

VOL. 07
PRINTEMPS 2026

INSTANT Selflove

Edition spéciale :
Premier voyage Selflove

STUDIO
Selflove

Dans ce numéro

Petit mot de l'éditrice

une édition très spéciale pour raconter la naissance du tout premier voyage Selflove.

Comment tout a commencé

De Bali à l'Espagne : une idée spontanée qui s'est transformée en voyage inoubliable.

Le déroulement du voyage

Immersion dans un voyage co-créé entre moments de vies, connexions et premiers shootings.

Les témoignages

Leur expérience, leur ressenti, leur mots... vous y trouverez les paroles de celles qui l'ont vécu.

Parfois, tout a plus de sens avec du recul

Mon partage très vulnérable et intime sur la puissance des synchronicités.

Nos essentiels

Les produits et petites habitudes qui ont rythmé notre voyage.

Le mot de la fin

Ce que ce premier voyage m'a apporté et pourquoi ce n'est que le début d'une belle aventure.

Petit mot de l'éditrice

Cette édition est un peu particulière pour moi.

Car elle vous invite à (re)vivre avec nous le tout premier voyage Selflove ! Celui qui est né d'un rêve, d'une idée presque intuitive et qui a pris vie bien au delà de ce que j'imaginai.

Ca faisait déjà un certain temps que j'avais envie de créer un espace différent. Un moment hors du quotidien, où l'on peut se reconnecter à soi, se voir autrement.

Au départ, pour ce voyage, il s'agissait simplement de vous emmener avec moi en vacances et d'organiser des shootings et des rencontres à l'étranger. J'étais loin d'imaginer à quel point ce voyage allait me / nous changer.

.J'y ai vu des femmes se rencontrer, s'ouvrir oser, et j'ai surtout eu la confirmation du pourquoi je faisais tout ça.

Cette édition du magazine, c'est une manière de vous inviter à y retourner avec nous. De vous faire ressentir ce qui s'est vécu et peut-être, de vous donner l'envie de le vivre à votre tour lors d'un prochain voyage.

Bonne découverte,
Deborah



Comment tout a commencé



Comment tout a commencé

Au départ, l'idée était simple.: partir seule à Bali et proposer à quelques femmes de me rejoindre pour se faire photographier là-bas.

J'imaginai quelque chose de très libre : quelques jours ensemble dans une villa, puis chacune son propre voyage, avec simplement quelques moments prévus pour les shootings.

Avec le recul, je crois surtout que c'était une façon **de ne pas assumer complètement ce que je voulais vraiment créer.**

Parce qu'au fond, je ne voulais pas juste organiser des shootings, j'avais envie de créer des expériences.

Jennifer (une des participantes) a été la première à me suivre dans l'aventure. Puis d'autres ont montré de l'intérêt, dont Jessica et Soraya (les autres participantes) sans vraiment oser se lancer. Et puis, ce plan est tombé à l'eau..

Le contexte géopolitique nous a poussées à revoir nos plans. Une destination plus proche, un voyage plus court, sans passer par des zones en guerre.

Et c'est **là** que tout s'est aligné et que Jess et Soraya ont décidé de se joindre à l'aventure.

On s'est donc retrouvées à quatre.

Ce qui est fou... c'est qu'aucune d'entre nous ne connaissait les autres. Soraya vient de France ! Elle me suivait via le compte de Kitou, vous imaginez ! Elle ne m'avait JAMAIS vue !

Et pourtant, chacune a dit oui. À sa manière. À son moment.

Jess, elle, ne venait même pas pour un shooting. Mais juste pour vivre le voyage avec nous. Et pourtant... son histoire avec moi remonte à bien plus loin...

Mais ça, je vous le raconte juste après.



Le déroulement du voyage

Contrairement aux prochains voyages que je souhaite proposer, celui-ci avait quelque chose de très spontané, vu qu'il a été co-créé avec toutes les participantes.

