

NOVEMBRE 2025

VOL. 02

INSTANT SELFLOVE

LE PREMIER MAGAZINE
SELFLOVE VERSION INSTA

Ceci n'est pas un post
C'est ton instant
selflove de novembre

Le parcours
Selflove de Safia

ENTIÈREMENT IMAGINÉ ET CRÉÉ
PAR DEBORAH ADRIAANS

Edition précédente:

Le mois dernier, je lançais la toute première édition de ce projet qui me tient à cœur. Le mot du mois était **ose**, celui avec lequel j'ai justement osé me lancer.



Edition du mois de novembre:

EDITRICE

DEBORAH ADRIAANS
photographe & organisatrice
d'événements, ateliers et désormais
créatrice de ce magazine Selflove

CONTRIBUTRICES

SAFIA
mise en lumière ce mois

ANOUCK
experte selflove

LESLYE
experte selflove

DEJA BELLE
experte selflove

ADELINE
experte selflove

PAGES

3. LES EXPERTES SELFLOVE

Elles partagent leurs secrets pour te reconnecter à ton énergie, ton corps et ton amour de toi.

5. LE MOT DU MOIS : RALENTIR

Et si la lenteur était la nouvelle réussite ?

7. SAFIA - BRILLER SANS FILTRE

Une femme qui incarne la paix intérieure, la beauté simple et l'authenticité.

10. AGENDA SELFLOVE

Les événements et shootings qui t'attendent ce mois-ci pour t'aider à ralentir.

11. LE MOT DE LA FIN - PAR DEB

Pour clôturer cette édition en beauté.

Chaque mois, place aux expertes selflove.

Celles qui t'aideront à te reconnecter, à te recentrer, à rayonner. Beauté, nutrition, mindset, bien-être... elles te partagent leurs conseils autour du mot du mois. Mais avant de découvrir leurs pépites pour novembre, fais connaissance avec ces femmes inspirantes:



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

Je crée des espaces de reconnexion à travers des cercles de femmes où douceur, art et authenticité se rencontrent. Ma papeterie sacrée à l'aquarelle accompagne les passages de vie, offrant des créations poétiques, d'affiches et de faire-part qui relient l'art et l'émotion. Chaque mot, chaque couleur, chaque lune devient un rituel.

Instagram:
@the_boho_palette



Déjà Belle - maquilleuse, coiffeuse et conseillère en image “spécial Selflove”

Passionnée par la mise en beauté naturelle, j'aime sublimer sans transformer. Ce que je préfère ? Les échanges vrais pendant les séances, parler de la vie, des complexes, des injonctions, et du chemin vers l'amour de soi. Pour moi, la beauté commence quand on se regarde enfin avec douceur.

instagram: @deja.belle



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

J'accompagne les femmes à (re)trouver confiance, alignement et liberté, en se reconnectant à leur puissance douce et intuitive.

Pour moi, tout part de la relation à soi : s'aimer, s'accepter, s'ancrez, s'affirmer, gérer son image: voilà les fondations d'une vie alignée et libre. J'aime les connexions vraies, les conversations qui élèvent et voir les femmes reprendre leur pouvoir intérieur, celui de s'aimer et de se choisir.

Instagram:
@levelupwithanouck



**Leslye - nutrithérapeute et
coach certifiée (niveau 1 ICF)**

Je suis spécialisée dans l'équilibre féminin. J'aide les femmes à reprendre le pouvoir sur leur santé grâce à la nutrition et à une meilleure compréhension de leurs hormones. Mon approche est concrète, bienveillante et sans culpabilité. Pour moi, s'aimer, c'est aussi apprendre à se nourrir avec respect et conscience.

Instagram:
@leslye.santeholistique

**Pour info: je suis à la recherche d'une pépite
pour compléter l'équipe avec une experte selflove “sport”.**

Ralentis

Et si tu t'autorisais à faire moins, pour te sentir plus?



Illustration de @the_boho_palette

Les conseils des expertes

Leslye - nutrithérapeute et coach certifiée



En automne, notre énergie ralentit, et c'est normal. Soutiens-toi avec **des repas chauds, riches en bons gras** (huile d'olive, noix, poissons gras), en protéines et en légumes de saison. Les **légumineuses et épices réchauffantes** (curcuma, cannelle, gingembre) aident aussi ton métabolisme à garder le cap. Te nourrir vraiment, c'est une façon de te dire « je prends soin de moi ».

Déjà Belle - maquilleuse, coiffeuse et conseillère en image



Astuce anti-gaspi: **récupère cette fameuse crème** « trop grasse » achetée par erreur: elle servira de manteau cocooning contre le froid pour ton visage cet hiver. Et pour un effet bronzage sympa, ajoutes-y quelques gouttes de ce fond de teint trop foncé / trop orange et étale uniformément. Voilà une petite mine lumineuse en 2 min!



