GUIDE GRATUIT · 30 MINUTES DE LECTURE

Et moi dans *l'histoire* ?

Le plan pour changer de vie après 40 ans, en 8 étapes.

Même si tu as déjà essayé.
Même si ça n'a pas marché.

Solveig Vs

✨ À la fin de ce guide, je te raconte comment j'ai décidé, moi aussi, de reprendre ma vie en main.

INTRODUCTION

Lis ça avant tout le reste

Tu te lèves tôt. Tu gères le travail, la maison, les enfants, les parents, les urgences des autres. Tu dis oui. Encore oui. Toujours oui.

Et un soir, quand la maison se tait enfin, une petite phrase remonte :

« Et moi dans l'histoire ? »

Peut-être que tu as déjà essayé de changer les choses. Une activité à côté, une vente à domicile, une formation achetée un soir de motivation. Et ça n'a pas marché. Alors tu t'es dit que ce n'était pas pour toi. Que c'était trop tard. Que tu n'étais pas faite pour ça.

Je vais être honnête avec toi : **ce n'est pas toi le problème.**

Tu n'as pas manqué de courage. Tu as donné tout ton courage aux autres. Tu n'as pas manqué de capacités. Tu as simplement avancé sans cadre clair, sans plan, et souvent seule.

Ce guide est là pour ça : t'aider à remettre de la clarté, une étape après l'autre.

AVANT DE COMMENCER

Une seule règle

Ce guide contient 8 étapes. Chacune se termine par **un exercice de 5 minutes maximum**.

Fais-les. Tous. Avec un stylo et un carnet, pas seulement dans ta tête.

Lire sans faire les exercices, c'est rester spectatrice de sa propre vie. Et tu as déjà passé assez d'années à regarder les autres passer avant toi.

30 minutes. 8 étapes.
Un carnet. On y va.

Ce dont tu as besoin

- Un carnet que tu gardes rien que pour toi
- Un stylo
- 30 minutes au calme, téléphone retourné
- L'envie de te choisir, juste un peu, aujourd'hui

ÉTAPE 1

I Et moi, qu'est-ce que je veux vraiment ?

Quand on a passé des années à répondre aux besoins des autres, on finit par ne plus savoir ce que l'on veut soi-même. Si je te demande « qu'est-ce qui te ferait du bien ? », la réponse vient souvent… pour quelqu'un d'autre.

Alors on va commencer par toi.

« Je veux être libre », « je veux souffler », ce sont des souhaits. Ils sont précieux, mais ils restent flous. Ton cerveau ne peut pas travailler pour une envie floue. Donne-lui une image précise et une date, et il commence à chercher des chemins.

✎ EXERCICE 1 · 5 MINUTES

a. Ta journée idéale, dans un an. À quelle heure tu te lèves, où tu es, avec qui, ce que tu fais de ton temps, ce que tu ne fais plus.

b. Ta phrase d'engagement. Complète-la, à la main :

« D'ici le _____ , je veux _____ . Pour y arriver, je m'engage à _____ . »

Tant que ce n'est pas écrit, ça reste un rêve. Écris-le maintenant.

ÉTAPE 2

2 Ce n'est pas toi qui as échoué

Si tu as déjà tenté quelque chose qui n'a pas marché, tu portes peut-être une petite voix qui dit : « Tu vois, ce n'est pas pour toi. »

Regardons les choses autrement. Un essai qui échoue ne dit rien de ta valeur. Il dit quelque chose de la méthode, du moment, de l'accompagnement que tu avais (ou que tu n'avais pas).

Celles qui réussissent un changement de vie ne sont pas celles qui n'ont jamais échoué. Ce sont celles qui ont compris pourquoi ça n'avait pas marché, et qui ont changé de façon de faire.

EXERCICE 2 · 5 MINUTES

Pense à un essai passé qui ne s'est pas passé comme prévu, et réponds :

1. Qu'est-ce qui m'a manqué à ce moment-là ? (temps, méthode, soutien, clarté…)

2. Qu'est-ce que j'ai appris, même sans le vouloir ?

3. Qu'est-ce que je ferais différemment aujourd'hui ?

Relis tes réponses. Tu ne repars pas de zéro : tu repars avec de l'expérience.