Même si l'idée de départ venait de moi, tout le reste s'est construit ensemble : les logements, les étapes, le rythme, les envies. Chacune a apporté sa touche, son énergie, et c'est sans doute ce qui a rendu cette aventure aussi fluide et juste. C'est parti :

Cordoue

On a commencé par Cordoue, pour deux jours. Ville super mignonne, on était méga bien situées, on a trop bien fait de commencer par là. Dès le premier brunch, quelque chose de très fort s'est installé. Sans même poser un cadre, les échanges sont devenus profonds, sincères, presque évidents. On a parlé de nos histoires, de nos relations, de nos blessures parfois... Ça s'est fait très rapidement et naturellement, c'était fou.

Il y avait beaucoup de douceur, de respect, et une envie commune que chacune se sente bien, à sa place.

Ensuite on a repris la route direction Séville.

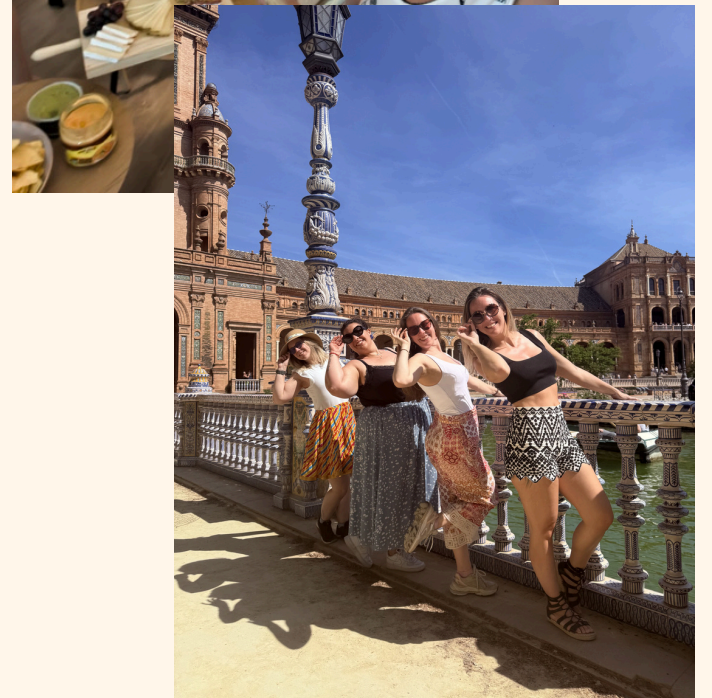


Séville

C'est là que le voyage a pris une dimension encore plus forte. Déjà, de nouveau coup de bol, on avait trouvé un logement canon, super bien situé à 10min du centre.

Le premier soir, posées en pyjama, on a partagé un moment hors du temps autour d'un tirage de cartes. Tout était tellement juste, aligné, presque troublant. Comme si tout ce qu'on vivait depuis le début trouvait déjà un écho dans les cartes.

Il fallait le vivre pour y croire, tellement c'était dingue! C'est aussi à ce moment-là que je leur ai offert leurs petits cadeaux que j'avais préparés pour les remercier de m'avoir suivie dans cette aventure, accompagnés d'un mot pour chacune.



Le lendemain on a découvert Séville, pris le temps de s'imprégner des lieux, avant de vivre un moment magique : le premier shooting à la Plaza de España, à la golden hour.

Il y avait cette lumière incroyable, presque irréelle... et surtout une énergie entre nous qui faisait tout. Les filles dansaient, couraient, s'encourageaient, se regardaient avec tellement de bienveillance. Certaines émotions sont montées, des larmes aussi. Mais c'était beau. C'était vrai. Quel moment incroyable.

Même moi, sans passer devant l'objectif, je me suis sentie belle. Portée par les regards, les mots, l'énergie du groupe.

La Cala de Mijas

Après Séville, Jess devait rentrer chez elle et nous avons donc continué toutes les trois du côté de Malaga, dans un endroit plus calme, assez éloigné de la foule. Notre appartement était encore plus beau que les deux précédents et on avait même accès à la piscine, c'était le rêve !

