

Mathilde Blancal, Alexia Borg, Élodie Crépel,
Emmy Druesne, Aurore Lhôte et Sabrina Romeo-Dussart



LE LIVRE DE
L'AVENT
DES
QUEENS

24 JOURS
POUR S’AFFIRMER ET RAYONNER



JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence:

La Puissance du récit de vie, Florie Fonterme et Tiphaine Le Marois

Hypersensibles et entrepreneur(e)s, Céline Tirel

Change ton scénario de vie, Lorraine Bourcier-Laurant

Pète un coup, Marianne Leenart

« Tu vas regretter de ne pas avoir d'enfant », Emmy Druesne et Laurie Lejeune

Corps libre, cœur sauvage, Patricia Olive

Réécris ton histoire (avant qu'elle flingue ta santé), Valérie Broni

Femme atypique, Élodie Crépel

Confidences d'une ex-accro des régimes, Mathilde Blancal

Yoni Steam : un rituel féminin ancestral, Aurore Lhôte

Femme aux multi-potentiels, Élodie Crépel

Déployer son énergie sans disjoncter, Emmy Druesne

Mon bien-être émotionnel avec les fleurs de Bach, Sabrina Romeo-Dussart

L'Anti-Guide de développement personnel, Mathilde Blancal

Femme hyper-passionnée, Élodie Crépel

Émotions et fleurs de Bach, Sabrina Romeo-Dussart

La solitude est un connard, Alexia Borg

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet: www.editions-jouvence.com

E-mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2025, pour la première édition

© Éditions Jouvence, 2026, pour la présente édition augmentée

ISBN: 978-2-88984-127-1

Suivi éditorial: Kaëla Jouini – Librorum Édito

Correction: Céline Dutt

Couverture (conception et visuels): Charlotte Thomas

Maquette intérieure: Virginie Cauchy

Illustrations intérieures: © Charlotte Thomas, © Virginie Cauchy

Adobe Stock: © anna42f, p. 7 © Pikepicture, p. 15 © Adobe, p. 55, 71 © lilett,

p. 82, 87 © Tanya, p. 98 © Cali6ro, p. 103 © nicoletaionescu, p. 167 © Pingebat.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.





CHÈRE LECTRICE.

Chaque année, alors que décembre arrive doucement, la grande question du calendrier de l'Avent revient: dois-je me faire plaisir avec des bougies, des chocolats ou des produits de beauté? Mais surtout, vous vous demandez comment terminer cette année en beauté. Nous avons voulu répondre à votre interrogation avec ce *Livre de l'Avent des Queens*.

Après le succès du *Fabuleux grimoire de l'Avent*, nous avons souhaité renouveler cette expérience tout en la rendant sensiblement différente. Après moult réflexions et discussions, nous nous sommes dit: et si nous propositions cette fois-ci un calendrier de l'Avent sur le développement personnel, spécialement pensé pour les femmes? C'est ainsi que notre *Livre de l'Avent des Queens* est né. Un écrin unique, destiné à vous accompagner sur le chemin de la *Queen* attitude du premier au vingt-quatre décembre.

Chaque matin, en plus d'ouvrir la case de votre calendrier de l'Avent chocolaté, vous descellerez un chapitre et découvrirez une nouvelle thématique, un nouveau challenge ou de nouvelles réflexions. Parfois, ces cases vous réconforteront, parfois elles viendront vous bousculer dans votre zone de confort; parfois, vous serez d'accord; parfois, vos avis divergeront... Mais gardez l'esprit ouvert et accueillez les enseignements de décembre, car toutes les cases ont pour objectif de vous accompagner en cette fin d'année, avec amour et douceur.

Nous avons choisi et construit chaque chapitre avec soin, pour qu'ils soient à la fois bienveillants, inspirants et lumineux. Mathilde Blancal, Alexia Borg, Élodie Crépel, Emmy Druerne, Aurore Lhôte et Sabrina Romeo-Dussart seront vos guides tout au long du





chemin. Chacune d'elles possède une expertise précieuse sur les sujets qui vous seront dévoilés au fil des jours, et toutes ont su nous toucher par la richesse de leur parcours et la sincérité de leur engagement. C'est pourquoi nous exprimons toute notre gratitude à leur égard pour leur accompagnement sur ce projet.

Que vous ayez déjà des bases en développement personnel ou que vous ayez envie de vous surpasser, ce livre est pensé pour vous offrir de réels moments de réflexion, de repos, d'apprentissages, et pour vous permettre de vous focaliser enfin sur vous-même.

Comme l'année dernière, nous attendons nous-mêmes, éditrices de Jouvence, avec impatience l'ouverture de la première case de ce calendrier de l'Avent. Ce projet a été porté avec enthousiasme et passion, et nous espérons qu'il résonnera en vous autant qu'il a vibré en nous. Vos ressentis nous tiennent à cœur, car c'est grâce à vos partages que cette aventure peut grandir et s'épanouir davantage.