ÉTAPE 3

3 Tu as déjà des preuves

« Changer de vie, c'est pour les autres. Celles qui ont fait des études, celles qui sont à l'aise devant une caméra, celles qui ont un truc en plus. »

Cette phrase a arrêté plus de projets que n'importe quelle crise.

Avant de croire en ton projet, tu as besoin de croire que **toi**, tu peux le mener. Et cette confiance ne tombe pas du ciel : elle se construit avec des preuves. Bonne nouvelle, tu en as déjà. Tu as appris des choses que tu croyais trop compliquées. Tu as traversé des épreuves que tu pensais insurmontables. Tu tiens debout des journées qui en épuiseraient plus d'une.

Tu n'as pas besoin de devenir quelqu'un d'autre. Tu as besoin de te rappeler qui tu es déjà.

✏ EXERCICE 3 · 5 MINUTES

Écris 3 choses que tu as réussies alors que tu doutais d'en être capable. Tous les domaines comptent : travail, famille, santé, épreuve personnelle, compétence apprise.

Relis ta liste. La femme qui a fait tout ça peut apprendre à changer de vie.

ÉTAPE 4

4 Change la petite voix

Fais le test demain : compte combien de fois tu te dis « je n'y arriverai pas », « c'est trop tard pour moi », « je ne suis pas douée pour ça ».

Ton cerveau croit ce que tu lui répètes. Répète-lui que tu vas échouer, et il te montrera surtout les obstacles. Répète-lui où tu vas, et il commencera à repérer les opportunités.

Ce n'est pas de la pensée magique. Se répéter un objectif ne le réalise pas à ta place. Mais ça oriente ton attention, tes choix et ton énergie, chaque jour. **C'est ta boussole. Le chemin, c'est l'action.**

✏ EXERCICE 4 · 5 MINUTES

1. Note les 3 phrases négatives que tu te dis le plus souvent.

2. À côté de chacune, écris une version juste et douce. Exemple : « C'est trop tard pour moi » devient « J'ai 40 ans d'expérience de vie, et c'est une force ».

Ce que je me dis	Ce que je choisis de me dire

3. Recopie ta phrase d'engagement de l'étape 1 sur un post-it ou en fond d'écran. Lis-la à voix haute chaque matin et chaque soir pendant 30 jours.

ÉTAPE 5

5 Reprends ton temps

« Je n'ai pas le temps. » C'est souvent vrai. Mais regarde où il part : dans combien de « oui » dits à contrecœur ? Combien de services rendus qui te vident ?

Et quand il reste un peu de temps, une autre petite voix arrive : « Je me lancerai quand je serai prête. Quand j'aurai tout compris. » Traduction honnête : jamais.

Tu n'as pas besoin de tout savoir avant de commencer. Tu as besoin de la bonne méthode, dans le bon ordre, et de quelqu'un qui a déjà balisé le chemin. C'est la différence entre apprendre à nager dans un livre et apprendre avec quelqu'un dans l'eau à côté de toi.

✏ EXERCICE 5 · 5 MINUTES

a. Tes « oui » qui te volent ton temps. Note les 3 dernières fois où tu as dit oui alors que tu pensais non. Choisis-en une, et décide de dire non la prochaine fois. Une seule. C'est ton premier pas.

b. Ce que tu crois devoir maîtriser. Écris les 3 choses que tu penses devoir savoir avant de te lancer. Pour chacune : faut-il vraiment la maîtriser AVANT, ou puis-je l'apprendre EN CHEMIN, avec un bon accompagnement ? Barre tout ce qui peut s'apprendre en chemin. Regarde ce qui reste.