Là, le rythme a naturellement ralenti. Entre piscine, moments de repos et shootings plus intimistes (elles ont osé le Boudoir !), on a laissé place à quelque chose de plus doux, un peu pour se remettre des émotions et de l'intensité des jours précédents. Mais toujours dans cette même énergie de soutien, de confiance et de liberté.

Heureusement d'ailleurs car personnellement nous n'avions pas eu de coup de coeur en découvrant Malaga, donc c'était nickel comme ça.

Comme si chaque moment était écrit, ce voyage n'avait pas de programme précis ou parfait. Et pourtant... tout l'était. Je m'en souviendrai toute ma vie, merci les filles !



Les témoignages



Jennifer

Comment je me sens après ce voyage ?

Apaisée, sereine, avec un énorme boost de confiance en moi. Je suis aussi très reconnaissante d'avoir pu vivre cette expérience avec des filles aussi bienveillantes, encourageantes, rayonnantes. Je suis arrivée sans connaître les autres participantes et **je repars avec des amies**. On shine chacune à notre façon, sans jalousie, juste avec la joie de pouvoir partager des moments ensemble.



J'ai tout aimé dans ce séjour : les visites, le fait qu'on soit un petit groupe, mais aussi les shootings où **Deb prend le temps de nous mettre en confiance**, de trouver les meilleurs spots et de nous proposer les poses qui nous mettront le plus en valeur, sans imposer.

J'ai aussi aimé les partages spontanés de certains vécus et les moments un peu plus dédiés à ça, comme les tirages de cartes ou encore les moments d'introspection sur base de questions ouvertes. **Rien n'était obligatoire, mais tout était inspirant, motivant.** Je me suis sentie ultra pétillante pendant ce voyage, et c'est une impression qui fait un bien fou, tant moralement que physiquement.

On signe où pour le prochain ?



Soraya



Je ressentais le besoin de me **déconnecter de mon quotidien...** sans trop savoir ce que je venais vraiment chercher en partant pour ce voyage "self love". Mais je sais aujourd'hui à quel point j'en avais besoin.

Avec Deborah de Studio Self Love, nous avons voyagé entre Cordoue, Seville et la Cala de Mijas près de Malaga . Chaque lieu était magnifique, et les logements... absolument sublimes. **On s'y sentait bien, comme dans un cocon hors du temps.**

Nous étions un groupe de 4 et ne nous connaissions pas du tout au départ, et pourtant, **dès le 2ème jour, les barrières sont tombées avec une facilité déconcertante.** On s'est confiées, écoutées, soutenues... comme si on se connaissait depuis toujours. Tout est pensé pour se reconnecter à soi, en douceur mais en profondeur. Il y a eu aussi de précieux échanges entre femmes, des conseils, des "tips", des partages vrais et inspirants.

Et puis il y a eu ces moments capturés par Deborah, en tant que photographe. Des shootings qui vont bien au-delà de simples photos : une expérience. Un shooting à la Place d'Espagne, dans toute sa beauté, et un autre plus intime, version boudoir... comme une invitation à se voir autrement, à s'accepter, à s'aimer.



Au-delà de tout ça, Deborah est une personne profondément douce, intuitive et authentique. **Elle a cette capacité rare de mettre en confiance instantanément, de voir les autres avec beaucoup de justesse, et de créer des espaces où l'on se sent vraiment libre d'être soi.**

Je repars touchée, apaisée, avec des souvenirs puissants, **des images de moi que je n'avais jamais vues**, et surtout une connexion plus sincère à moi-même.

Merci Deborah pour cet espace si précieux, pour ta sensibilité, ton regard.

