



— POURQUOI —  
**CERTAINES PERSONNES ÉVOLUENT...**  
— ET D'AUTRES STAGNENT —



**Guide antistagnation** pour femmes conscientes  
qui refusent de tourner en rond

# Pour qui est ce guide ?

## Cet ebook leader est pour toi si :

- Tu es une femme consciente, CEO entrepreneure, cadre, thérapeute, coach, ou "pilier" de ton entourage.
- Tu as déjà fait de la thérapie, des formations, du développement personnel ou spirituel.
- Tu as compris énormément de choses sur toi, ton histoire, tes blessures...
- Mais tu constates que, dans ta vraie vie, **les mêmes scénarios se répètent** :
  - tu poses des limites puis tu reviens dessus,
  - tu te sur-adaptes,
  - tu joues encore un rôle pour ne pas déranger.
- Et tu te dis honnêtement :
  - « Je ne peux plus continuer comme avant... mais seule, je n'y arrive pas. »

## Objectif de ce guide

---

Te donner **une méthode claire** pour comprendre :

1. **Pourquoi certaines personnes évoluent réellement**, changent de ligne de vie, stabilisent leur posture,
2. Et pourquoi **d'autres restent coincées des années** dans les mêmes boucles, malgré tout leur travail intérieur,

... puis te transmettre **une check-list concrète** pour évaluer ta propre situation, et voir si tu es en train d'évoluer ou de stagner.

**Ce guide** est **une étape** d'un processus complet de transformation.

À lui seul, il peut déjà t'éviter des années de faux départs et de **"je recommence à zéro"**.



## Qui je suis pour te parler tout ça ?

### Je suis Daouila Salmi.

- **Executive coach HEC, Coach TEDx**
- **Conférencière internationale**
- **Formatrice en art oratoire & leadership 360**
- **Consultante Soft skills & business mentor**
- **Praticienne en constellation familiale**
- Fondatrice de la méthode **SSL (Sciences Spirituelles du Leadership)** et de l'école **Kun FAYAKOUN qui forme des praticiens SSL**
- Fondatrice du **studio podcast « Le Lab'Oratoire »**
- Créatrice de **L'Arche des Leaders Inspirés**



### Depuis plus de 9 ans :

- J'ai accompagné **plus de 3500 personnes** dans leur transformation,
- J'ai reçu **plus de 300 avis** visibles laissés par mes clients,
- Je suis intervenue en **radio, podcast, presse,**
- J'ai pris la parole au **Sénat**, via l'**association AFVF** pour parler des violences faites aux femmes et de la parole comme outil de prévention
- La méthode **SSL** holistique a été reconnu par des professionnels de santé le 8 novembre 2025 à Alger lors d'un sommet de la médecine multidimensionnel.
- En 2026, J'ai été récompensée par un **prix de l'expression et du leadership** et reçu un **trophée de l'influence** éthique au théâtre Mogador.

## J'accompagne des âmes leaders

- ceo, dirigeantes,
- thérapeutes, coachs, praticiennes,
- artistes, des créatrices,
- femmes "pilier" dans leur famille et leur communauté,

### qui ont toutes ce point commun :

***elles en savent déjà beaucoup dans leur tête ...  
mais rien ne change concrètement dans leur vie,***



## Les mots de mes clientes

**L'Arche des Leaders Inspirés ✨ Messages de Daouil...**  
Voice message, 🗣️ Il est essentiel de Traverser ce que l'identit...

Salem

Merci Daouila pour toutes ces pépites 🥰

Plus on applique tout cela plus on devient Addict au bien être et pourtant je reviens de loin avec des années de souffrance et de thérapies qui ont fait que m'encrener dans une identité de victime et alimenter ma souffrance.

Énorme gratitude pour avoir trouvé le remède pour me muscler au bonheur, par la parole divine ✨

15:09

Alors aujourd'hui, je suis remplie de gratitude.  
Envers chacune des intervenantes, envers toute l'équipe de l'arche, envers celles qui rendent ces moments possibles.  
Grâce à vous, j'ai franchi un cap.  
Je me suis libérée.  
J'ai osé faire face à mes blocages, à mes complexes, à cette peur de m'exprimer.  
Et ce n'est que le début.  
Merci du fond du cœur... et que cette belle aventure continue 🥰

16 🍌 6

18:04

**sara dahmani**  
3 avis

★★★★★ il y a 2 mois

Chaque jour l'arche est un rappel une invitation à me regarder et le tenir en responsable et non en victime, vertical et indépendante de l'humain, libéré et regardant mes blessures comme une partie de moi même le format quotidien m'invite à prendre quelques minutes pour moi je suis en gratitude envers Daouila Al hamdoulillah 🙏🙏🙏

**Ariba Errami**  
2 avis

★★★★★ il y a un mois

Je remercie Allah d'avoir mis Daouila sur mon chemin . J'ai fait partie de la SSL 3 et il était logique et important pour moi d'intégrer L'ARCH afin de continuer mon dépouillement et mon cheminement spirituel .  
Al Haaaamdoulillah ma vie est plus alignée que jamais .  
Merci Daouila pour ta générosité.  
Qu'Allah te récompense grandement et te préserve.