Ne serait-il pas maintenant temps d'arrêter de tergiverser et de vous laisser – enfin – découvrir la première case ? Voguez au gré des chapitres, et célébrez cette fin d'année avec apaisement, douceur et, surtout, beaucoup d'amour pour vous-même, afin d'accueillir la prochaine avec sérénité et plénitude.

Nous vous souhaitons que ce livre de l'Avent devienne pour vous un compagnon de lumière, porteur d'allégresse, de bien-être et de découvertes. Qu'il vous invite à accueillir l'inattendu, à vous ouvrir à l'inconnu et, pourquoi pas... à oser sortir des sentiers battus.

Dans un souffle de gratitude et de douceur,
portées par bienveillance,
Les éditrices de Jouvence



VOTRE LIVRE DE L'AVENT VOUS ATTEND SUR VOTRE TRÔNE

Tous les jours, un nouveau cahier de huit pages rempli de conseils, challenges et enseignements se dévoilera à vous. Pour être une vraie *Queen* à la fin de ce calendrier (attention, votre titre ne pourra se conquérir qu'à cette condition, ou presque), nous vous invitons à jouer le jeu et à ouvrir **seulement** un chapitre, autrement dit, une case par jour. Vous n'aurez parfois pas la patience, et vous voudrez en découvrir plus, mais prenez garde, une vraie *Queen* sait attendre (pas de pression, bien sûr).

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter de belles découvertes, de belles remises en question et de beaux KO à toutes vos croyances limitantes (et autres ennemis du château).



MODE D'EMPLOI

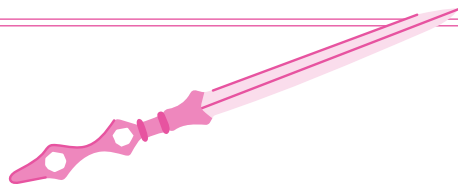


Chaque jour, ouvrez votre case à l'aide d'un coupe-papier, ou descellez délicatement le cahier à la main, en suivant les pointillés de prédécoupage prévus pour vous guider.

Ensuite, rien de plus simple, suivez cette recette :

- ♦ Laissez-vous porter par l'énergie du thème du jour, balayez vos *a priori*, et dépassez-vous grâce aux challenges proposés.
- ♦ Prenez l'initiative de lire et relire les cases, de vivre et revivre les défis, et de recommencer aussi souvent que vous en ressentez le besoin.
- ♦ Relevez la tête, redressez-vous et arborez votre meilleure posture impériale. Embrassez la *Queen* que vous êtes au fond de vous.
- ♦ Respirez en conscience, ouvrez votre cœur et savourez l'instant présent, votre moi profond vous remerciera.

Votre voyage vers votre avènement commence dès la page suivante.



NOTE AUX LECTRICES

Ce livre vous propose un chemin d'exploration personnelle, d'ouverture intérieure et de reconnexion à soi. Toutefois, il est essentiel de rappeler que les informations, conseils, rituels ou pratiques partagés ici ne remplacent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement prescrit par un professionnel de santé.

Chaque personne est unique. Écoutez-vous, respectez votre rythme, et n'hésitez jamais à consulter un médecin, un thérapeute ou un spécialiste de confiance en cas de doute, de question ou de besoin spécifique.

Ce voyage vous appartient. Prenez soin de vous avec douceur et discernement.

Votre bien-être physique, mental et émotionnel est précieux.

Vous retrouverez d'ailleurs du contenu additionnel accessible *via* des QR codes à la fin de l'ouvrage : méditations et podcast inédits.



1^{ER}
DÉCEMBRE



REPRENDRE SON TEMPS, REPRENDRE SA FLAMME

Aujourd'hui débute ce livre de l'Avent. Et pour commencer non pas en douceur, mais en profondeur, nous vous invitons à identifier ce qui vous empêche de prendre du temps pour vous et à retrouver l'élan de la mise en action et de l'engagement envers vous-même.

Ce qui éteint la flamme



J'observe régulièrement des femmes qui ont les outils pour s'autonomiser dans leurs pratiques de développement personnel et qui, pourtant, ne pratiquent que dans un cadre accompagné. Moi-même, j'ai parfois du mal à ramener des pratiques simples et faciles à mettre en place chez moi, et quand j'y arrive, j'ai du mal à les inscrire dans la durée. Se pose alors cette question : pourquoi s'engager pour soi-même semble-t-il plus facile à faire en dehors de chez soi ?

Depuis que je suis maman, « avoir du temps » m'apparaît comme un concept surréaliste. Je n'ai même plus de souvenirs du temps que j'avais avant d'être mère. Même sans enfant, il est facile de se perdre dans le rythme que nos sociétés nous dictent. Que ce soit un enfant ou un projet, nous les enfants et ils aspirent toute notre attention. Le quotidien déborde avec une *to-do list* à n'en plus finir. Alors, on repousse les rituels, les instants pour soi, en pensant qu'un jour, on « aura le temps ». Mais ce