outil concret pour ton quotidien : Fais un scanner corporel rapide de 2 minutes chaque soir. Allonge-toi, ferme les yeux et respire.

La question à te poser : *Où est-ce que ça coince ou ça brûle en ce moment ?* Visualise cette tension et, au lieu de prendre un anti-douleur pour la faire taire, envoie ton expiration dedans en lui murmurant : *"Je t'entends, tu n'as plus besoin de porter tout ça toute seule."*

- **Conseil 3 : Brise la loyauté du sacrifice**

Le déclic : Regarde ta lignée féminine (ta mère, tes grands-mères, tes tantes). Ont-elles été des femmes épuisées, dévouées au service des autres jusqu'à s'oublier ? Comprends une chose essentielle : tu n'as pas à répéter ce schéma pour leur faire honneur ou pour te sentir acceptée dans ta famille.

Zoom sur le mécanisme : Nous portons toutes un héritage invisible. Si, dans ta famille, une "bonne mère" ou une "bonne épouse" est une femme qui souffre en silence et fait passer tout le monde avant elle, ton inconscient va chercher à imiter ce modèle par pure loyauté familiale. Tu confonds alors inconsciemment amour et sacrifice. Choisir d'être heureuse et souveraine peut te donner l'impression de trahir les femmes de ta vie qui ont souffert.

L'outil concret pour ton quotidien : Regarde une photo de ta mère ou de ta grand-mère, ou imagine-les devant toi. Dis-toi à voix haute ou dans ton cœur : *"Je vous aime et je respecte votre histoire. Mais aujourd'hui, je choisis d'honorer votre mémoire en étant une femme libre, épanouie et vivante, plutôt qu'en répétant votre épuisement."* Briser ce schéma, c'est le plus beau cadeau que tu puisses faire à ta lignée, et à tes propres enfants.

❖ Partie 2 : Le Changement de Posture (Vers la Souveraineté)

● Conseil 4 : Adopte la Responsabilité Radicale

Le déclic : Sors de la posture de victime face à un partenaire passif ou des enfants exigeants. En faisant tout à leur place, en anticipant la moindre de leurs demandes, tu valides inconsciemment ce fonctionnement et tu l'entretiens. Reprendre ton pouvoir, c'est accepter de changer ta propre posture d'abord.

Zoom sur le mécanisme : C'est une vérité parfois inconfortable à entendre, mais essentielle : on apprend aux autres comment nous traiter. Si tu te plains que personne ne t'aide, mais que tu repasses derrière ton partenaire dès qu'il fait une tâche, ou que tu ramasses le vêtement de ton enfant avant même qu'il ait eu le temps de le faire, tu crées ce qu'on appelle une "impuissance acquise". Tu les installes dans la passivité. La responsabilité radicale consiste à cesser d'attendre que l'autre change par magie, et à regarder ta propre responsabilité dans la dynamique.

L'outil concret pour ton quotidien Pratique l'art de "retenir ton geste". La prochaine fois que tu t'apprêtes à faire quelque chose à la place de quelqu'un d'autre par automatisme (ramasser, ranger, relancer, rappeler) : arrête-toi.

La question à te poser : Qu'est-ce qui se passe si je ne le fais pas ? Laisse le vide s'installer. Laisse l'autre faire face à la conséquence de son oubli ou de son inaction. C'est le seul moyen de lui redonner sa propre responsabilité.

- **Conseil 5 : Utilise ton partenaire comme un miroir**

Le déclic : Les frustrations intenses ou les colères répétées que tu ressens dans ton couple pointent souvent du doigt tes propres blessures d'enfance non guéries (peur du rejet, de l'abandon, ou besoin de contrôle absolu pour te sentir en sécurité). Regarde-les en face pour t'en libérer.

Zoom sur le mécanisme : Ton couple n'est pas juste une relation amoureuse, c'est le terrain de jeu préféré de ton inconscient. Quand ton partenaire oublie une tâche ou semble indifférent à ta fatigue, la blessure qui se réactive en toi est souvent bien plus ancienne que l'incident lui-même. Tu ne réagis pas à 100% à la situation présente, tu réagis à la petite fille en toi qui s'est sentie transparente, non soutenue ou conditionnée à devoir "mériter" sa place par le passé. Ton partenaire est un miroir qui te montre exactement où tu as besoin de guérir.

L'outil concret pour ton quotidien : La prochaine fois qu'une dispute ou qu'un comportement de ton partenaire déclenche une forte charge émotionnelle en toi, isole-toi quelques minutes.

La question à te poser : Qu'est-ce que cette situation me fait ressentir que j'ai déjà ressenti quand j'étais petite ? (Ex: "Je ne compte pas", "Je dois me débrouiller seule"). En identifiant la blessure d'origine, tu retires le pouvoir à la frustration du présent et tu peux enfin communiquer calmement depuis ton espace adulte.

