Cahier d'accompagnement

Programme

21 jours pour Se Choisir

avec Dominique Jeanneret



Éditions du Lotus Blanc

Dominique Jeanneret

Programme
21 jours pour Se Choisir

Les Éditions du Lotus Blanc
Dominique Jeanneret
Wendake, Québec
G0A 4V0 Canada
dominiquejeanneret.net

© 2026 Dominique Jeanneret.

Tous droits réservés pour tous pays.

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation, en tout ou partie, sont réservés.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite par quelque procédé que ce soit, est uniquement autorisée avec le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause.

Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

Ce document et l'ensemble de son contenu appartiennent entièrement à Dominique Jeanneret.

Toute reproduction, adaptation, diffusion ou utilisation, en tout ou en partie, est interdite sans autorisation écrite préalable.

Textes créés en collaboration avec ChatGPT.
Images créées par ChatGPT.

Mise en page : Dominique Jeanneret

Première édition : août 2026

Bienvenue !

Un programme pour Soi



Bonjour et bienvenue dans ce programme « 21 jours pour Se Choisir »!

Je suis très heureuse de t'accueillir dans ce petit programme que j'ai créé pour t'accompagner sur ce chemin vers toi de façon simple, légère et bienveillante.

Au fil de ta vie, tu as peut-être appris à être gentil.le, disponible, fort.e, généreux.se, à aider, à faire plaisir et à prendre soin des autres. Peu à peu, sans même t'en rendre compte, tu as peut-être commencé à t'éloigner de toi, à dire oui alors que tout en toi disait non, à donner alors que tu étais déjà vidé.e, à avancer alors que ton corps, ton cœur ou ton âme te demandaient de ralentir.

Est-ce que ça te parle ?

Nous passons presque tous par ces étapes jusqu'au jour où **on sent qu'on doit s'arrêter pour reprendre son propre chemin**, pour récupérer son pouvoir sur notre vie et commencer à la créer telle qu'on la veut vraiment.

Se choisir est l'un des plus grands actes d'amour que l'on puisse s'offrir mais on ne sait pas toujours comment y arriver. On sent seulement qu'on en a besoin. Si tu es ici aujourd'hui, c'est donc parce que tu veux honorer ce besoin.

J'ai conçu ce programme comme un espace de prévention. Un moment pour revenir à toi avant de t'oublier complètement, que la joie disparaisse ou que la vie devienne seulement une suite d'obligations, voire même avant que le corps ne crie.

Chaque jour, je t'inviterai à t'arrêter quelques minutes, à respirer, à t'écouter, à te reconnaître et à revenir à ce qui est vrai pour toi.

Se choisir, ce n'est pas devenir égoïste. Ce n'est pas rejeter les autres. Ce n'est pas tout quitter ni tout bouleverser.

Se choisir, c'est revenir à SA place intérieure pour pouvoir prendre SA place dans le monde.

Pour moi, **se choisir signifie reconnaître que ta paix, ta joie, tes besoins et ton énergie comptent.** Cela signifie aussi que ta vie mérite d'être vécue à partir de ce que tu es vraiment.

J'ai aussi créé ce programme pour ouvrir un espace de créativité intérieure. Pas seulement la créativité artistique mais cette capacité profonde à créer ta vie autrement, à retrouver de l'élan et de la motivation, à écouter ton corps, tes émotions, ton intuition et ton cœur.

Pendant ces 21 jours, je t'accompagnerai un jour à la fois pour t'aider à reprendre doucement ton pouvoir, observer ou même libérer ce qui te limite, revenir à ta lumière et poser des gestes concrets vers une vie qui te ressemble vraiment.

Je t'invite à avancer avec douceur, amour et confiance sans te forcer, sans te juger et sans te culpabiliser.

PS : Je me permets de te tutoyer dans le programme pour que mes mots puissent t'accompagner comme une voix amie qui chemine à tes côtés.

