

VOL. 04  
JANVIER 2026

INSTANT  
**Selflove**

TON MAGAZINE SELFLOVE  
INSTA - VERSION PDF

VOUS PRÉSENTE

# Anouck

Experte Selflove du magazine

- *Le Selflove n'est pas un mantra, c'est une révolution intérieure*
- *J'ai arrêté de me réduire pour être aimée*
- *Me choisir m'a appris à diriger ma vie*

**Ceci n'est pas  
un simple Magazine  
C'est ton instant  
selflove de janvier**

# Dans ce numéro

## **Nouvelle version du magazine**

Je te présente le nouveau layout

## **Femme à l'honneur**

Anouck, experte selflove du magazine

## **Les conseils des expertes & le mot du mois**

Un petit avant-goût sur insta, la version complète ici en PDF

## **Exercice d'introspection**

Proposé par Anouck – Uniquement dans la version PDF

## **Les évènements importants de 2026**

A déjà noter dans ton agenda

2025

# Petit mot de l'éditrice

Cette nouvelle année marque un nouveau chapitre pour Studio Selflove, et forcément, le magazine évolue avec lui. **Instant Selflove fait peau neuve.** Désormais, tu retrouveras une version plus *Instagramable*, pensée pour être lue et partagée sur insta et une version PDF plus complète ici sur mon site.

Ce magazine, je l'ai imaginé comme une parenthèse. Un instant pour soi. Un espace où je mets en lumière des femmes que j'ai croisées sur mon chemin, des femmes inspirantes par leur parcours, leur vécu, leur regard sur le selflove.

À travers ces pages, tu découvriras leurs histoires, leurs témoignages, mais aussi les conseils d'expertes selflove, des femmes qui, chacune à leur manière, transmettent, soutiennent et ouvrent des pistes de réflexion.

**Instant Selflove rassemble tout ce que j'aime :** mettre les femmes en valeur, les photographier, leur donner la parole, et créer des espaces où l'on peut se reconnaître, s'inspirer et parfois se questionner.

Si ces mots résonnent, je t'invite à prendre le temps de découvrir la version complète ci-dessous. Car l'histoire de chacune de ces femmes mérite d'être lue sans se presser. Bonne lecture.



# Femme à l'honneur

Ce n'est plus un secret, j'aime mettre à l'honneur des femmes qui m'inspirent. Des femmes croisées sur mon chemin, marquées par leur force, leur histoire, leur vérité.


Ce mois-ci, j'avais envie de mettre en lumière une femme qui parle du selflove sans filtre.

Une femme dont le parcours m'a touchée, et qui m'a, elle aussi, aidée sur mon propre chemin.

Tu la reconnais sûrement : **Anouck** fait partie des expertes du magazine.

Ci-dessous tu trouveras son parcours lié au selflove, et crois-moi, il vaut vraiment le détour.





**"On parle souvent du selflove comme d'une phrase inspirante à répéter. Mais l'amour de soi n'est pas un slogan. C'est une relation intime, exigeante, parfois brutale et profondément libératrice."**

[Article complet sur www.studioselflove.com/magazine](http://www.studioselflove.com/magazine)

**Son parcours selflove**



## « Mon histoire avec le selflove :

On présente souvent le selflove comme une phrase inspirante ou un mantra qu'on répète machinalement. Mais ce que j'ai appris, c'est que l'amour de soi n'a rien d'un slogan : c'est une relation intime, exigeante, parfois brutale, et profondément transformatrice et libératrice.

### Quand le manque de soi devient un mode de vie.

Pendant longtemps, je me suis sentie « pas assez », pas assez belle, pas assez femme, pas assez talentueuse, pas assez importante.

- Je pouvais essayer dix tenues avant de sortir, m'effondrer en larmes, puis finalement annuler ma soirée.
- Je faisais de l'humour noir sur moi, je mettais en lumière mes « défauts » avant même qu'on les remarque.
- Je refusais les compliments, incapable de les accueillir avec un « merci ».
- Je choisissais des hommes indisponibles pour confirmer secrètement que je ne valais pas grand-chose.
- J'utilisais mon corps pour attirer, pas pour m'habiter.
- Je gommais des traits entiers de ma personnalité pour ne pas déplaire.
- Je restais dans l'ombre, volontairement, presque par politesse envers le monde.
- Je me réfugiais dans la nourriture pour combler un vide intérieur.
- Et j'avais même peur d'avoir une fille, peur de ne pas être capable de lui transmettre ce que je n'arrivais pas à m'offrir.

Alors j'ai appliqué la stratégie préférée de ceux qui doutent d'eux : devenir ce que les autres veulent, une image fabriquée...