**sylvia remtola**  
7 avis

★★★★★ il y a 2 mois

Il y a quelques mois, j'ai intégré L' Arche des leaders inspirés, et sincèrement... ma vie a pris un tournant que je n'aurais jamais imaginé.

Ce n'est pas juste un groupe, c'est un véritable espace de transformation intérieure, un lieu où l'on se rencontre enfin soi-même, en vérité.

On n'avance jamais seule : il y a un espace de partage et de soutien, où l'on peut se déposer, se sentir écoutée, et célébrer ensemble chaque avancée et chaque victoire.

J'ai pris conscience de tellement de choses, j'ai arrêté de fuir, j'ai repris mes responsabilités, mon pouvoir intérieur, mon leadership, je suis sortie de la posture de victime dans laquelle j'étais enfermée, et surtout, je me suis profondément rapprochée de mon Seigneur.  
Mon cœur s'est apaisé, mon esprit aussi, et mon intériorité s'est enfin alignée 🙏

Je tiens à remercier du fond du cœur Daouila, pour la puissance, la justesse et la profondeur de ses enseignements. Ce qu'elle transmet va bien au-delà des mots : ça touche l'âme.

Chaque message, chaque parole est une pépite, toujours au bon moment, toujours juste, à tel point que chaque jour, j'attends ses messages avec une grande impatience, parce que je sais qu'ils vont nourrir mon âme, mon cœur, m'élever et me réaligner.

Au-delà de ses enseignements, Daouila incarne ce qu'elle transmet. Sa présence, sa façon de nous accompagner, sa sincérité et sa posture de leader inspirée créent un cadre profondément sécurisant et éleveur.  
Elle nous invite à reprendre notre juste place, avec douceur, responsabilité et conscience.

Merci Daouila pour ta lumière, ta sagesse, ton authenticité, ta grande générosité et ton engagement sincère. Merci d'être une source de rappel, de conscience et de retour à l'essentiel.

Par la permission d'Allah, tu as grandement contribué à l'apaisement et aux profonds changements que je vis aujourd'hui, ma vie n'est plus du tout la même, ma posture a totalement changé al hamdoulillah 🙏

L'Arche des leaders inspirés a transformé ma vie, et c'est un immense honneur pour moi d'en faire partie 🙏

Visité en décembre 2025

2

Ses masterclasses mensuelles sont vraiment incroyables et me permettent d'avancer à pas de géant.  
Depuis que je suis dans l'arche, j'ai énormément grandi et évoluée, il y a vraiment un avant et un après tel un phoenix !!!  
Je suis remplie de gratitude de faire partie de cette magnifique communauté et un immense merci à Daouila pour toute la richesse qu'elle nous apporte 🥰🙏  
Je conseille à 1000% !!!! 🎆

Je suis époustouflée (à chaque capsule d'ailleurs) par la valeur et l'investissement de ce que tu nous délivre. Malgré le prix, je ne ressens pas de réticence, au contraire, une immense générosité.

C'est une leçon pour moi en tant qu'entrepreneur. Allah est notre employeur 🙏

Tu as été et reste une cause très noble et bénie pour moi [Daouila](#) ✨🥰

Il Sait ce que contient les cœurs et peu de mots pourraient décrire l'étendue de l'apport de tous ces enseignements et outils.

Beaucoup de choses ont changé et plus rien ne sera comme avant inshaAllah.

La fin de relation toxique, la responsabilisation, l'affirmation, la libération de tant de blessures et de traumatismes...

Depuis, j'existe autrement et profondément

Merci d'avoir répondu à Son appel, merci d'Être et d'exister car Il Sait pourquoi et pour qui cette arche existe 🙏

Qu'Il nous bénisse abondamment de Ses Bienfaits et de ce souvenir qu'Il est notre tout.

Love ❤️

Sara Coach Conscience

admin

📖 L'Arche des Leaders Inspirés ✨ Mess... Salam à tous chers leaders inspirés 🙏 que l...