De tout coeur,



D. Jeanneret

DOMINIQUE JEANNERET

Thérapeute en intégration psychocorporelle PCI (Canada)
Praticienne Méthodes PEAT (France)
Accompagnante en psycho-spiritualité
Enseignante de méditation
Énergéticienne, médium et passeuse d'âmes
Organisatrice et animatrice/guide d'évènements
et voyages en développement personnel

dominiquejeanneret.net - site pro et blog
chemindevie.net - articles sur la Vie
facebook.com/dominiquejeanneret

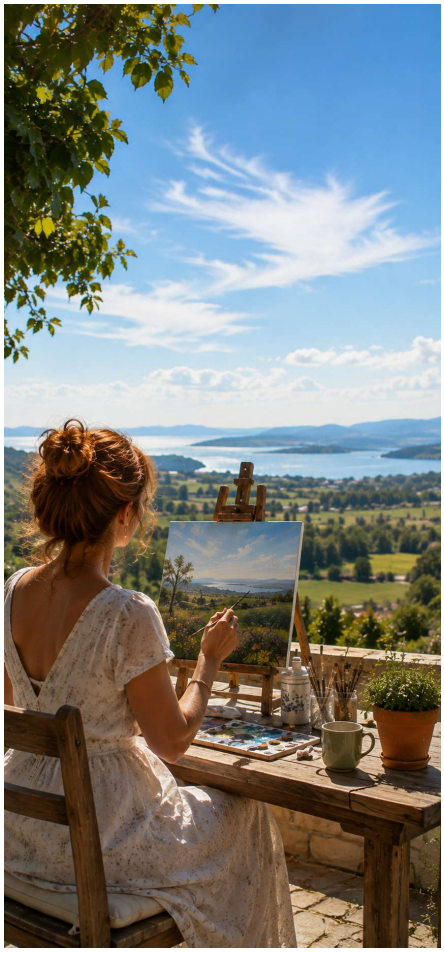
Ma chaîne Youtube :
Podcasts, émissions de radio, méditations, outils de cheminement en ligne et voyages :
youtube.com/dominiquejeanneret

Ce que ce programme peut t'apporter

Au fil des 21 jours, tu apprendras à revenir à toi avec plus de douceur, à reconnaître ce qui te respecte vraiment, à reprendre ton pouvoir personnel et à poser des choix plus alignés avec tes besoins, tes valeurs et ta vérité intérieure.

Ce programme t'aidera à mieux comprendre tes réactions, tes croyances, tes limites et tes relations pour avancer vers une vie plus consciente, plus libre et plus fidèle à qui tu es vraiment.

En faisant ce programme, tu pourras commencer à :



- ♥ mieux te comprendre sans te juger;
- ♥ reconnaître les endroits où tu t'oublies, où tu t'adaptes trop, où tu dis oui alors que tout en toi dit non;
- ♥ reprendre la responsabilité de ta vie sans tomber dans la culpabilité;
- ♥ retrouver ton pouvoir personnel en revenant à ce qui dépend vraiment de toi;
- ♥ mieux reconnaître tes besoins, tes valeurs, tes limites, tes vrais oui et tes vrais non;
- ♥ comprendre certaines croyances limitantes qui t'empêchent d'avancer;
- ♥ sortir peu à peu des anciens rôles comme la victime, le sauveur ou le bourreau;
- ♥ mieux comprendre ce que tes relations viennent réveiller en toi;
- ♥ apprendre à poser des limites avec plus de douceur, de clarté et de respect;
- ♥ te libérer progressivement du regard des autres pour revenir à ton propre regard sur toi;
- ♥ accueillir davantage ce que la vie peut t'offrir sans culpabilité;
- ♥ écouter ton intuition, ta joie et ton corps comme des repères précieux;
- ♥ poser des choix plus alignés avec qui tu es vraiment;
- ♥ créer une vie plus consciente, plus libre et plus fidèle à ta vérité intérieure
- ♥ et réaliser tes rêves...!

Comment suivre ce programme

Un jour à la fois



Ce programme est un guide pour t'amener à trouver des indices, des éclaircissements, des outils, des prises de conscience et des réponses en lien avec ton cheminement personnel.

