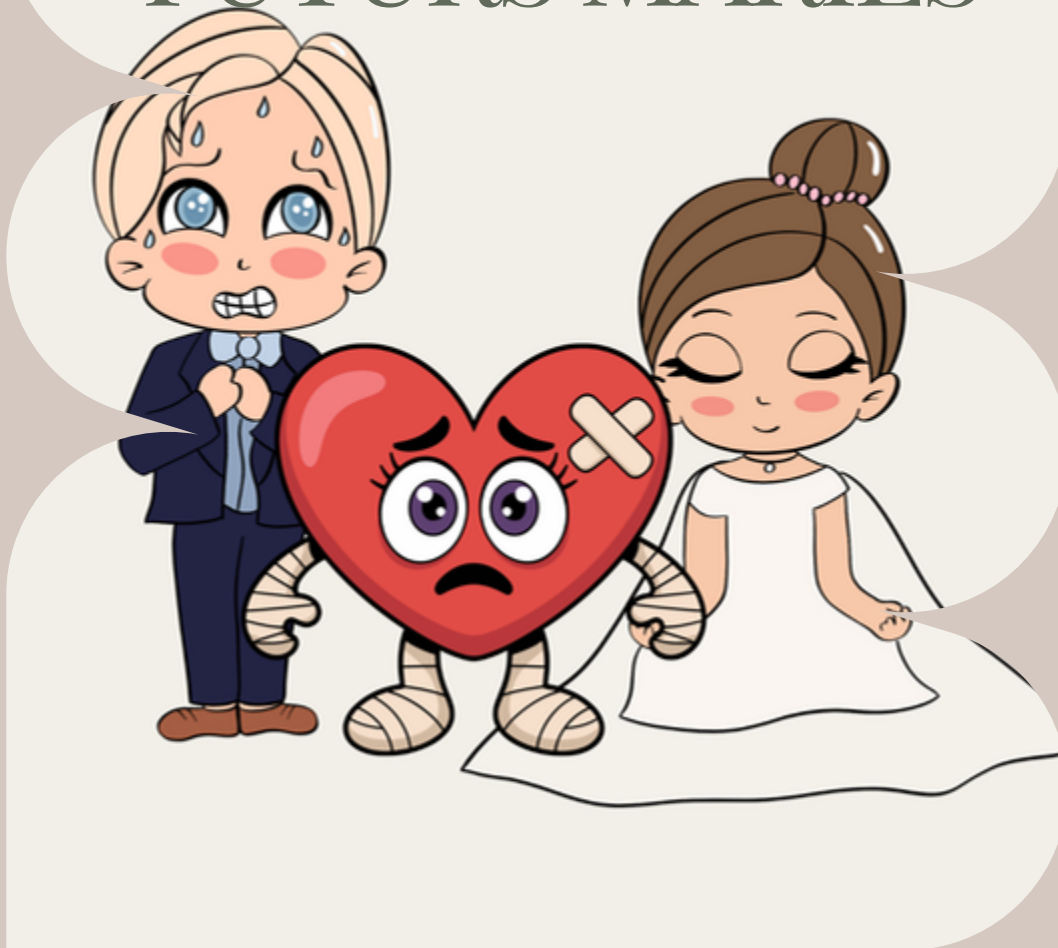




LE KIT DE SURVIE MENTALE DES FUTURS MARIÉS



Mini-Guide OuiOuiLove #3

Comment garder ton calme, ton
couple et ton humour jusqu'au Jour J.



SOMMAIRE

Introduction

Chapitre 1 – Le stress, cet invité surprise

Chapitre 2 – Le duo infernal : émotions & organisation

Chapitre 3 – Le couple en mode gestion de projet

Chapitre 4 – Le cerveau en surcharge : quand penser devient épuisant

Chapitre 5 – Les proches et leurs (trop) bonnes intentions

Chapitre 6 – Le perfectionnisme qui fait dérailler le plaisir

Chapitre 7 – Le regard des autres (et la peur du jugement)

Chapitre 8 – Ton énergie : l'arme secrète pour tenir jusqu'au bout

Chapitre 9 – Le lâcher-prise avant le Jour J (et le self-care des futurs mariés)

Conclusion

✨ BONUS : Ton kit express pour garder le mental zen

🏹 La flèche en haut à gauche de chaque page vous permet de revenir ici, au sommaire

INTRODUCTION



POURQUOI CE N'EST PAS L'ORGANISATION LE VRAI DÉFI D'UN MARIAGE, MAIS TOUT CE QU'IL SE PASSE DANS TA TÊTE



Quand on parle mariage, on pense tout de suite à la déco, aux prestataires, au budget, au lieu de réception... bref, à tout ce qu'on peut planifier. Mais ce dont on parle beaucoup moins, c'est l'état mental dans lequel tout ça te met.