ÉTAPE 6

6 Un revenu qui te libère, au lieu de t'enchaîner

Beaucoup de femmes qui veulent changer de vie ont peur d'une chose : recréer ailleurs ce qu'elles fuient. Un nouveau travail qui prend tout leur temps. Une activité qui les épuise. Un stress d'argent qui ne part jamais.

Avant de chercher « comment gagner de l'argent », pose-toi une autre question : **quel revenu respecterait la vie que je veux ?**

Et si tu penses ne pas avoir d'idée, rassure-toi : les pistes qui fonctionnent sont rarement révolutionnaires. Ce sont des croisements entre ce que tu sais faire, ce qu'on te demande déjà, et ce pour quoi des gens sont prêts à payer.

EXERCICE 6 · 5 MINUTES

a. Tes critères.

Ce dont je ne veux plus	Ce que je veux

b. Tes croisements. Note au moins 3 idées par colonne, puis entoure les croisements.

Ce que je sais faire	Ce qu'on me demande souvent	Ce que les gens paient pour résoudre

Il t'en faut un seul pour commencer. Et si aucune piste ne te parle encore, il existe aussi des modèles en ligne où tu n'as pas besoin d'inventer ton propre produit. On en parle à la fin du guide.

ÉTAPE 7

7 Ton plan sur 7 jours (et décide vite)

Un rêve reste un rêve tant qu'il n'a pas de calendrier. Voici le tien : une action par jour, 30 minutes maximum, pendant 7 jours.

Jour 1 **Ton objectif.** Relis ta phrase d'engagement de l'étape 1. Ajuste-la si besoin.

Jour 2 **Ta piste.** Choisis UN croisement de l'étape 6. Pas le parfait : celui qui te donne envie.

Jour 3 **Ton temps.** Bloque 3 créneaux de 30 minutes par semaine, rien que pour toi.

Jour 4 **Ton premier non.** Dis le non choisi à l'étape 5. Observe ce que tu ressens.

Jour 5 **Le test du réel.** Parle de ton projet à une personne qui pourrait être concernée (pas à celle qui te dira « fais attention »).

Jour 6 **Tes apprentissages.** Note ce que tu as appris cette semaine, sur ton projet et sur toi.

Jour 7 **Ta décision.** Tu as un objectif, une piste, du temps et un premier retour. Il te reste à décider.

Celles qui avancent décident quand elles ont l'essentiel, au lieu d'attendre une certitude qui n'arrive jamais. **La confiance ne vient pas avant l'action. Elle vient de l'action.**

✎ EXERCICE 7 · 5 MINUTES

1. Ouvre ton agenda maintenant et bloque tes 7 créneaux de 30 minutes.

2. Pense à UNE décision que tu repousses depuis des semaines. Tu as 5 minutes, montre en main, pour la prendre.

Tu sens quelque chose ? C'est ce que ça fait d'avancer.

ÉTAPE 8

8 Ne reste pas seule cette fois

Si tes essais passés n'ont pas marché, il y a souvent une raison simple : **tu étais seule.**

Seule, c'est humain : la motivation des premiers jours retombe. Le premier obstacle technique paraît énorme. Personne ne remarque que tu t'arrêtes, alors tu t'arrêtes sans bruit.

Ton entourage t'aime. Mais quand il te dit « c'est risqué », « garde ta sécurité », il ne peut pas te guider sur un chemin qu'il n'a jamais pris.

Accompagnée, chaque difficulté a déjà été rencontrée et résolue par quelqu'un avant toi. Tu avances en quelques semaines plus qu'en un an toute seule. Et surtout, tu retrouves confiance, parce que tu n'es plus la seule à y croire.

✏ EXERCICE 8 · 5 MINUTES

Écris le nom des personnes de ton entourage capables de te **guider** pour changer de vie et créer un revenu en ligne. Pas t'encourager : te guider, parce qu'elles l'ont fait.

Si ta liste est vide ou presque, ce n'est pas un échec. C'est une information : il te manque simplement la dernière pièce du plan. Tourne la page.

ON FAIT CONNAISSANCE ?

Moi, c'est Solveig.