Chaque jour, tu trouveras :

- un thème
- un texte à lire d'environ 3 minutes
- un exemple concret
- 3 petits exercices
- une phrase pour t'accompagner tout au long de la journée.
- de l'espace vide pour écrire (mais tu peux aussi te procurer un cahier dédié à ce programme pour être sûr.e d'avoir assez de place pour écrire).

En tout, cela prendra un maximum de 10 à 30 minutes de ton précieux temps que je te suggère de prendre le matin afin de bien préparer ta journée.

Ce programme est un guide, pas un devoir.

Les exercices et phrases proposés chaque jour sont des suggestions. En tout temps, tu peux les changer pour y mettre tes mots, ta tournure de phrase, tes autres idées en relation avec le thème du jour.

Tu peux passer un jour ou revenir plusieurs fois sur un jour si tu sens que cela ouvre quelque chose d'important pour toi, jusqu'à ce que tu sentes que tu as fait le tour et intégré ce qu'il t'a fait ressentir et vivre.

Il est possible que tu n'aies pas envie de regarder le thème du jour ou faire les exercices. Cela ne veut pas dire que tu échoues. Cela veut souvent dire qu'une partie de toi résiste au changement, qu'une ancienne protection se réveille ou que tu as simplement besoin de plus de douceur et de temps pour intégrer le processus amené par les jours précédents.

Ce qui compte, c'est de rester toujours en lien avec ce qui est vivant, vrai, calme et juste pour toi sans ne rien nier, sans te juger ni te culpabiliser.

Le but n'est pas de « bien faire ». **Le but est de rester en lien avec toi, avec ton cœur, avec ton intuition et avec la joie de découvrir ce qui se transforme en toi.**

Surtout, amuse-toi parce que, le cheminement personnel, ce n'est pas forcément lourd et souffrant !

C'est un espace rempli de cadeaux et de petits bonheurs que je te souhaite de découvrir !

Index du programme

Voici ce que tu vas découvrir tout au long de ce petit voyage ensemble de 21 jours :

Jour 1 - Que veut dire Se Choisir
Jour 2 - Être responsable de ma vie
Jour 3 - La personne la plus importante au monde
Jour 4 - Cesser d'attendre que les autres changent
Jour 5 - Observer sans se juger
Jour 6 - Écouter ce qui est bon pour moi
Jour 7 - Ce qui m'appartient vraiment
Jour 8 - Sortir des excuses et des justifications
Jour 9 - Reprendre mon pouvoir
Jour 10 - Me reconnaître vraiment
Jour 11 - Mes besoins et mes valeurs sont légitimes
Jour 12 - Reconnaître les deux types de solitude
Jour 13 - Suivre mon intuition et me faire confiance
Jour 14 - Transformer mes croyances limitantes
Jour 15 - Comprendre mes miroirs relationnels
Jour 16 - Sortir du triangle victime, sauveur, bourreau
Jour 17 - Me respecter et honorer mes limites
Jour 18 - Me libérer du regard des autres
Jour 19 - Oser recevoir
Jour 20 - Dire non pour mieux dire oui
Jour 21 - Me choisir et créer une vie qui me ressemble



Suivi et soutien durant le programme

Ce petit programme n'offre aucun suivi ou soutien personnel, en privé ou de groupe, ou via un réseau social.

Si le besoin se fait sentir de consulter pour approfondir une partie de ton cheminement, je t'invite à t'adresser à un.e thérapeute de ton choix.

Je n'offre pas de consultations privées mais tu es bienvenu.e dans mes stages en présentiel dans la francophonie. Voir l'agenda en allant à dominiquejeanneret.net.

Auto-évaluation d'ouverture

Début du programme

Avant de commencer le programme, je t'invite à remplir cette auto-évaluation. Ce n'est pas un test. Elle n'est pas là pour te juger mais juste pour t'aider à voir où tu en es aujourd'hui.

Pour chaque affirmation, note de 1 à 10 ce qui te semble juste.

1 signifie : très peu ou pas du tout.
10 signifie : pleinement ou très souvent.