## **Quand j'ai commencé à oser : la révolution intérieure**

Pourtant, quelque chose en moi refusait de rester enfermée dans cette image, cette version rétrécie et mensongère de moi-même.

Petit à petit, j'ai recommencé à pousser les murs de ma vie.

Et, c'est là que le vrai selflove a commencé : pas dans les affirmations positives, mais dans les actes courageux.

Parce que j'en avais assez de laisser ma peur raconter mon histoire.

**Il y a eu ce grand saut intérieur : devenir manager**, une femme leader dans un monde où on m'avait souvent répété : « Tu es trop sensible », « Trop émotive », « Pas assez sûre », « Pas faite pour diriger ».

J'ai découvert que ma sensibilité était une force, pas un défaut.

Que ma façon d'écouter, d'empathiser, de comprendre... était du leadership à l'état pur.

**Petit à petit, je me suis autorisée des rêves que je remettais toujours « à plus tard ».**

Des shootings photos alors que je n'osais même pas me regarder dans un miroir.

Des castings, du podcast, une formation de coach, des projets qui me faisaient peur mais me faisaient vibrer.

J'ai dit "oui" à la vie, à tout ce qu'on m'a proposé même quand j'avais l'impression de marcher sur un fil ou d'être impositrice.

Pendant quinze ans, j'ai avancé comme ça : un pas, un doute, une chute, un courage et un peu plus d'amour de moi.

## **Le jour où j'ai arrêté de m'excuser d'exister**

Au fil de ces expériences, quelque chose a changé dans mes relations.

Je n'acceptais plus qu'on me demande de me réduire, de m'adapter, de me corriger pour entrer dans une case.

Je ne voulais plus qu'on décide à ma place de ce que « devait » être une femme, une mère, une compagne, un corps, une personnalité. J'ai dit stop.

Et j'ai fait un grand ménage dans ma vie.

C'était à moi de fixer les limites de ce que j'acceptais d'être.

Parce que je comprenais enfin que l'amour, le vrai, ne se négocie pas.

**En 2021, je suis devenue coach de vie**, pas parce que j'étais arrivée « quelque part » mais parce que j'avais compris le chemin. Le chemin de la femme qui récupère son pouvoir, son identité, son corps, sa place, sa voix.

## **Aujourd'hui, je ne prétends pas être parfaite.**

Je prétends être vraie, alignée, responsable et libre.

Je ne choisis plus la survie émotionnelle. Je choisis l'incarnation.

Je choisis la femme que je deviens chaque jour.

Celle qui ose, celle qui dirige, celle qui se montre.

Celle qui tombe parfois, mais surtout qui ne se trahit plus.

## **La vie est courte, et je refuse de me maltraiter**

Perdre des personnes chères m'a rappelé une vérité simple et brutale : nous n'avons pas le temps de gaspiller notre vie à nous détester.

Je ne peux plus être violente avec moi.

Je ne peux plus me diminuer, me dissimuler, m'effacer.

Ce serait minimiser la chance que j'ai d'être encore ici.

## **Aujourd'hui, je choisis de me choisir**

Je n'ai plus besoin de plaire à tout le monde et je sais que c'est même impossible.

Je n'ai plus besoin d'être choisie pour me sentir valable.

Je n'ai plus besoin de me conformer pour exister.

Si ce n'est pas naturel, si ce n'est pas fluide,

si je dois me trahir pour être aimée... alors ce n'est pas ma place.

Je veux que ce soit facile d'être moi.

## **Parce que me choisir est devenu la plus belle preuve d'amour que je me fasse.**

Et c'est ce chemin-là que je veux montrer à ma fille :

celui où l'on apprend à ne plus être contre soi, mais avec soi, pour soi.


Et si je partage mon histoire aujourd'hui, ce n'est pas pour dire « regarde ce que j'ai fait ».

C'est pour te murmurer : Rien de ce que tu crois impossible ne l'est réellement.

**Il suffit d'un petit pas, d'un courage, celui d'arrêter de t'abandonner.**

Le reste, tu l'apprendras en chemin, comme moi. »





« Cette session photo avec Deborah a été bien plus qu'un simple shooting. C'est une véritable parenthèse de reconnexion à soi.

Deborah a ce don rare de mettre immédiatement à l'aise : par sa douceur, sa simplicité, ses mots justes, son écoute sincère. **On se sent accueillie telle que l'on est**, sans pression, sans masque. Il y a à la fois de la fraîcheur, du peps, de la bienveillance, et une grande intelligence émotionnelle qui permet de lâcher prise en toute sécurité.

Tout est pensé avec cohérence : la séance, l'accompagnement, l'intention. Son projet Selflove s'inscrit dans une dynamique beaucoup plus large, où chaque détail est interconnecté et orienté vers un même objectif : se rapprocher de l'amour et de l'acceptation de soi.