Wouh SoubhanaAllah ça fait trop du bien d'entendre ces vérités 🥰🥰🥰

C'est grandiose c'est magnifique d'écouter un discours qui élève l'œuvre d'Allah et qui remet Allah à la place de Maître Suprême 🥰

Barakalahoufiki [Daouila](#) 🥰

Rajae

📖 L'Arche des Leaders Inspirés ✨ Mess... Salam à tous chers leaders inspirés 🙏 que l...

Incroyable cette capsule.

Après un mois dans l'Arche je m'inscris aujourd'hui à l'année, meilleure décision de ma vie.

Hâte d'avoir accès aux Masterclass précédente, la numéro 10 était exceptionnelle ✨

Merci Daouila ❤️❤️❤️



16:32

Nassiba Allaf

Barakallahu fik chère Daouila pour cette masterclass pépite ! On aurait cru que tu savais à l'avance de quel sujet je voulais qu'on parle sobhAnalah al Adim. Avec tes enseignements j'ai appris à me mettre dans une certaine sécurité intérieure, chose complètement impossible avant l'Arche.... Je te remercie une énième fois et je remercie Allah d'avoir fait en sorte que je tombe sur toi lors d'un Live Instagram sur le subconscient 🥰, coup de cœur 🥰.

Sissi

3h de nectar au goût exquis, on sent pas le temps qui passe, c'est fluide et prenant, du bureau jusqu'à une bonne partie en voiture en ta compagnie, méditation devant un feu rouge, c'est inédit 🌱. Ta Fitra nous fait voyager vers des lieux insolites, passionnants, pour ma part cela fait 3 ans, du pur bonheur, merci Daouila pour ce trésor que tu exposes au faîte du monde en toute élégance, sans oublier ton humour, une dinguerie 💜

Mes clientes sont toutes passées par [mon programme L'ARCHE](#)

que tu peux rejoindre ici :



## Pourquoi certaines personnes évoluent vers une vie alignée et d'autres stagnent

---

La plupart des femmes conscientes **font la même chose** :

- Elles lisent, écoutent des podcasts, suivent des comptes "profonds",
- Elles font des thérapies, des retraites, des formations en tout genre,
- Elles comprennent leurs blessures, leur histoire, leurs schémas familiaux,
- Elles ont un langage très précis pour parler de leur fonctionnement.

Mais au moment de regarder **leur vraie vie** :

- Les mêmes relations toxiques reviennent,
- Les mêmes conflits se répètent,
- Les mêmes peurs (visibilité, argent, jugement) les paralysent,
- Les mêmes mécanismes de sur-adaptation les épuisent.

Le problème n'est pas **"elles n'ont pas assez compris"**.

**Le problème**, c'est qu'elles restent coincées dans **3 erreurs majeures** :



**1.** Elles confondent **comprendre avec la tête** et traverser ce qui freine leur expansion pour enfin **incarner dans le corps et dans la matière** la vie désiré.



**2.** Elles ne travaillent pas leur **système nerveux et leur parole** au quotidien.



**3.** Elles n'ont pas de **cadre structurant** intérieur ni d'un entourage assez conscient et dans l'excellence qui les soutient dans la durée.

## La méthode en 5 étapes

---

Avant de te dire “j'évolue” ou “je stagne”, passe ta vie dans ces **5 étapes** :

1. Filtre “Verticalité intérieure et incarnation”
2. Filtre “Système nerveux & parole”
3. Filtre “Cadre & entourage”
4. Clarifier ton objectif de transformation
5. Ta check-list anti stagnation

Si un seul de ces filtres **est vraiment défaillant**,

***tu réduis drastiquement tes chances d'évoluer durablement.***



## Étape 1 :

### Filtre "Verticalité intérieure et incarnation"

#### Questions à te poser :

- Est-ce que tu es honnête avec toi-même sur ce que tu vis vraiment ?
- Est-ce que tu continues à te raconter des histoires pour ne pas voir certaines vérités ?
- Est-ce que ta relation à Dieu / au sens / au sacré t'ancre... ou t'anesthésie ?
- Est-ce que tu assumes tes désirs profonds, ou tu les caches derrière la "sage" et la "gentille" ?

#### Pourquoi c'est clé :

Si ta verticalité est fragile,

tout le reste devient un décor :

- Tu peux apprendre des techniques de communication,
- Tu peux multiplier les formations,
- Tu peux changer de job, de ville, de relation...

Mais tu continueras à **rejouer la même pièce, et d'autres personnages ...** avec **d'autres costumes.**

#### Ce que je t'invite à faire

- Écrire noir sur blanc :
  - ce que tu ne veux plus,
  - ce que tu ne tolères plus,
  - où tu sais que tu te mens.
- Identifier les loyautés invisibles (familiales, culturelles, religieuses) qui t'empêchent de bouger.

