

JLP



Votre cadeau 2026
rien que pour vous...




J'ai La Patate

*Un programme d'accompagnement au bonheur
par Sara Cordier*

*Peps,
douceur
et
self-empowerment*





“J’ai la Patate”,
c’est plus qu’un **programme**.

C’est un accompagnement
au féminin
où les outils de
la « **science du bonheur** »

deviennent accessibles,
concrets et réalisables,

pour se sentir **durablement**
plus **solide, confiante**
et
plus libre d’**être soi**. ✨

Objectif:
gagner en **autonomie** vers une
belle santé mentale

*“L’esprit de groupe qui s’est
très vite installé et la
bienveillance de tout le
monde. Je me sentais comme
dans un refuge”, Caro*

Le programme

JLP



Parce que je trouve que prendre soin de sa **santé mentale** peut prendre différentes formes...

J'ai combiné mon expérience et mes **compétences de psy'** pour créer et aujourd'hui animer
"J'ai La Patate",

un programme collectif d'**un an** pour retrouver plus de **joie**, d'**équilibre** et d'**élan** dans votre **quotidien**.

C'est une **expérience humaine** pensée pour les femmes **merveilleuses** que nous sommes toutes.

J'y rassemble les **outils** les plus pertinents de la psychologie positive afin de vous aider à mieux **vous connaître**, à travers 2026 avec davantage de **sérénité** et à « avoir la Patate ».

On y explore :

son self-empowerment,
l'accomplissement de soi,
son **estime de soi**,
ses émotions,
ses **forces**,
son **enfant intérieur**,
ses **objectifs**,

...

"Ce que j'ai préféré au-delà des rencontres et de la bienveillance, c'est la qualité des outils / contenus proposés et la créativité des missions / animations", A.

Le tout dans une approche **concrète** et profondément **bienveillante**.

***“J’peux pas,
j’ai patate!”***

vous pouvez faire
votre meilleure
excuse
une fois
dans le mois 😊

1 team =
6 nanas/
différents pays

12 sessions (1h30) +
1 Masterclass

1 mois =
1 thème,
1 mise en pratique,
1 “surprise” à gagner,
1 mission pour le mois
suivant

1 an =
du soutien
toute l’année

En ligne

Une marraine JLP

Des exercices de
neuroscience

notre WhatsApp :
liens, tips, podcasts,
partages

Des fiches-outils

“L’esprit de groupe créé à travers les
activités et les séances ont permis de
faire de ce programme une belle
aventure humaine où on a appris à
mieux se connaître soi-même, tout
en partageant cette découverte”

Pauline

**C’est toute une TEAM
qui avance ensemble**

2 créneaux: jeudi soir ou lundi midi

Lisez les avis
des teams 2025 car...

100%

vous recommandent ce programme.



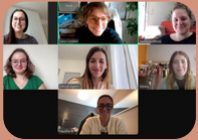
*"Ce que j'ai préféré c'est
l'authenticité des personnes du
groupe et les sujets
très inspirants, faciles à mettre
en pratique quotidiennement
grâce aux missions" M.*

Quand je leur ai demandé comment elles se sentaient après JLP...

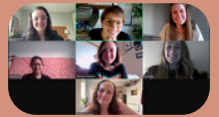
JLP



“Franchement, quand je me suis inscrite, j’ai su que ça allait m’apporter beaucoup mais **je n’imaginais pas à quel point cela me ferait changer**. J’ai encore du chemin à faire mais je me sens **plus confiante**. J’ai enfin appris à **mettre des limites** et à rester ferme. J’ai une meilleure conscience de **ma valeur**. Je peux dire que je ne suis **plus la même femme** qu’il y a 1 an.” Noémie



“Sereine et apaisée.” A.