Et le rendu est à la hauteur de l'expérience : authentique, lumineux, puissant. On ne se « voit » pas seulement sur les photos, **on se reconnaît.**»

# Les conseils des expertes

« 2026, c'est l'année de la page blanche : tout est possible, on peut repartir à zéro. »

**Déjà Belle**

« C'est un passage où l'on plante des graines nouvelles en conscience, avec l'élan clair de créer quelque chose de plus juste, plus aligné, plus vivant. »

**Adeline**

Quelques exercices d'introspection :

« Comment bien démarrer l'année, loin de la pression des "bonnes résolutions ? »

**Anouck**

« Apprendre à écouter les signaux du corps plutôt que le bruit du mental, c'est déjà une vraie forme d'introspection et selflove. »

**Leslye**

Illustration réalisée par @adelinegaspard

Le mot du mois  
***Introspection***



# Les conseils des expertes



## Leslye - nutrithérapeute et coach certifiée

En janvier, les envies de la tête prennent souvent le dessus :

« détox post-fêtes”, “nouvelles résolutions”, contrôle et restrictions. **Le corps, lui, n'a pas besoin d'être puni, mais stabilisé.** Il réclame surtout des repas réguliers, des protéines, des bons gras, de la chaleur... et du repos.

Apprendre à écouter ces signaux plutôt que le bruit mental, c'est déjà une vraie forme d'introspection et de selflove.



## Adeline - artiste guidée par l'intuition et les énergies de la lune

En janvier 2026, les énergies de la pleine lune comme de la nouvelle lune nous ramènent à l'essentiel : **l'introspection.** C'est un mois pour regarder à l'intérieur, clarifier ses besoins profonds et préparer les bases solides de l'année — qu'il s'agisse de famille, finances ou projets personnels.

Les lunes de janvier insufflent aussi une vibration d'innovation : **après avoir fait le tri, on remet du neuf dans sa vie.**

On nettoie, on réorganise, on ose revoir sa direction. C'est un passage où l'on plante des graines nouvelles en conscience, avec l'élan clair de créer quelque chose de plus juste, plus aligné, plus vivant.

Un mois pour se recentrer... et pour repartir autrement. 🌙🌟🌕

# Les conseils des expertes



**Anouck - Coach de vie, maman, manager et leader du coeur**



**Déjà Belle - maquilleuse, coiffeuse et conseillère en image**

Les couleurs que l'on choisit dans nos vêtements ou notre maquillage montrent déjà une facette de nous au monde. En ce retour à soi qu'est janvier, on se reconnecte à ce qui nous fait du bien. Un rouge vibrant pour oser sa sensualité et sa force de persuasion, un rose clair pour attirer douceur et tendresse (vous seriez surprise du nombre de câlins et de mots doux que ça déclenche 😊).

**2026, c'est l'année de la page blanche:** tout est possible, on peut repartir à zéro. Une chemise blanche illumine le visage et clarifie l'esprit.

Si le mental est chargé, mieux vaut éviter les motifs et trop de couleurs. Pour un petit coup de boost, une touche d'orange suffit. Et côté maquillage, un fard blanc légèrement pailleté appliqué au doigt sur les paupières agrandit le regard et éclaire symboliquement votre vision pour y voir plus clair et planifier votre année ✨

Janvier : le mois des contradictions et du retour à soi

Les fêtes de fin d'année mélangent joie, chaleur, retrouvailles... mais aussi nostalgie, souvenirs, absences, pertes, discussions familiales parfois lourdes, attentes sociales et émotionnelles. On rit, on célèbre. Et en même temps, quelque chose se vide à l'intérieur. Ce contraste crée une fatigue émotionnelle qui refait souvent surface en janvier. Le froid, les nuits longues, le manque de lumière...

**Tout invite naturellement le corps à ralentir, se reposer, se recentrer, faire le bilan.**

Pourtant, la société nous demande l'inverse : « Nouvelle année, nouveaux objectifs, vas-y à fond ! » Les injonctions s'enchaînent : no pain, no gain, sois la meilleure version de toi, change ta vie en 30 jours... Ce décalage entre ce que le corps réclame et ce que l'on croit devoir faire crée un malaise intérieur. Et c'est précisément ce que beaucoup ressentent en janvier, sans toujours réussir à le nommer.

# Exercice d'introspection

**Pour cette édition, Anouck te propose un petit exercice d'introspection.**  
*Installe-toi confortablement avec de quoi noter, un plaid et un thé chaud, et profite de ce moment à toi. Prends ton temps, il n'y a rien à réussir ici.*

## **Comment bien démarrer l'année, loin de la pression des « bonnes résolutions » ?**

En choisissant une introspection plutôt qu'un plan d'attaque: accueillir ton état, sans forcer. Janvier n'est pas le mois du « il faut ». C'est le mois du « comment je me sens ».