Parfois, avec du recul, tout a encore plus de sens

*Je crois que c'est l'un des **partages les plus vulnérables que j'aurai fait jusqu'ici**. Vous allez voir qu'ici la phrase "Il n'y a pas de hasard, que des rendez-vous", prend tout son sens. C'est parti :*

Il y a quelques années, j'étais profondément attachée à quelqu'un qui, lui, ne voulait soi-disant rien de sérieux. Pendant des mois, les filles, j'ai espéré, attendu, cru que ça pourrait évoluer... jusqu'au jour où j'ai appris qu'il s'était mis en couple avec une autre.

*Et ce jour-là, clairement **mon coeur s'est brisé**. Je me suis demandé pourquoi ce n'était pas moi. Pourquoi je n'avais pas été choisie. Qu'est-ce qu'elle avait de plus que moi ? Pourquoi je n'étais pas "assez". J'en ai pleuré une nuit entière en me disant que je préférais ne plus me réveiller le lendemain.*

*Au réveil, je ne sais par quel miracle, j'ai pourtant compris que **je ne pouvais plus me laisser sombrer comme ça pour quelqu'un d'autre**.*

C'est donc à ce moment-là que j'ai réellement entamé mon chemin vers le selflove. J'ai commencé à me faire accompagner, à me reconstruire. À me choisir, petit à petit. (très petit à petit, haha!)

Et puis la vie a continué, j'ai évolué et la suite... vous la connaissez.

*Si je vous partage ça aujourd'hui, c'est parce qu'à l'époque, la femme avec qui il s'était mis en couple à l'époque... **c'était Jess.***

Jess, qui aujourd'hui faisait partie de ce voyage. (Whaaaattt ??!!)

Et ce qui aurait pu être une histoire de comparaison ou de rancœur est devenu tout l'inverse : une rencontre douce, simple, évidente. Jess est venue à mon premier voyage Selflove,... non mais, dans quel monde on aurait pu croire que ça allait arriver ?

Comme un rappel que la vie sait exactement ce qu'elle fait. Que chaque personne placée sur notre chemin n'y est pas pour rien. Qu'on n'est pas toujours responsables de ce qui nous arrive ou de ce qui nous fait du mal... mais bien de la manière dont on choisit d'y réagir.

Et que souvent, ce qui ne nous choisit pas... nous guide simplement ailleurs.

Alors si toi aussi, tu ne te sens pas forcément choisie, désirée, tu te compares ou tu penses que tu n'es pas "assez"... attends. La vie te réserve bien mieux que ce que tu attendais !

J'aimerais du coup écrire un immense merci à Jess d'être venue, d'avoir fait ce pas vers moi et d'avoir, à son tour, osé être si vulnérable. Je suis extrêmement heureuse que la vie t'ait mise sur ma route, et d'apprendre de toi.

Au fond, grâce à tout ça, j'ai appris que le plus beau des rendez-vous, c'était celui avec moi-même.

Nos Essentiels



Les indispensables du voyage

Au fil du voyage, nous avons partagé bien plus que des moments ou des confidences.

On a commencé à échanger sur les produits, et les petites habitudes qu'on utilise au quotidien.

C'était devenu un vrai petit cercle d'influenceuses avec des échanges de conseils et de bon plans. .

Et parce qu'on est trop sympa, on vous partage ci-dessous notre top 5 !



Les gouttes illuminatrices de Jess

C'était la touche finale qu'elle nous a conseillées avant le shooting "Golden Hour" à Séville. Elle appliquait quelques gouttes sur nos joues et tout de suite le teint était plus lumineux, plus frais, sans effet "trop maquillé". En plus les gouttes viennent d'Aroma Zone et sont enrichies en vitamine C et Acide hyaluronique, elles apportent un petit glow naturel qu'on adore, tout en prenant soin de la peau.

Bref, c'était le petit détail final qui changeait tout. Perso je l'ai commandé dès que je suis rentrée, haha !

Les gélules "miracles" de Jess

Toujours un petit conseil signé Jess : Cette fois-ci, des gélules au charbon actif à prendre après le repas, pour aider la digestion et limiter les ballonnements. Elle trouvait vraiment que ça faisait une différence sur son ventre, plus léger, moins gonflé.