Je suis maman de deux enfants, et j'ai passé ma vie à me battre.



De 20 à 40 ans, j'ai mené une **vie de bataille** pour que nos deux entreprises survivent. J'ai remboursé des prêts énormes. Jamais de vacances, jamais de pause. Moi, je n'étais même pas sur la liste.

Puis la confiance s'est brisée dans mon couple. J'ai quitté mon mari avec mes enfants et j'ai vendu mon entreprise. **Plus de revenus, plus de travail, plus rien.** Seule avec mes deux enfants, je m'occupais aussi de ma mère, atteinte de la maladie d'Alzheimer. Et mon père a affronté cinq cancers en dix ans.

> *Tout ça en même temps.*

J'ai pris un poste salarié pour nourrir mes enfants. Le soir, j'essayais des business en ligne pour me remettre à mon compte, parce que travailler pour moi, c'est ce qui m'anime depuis toujours. Puis je me suis lancée dans le coaching en ligne : **plus de 40 zones de génie** réalisées pour les clientes d'une coach, puis mon propre accompagnement et **plus de 20 femmes accompagnées**.

En pleine ascension, j'ai tout arrêté pour accompagner mon papa jusqu'au bout. Et après son départ, j'ai craqué. **Burn-out.** Épuisée dans ma tête, dans mon corps, dans mon cœur. Plus d'envie, plus d'inspiration, plus de rêves. Je ne savais plus qui j'étais, ni ce que je voulais. Pendant plus de six mois, j'ai essayé de reprendre mon activité comme avant. Ça n'a pas marché : je n'étais plus la même.

C'est là que j'ai compris : **toute ma vie, j'avais vécu pour les autres.** Je ne regrette rien. Mais pour la première fois, je me suis posé la question : *et moi dans l'histoire ?*

> *Aujourd'hui, je veux une vie et un business qui me portent. Plus jamais l'inverse.*

Du calme. Du temps pour moi et pour mes enfants. Du temps pour mon compagnon, avec qui je partage mes passions : les voyages, les maisons, la décoration. Et la peinture, que j'avais abandonnée et qui me reconnecte à moi.

C'est pour ça que j'ai choisi Code Liberté plutôt que de recréer ma propre formation : pour reconstruire mon chemin **sans me brûler les ailes une deuxième fois**. Je recommence avec tout mon bagage, et je t'ouvre la route en la faisant. Parce qu'on ne repart jamais vraiment de zéro : on repart avec son histoire, ses épreuves et tout ce qu'elles nous ont appris.

Alors si toi aussi tu as tout donné, si tu t'es brûlé les ailes, si tu regardes la vie des autres en te disant « ce n'est pas pour moi », écoute-moi bien : **ton vécu est ta richesse, et tu as le droit de rêver encore.** C'est ton tour.

Solveig

ET MAINTENANT ?

Pourquoi un revenu en ligne, après 40 ans ?

Tu as fait les 8 étapes. Tu sais mieux ce que tu veux : du temps, du calme, des revenus à toi, sans patron ni trajets. Reste une question : **comment ?**

Il existe beaucoup de chemins. Celui que j'ai choisi, c'est le revenu en ligne. Voici pourquoi il convient si bien à une femme de notre âge.

Tu choisis ton rythme

Pas d'horaires imposés, pas de trajets. Tu travailles d'où tu veux, quand tu veux.

Tu peux commencer à côté

Pas besoin de tout quitter ni de tout risquer. Tu construis pas à pas, en gardant ta sécurité au début.

Ton vécu devient ta force

Tes compétences, tes épreuves, tes années d'expérience : c'est exactement ce que d'autres cherchent.

Il y a plusieurs chemins

Créer ta formation, en revendre une, l'e-commerce, TikTok Shop… Tu choisis celui qui te ressemble, même sans te montrer en vidéo.

Je ne vais pas te mentir : **ce n'est pas de l'argent facile.** C'est un vrai travail. Mais c'est un travail que tu choisis, et qui peut enfin respecter ta vie.