Où j'en suis aujourd'hui dans :	Santé	Profes-sionnel	Amoureux	Familial	Amical	Loisirs, hobbies
Ex. : Mon bonheur en général	5	3	8	7	8	2
Ma capacité à me choisir						
Mon respect de moi						
Mon écoute de mon corps						
Ma confiance en mon intuition						
Ma capacité à reconnaître mes besoins						
Ma capacité à poser des limites						
Ma capacité à dire non						
Mon sentiment de pouvoir personnel						
Ma capacité à recevoir						
Ma joie dans ma vie actuelle						
Mon sentiment de créer une vie qui me ressemble						

Questions d’ouverture

1. Aujourd’hui, ce que je ressens en commençant ce programme est :

2. Ce que j’aimerais transformer doucement est :

3. Ce que j’aimerais retrouver en moi est :

4. Ce que j’aimerais m’offrir pendant ces 40 jours est :

5. Les résultats que j’aimerais obtenir avec ce programme :

Jour 1

Que veut dire Se Choisir

Bonjour et bienvenue dans ce tout premier jour du programme « 21 jours pour Se Choisir » où je vais t'accompagner, en toute simplicité, à prendre soin de toi et à te choisir chaque jour un peu plus, un pas à la fois.

On part ensemble pour un beau voyage de 21 jours et j'espère que ce moment quotidien deviendra un rendez-vous que tu attends avec joie.

On va commencer par une question toute simple : « **Que veut dire se choisir ?** ».

Se choisir est l'un des plus grands actes d'amour que l'on puisse s'offrir.

Ce n'est pas être égoïste, contrairement à ce qu'on peut penser, mais c'est plutôt arrêter de passer derrière ou en dessous des autres.

C'est arrêter de se traiter comme le dernier article sur la liste des choses à faire, comme si tes besoins étaient toujours moindres que ceux des autres. Tu sais, comme ce qu'on repousse toujours à la fin, après le travail, après les enfants, après les courses, après tout le monde.

Se choisir, c'est décider que tu comptes aussi, pas plus que les autres mais pas moins non plus.

J'ai maintenant une petite question pour toi : combien de fois cette semaine as-tu fait quelque chose parce que tu en avais vraiment envie et non parce que c'était attendu de toi ? Je t'invite à prendre deux minutes juste pour y penser.

Maintenant, imagine que tu es dans un avion et l'agent de bord explique la procédure d'urgence avant le décollage. Que dit-il toujours ? : « Mets ton propre masque à oxygène AVANT d'aider les autres ».

Ce n'est pas un conseil d'égoïste, c'est un conseil de survie : tu ne peux pas donner ce que tu n'as pas. Un verre vide ne peut pas verser de l'eau dans un autre verre. Tu ne peux pas donner ce que tu ne te donnes pas à toi en premier.

Alors, se choisir aujourd'hui, ça ne veut pas dire tout révolutionner. Ça veut dire commencer à remarquer les petits moments où tu t'oublies et choisir, au moins une fois par jour, de faire autrement.

Une dernière question avant qu'on se quitte : si tu te traitais aujourd'hui comme tu traites la personne que tu aimes le plus au monde, qu'est-ce qui changerait dans ta journée ? Quelles petites nouvelles actions poserais-tu ou lesquelles ferais-tu différemment ? Je t'invite à garder cette question avec toi car elle va te servir tout au long de ce programme.

Exemple concret

> Marc avait prévu de passer son samedi après-midi à lire tranquillement chez lui mais un ami l'appelle pour l'aider à déménager. Il répond « Oui, bien sûr, j'arrive ! » sans même vérifier s'il en a envie.
>
> Il se reprend et se dit : « En fait, j'avais vraiment besoin de ce moment pour moi. Je peux lui proposer de l'aider une autre journée sans me sentir coupable ».
>
> Il rappelle son ami pour lui dire « En fait, je ne peux pas aujourd'hui mais je suis libre demain, si ça te va ». En choisissant ce qui compte pour lui plutôt que de dire oui par automatisme, il se choisit et cela lui permet de profiter pleinement de son après-midi à lire et se reposer.