Parce qu'entre l'excitation, la charge émotionnelle, les décisions à la chaîne et les attentes de tout le monde, ton cerveau finit par tourner plus vite qu'une playlist de DJ. 🤪

Tu veux que tout soit parfait, que tout le monde soit heureux, que tout rentre dans le budget et que tout soit prêt à temps. Et au milieu de ce tourbillon, il y a toi, souvent épuisé·e, parfois à fleur de peau, mais toujours en train d'essayer de garder le cap.

🌟 **Ce guide** n'est pas là que pour te dire de “relativiser” ou de “respirer un bon coup” (même si ça aide parfois). Il **est là pour t'aider à reprendre la main sur ton mental**, à comprendre ce qui se joue dans ta tête, et à trouver des outils simples pour ne pas exploser avant le Jour J.

Tu vas y trouver **des clés concrètes, des astuces faciles à appliquer**, et surtout une bonne dose d'humour pour dédramatiser tout ce bazar émotionnel. Parce que non, tu n'es pas “trop sensible”, “trop exigeant·e” ou “trop stressé·e” : tu es juste en train de vivre l'un des plus gros projets émotionnels de ta vie !

Alors on range les injonctions, on s'allège le mental et on démarre ce voyage vers **un mariage plus zen**, plus conscient, et surtout plus joyeux. ✨



CHAPITRE 1 — LE STRESS, CET INVITÉ SURPRISE



On rêve tous d'une préparation fluide, zen, et d'un mental au top... Mais soyons honnêtes : à un moment ou un autre, **le stress s'invite à la fête**. Parfois discret, parfois version **feu d'artifice mental**, il s'infiltré sans prévenir. Et c'est normal, tu n'organises pas un pique-nique, **tu organises un événement unique**, chargé d'émotions, de décisions et d'attentes.

Le stress du mariage, c'est celui qui te fait refaire ton plan de table à 23h, qui te réveille en pleine nuit parce que tu viens d'avoir "une idée de génie" pour la déco, ou qui te rend allergique à la phrase "Alors, t'en es où de l'organisation?" C'est ton cerveau qui te dit "j'ai besoin de contrôle", sauf qu'il le fait un peu trop fort.

Ce stress-là, il ne veut pas te nuire. Il te dit juste que **tu veux bien faire**, que tu veux que tout ait du sens. Mais à force de vouloir tout contrôler, il finit par s'inviter partout (dans ton sommeil, dans ton humeur, dans ta façon de respirer).

Et le pire, c'est qu'il se déguise bien ! Tu crois "juste être fatigué-e", "un peu à cran", "un peu trop perfectionniste"... alors qu'en vrai, **tu es en surcharge mentale**, comme beaucoup de futurs mariés avant toi.

✨ **La première étape, c'est de l'accepter.**

Tu n'es pas faible, ni désorganisé-e. **Tu es simplement humain-e**, avec un cerveau qui carbure à l'amour, mais aussi à l'adrénaline.

Alors fais une pause, bois un café, sors marcher, chante dans ta voiture.

Le stress ne disparaîtra pas parce que tu l'ignores, mais il se calme quand tu le reconnais, quand tu t'autorises à dire "Ok, je suis à bout aujourd'hui, et c'est normal".

L'organisation n'a pas besoin que tu sois parfait-e, elle a besoin que tu sois présent-e. Le Jour J, tu n'auras pas tout sous contrôle, mais tu seras là, heureux-se, vivant-e, vibrant-e. Et c'est exactement ce qui compte. ✨



CHAPITRE 2 — LE DUO INFERNAL : ÉMOTIONS & ORGANISATION



Organiser un mariage, c'est un peu comme essayer de jongler avec des fleurs, des devis, des émotions et une to-do list. Un vrai numéro d'équilibriste !

