

J'ai La patate !

Et si 2027
était l'année où vous
VOUS laissiez de la place ?

Un an pour retrouver de la joie,
de l'estime de vous, de la légèreté
pour moins "survivre". Plus vivre.

Peps,
douceur
et
self-empowerment

www.saracordier.com

contact@saracordier.com

Plus qu'un programme

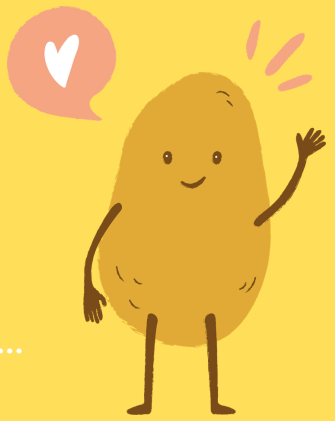
J'ai La Patate,
c'est une aventure collective d'un an,
imaginée et créée à partir de mon expertise et de ma pratique de psychologue.

Un espace pour OSER être soi,
expérimenter des outils issus de la psychologie positive, et des neurosciences.

L'objectif ? Et si vous arrêtiez de vous oublier dans votre propre vie ?

On réfléchit, on échange,
on rit, on teste.
Et entre deux rencontres,
on passe à l'action !

On y parle de forces,
d'émotions,,
de lâcher prise,
d'enfant intérieur,
d'autonomie et
de bien d'autres surprises...



Le tout dans un cadre bienveillant, concret et sans jugement.

"J'peux pas,
j'ai patate !"

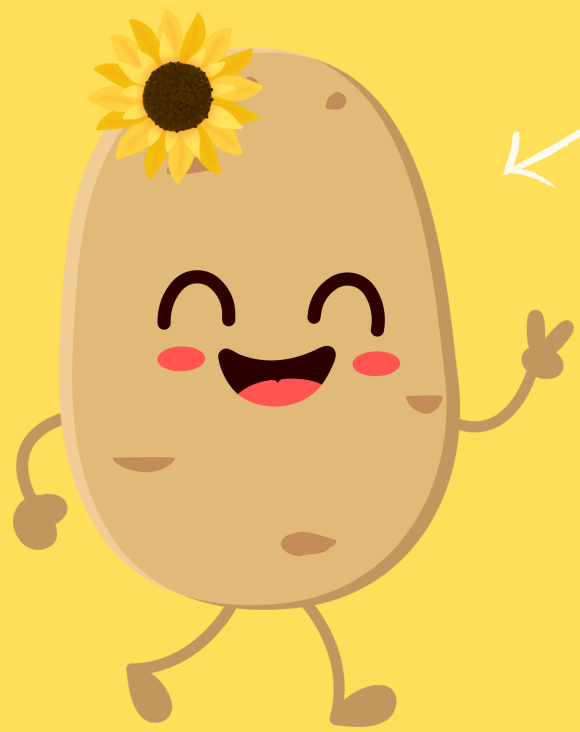
votre meilleure excuse une fois dans le mois

J'ai La patate !

1 an,
12 R.D.V. de 1h30
dont 1 masterclass

1 team =
8 supers nanas

1 R.D.V. =
1 thème,
1 mise en pratique,
1 "surprise" à gagner,
1 mission pour le mois suivant.



notre WhatsApp :
liens, tips, partages

Accès illimité à une
Patathèque
pleine de fiches outils,
podcasts...

Des exercices de
neurosciences

Une marraine J.L.P.

Vous n'avancez pas seule.
Vous faites partie d'une équipe
qui grandit, expérimente et
avance ensemble.

"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


Sara Cordier
JLP
Wonder Patates
2026
J'ai La Patate
2ème cuisson !
Pour se faire dorer
pendant l'année.
Par Sara Cordier, psychologue
Copyright. Ce document est la propriété exclusive de Sara Cordier. Tout usage autre que personnel est interdit.
JOIE
it's OK
JUST KEEP GOING
Capacité d'aimer et être aimé
Créativité
CHAMPIONS
Le secret du Bonheur
Le savoir
Le laisser partir
Avoir confiance
Sara Cordier

J'ai La patate !

“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.

“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

Elles ont vécu l'aventure.
Voici ce qu'elles en retiennent.

100%

des participantes vous recommandent
J'ai La Patate.

“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.

J.L.P. c'était comment ?

J'ai La patate !

"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

J'ai La Patate est fait pour vous si...

- Vous avez déjà “travaillé” sur vous, mais vous avez besoin de concret.
- Vous avez envie de vous accorder une vraie place dans votre quotidien sans rajouter des choses à votre TO-DO.
- Vous souhaitez mieux vous connaître et apprendre à vous faire confiance.
- Vous avez envie de retrouver de la légèreté, de la joie et de l'élan.
- Vous avez envie d’apprendre, expérimenter et passer à l'action.
- Vous avez envie d’avancer avec d’autres femmes, sans avoir besoin de faire semblant : soutien, rires et partages sont au rendez-vous !

Ici, on avance à son rythme, avec douceur, curiosité et une bonne dose de pep's. Parce que prendre soin de soi, ce n'est pas seulement apprendre à moins souffrir.
C'est aussi apprendre à vivre en couleurs !

“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

J'ai La patate !

"Que diriez-vous à qqun qui hésite ?"



"*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

"***Go for it***"! A.

"*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

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

"*Que c'est **que du +** et qu'elle ne regrettera pas **l'investissement.***" M.

"*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

"*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

"FONCEEEEE ! Va te faire gratiner ;-)" Laora

J'ai La patate !

"Alors, prête à vous offrir cette aventure ?"

Un programme imaginé et animé par Sara Cordier, psychologue clinicienne.

Sara CORDIER
· PSYCHOLOGUE ·