Petits exercices

1. Ma définition personnelle
Écris spontanément ce que veut dire « se choisir » pour toi aujourd'hui.
Ne cherche pas une belle réponse. Laisse venir les mots simples puis souligne une phrase qui te touche.

2. Là où je m'oublie
Repense à une situation récente où tu as fait passer les autres avant toi.
Demande-toi : « Qu'est-ce que je n'ai pas écouté en moi à ce moment-là ? »

3. Un premier geste vers moi
Choisis un petit geste concret pour te choisir aujourd'hui.
Cela peut être prendre une pause, dire ce que tu ressens, respecter ton rythme ou t'offrir quelque chose qui te fait du bien.

La phrase pour t'accompagner aujourd'hui :

Aujourd'hui, j'observe comment je me considère et où je me choisis ou pas.

Jour 2

Être responsable de ma vie

Aujourd'hui, nous abordons une idée essentielle :

Nous sommes tous responsables à 100 % de notre vie et de ce que nous choisissons d'en faire.

Cette phrase peut parfois réveiller de la culpabilité. Pourtant, être responsable de ta vie ne veut pas dire que tout ce qui t'est arrivé est de ta faute.

Il ne s'agit pas de nier les blessures, les injustices, les événements difficiles ou les comportements des autres.

Il s'agit plutôt de reconnaître que **même si tu ne peux pas changer le passé, tu peux reprendre ta place et ton pouvoir afin de créer la vie que tu veux.**

Tu peux choisir ta manière de répondre à la vie, ce que tu nourris, ce que tu tolères, ce que tu transformes et ce que tu ne veux plus répéter.

Lorsque ton mieux-être dépend uniquement de l'extérieur, tu donnes ton pouvoir à ce qui ne dépend pas toujours de toi. Tu attends que les autres changent, qu'ils te comprennent, qu'ils reconnaissent leur part ou qu'ils t'aiment comme tu voudrais être aimé.e.

Pendant ce temps, une partie de ta paix reste entre leurs mains.

Reprendre la responsabilité de ta vie, c'est te rappeler que ta paix intérieure t'appartient. Tes choix t'appartiennent. Ton chemin t'appartient. La façon dont tu veux vivre t'appartient. Tu ne peux pas tout contrôler mais tu peux toujours revenir à ce qui dépend de toi.

Chaque situation qui te fait réagir peut devenir une occasion de mieux te connaître.

Au lieu de mettre toute la faute à l'extérieur, tu peux retourner la situation VERS toi sans la retourner CONTRE toi. C'est une nuance très importante. Tu peux imaginer que tu déposes cette situation sur une table devant toi afin de l'observer avec plus de recul, de discernement et de bienveillance.

Tu peux alors te demander ce que cette situation vient toucher en toi.

- Quelle blessure réveille-t-elle ?
- Quelle croyance limitante vient-elle révéler ?
- Pourquoi est-ce que tu réagis si fortement alors qu'une autre personne aurait peut-être vécu la même chose autrement ?

Si tu réagis, c'est souvent qu'un endroit sensible en toi a été touché. Ce n'est pas une faute : c'est une information.

Les situations qui se répètent dans ta vie peuvent te montrer des schémas et blessures encore actifs. Elles reviennent parfois sous différentes formes jusqu'à ce que tu puisses les comprendre, en prendre soin et libérer ce qui demande à guérir.

Se choisir commence ici : en décidant de ne plus être uniquement spectateur ou spectatrice de ta vie.

Une vraie décision ne vient pas seulement du mental. Elle vient du cœur, du corps, des tripes. Elle se pose en toi avec clarté, puissance et simplicité.

Aujourd'hui, tu ne te juges pas. Tu ne te forces pas. Tu reconnais simplement que tu peux reprendre ta place dans ta propre vie.

Ta vie t'appartient. Tes choix t'appartiennent.

La direction que tu choisis maintenant peut t'aider à créer une vie plus vraie, plus consciente et plus fidèle à ce que tu veux profondément.