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

En novembre, la pleine lune en Taureau invite à ralentir et à poser les bases avant l'hiver. C'est le moment **d'ancrer, de trier, de cultiver la gratitude et la stabilité**. Ensuite la nouvelle lune en Scorpion nous guide vers la guérison intérieure : accueillir nos zones d'ombre pour mieux se transformer. Entre **enracinement et renaissance**, novembre nous ramène à l'essentiel : la paix en soi.



Anouck - Coach de vie, maman, manager et leader du cœur

Ralentir, c'est revenir à soi. Ce n'est pas perdre du temps, c'est retrouver le sens. Comme la nature qui se met au repos, on a besoin de cette pause intérieure pour se régénérer. Le calme n'est pas un vide, c'est **un espace fertile où nos idées et notre énergie renaissent**. Alors, accorde-toi le droit de ne rien faire, de respirer, d'écouter ton rythme. C'est souvent dans ces moments suspendus que la clarté revient.

Safia

Se choisir, un acte d'amour.

Ce mois-ci, je mets à l'honneur **Safia**, ma cliente la plus fidèle, mais surtout une femme qui incarne le selflove dans toute sa vérité.

Depuis nos premiers shootings, elle a fait de ces moments un rituel pour se reconnecter à elle.

C'est donc tout naturellement qu'elle ouvre le bal de cette nouvelle série de portraits inspirants.

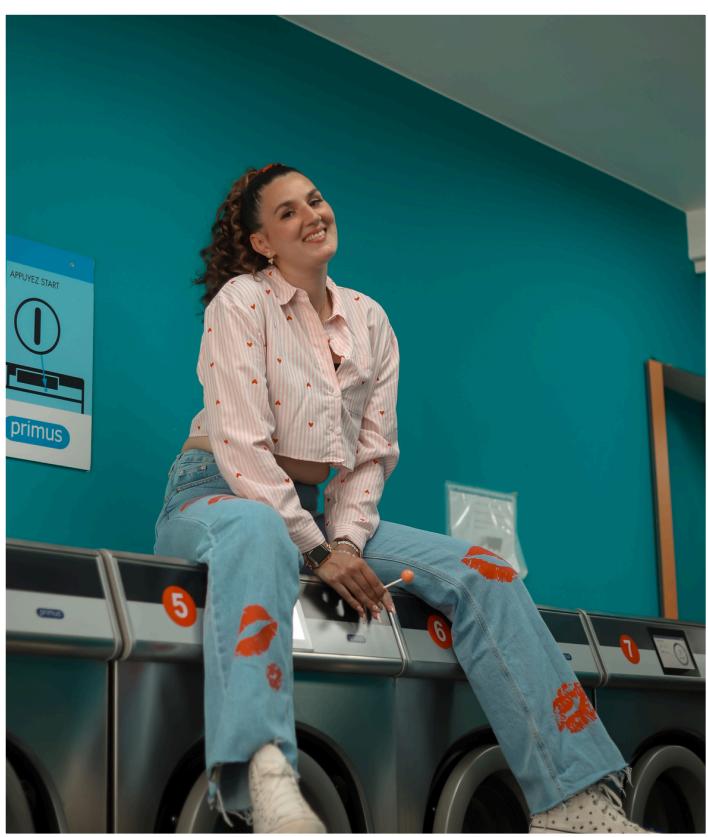
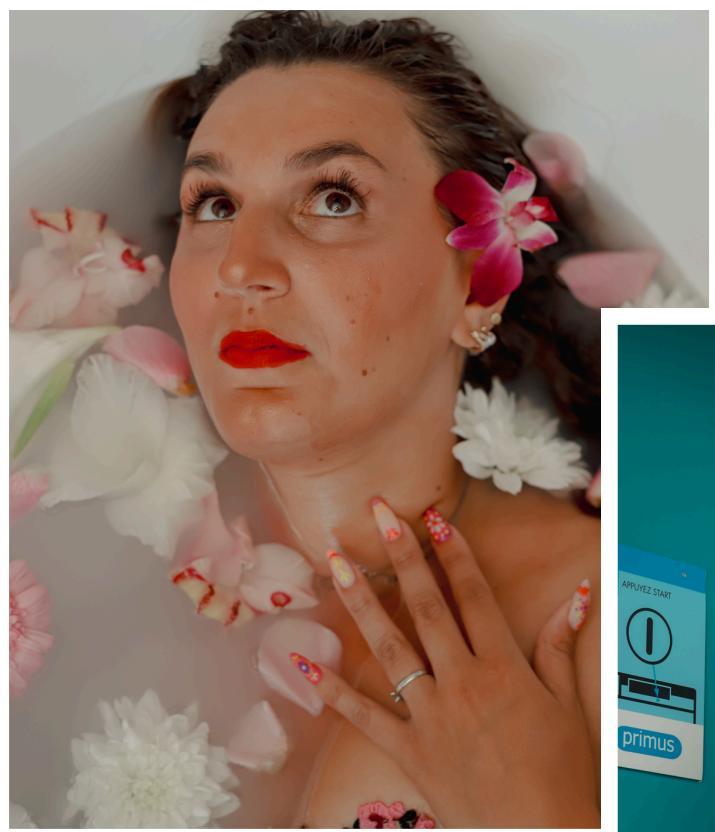
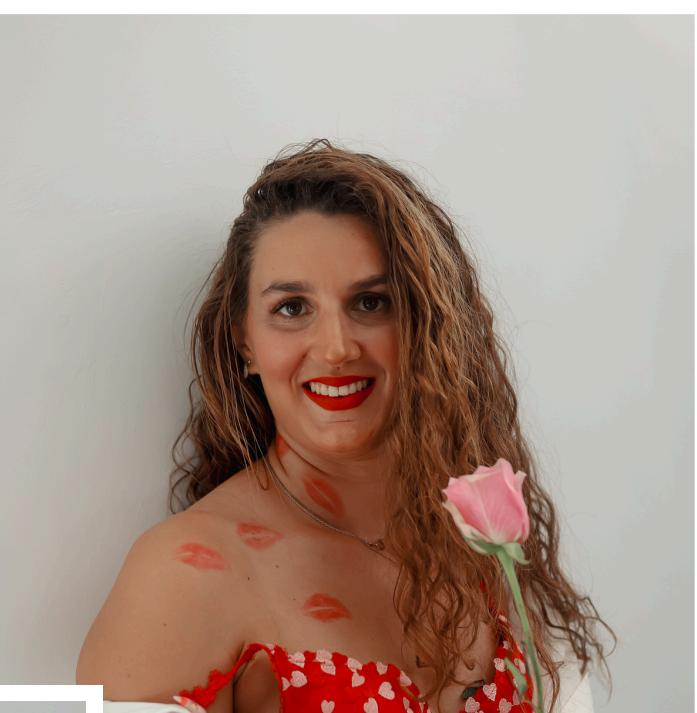
Chaque mois, une femme sera **mise en lumière**... peut-être toi, la prochaine ? ☺