#### Ton objectif :

Sortir du flou.

Passer de **"je sais que ça ne va pas"**

à **"je sais exactement où je me trahis" et dans quelle espace je ne m'autorise pas à être pleinement moi .**

## Étape 2 :

### Filtre "Système nerveux & parole"

#### Un même niveau de conscience peut produire :

- une parole claire, stable, posée,  
ou
- une bouche qui se tait, qui bégaye, qui explose ou qui s'excuse.

La différence, **c'est ton système nerveux.**

#### Questions à te poser :

- *Que se passe-t-il dans ton corps quand tu dois dire non ?*
- *Quand tu dois parler d'argent ?*
- *Quand tu dois poser une limite à quelqu'un que tu aimes ?*
- *Est-ce que ta voix se bloque, se casse, accélère, disparaît ?*
- *Dans quelle partie de ton corps, tu ressens une sensation ?*
- *Est-ce que tu parles... puis tu regrettes d'avoir parlé ?*

#### Pourquoi c'est clé :

Si ton système nerveux reste réglé sur :

- "survie",
- "ne pas déranger",
- "rester petite",

alors **ta parole ne pourra jamais incarner ta conscience.**

Tu continueras à :

- comprendre beaucoup,
- prier beaucoup,
- mais vivre petit.

## Ce que je t'invite à faire et qui a fonctionné sur les milliers de leaders que j'ai accompagné :

- Observer ses réactions corporelles dans les situations de tension.
- géolocaliser les sensation corporelles dans ton corps et portes ton attention sur la sensation en respirant en 4-4 secondes plusieurs fois
- Identifier et écrire les contextes où **ta parole te lâche** : famille, couple, travail, spiritualité.
- Comprendre que **ce n'est pas "toi", c'est ton système** qui protège un ancien programme
- Observer ce constat et te dissocier de ta pensée

### Ton objectif :

Passer de : ***"Je ne sais pas pourquoi je réagis comme ça"***  
à ***"Je vois exactement ce qui se joue en moi, et je peux commencer à le reprogrammer."***



## Étape 3 :

### Filtre "Cadre & entourage"

Même la personne la plus lucide finit par **retomber** si elle reste :

- dans le même environnement,
- avec les mêmes conversations,
- sans aucun **cadre structurant**.

#### Questions à te poser :

- *Est-ce que tu as un espace quotidien qui nourrit ta verticalité ?*
- *Est-ce que tu es entourée de personnes qui te recadrent quand tu descends... ou qui te confortent dans ta stagnation ?*
- *Est-ce que tu as un espace de soutien et d'élévation où tu peux être vraie, sans masque, tout en étant tirée vers le haut ?*

#### Pourquoi c'est clé :

On ne devient pas un leader incarné **seule dans sa tête**.

#### Sans cadre, tu vas :

- te réveiller,
- tenir 3 jours,
- puis retomber dans l'ancien programme.

#### Avec un cadre, tu peux :

- te réveiller,
- être portée,
- stabiliser une nouvelle version de toi dans le temps.

#### Ce que je t'invite à faire :

- Faire l'inventaire honnête de tes cercles :
  - Qui nourrit ta stagnation ?
  - Qui nourrit ton évolution ?

- Te demander :

*“Quel espace concret m’aide à tenir ma parole et encourage mon expansion chaque jour ?”*

**Ton objectif :**

Sortir du **“seule avec mon développement spirituel”**

et entrer dans une dynamique d’élévation collective : le compagnonnage



## Étape 4 :

### Clarifier ton objectif de transformation

Avant de choisir un programme, un accompagnement, un espace...

**Je t'invite à clarifier pourquoi tu souhaite évoluer .**

**Écris :**

- Dans quel domaine tu refuses de continuer comme avant :
  - relations,
  - amour
  - business / carrière,
  - famille,
  - foi / spiritualité,
  - rapport à l'argent,
  - santé émotionnelle.
- Qu'est-ce que tu veux **voir changer concrètement** dans :
  - ta façon de parler,
  - ta façon de décider,
  - ta façon de poser des limites,
  - ta relation avec Dieu et avec les autres.

Sans ça, tu ne peux pas juger si un espace est **"bon"** pour toi.

Il peut être bon mais pas aligné avec **ce que tu veux vraiment transformer.**



## Étape 5 : Ta check-list anti stagnation

Avant de te dire *"je stagne"* ou *"j'évolue vraiment"*, réponds honnêtement :

### Verticalité intérieure et incarnation extérieur

- Je sais exactement ce que je ne veux plus.
- J'ai identifié où je me mens encore.
- Je vois mes loyautés invisibles (familiales, culturelles, religieuses).
- J'incarne dans mon quotidien l'identité désirée en adoptant le comportement aligné avec ce que je veux et refuse.