Exemple concret

Carole, 24 ans, n'aime pas être seule. Elle invite donc sa voisine, qui vit aussi seule, à venir souper avec elle presque tous les soirs. Au début, cela lui fait du bien, elle se sent moins seule et elle aime partager ses soirées avec elle mais, peu à peu, Carole commence à se plaindre de ne plus avoir assez de temps pour elle-même. Elle se sent envahie dans son propre espace et commence même à en vouloir intérieurement à sa voisine.

Elle réalise que sa voisine ne lui a rien imposé. C'est elle-même qui a créé cette situation en voulant fuir sa solitude. Elle décide alors de reprendre la responsabilité de ce qu'elle vit et de parler avec douceur à sa voisine.

Elle lui explique qu'elle aime leurs repas ensemble mais qu'elle a aussi besoin de retrouver du temps seule. Elle l'invite moins souvent et apprend peu à peu à apprivoiser sa solitude, qu'elle finit même par apprécier.

Petits exercices

1. Ce qui dépend de moi
Choisis une situation qui te pèse en ce moment.
Écris ce qui dépend vraiment de toi dans cette situation.

2. Ce que je ne peux pas contrôler
Note ce qui appartient aux autres, à la vie ou au passé.
Observe ce que cela te fait de ne plus essayer de tout porter.

3. Un choix possible aujourd'hui
Demande-toi : « Quel petit choix puis-je poser aujourd'hui pour reprendre mon pouvoir ? »
Choisis une action simple, réaliste et douce pour toi.

La phrase pour t'accompagner aujourd'hui

Ma vie m'appartient et je choisis de reprendre ma place avec douceur.



Jour 3

La personne la plus importante au monde

Aujourd'hui, nous allons poser un deuxième concept très important dans notre processus :

Je suis la personne la plus importante au monde pour moi.

Cette phrase peut déranger au premier abord. Elle peut donner l'impression qu'on est égoïste. Elle peut réveiller de la culpabilité. Elle peut aussi être difficile à ressentir quand on a une faible estime de soi.

En effet, il peut être difficile de se mettre au centre de sa propre vie quand, au fond de nous, nous ne nous sentons pas vraiment important.e, pas vraiment légitime ni pas vraiment digne d'attention.

Beaucoup d'entre nous ont appris qu'il fallait penser aux autres avant de penser à soi, à être disponible, comprendre, aider, soutenir et parfois même se mettre de côté pour être aimé.

Alors, quand l'estime de soi est fragile, on peut chercher à l'extérieur la preuve qu'on compte. On attend que les autres nous choisissent, nous reconnaissent, nous rassurent, nous donnent une place ou nous prouvent notre valeur.

Pourtant, **reconnaître que je suis la personne la plus importante au monde pour moi ne veut pas dire que les autres ne comptent pas**. Cela ne veut pas dire devenir indifférent, fermé ou centré uniquement sur soi. Cela veut simplement dire que **je suis la seule personne avec qui je vais passer toute ma vie.**

Je vis dans mon corps. J'entends mes pensées. Je ressens mes émotions. Je porte mes rêves, mes blessures, mes besoins, mes élans et mes limites. **Je suis la seule personne qui peut apprendre à m'écouter, me respecter, me soutenir et me choisir.**

Si je ne me donne pas d'importance, je risque d'attendre que les autres le fassent pour moi. J'attends qu'ils me choisissent, me reconnaissent, me rassurent ou me prouvent ma valeur et, quand cela ne vient pas, je peux me sentir abandonné.e, déçu.e ou invisible.

Me remettre au centre de ma vie, c'est reprendre MA place dans MA vie. C'est me dire : « **Je compte pour moi**. Mon bien-être, ma paix, mon corps, ma joie, ma vérité, mes limites, mes besoins et mes désirs comptent ».