PS: toutes ses photos reprises dans le magazine ont été réalisées par moi-même.



INSTANT
SELFLOVE

Son parcours Selflove



“Pour moi, le selflove, c'est oser s'assumer en tant que femme et s'aimer soi-même sans être constamment à l'affût du regard des autres.”



C'est **s'accorder le droit d'être chouchoutée et de se comporter comme une star** le temps d'une journée. C'est aussi pouvoir s'ouvrir sans crainte du jugement.

Moi, c'est Safia, j'ai 30 ans et je suis institutrice maternelle. Je m'occupe de petits bouts de 2 ans et demi et, à mes heures perdues, **je passe devant l'objectif de Deborah pour me sentir mannequin**. Parce que oui, dans ma classe je suis la super-héroïne de ces enfants, mais devant l'objectif de notre Deborah nationale, je deviens Beyoncé le temps d'une après-midi.

Ma première rencontre avec elle a été comme une évidence. Grâce à Julie, une collaboratrice et une perle, j'ai découvert **une équipe capable de me mettre à l'aise en deux secondes**. Julie m'a sublimée avec ses doigts de fée, et Deborah m'a sortie de ma zone de confort avec ses magnifiques photos.

Depuis, elle est devenue **ma photographe attitrée**. Elle me suit dans toutes mes folies, et je sais que je peux toujours lui parler de mes idées les plus folles pour les réaliser.

Mais surtout, **elle a guéri en moi certaines blessures du passé**. Elle m'a aidée à m'assumer en tant que femme, à être fière de qui je suis et à aimer mon corps tel qu'il est. ❤️"

Agenda de novembre

- **Du 8 au 10 novembre:**

L'escapade Selflove organisée avec Déjà Belle dans les Ardennes belges.

Toutes les informations se trouvent en bio de nos profils insta.

- **Le samedi 15 et dimanche 16 novembre:**

Minis shootings de Noël chez moi.

Il n'y a plus de places à ces dates, contactez-moi directement si vous souhaitez encore en booker un.

- **Et c'est tout!**

Pour le reste, j'écoute les conseils des expertes: **JE RALENTIS.**

Le mot de la fin

” ”

Ralentir, c'est un mot qui me met mal à l'aise. Ça n'a jamais été naturel pour moi. J'ai grandi en apprenant que "faire" me sauvait.

Faire, pour prouver, tenir, m'en sortir, me relever.
Alors demander de m'arrêter ou ralentir?
C'est un vrai défi.

J'ai ce réflexe de remplir, d'enchaîner, de produire, **comme si ma valeur dépendait de ma to-do list.**

Mais la vérité, c'est que plus j'avance, plus je sens que le vrai courage, c'est d'oser s'arrêter. D'accepter de respirer. De (se) laisser un peu d'espace.

J'apprends petit à petit que ralentir, ce n'est pas devenir moins.
C'est revenir à soi.

Et peut-être que le vrai selflove, il commence là.

Deb.

” ”

Et toi, c'est quoi ta manière de ralentir ?

(partage-le en commentaire)