Tu passes ton temps à alterner entre le cœur et la raison :

💖 D'un côté, l'excitation, la tendresse, l'envie que tout soit beau et symbolique.

📅 De l'autre, les décisions, les deadlines, le budget, les prestataires.

Et parfois, ces deux mondes se percutent.

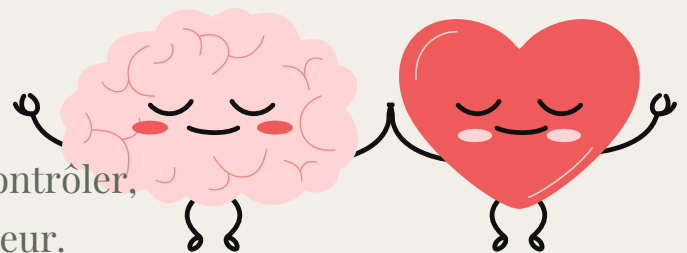
Un jour, tu flottes sur un nuage de bonheur. Le lendemain, tu pleures devant ton ordi parce que le traiteur ne répond pas. Le surlendemain, tu ris nerveusement en t'entendant dire : "Non mais c'est rien, tout va bien."

Ce **grand huit émotionnel** n'a rien d'anormal. C'est le reflet d'un **projet de vie intense**, où chaque choix porte une petite charge symbolique : le lieu, la robe, la musique, les invités... tout a du sens. Et quand tout a du sens, forcément, tout devient un peu plus sensible.

Le piège, c'est de croire qu'il faut "garder la tête froide". En réalité, il faut surtout accepter d'avoir le cœur chaud. **Tu as le droit d'être touché-e, ému-e, fatigué-e, de douter parfois.** Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est un signe que tu vis quelque chose de vrai.

🌟 **L'astuce, c'est d'apprendre à faire de la place à tes émotions sans les laisser piloter le navire.** Autorise-les à passer, mais ne les laisse pas prendre les commandes. Si tu sens que tout s'emballe, pose-toi quelques secondes et demande-toi : "Est-ce que je suis triste à cause du traiteur... ou juste épuisé-e parce que j'ai dix onglets ouverts dans ma tête ?" Souvent, la réponse suffit à désamorcer la vague. Tu retrouves ton souffle, tu remets ton cœur à sa juste place, et tu avances.

Parce qu'un mariage, c'est avant tout une histoire d'émotions. Le but n'est pas de les contrôler, mais de les traverser avec conscience et douceur.



Et quand tu y arrives, tu te rends compte que la plus belle organisation, c'est celle qui laisse de la place à l'humain. 🥰



CHAPITRE 3 — LE COUPLE EN MODE GESTION DE PROJET



Tu pensais que ce mariage allait être l'apogée de votre amour... et te voilà à débattre pour la troisième fois de la couleur des serviettes.

Bienvenue dans la version “comité de pilotage du mariage” de votre couple.

Quand on organise à deux, on passe forcément du mode romantique au mode logistique. Et ce n'est pas un drame, c'est même inévitable.

Sauf que parfois, la frontière devient floue entre “on planifie notre mariage” et “on gère une entreprise commune avec un planning serré”.

Les phrases typiques :

- “Mais je t'avais dit de t'en occuper !”
- “Non mais c'est toi qui avais validé ce devis, pas moi.”

Ça te parle ? C'est normal. **Le mariage met le couple à l'épreuve**, pas parce qu'il crée des problèmes, mais **parce qu'il révèle vos différences** : de rythme, de priorités, de communication.

🌟 **La bonne nouvelle, c'est qu'il existe un antidote simple** : la communication claire et régulière (et pas uniquement quand ça explose).

Mets en place une petite “réunion de couple express” une fois par semaine :

- 10 minutes top chrono.
- On fait le point calmement sur ce qu'il reste à faire.
- Chacun dit comment il se sent par rapport aux préparatifs (fatigue, stress, doutes...).
- Et on termine sur une note positive : un moment plaisir à deux à planifier (film, resto, balade, ce que tu veux).