### Système nerveux & parole

- Je sais comment mon corps réagit sous pression.
- Je vois dans quels contextes ma parole se casse ou disparaît.
- J'ai des outils concrets pour réguler ces réactions.

### Cadre & entourage

- J'ai un espace **quotidien** qui nourrit ma verticalité.
- Je suis entourée de personnes qui me recadrent avec amour quand je m'efface.
- Je ne suis plus seule à porter tout ça dans ma tête.

### Toi & ton objectif

- J'ai écrit noir sur blanc ce que je veux voir changer dans ma vie.
- Je sais sur quels domaines je refuse de continuer comme avant.
- Je suis prête à entrer dans un cadre et à être challengée.

Si tu as un **NON majeur** sur plusieurs de ces points...

ce n'est pas que tu es "nulle" ou "pas assez avancée".

Ça veut simplement dire que, **seule**,

tu as atteint la limite de ce que tu peux faire.

## Maintenant que tu as pris conscience de ces différents filtres , que vas tu en faire ? \_\_\_\_\_

### Avec ce guide, tu peux déjà :

- mettre des mots très précis sur **où tu stagnes**,
- arrêter de te culpabiliser,
- refuser les accompagnements qui ne tiennent pas compte de ces 3 filtres,
- Poser des actions inspirées et alignées avec votre identité originelle .

### Mais soyons lucide et sincère :

Réguler ton système nerveux,

rééduquer ton ego,

stabiliser ta parole,

et incarner ta verticalité **dans ton quotidien...**

Ce n'est pas un **"one shot"**.

### *Le changement n'est pas immédiat .*

Comme toute chose qui a été créé par Dieu, tout changement demandé au un processus **car l'être humain est un processus vivant .**

Et il est parfois difficile de traverser ce processus **seule** surtout dans le contexte actuel où nous sommes noyés par plusieurs informations.



## Si ma méthode te parle et que tu souhaites que je t'accompagne, je t'invite à rejoindre l'Arche des Leaders Inspirés

J'ai créé **L'Arche des Leaders Inspirés** précisément pour cela.

Un espace **puissant et immersif**, au cœur de ton leadership,

**conçu pour :**

- te dépouiller de ce qui n'est plus juste,
- libérer ta verticalité,
- transformer tes blessures en opportunités de croissance,
- éduquer ton ego-système,
- réguler tes émotions,
- affiner ta posture de leader,
- t'élever spirituellement,
- renforcer ton intelligence émotionnelle et relationnelle,
- acquérir des compétences oratoires pour transmettre un message au service de l'humanité.

**Ce que tu reçois dans L'Arche, tous les jours :**

- **Une capsule audio** (entre 5 min à 30 minutes),
- **Des exercices et outils** concrets et actionnables immédiatement dans toutes les sphères de ta vie avec challenges pour les incarner avec pragmatisme.
- **Des protocoles puissants de reprogrammation** de ton subconscient pour déployer ton leadership, réguler ton système nerveux et une spiritualité incarnée ;
- **Une masterclass mensuelle** avec session questions-réponses en direct avec moi .
- **Un forum de célébration et de soutien** avec des leaders conscients engagés qui partagent leurs pratiques, leurs victoires et l'incarnation des outils .

**Une vraie bulle de transformation. Chaque jour. Pendant un an.**

**Je rejoins L'ARCHE :**



## Le choix qui s'offre à toi : \_\_\_\_\_

Tu as maintenant les cartes en main.

### Tu peux :


- refermer ce guide,
- Réprimer ce que tu ressens
- et continuer comme avant...

Ou tu peux décider que **ce guide marque LE MOMENT** où tout bascule pour toi..

où tu refuses officiellement de continuer comme avant,

et où tu entres dans un espace pensé pour t'aider à évoluer, pas à tourner en rond.

### Si tu choisis la deuxième option :

- clique sur le bouton **Je rejoins L'ARCHE :** 
- choisis la formule la plus juste pour toi aujourd'hui,
- et rejoins-nous

***On t'attend de l'autre côté,***

avec **des leaders** qui, comme toi,

ont décidé d'**arrêter de stagner,**

et de **faire de leur parole une œuvre vivante et divine.**

si tu as des questions, tu peux nous écrire à [larche@daouilasalmi.com](mailto:larche@daouilasalmi.com)

**À bientôt .**

***Fraternellement.***

Daouila Salmi