ELLES ONT SAUTÉ LE PAS

Des histoires de confiance retrouvée

Ce ne sont pas des histoires de chiffres. Ce sont des femmes qui se sont choisies.

> Avant, j'avais peu de confiance en moi et de convictions en mes capacités. J'étais formatée pour faire ce qu'on me dit, tout ça cadré par le salariat. Depuis que j'ai rejoint Code Liberté, j'ai beaucoup évolué sur mon état d'esprit, sur ma manière de penser en général, ce qui a eu des changements positifs sur ma vie perso et pro.
>
> *Membre de Code Liberté, ancienne salariée*

> Je me suis recentrée sur moi… et je me suis rendu compte que mon expertise était dans l'anglais. Aujourd'hui, je crée mon accompagnement pour aider les personnes à tenir une conversation en anglais. Recentrez-vous sur vous et sur ce que vous savez faire, et surtout, aimez faire. Parce qu'il n'y a rien de plus facile que de parler de ce qu'on aime.
>
> *Membre de Code Liberté*

> J'ai posté cette vidéo hier soir. Je me livre vraiment à cœur ouvert sur ma vie, et j'ai clairement hésité à la poster. Dites-vous que j'ai commencé sans montrer mon visage, et aujourd'hui je poste une vidéo comme ça. Il faut se moquer de ce que les autres pensent de vous, tant que vous êtes déterminée et concentrée. Croyez en vous.
>
> *Membre de Code Liberté*

> Code Liberté m'a donné bien plus qu'une formation : une vision, une méthode et une nouvelle version de moi-même. Je ne regarde plus ma vie de la même façon.
>
> *Clara, membre de Code Liberté*

Témoignages issus de la communauté et des supports de Code Liberté, publiés sans nom de famille à la demande de la fondatrice. Chaque parcours est personnel : les résultats ne sont pas garantis.

À L'INTÉRIEUR

Ce qui t'attend dans Code Liberté

Avant d'investir, tu as le droit de savoir à quoi t'attendre. Tu commences par toi, puis tu choisis ta façon de gagner ta vie, parmi plusieurs chemins.

1

Sans créer ton propre produit

L'affiliation avec des marques que tu aimes. L'UGC : des vidéos pour des marques, sans avoir besoin d'une grande audience. L'e-commerce sur des plateformes existantes, sans gros stock. TikTok Shop.

2

Avec tes compétences et ton vécu

Tes produits digitaux : guide, e-book, mini-formation, sur ta propre plateforme. Tes offres d'accompagnement. Ton offre signature, construite sur ta propre histoire.

3

Ce qui t'accompagne sur tous les chemins

Ta zone de génie et ton état d'esprit. Ton image et ta communication. La vente, sans avoir l'impression de vendre. L'organisation. Et l'intelligence artificielle, expliquée simplement, pour gagner du temps.

4

Tu avances accompagnée, à ton rythme

Des masterclass en direct chaque semaine, avec leurs replays. Des challenges pour passer à l'action. Plusieurs coachs et mentors, une communauté présente au quotidien. Et un accès à vie, avec des mises à jour continues.

+380	+35	1 / sem.	À vie
vidéos	modules	masterclass	accès

Chiffres communiqués par Code Liberté.

TES QUESTIONS

Tu te dis peut-être...

« Je suis nulle en technique. »

Moi non plus, je ne connaissais rien au business en ligne au départ. Dans Code Liberté, tout est expliqué de A à Z, et tu peux poser tes questions en zoom chaque semaine.

« Je n'ai pas le temps. »

Souviens-toi de l'étape 5 : ton temps existe, il est souvent pris par tes « oui ». Tu peux commencer à côté de ton travail, à ton rythme : l'accès est à vie, sans date limite, et les masterclass restent disponibles en replay.

« Je suis trop vieille pour ça. »

Les femmes que tu aideras te ressemblent. Ton âge et ton vécu sont ta crédibilité. Et certains modèles ne demandent même pas de te montrer.