“Les formats des sessions étaient très **ludiques et très bien pensés** pour qu’on se sente toutes à l’aise. Je sens que j’ai réussi à **m’enlever une carapace** que je garde beaucoup en groupe. J’ai senti une réelle bienveillance dans le groupe, ce qui fait très plaisir à observer. J’ai l’impression d’avoir **approfondi ma propre connaissance** grâce aux missions notamment. C’était un plaisir de **partager l’expérience** avec d’autres personnes. Je pense que j’y repenserai avec nostalgie dans quelques temps !” Pauline

“Très bien ! Heureuse d’avoir pris **ce temps pour moi**” Laora

“Après ce programme, je sens que je **me connais mieux** et que j’ai **plus de ressources et d’outils** pour me sentir bien et **heureuse (avoir la patate !) au quotidien**” Perrine

“Très **positif**, je me sens moins seule et **plus proche de femmes qui me ressemblent (...)**” Céline

“Bien, j’ai **appris beaucoup sur moi** et sur les autres. Je me **sers des outils quotidiennement**, ce qui impacte positivement **mon moral** et ma **qualité de vie**.” M.

“**Fière, rassurée**, je garde le sentiment que je ne suis pas seule à faire cette démarche **d’exploration de moi-même**.” Aurélie

“**Plus sereine** pour les challenges de la vie.” Pauline

On récapitule...

JLP



Des séances **dynamiques**, chaleureuses, rythmées et portées par une belle **énergie de groupe** où se développe votre propre **potentiel de bonheur**.

Donc ce programme est fait pour vous si :

- ✦ Vous avez déjà fait une thérapie et que vous souhaitez la « **stabiliser** » dans votre quotidien.
- ✦ Vous avancez sur un chemin de **développement personnel** mais que vous avez besoin de **mise en pratique**.
- ✦ Vous souhaitez **apprendre sur vous-même**.
- ✦ Vous voulez vous offrir du **temps rien que pour vous**.
- ✦ Vous recherchez une **autonomie**, un **équilibre** ...

Le cheminement est **ludique** et **doux**, ponctué de **missions** simples et efficaces pour **s'ancrer**, **s'écouter** davantage, gagner en **légèreté** et célébrer chaque étape de vos **évolutions**.

"Ce que j'ai préféré, c'est les missions car elles sont à la fois un challenge, une source d'inspiration, un temps pour soi, elles nous permettent de nous rendre mieux compte que les sujets théoriques vus lors des sessions peuvent être utilisés dans nos vies de tous les jours." Noémie

“Si tu te sens trop ou pas assez, peu importe les domaines, ce programme te permettra de te rendre compte à quel point **tu es merveilleuse**. C’est un programme que **je recommande à 100%** car il **change la vie**, les points de vue et l’amour qu’on se porte à soi. En résumé, il a rendu **ma vie meilleure au quotidien**.” Noémie

“Que ce programme apporte beaucoup humainement et qu’il **donne des outils pour être plus heureux, donc ne pas hésiter**.”
Pauline

“C’est un beau **cadeau à soi-même** pour prendre soin de soi, de **rencontrer** des personnes super cool et de créer une **belle communauté**!”
Aurélie

“**Foncez**, c’est une chouette aventure.”
Céline

“Qu’elle fera partie d’un groupe plein de **bonnes énergies**. Ce sera sa **safe place**, comme un moment hors du temps qui nous aide à nous découvrir et à **apprendre énormément de choses**” Caro

“Que c’est **que du +** et qu’elle ne regrettera pas **l’investissement**.” M.


“De ne pas hésiter ! Ce sera forcément un **moment enrichissant**, peu importe les attentes.”
Pauline

“Ne pas hésiter, **c’est top**, et ça permet de prendre le temps de prendre soin de soi.”
Gwladys

“**Go for it**”! A.
“Le programme apporte **plus que ce qui est décrit**.” A.
“Ça vaut vraiment le coup, c’est un investissement dans son bien-être. Ce n’est pas que pour un an, c’est des **apprentissages et des tips pour la vie**.”
Perrine



“**FONCEEEEE ! Va te faire gratiner ;-)**” Laora



Êtes-vous
prête
à vous
choisir?

Un accompagnement pour **booster**
votre **énergie intérieure**, renforcer votre **estime**,
activer **VOS ressources**.

**Laissez rayonner votre enfant intérieur
et vivez une année haute en couleurs !**

There's no better time than now!

OFFRE
inscription
avant 01/01/26

-20% OFF

= 576€

soit 48€

par session/mois

règlement à la
séance ou à
l'année

Envie de vous **inscrire ?**
des **question ?**
Et si on en parlait
ensemble?



sara.cordier@hotmail.com

Tarif inscription en 2026 :
696 € soit 58€ par session