- **Conseil 6 : Nourris tes surrénales (Le bouclier anti-burnout)**

L'approche naturopathique : La femme-pilier vit constamment sur ses réserves d'adrénaline et de cortisol (les hormones du stress), ce qui finit par épuiser son système hormonal et son énergie vitale. Intègre des plantes adaptogènes et des rituels de micro-pauses pour envoyer un signal clair à ton système nerveux : *"Tu es en sécurité, tu peux relâcher"*.

Zoom sur le mécanisme : Tes glandes surrénales (situées au-dessus de tes reins) sont les usines d'énergie de ton corps. Quand tu es en mode "survie", à tout gérer de front, tes surrénales tournent à plein régime pour te maintenir debout. Le problème ? À force de puiser dans tes réserves sans jamais recharger les batteries, tu te diriges tout droit vers l'épuisement profond (le burnout) et tu dérègles ton cycle, ton sommeil et ton immunité. Pour passer de la femme sacrificielle à la femme souveraine, il faut réapprendre à ton corps l'état de sécurité métabolique.

Les outils concrets pour ton quotidien :

=> Soutien par les plantes : Tourne-toi vers les plantes adaptogènes (comme l'Ashwagandha ou la Rhodiola) pour aider ton corps à mieux tolérer le stress.

=> Le rituel de la micro-pause "Sécurité" : Trois fois par jour, prends exactement 2 minutes pour t'asseoir, décroiser les jambes, poser tes mains sur ton ventre et expirer longuement en faisant descendre l'air dans ton bassin. Ce geste simple coupe instantanément la production de cortisol et indique à ton système nerveux qu'il peut enfin souffler.

❖ Partie 3 : Réorganise le Quotidien sans Injonction

● Conseil 7 : Créé le "Vide Créateur" au foyer

Le déclic : La nature a horreur du vide, et ton foyer aussi. Si tu ne laisses jamais d'espace vide, personne ne viendra le combler. Accepte que les choses soient faites moins rapidement, moins bien, ou simplement différemment par les autres. C'est le seul et unique chemin pour qu'ils prennent enfin leur place.

Zoom sur le mécanisme : La femme sacrificielle est souvent une femme qui contrôle, car le contrôle la rassure. Tu as développé des standards très précis sur la manière dont la maison doit tourner. Le piège ? Quand ton partenaire ou tes enfants essaient d'aider et que tu passes derrière eux pour corriger, critiquer ou refaire, tu leur envoies le message : *"Tu le fais mal, je vais le faire moi-même"*. Pour que les autres se responsabilisent, tu dois accepter le chaos temporaire. Tu dois créer un vide pour qu'ils ressentent le besoin d'agir.

L'outil concret pour ton quotidien : Choisis une tâche cette semaine (par exemple : faire le lit, ranger le lave-vaisselle ou plier le linge) et délègue-la complètement. Il y a cependant une règle d'or : Interdiction absolue de regarder comment c'est fait, d'émettre une critique ou de repasser derrière. Si le linge est mal plié ou que le lit est de travers, respire et lâche prise. Regarde ce vide comme un espace de liberté que tu t'offres.

- **Conseil 8 : Apprend à formuler une "Demande Sacrée"**

Le déclic : les reproches sont souvent flous et chargés d'électricité : *"Tu ne fais jamais rien", "Je dois toujours tout penser tout de suite"*. Tu es capable d'apprendre l'art de la communication souveraine.

Zoom sur le mécanisme : Les reproches ferment instantanément la porte du dialogue. Quand tu dis à ton partenaire *"Tu m'abandonnes avec la charge de la maison"*, son système nerveux se met en mode défense : il n'entend pas ta détresse, il entend une attaque. Une femme souveraine ne boude pas en attendant qu'on devine ses besoins ; elle sait exprimer ce dont elle a besoin avec clarté, précision et sans agressivité.

L'outil concret pour ton quotidien : Utilise la méthode de la Demande Concrète et Constructive (DCC). Une bonne demande doit cocher 3 cases : elle est spécifique, positive (ce que tu veux, pas ce que tu ne veux plus) et mesurable. Voici un exemple à bannir : *"Il faut que tu m'aides plus pour les enfants."* (Trop flou). Et voici un exemple à adopter : *"J'ai besoin de souffler. J'aimerais que tu gères entièrement le bain et le coucher des enfants les mardis et jeudis soirs cette semaine."* C'est clair, c'est net, et cela ne laisse aucune place à la mauvaise interprétation.

