



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 traverser 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!”

votre meilleure  
excuse  
une fois  
dans le mois

1 team =  
6 nanas/  
différents pays

1 an =  
du soutien  
toute l’année

12 sessions (1h30) +  
1 Masterclass

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

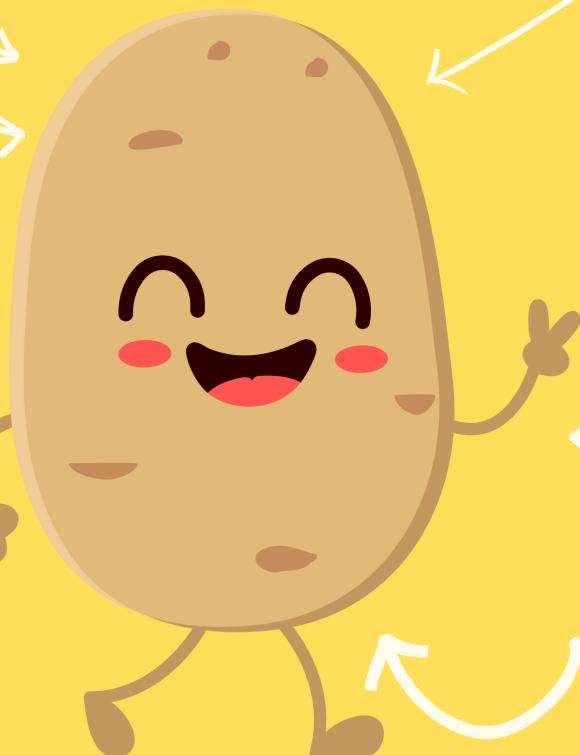
En ligne

Une marraine JLP

Des exercices de  
neuroscience

Des fiches-outils

notre WhatsApp :  
liens, tips, podcasts,  
partages



“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

“**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

“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

“Que diriez-vous à qqun qui hésite pour 2026?”



“**Go for it**”! A.

“Le programme apporte **plus que ce qui est décrit.**” A.

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

Gwladys

“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



*Etes-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](mailto:sara.cordier@hotmail.com)

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