C'est bête, mais ça change tout. Parce qu'à deux cerveaux reposés, on prend de meilleures décisions qu'à deux cerveaux en mode “urgence”. Et surtout, n'oublie jamais ceci : Tu n'es pas en train de tester votre couple, tu es en train de le construire autrement. **Un mariage, c'est une aventure à deux, pas un audit de performance.**

Alors respirez, faites équipe, et gardez cette phrase en tête : “On n'a peut-être pas tout réglé, mais on reste du même côté.” 💕



CHAPITRE 4 — LE CERVEAU EN SURCHARGE : QUAND PENSER DEVIENT ÉPUI SANT



Si ton cerveau avait une jauge de batterie, elle serait probablement dans le rouge depuis un moment. Parce qu'**organiser un mariage**, ce n'est pas "juste" cocher des cases : **c'est penser à mille choses à la fois**, souvent sans même t'en rendre compte.

- Qui doit confirmer le traiteur ?
- Est-ce que la fleuriste a bien reçu ton dernier message ?
- Faut-il prévoir un plan B si le photobooth tombe en panne ?
- Et si quelqu'un est allergique aux noix ?

Ton esprit ne s'arrête jamais ! Même quand tu n'es pas en train d'organiser, tu penses à organiser. C'est ce qu'on appelle **la charge mentale**, invisible mais assez lourde pour te faire sentir épuisé·e même quand tu ne fais "rien". Et souvent, cette charge ne se répartit pas équitablement.

Il y a celui ou celle qui "gère tout dans sa tête", pendant que l'autre croit que "tout roule". Pas par mauvaise volonté, juste parce que chacun a sa manière de participer.

🌟 **Le problème**, c'est que quand **ton cerveau tourne en permanence**, il finit par saturer. Tu deviens irritable, distrait·e, ou épuisé·e sans comprendre pourquoi. Et tu passes plus de temps à penser à faire qu'à faire vraiment.

🌟 **La clé**, c'est d'apprendre à **partager la charge mentale**, pas juste les tâches. Ce n'est pas seulement "tu appelles le DJ, j'appelle le traiteur". C'est aussi : "on réfléchit ensemble, on choisit ensemble, on doute ensemble."

🌟 **Et pour alléger ton mental au quotidien, essaie la méthode "STOP" :**

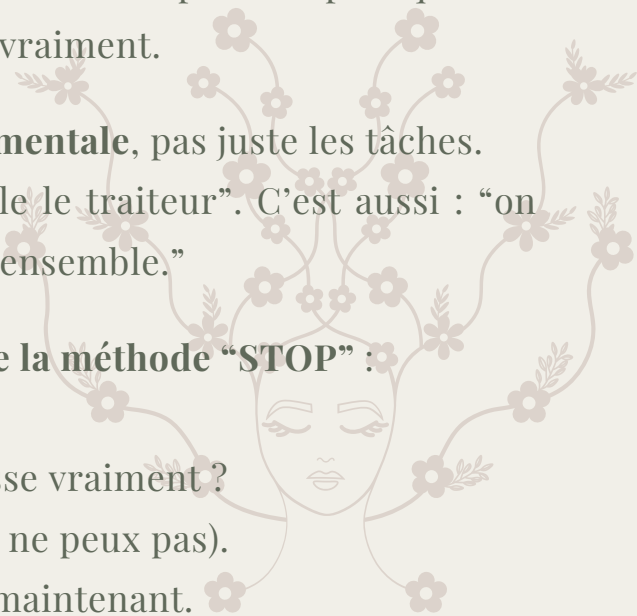
S – Stoppe tout. Respire. Pose ce que tu fais.

T – Trouve le vrai problème. Qu'est-ce qui te stresse vraiment ?

O – Observe ce que tu peux contrôler (et ce que tu ne peux pas).

P – Passe à l'action sur une seule chose concrète, maintenant.

C'est simple, mais redoutablement efficace ! Parce qu'en ramenant ton attention à l'instant présent, tu transformes ton brouillard mental en un pas clair, ici et maintenant. Ton cerveau n'a pas besoin que tu sois plus rapide, il a besoin que tu le soulages. Et ça commence souvent par un mot magique : **STOP** ✨





CHAPITRE 5 — LES PROCHES ET LEURS (TROP) BONNES INTENTIONS



Au début, tout le monde est ravi : “Oh, félicitations ! Vous devez être tellement heureux !” Et puis, quelques semaines plus tard, ça devient :

- “Tu ne devrais pas faire comme ça”
- “Pourquoi vous n’invitez pas machin ?”
- “Je connais un traiteur bien mieux et moins cher.”