❖ Partie 4 : Nourrir la Source (Couple & Énergie de Vie)

● Conseil 9 : Refuse la "Dettes Sexuelle"

Le déclic : Ta sexualité ne doit jamais être un devoir conjugal, une monnaie d'échange ou une tâche à cocher pour maintenir la paix dans ton couple. Redécouvre ton intimité comme un espace de reconnexion émotionnelle, de plaisir et de guérison mutuelle, et non comme une corvée ou une charge de plus.

Zoom sur le mécanisme : Quand on est épuisée par la charge mentale et le sacrifice de soi, le désir est souvent la première chose qui s'éteint (et c'est scientifiquement normal : le stress bloque les hormones du plaisir). Pourtant, beaucoup de femmes continuent d'avoir des rapports sexuels "pour faire plaisir", par peur que l'autre aille voir ailleurs, ou pour acheter la tranquillité au foyer. C'est le plus grand piège de la femme sacrificielle. En agissant ainsi, tu déconnectes ton corps de ton propre plaisir et tu crées du ressentiment envers ton partenaire.

L'outil concret pour ton quotidien : Reprends la souveraineté de ton corps. Tu as le droit de dire non, sans culpabilité. Tu peux tester une transition douce : Propose à ton partenaire de dissocier la tendresse de la pénétration. Ré-instaurer des moments de massages, de caresses ou de câlins sans aucune attente de performance ou de finalité sexuelle. Ré-approprie ton corps en toute sécurité, à ton rythme, pour que l'intimité redevienne une source de régénération, et non une dépense d'énergie.

- **Conseil 10 : Instaurez vos "Rituels de Reconnexion"**

L'outil pratique : Fixez ensemble, en amoureux, un rendez-vous hebdomadaire non négociable de 15 minutes, totalement déconnecté de la logistique des enfants, des comptes ou de la maison. L'objectif ? Échanger sincèrement, d'espace sacré à espace sacré.

Zoom sur le mécanisme : La routine et le sacrifice transforment souvent les couples en "colocs de logistique" ou en "managers d'une mini-entreprise" (la famille). On ne se parle plus que de listes de courses, de rendez-vous chez le médecin et de factures. Pour sortir de ce tunnel, vous devez recréer ensemble un espace sécurisant où vous vous visualisez à nouveau comme deux âmes partenaires, et non comme deux collègues épuisés. C'est le début du dialogue inspiré de l'approche Imago Thérapie Relationnelle.

L'outil concret pour ton quotidien : Bloquez 15 minutes par semaine (par exemple le dimanche soir ou le rituel du café du samedi matin). Posez les téléphones. Regardez-vous dans les yeux et répondez à tour de rôle à ces deux questions, sans que l'autre n'ait le droit de couper la parole, de se justifier ou d'argumenter. Les questions que vous vous posez peuvent être les suivantes :

1. De quoi as-tu manqué cette semaine dans notre relation ?
2. Qu'est-ce que j'ai fait ou dit cette semaine qui t'a fait te sentir pleinement aimé(e) et soutenu(e) ?

CONCLUSION

Pour passer de la femme sacrificielle à la femme souveraine, le secret ultime réside dans ta capacité à remplir ta propre coupe en premier. Tu ne peux pas donner de l'eau aux autres si ton propre puits est à sec. Cela commence par des choses très concrètes : comment tu nourris ton corps physique (avec une alimentation vivante, des nutriments qui soutiennent ton système nerveux, un bon sommeil) et comment tu nourris ton corps vibratoire (tes passions, tes moments de solitude, ta créativité).

L'accompagnement A.G.A.P.È est là pour te soutenir, étape par étape, dans l'assemblage de toutes ces pièces du puzzle. Tu as les clés entre Tes mains... Tu as désormais entre les mains les 10 clés fondamentales pour initier ta transformation. Tu sais ce qui bloque, tu comprends où se situent les leviers. Mais soyons honnêtes : face aux enfants qui crient, à la fatigue du soir et aux vieux réflexes de couple qui ont mis des années à s'installer... La théorie s'effondre vite. Intégrer A.G.A.P.È, ce n'est pas juste lire des conseils. C'est vivre une transformation guidée, pas à pas, pour que ces clés deviennent ta nouvelle réalité

Si tu es prête à vivre pleinement cette transformation et à intégrer l'Écosystème SouveReine, réserve ton Appel Diagnostique de 15 minutes avec moi pour intégrer le programme A.G.A.P.È.

[Contacte-moi sur whatsapp](#)

Ce document est la propriété exclusive de Marion Mokhtari.. Toute reproduction, représentation, adaptation ou exploitation, totale ou partielle, de ce contenu et de la méthode A.G.A.P.È par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans autorisation écrite préalable. Ce programme est un accompagnement transformationnel et ne se substitue en aucun cas à un avis médical ou psychiatrique.

