

## Femme TOTEM® lance les toutes premières cartes d'intention :

### Un outil pour se recentrer sur ses besoins

Dans une société où le temps manque, la carte d'intention légitime une pause pour conscientiser ses véritables envies. Ce nouveau produit de développement personnel répond à une demande de plus en plus forte d'écoute de soi. Entre émotion et énergie, ces cartes proposent un appui solide pour aller à la rencontre de soi-même.



« Le Burn out ou la dépression sont des maux de la société qui n'ont pas trouvé de mots pour être évités » observe Julie la co-fondatrice de la marque. Et pour cause, plusieurs études<sup>1</sup> démontrent qu'exprimer des émotions difficiles, notamment par écrit, peut aider à réduire leur intensité. **Nommer ses émotions** est une clé pour **identifier ses besoins** afin de se réaligner. Dans un contexte où la notion de temps est basée sur son optimisation, il est parfois difficile de prendre un temps de qualité pour se poser une question simple, néanmoins primordiale, « de quoi ai-je envie ? ». C'est précisément ici que les cartes d'intention gagnent à être utilisées.

### L'innovation: un support pour déposer ses intentions

Chaque Femme TOTEM® de la marque symbolise une valeur essentielle : la confiance, la liberté, la sérénité, la bienveillance...Au nombre de trente, elles représentent des thèmes que toute femme explore au cours de sa vie. En choisissant parmi eux, l'esprit se dirige d'ores et déjà vers ce dont il a besoin. L'inconscient est ainsi mis à contribution puis laisse place au conscient pour la deuxième partie de l'exercice : **écrire ses intentions** au verso.

Si la Femme TOTEM Pardon dépose les rancœurs, celle de l'Estime invite à prendre conscience de sa valeur. La Femme TOTEM Rêve encourage les passions mais celle de la Persévérance les transforme en projets. L'utilisatrice s'allège ou se motive grâce à l'écriture et donne aux cartes une fonction libératrice ou salvatrice. En écrivant ses envies, elle conscientise une intention concrètement pour la **grandir en objectif**. Ajouté à la spiritualité, cet exercice possède de réels bienfaits.

<sup>1</sup> Article paru en 2021 sur <https://www.cka.ca/fr/blogue/quand-on-met-les-mots-on-apaise-les-maux> et recensant trois études datant de 2007, 2018 et 2019.

Psychologiquement, écrire un souhait agit sur le cerveau en le convaincant qu'il va se réaliser et peut **augmenter les chances de réussite de 42%**<sup>2</sup>. Les pensées sont dirigées vers une cible précise qui reste ancrée comme une sorte de programmation. C'est cette configuration mentale qui influence petit à petit l'environnement pour le rendre propice. Sur le plan énergétique, déposer une intention permet d'orienter sa vibration sur la bonne longueur d'ondes. Le mécanisme rationnel du cerveau associé à celui plus subtil des énergies contribuent ainsi à ce qui est appelé « le pouvoir de l'intention ».

## La pratique : un outil pour cercle privé ou professionnel

Pour les femmes en quête d'épanouissement <  
À intégrer dans les rituels d'introspection <



> Pour les thérapeutes et coachs bien-être  
> À intégrer dans les séances de travail



Seule ou en cercle de femmes, les cartes d'intention s'intègrent dans **un rituel bien-être**. Très tendance auprès de la gent féminine, cet espace dédié à soi s'anime d'écriture et de médiation et est orné de bougie, musique ou pierres lithothérapeutiques. Un rituel se pratique dans la nature ou dans un coin de la maison et se dessine autour de la lune, d'une nouvelle année ou simplement lorsque le besoin se manifeste. Mise au point ou point départ, il est un temps précieux pour s'écouter. Les cartes d'intention sont un témoin devant lequel la Femme s'engage à prendre soin d'elle.

« En échangeant avec des professionnels holistiques, nous avons constaté qu'ils manquaient de matériel pédagogique pour soutenir un travail peu tangible comme lever un blocage émotionnel. », constatent les créatrices de la marque. Les cartes d'intention **enrichissent les séances de coaching et les prestations thérapeutiques**. Elles permettent d'ouvrir le dialogue entre les protagonistes et d'afficher physiquement un objectif ou un progrès. « Les cartes d'intention ont été très vite accueillies car elles répondent au besoin de se démarquer avec originalité tout en proposant une vraie plus-value à leur client. »

<sup>2</sup> Étude du chercheur américain Dr Gail Matthews, de la Dominican University en Californie réalisée en 2015

Marque déposée ~ Créée en 2021 ~ Pensée pour la Femme ~ Collabore avec les professionnels ~ Engagée

Julie & Sarah, sœurs jumelles, sont à l'origine de cette jeune marque. Elles ont à cœur de transmettre leurs valeurs avec créativité. Tous les produits sont conçus dans la vallée du Rhône en Isère et imprimés en France ([en savoir plus sur l'histoire de la marque...](#))