Cela ne m'empêche pas d'aimer les autres. Au contraire ! **Quand je me respecte, je me donne de l'importance et mon amour devient plus libre.** Je ne donne alors plus par peur de ne pas être vu.e, reconnu.e, aimé.e ou indispensable, ni pour mériter ma place. **Je donne davantage parce que mon cœur en a vraiment l'élan.**

Aujourd'hui, je me permets de ressentir cette phrase dans mon corps : **Je suis la personne la plus importante au monde pour moi.** Peut-être qu'une partie de moi y résiste. Peut-être qu'une autre partie respire enfin. Peut-être que mon estime de moi a besoin de temps pour se reconstruire. J'accueille ce qui est là sans jugement et avec bienveillance. Je cesse de me traiter comme une option dans ma propre vie.

Exemple concret

> Sofia, 47 ans, attendait que son amoureux la rassure pour se sentir belle, choisie et valable. Quand il était distant, elle se sentait mal, abandonnée, rejetée et elle était malheureuse toute la journée.
>
> Elle réalise qu'elle avait remis son sentiment de valeur entre les mains de son amoureux. Elle crée un rituel dès le matin où elle se parle avec tendresse, choisit une tenue qui lui fait du bien et se demande ce qu'elle peut s'offrir aujourd'hui.

Petits exercices

1. Me remettre au centre
Demande-toi : « De quoi ai-je besoin aujourd'hui pour me sentir respecté.e ? »
Écris la réponse sans la juger et sans censure.

2. Une attention pour moi
Offre-toi une petite attention que tu aurais aimé recevoir de quelqu'un d'autre.
Cela peut être du repos, de la douceur, un bon repas, du silence ou un moment à toi.

3. Ma permission du jour
Complète cette phrase : « Aujourd'hui, je me donne le droit de… »
Laisse venir une permission simple qui te fait respirer et dépose-la par écrit.

La phrase pour t'accompagner aujourd'hui

Je suis la personne la plus importante au monde pour moi.
Je compte pour moi.
Je suis ma priorité et je me choisis avec amour et responsabilité.

Ce n’est qu’un début



J'espère que les 3 premiers jours de ce programme t'auront apporté de la douceur, des prises de conscience positives, des petits bonheurs, de la joie, de la paix et de l'amour dans ta vie.

Si tu as envie d'aller plus loin dans ce processus vers toi-même, **tu peux acheter le programme complet des 21 jours en allant à https://djeanneret.systeme.io/21-jours-pour-se-choisir**

Je t'invite aussi à t’abonner à ma liste de contacts et surveiller mes prochains courriels afin d'être tenu.e au courant des prochains programmes en ligne, stages et voyages que j'organise et où j'aurai la joie de t'accueillir.

Tu peux aussi :

♥ suivre mes publications sur Facebook : https://www.facebook.com/dominiquejeanneret

♥ profiter de plus de 40 méditations gratuites ainsi que des conférences, podcasts et témoignages dans ma chaine Youtube : https://www.youtube.com/dominiquejeanneret

♥ Participer au groupe Whatsapp de cheminement personnel ensemble à https://chat.whatsapp.com/CYWktja5cs52IJ4czCI8NG

Que la Vie te soit douce, remplie d'Amour, de Santé, de Joies, de Paix, d'Abondance et de Bonheur !

De tout coeur

DOMINIQUE JEANNERET

Thérapeute en intégration psychocorporelle PCI (Canada)
Praticienne Méthodes PEAT (France)
Accompagnante en psycho-spiritualité
Enseignante de méditation
Énergéticienne, médium et passeuse d’âmes
Organisatrice et animatrice/guide d'évènements
et voyages en développement personnel
dominiquejeanneret.net



© 2026 Dominique Jeanneret.

Tous droits réservés pour tous pays.

Tous droits de reproduction, de traduction et d’adaptation, en tout ou partie, sont réservés.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite par quelque procédé que ce soit, est uniquement autorisée avec le consentement de l’auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause.

Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

Ce document et l’ensemble de son contenu appartiennent entièrement à Dominique Jeanneret.

Toute reproduction, adaptation, diffusion ou utilisation, en tout ou en partie, est interdite sans autorisation écrite préalable.

Textes créés en collaboration avec ChatGPT.
Images créées par ChatGPT.

Première édition : août 2026