## **Avant de te fixer des objectifs, prends un temps d'honnêteté avec toi-même :**

- Comment je me sens-là, maintenant ?
- Est-ce que je suis heureuse où j'en suis aujourd'hui ?
- Est-ce que je m'écoute vraiment ?

Ce sont des questions simples, mais profondément structurantes.

## **Les questions à éviter en janvier:**

Elles ajoutent de la pression, de la comparaison et de la dureté envers soi :

- Qu'est-ce que je veux absolument réussir cette année ?
- Qu'est-ce qui cloche chez moi pour que je n'y arrive pas ?
- Qu'est-ce que je dois changer pour enfin être « mieux » ?
- Pourquoi je n'ai pas encore réussi ?
- Qu'est-ce que les autres vont penser si je n'avance pas ?
- Comment être plus disciplinée pour ne plus me décevoir ?

Ces questions partent d'un postulat erroné : que tu n'es pas assez comme tu es aujourd'hui.

# Exercice d'introspection

## Les questions qui soutiennent vraiment un nouveau départ:

En janvier, les bonnes questions ne parlent pas de performance, mais d'alignement.

- Qu'est-ce que je veux ressentir cette année ?
- Si j'avais à mon rythme, qu'est-ce qui deviendrait possible ?
- Qu'est-ce que mon corps essaie de me dire ces derniers jours ?
- De quoi ai-je besoin pour me sentir en sécurité ?
- Qu'est-ce que je veux protéger cette année ? (mon énergie, mon temps, mon cœur)
- Quelles relations nourrissent réellement mon être ?
- Qu'est-ce que je veux cesser de tolérer ?
- Qu'est-ce qui me ferait du bien si je le faisais plus souvent ?
- Qu'est-ce que j'ai envie d'apprendre ou d'explorer ?
- Qu'est-ce que j'ai envie d'essayer, juste pour le plaisir ?
- Qu'est-ce qui s'est terminé en moi en 2025 ?
- Qu'est-ce que j'ai peur de perdre si je change ?
- Quel serait le plus petit pas d'amour envers moi-même ?

## Quelques repères simples pour t'accompagner:

Choisis un mot-guide pour l'année : confiance, douceur, liberté, présence, amour...

## Clarifie ce qui est bon pour toi :

- Qu'est-ce qui me pèse et que je refuse d'emporter cette année ?
- Qu'est-ce qui me nourrit vraiment ?
- Qu'est-ce que je veux commencer pour m'honorer davantage ?

## Écoute ton énergie avant tes projets.

Autorise-toi à structurer doucement, à poser les bases sans te presser.  
La lenteur de janvier n'est pas un problème, c'est un guide.

Janvier est challengeant parce qu'il agit comme un miroir.  
Il révèle ce qui doit être vu, entendu, ajusté.

C'est un mois de retour à soi. Et si tu choisis de l'embrasser plutôt que de lutter contre,  
**tu commenceras l'année non pas en force... mais en alignement.**

# Evenements importants

JAN  
**16**  
2026

## VIDE DRESSING - ECHANGE

Toi aussi en ce moment t'as une grosse envie de faire un tri dans tes affaires? Vêtements, décors, chaussures, ... Du coup je te propose de venir à la maison le vendredi soir 16 janvier avec tes affaires et d'autres nanas pour pouvoir échanger, papoter, faire plaisir à d'autres etc... si ça te chauffe, envoie-moi un message, je t'ajoute au groupe!

JAN  
**21**  
2026

## BRAINSTORMING SELFLOVE - ENTREPRENEUSES

Deuxième édition à la maison. On se rassemble pour déposer ce qui coince, débloquer nos idées et se sentir moins seules dans l'aventure entrepreneuriale. Un rendez-vous qui reviendra chaque mois, en présentiel ou en ligne, pour nourrir nos projets ensemble.

FEV  
**22**  
2026

## PROJET SECRET QU'ON VOUS DEVOILE EN MARS

Il y a quelques semaines, j'ai contacté plusieurs d'entre vous pour un projet qui me tient particulièrement à coeur. J'ai hâte de te le dévoiler, et surtout de mettre en lumière les incroyables femmes qui bossent avec moi pour en faire un succès!

AVR  
**14**  
2026

## ON PART A BALI !

Toi aussi tu as toujours rêvé d'un shooting photo avec des décors à couper le souffle ? Ça tombe bien, en avril, je t'emmène avec moi à Bali ! Je propose non pas 1 mais 3 shootings selflove avec des décors différents. Attention, les places sont limitées.