« J'ai déjà payé des formations pour rien. »

Souviens-toi de l'étape 2 : ce qui manquait souvent, c'était l'accompagnement. Ici, tu n'avances jamais seule : coachs, mentors, communauté et masterclass chaque semaine.

« 497 €, je ne les ai pas. »

Le paiement en 3 fois existe. C'est un vrai investissement : prends le temps d'en parler avec moi pendant le RDV Clarté. Et n'investis jamais l'argent dont tu as besoin pour vivre.

« Et si ça ne marche pas pour moi ? »

Je ne te promettrai pas de résultat : personne ne peut le faire honnêtement. Ce qui fait la différence, c'est d'appliquer, accompagnée, sans abandonner au premier obstacle.

LA SUITE

Code Liberté

Si ce guide t'a parlé, tu as maintenant un objectif, des preuves que tu en es capable, du temps réservé, et une idée plus claire du revenu que tu veux.

Il te manque peut-être ce qui manquait la dernière fois : **une méthode complète, et un cadre pour ne pas avancer seule.**

- **Un travail en profondeur sur toi** : ta zone de génie, tes compétences, ce qui te ressemble vraiment.
- **Plusieurs façons de gagner ta vie autrement**, pour choisir celle qui te correspond : créer ta propre formation, vendre une formation existante, l'e-commerce, TikTok Shop…
- **Tout est expliqué de A à Z**, automatisation comprise, que tu sois salariée, entrepreneure ou que tu partes de zéro.
- **Tu n'es jamais seule** : des zooms chaque semaine, des challenges et une communauté présente au quotidien.
- Un programme déjà suivi par plus de 10 000 personnes (chiffre communiqué par la créatrice du programme).
- **497 €**, ou en 3 fois.

Moi aussi, je l'ai choisi pour recommencer et construire mes revenus en ligne, sans me brûler les ailes.

Je découvre Code Liberté →

+ Offert si tu rejoins par mon lien : tes premiers pas à mes côtés, un appel de 30 minutes avec moi.

Tu veux tout le détail avant de te décider ? Télécharge la brochure officielle de Code Liberté →

Tu hésites encore ? Réserve d'abord ton **RDV Clarté offert**, page suivante.

Lien affilié : si tu rejoins Code Liberté par ce lien, je touche une commission, sans aucun surcoût pour toi. Les résultats dépendent de l'implication de chacune et ne sont pas garantis.

PAS ENCORE SÛRE ?

Parlons-en

Tu hésites, tu as des questions, ou tu veux simplement savoir si c'est le bon moment pour toi ?

Réserve ton **RDV Clarté offert** : 20 minutes pour faire le point sur ta situation, tes envies et ta prochaine étape. Sans engagement.

- Où tu en es aujourd'hui
- Ce que tu veux vraiment pour la suite
- Ta prochaine étape, concrète

Je réserve mon RDV Clarté offert →

> J'avais plein de projets, plein d'idées et d'envies, mais tellement de choses en tête que je finissais par m'éparpiller. Je me suis sentie super à l'aise avec toi, sans jugement ni pression. Je suis ressortie de notre coaching avec les idées beaucoup plus claires, et ce petit déclic de me dire : allez, maintenant j'y vais !
>
> *Une femme accompagnée par Solveig*



LE MOT DE LA FIN

Trois sortes de lectrices

À partir d'aujourd'hui, il y aura :

- celles qui refermeront ce guide et le laisseront de côté ;
- celles qui l'auront lu sans faire les exercices ;
- et celles qui auront pris leur carnet, fait les 8 étapes, et décidé que leur vie comptait aussi.

Je sais dans quelle catégorie tu veux être.

Pour recevoir chaque semaine de la motivation, des conseils et des ressources pour avancer, **ajoute mon adresse e-mail à tes favoris** ⭐ (zéro spam, promis).

Cette fois, c'est ton tour.

Solveig 🤍

Solveig Vs

Instagram : @solveigvs.digit
TikTok : @solveig.digitalmarketing