J'en ai parlé avec ma nutritionniste, que vous connaissez toutes entre-temps il s'agit de @leslye.santeholistique, qui confirme que c'est une bonne marque - même si le charbon est plus efficace sous forme de poudre. Mais elle expliquait qu'il est surtout intéressant en cas de digestion difficile ou de déséquilibre (type intoxication). Un petit allié intéressant à connaître !



La crème qui sauve de Soraya

Après en avoir testé plusieurs, Soraya nous a conseillé cette crème qui a clairement changé la donne. Elle est idéale contre les frottements des cuisses ! Ceux qui peuvent très vite devenir douloureux et nous faire hésiter à porter cette jolie jupe ou robe, when you know you know. ...

Perso j'ai découvert cette sensation il n'y pas si longtemps et je ne savais pas du tout comment j'allais gérer ce problème, sauf peut-être en optant pour des mini shorts (l'horreur en situation de fortes chaleurs). Donc je suis RAVIE d'avoir découvert ce produit.

Petit kind reminder : Les conseils et produits mentionnés sont partagés à titre d'expérience personnelle. Ils ne constituent pas un avis médical ou professionnel. Chaque personne reste responsable de leur utilisation en fonction de ses besoins.



L'indispensable de Deb

Bon pour le coup, je ne suis pas la plus grande adepte des produits de beauté, mais alors celui-ci, je l'utilise tout le temps!

Le gel d'aloe vera est devenu un vrai indispensable pour moi : je l'utilise après le lavage pour dessiner mes boucles naturellement (petit tips qui vient de ma coiffeuse, d'ailleurs, je n'ai AUCUN mérite), mais aussi en cas de coup de soleil - et autant vous dire que pendant le voyage il m'a clairement sauvée ! C'est un produit naturel, multi-usage qui nourrit, apaise et fait vraiment du bien. Typiquement le genre de basique (and I'm a basic girl) qu'on devrait toutes avoir chez soi.

Et en parlant de boucles ...

Durant notre séjour, vous avez sans doute vu passer les stories où on ressemblait à de vraies espagnoles avec nos belles boucles ! C'est grâce aux conseils de Soraya qui nous a fait tester ses produits de chez "Les Secrets de Loly" : notamment une mousse "Cloud Fusion" et un sérum de finition pour fixer et définir les boucles après le lavage. C'était trop beau!

Le résultat était canon : des boucles bien dessinées, légères et qui tenaient vraiment dans le temps.

De mon côté je n'ai pas encore commandé les produits parce que mon gel d'aloe vera me convient mais clairement, ils sont sur ma liste !

Et depuis, certaines (coucou Jenn haha) ont même poussé le truc plus loin et investi dans une taie d'oreiller en satin et un bonnet de nuit pour protéger les boucles, on adore !



Petit kind reminder : Les conseils et produits mentionnés sont partagés à titre d'expérience personnelle. Ils ne constituent pas un avis médical ou professionnel. Chaque personne reste responsable de leur utilisation en fonction de ses besoins.

Le mot de la fin

Une chose à retenir : les plus belles choses naissent souvent des idées les plus spontanées.

Je pensais organiser quelques shootings à l'étranger... et je repars avec bien plus que ça.

Ce voyage m'a **confirmé que Studio Selflove ne se résume pas à des photos.** C'est un espace. Une énergie. Des rencontres.

Et surtout, une preuve qu'il existe encore des endroits où l'on peut être pleinement soi, sans masque, sans comparaison, sans pression.

Alors, **merci aux filles d'avoir fait partie de cette première aventure**, merci à vous de l'avoir découverte à travers ces pages...

Et surtout : merci à moi d'avoir osé créer tout ça. (selflove baby)

Ce n'est que le début.



Si en lisant ces pages, une petite voix en vous vous dit "j'aimerais vivre ça moi aussi..." alors restez dans le coin. Le prochain voyage Selflove arrive bientôt !