Bienvenue dans la partie invisible de l’organisation : la gestion émotionnelle des proches !

Ils t’aiment, évidemment. Mais entre la maman surinvestie, le témoin qui veut tout décider et la copine “experte en mariage” depuis qu’elle a regardé une saison complète de “4 mariages pour une lune de miel”, il y a de quoi perdre patience. 😬

Et pourtant, derrière leurs remarques, il y a souvent une vraie envie d’aider. Le problème, c’est qu’ils ne savent pas toujours comment.

Résultat : leurs bonnes intentions se transforment en micro-pressions constantes.

🌟 La clé, c’est d’apprendre à poser des limites avec douceur. Tu n’as pas besoin d’être froide, juste claire.

Voici quelques phrases qui marchent très bien (testées et approuvées) :

- “Merci pour ton avis, on a déjà tranché sur ce point.”
- “C’est super que tu proposes ton aide, mais on préfère gérer cette partie à deux.”
- “On note ton idée, et on verra si on peut la caser dans l’organisation.” (spoiler : non, mais au moins ça calme 😊)

Et si la situation devient tendue : respire, recentre-toi sur votre vision commune.

Un mariage, c’est un peu comme un grand film : tout le monde veut participer au scénario, mais le rôle principal, c’est vous deux. Alors remercie, écoute si tu veux, mais garde toujours le dernier mot.

Tu ne pourras pas plaire à tout le monde, mais tu peux t’assurer que ton mariage te ressemble. Et c’est exactement ce qui fera la différence. ✨





CHAPITRE 6 — LE PERFECTIONNISME QUI FAIT DÉRAILLER LE PLAISIR



Tu voulais un mariage à ton image. Et quelque part, en route, c'est devenu un peu... une course à la perfection.

Chaque détail compte, chaque élément doit être “instagrammable”, chaque idée doit faire “wahou”. Et plus tu avances, plus tu ressens cette petite voix intérieure :

- “Est-ce que ce sera assez beau ?”
- “Est-ce que les invités vont aimer ?”
- “Est-ce que ça va se voir que j'ai oublié ce détail ?”

😏 Spoiler : NON, personne ne verra ce que tu as oublié !

Mais toi, tu le verras. Et c'est là que le perfectionnisme s'install, subtilement, mais sûrement.

Le souci, c'est qu'à force de tout vouloir maîtriser, tu t'éloignes de ce que tu voulais à la base : vivre une journée pleine d'émotions, pas une performance millimétrée. Le perfectionnisme fatigue le corps et vide le mental.

Tu passes d'un projet de plaisir à une mission de contrôle. Et le plaisir finit toujours par s'effacer derrière le stress.

🌟 **Alors, voici un petit exercice à faire régulièrement :**

Note trois choses qui comptent vraiment pour toi dans ce mariage. Pas 30. seulement 3 ! Les trois priorités qui te tiennent le plus à cœur.

Et quand tu sens la pression remonter, relis-les. Tout ce qui ne rentre pas dedans... n'est pas si grave.

🌟 **Souviens-toi : ton mariage ne sera pas millimétré.**

Mais il sera sincère, vivant, vibrant et c'est exactement ce que les gens retiendront. Les rires, les regards, la joie dans l'air... pas la nuance de beige des nappes. Ce jour-là, tout aura du sens, même ce qui ne se passe pas comme prévu. Et c'est ça, la vraie beauté d'un mariage.

Alors respire, relâche un peu, et laisse place à la vraie magie : celle des émotions spontanées. ✨



CHAPITRE 3 — LE COUPLE EN MODE GESTION DE PROJET



Tu pensais que ce mariage allait être l'apogée de votre amour... et te voilà à débattre pour la troisième fois de la couleur des serviettes.

Bienvenue dans la version “comité de pilotage du mariage” de votre couple.

Quand on organise à deux, on passe forcément du mode romantique au mode logistique. Et ce n'est pas un drame, c'est même inévitable.

Sauf que parfois, la frontière devient floue entre “on planifie notre mariage” et “on gère une entreprise commune avec un planning serré”.

Les phrases typiques :

- “Mais je t'avais dit de t'en occuper !”
- “Non mais c'est toi qui avais validé ce devis, pas moi.”

Ça te parle ? C'est normal. **Le mariage met le couple à l'épreuve**, pas parce qu'il crée des problèmes, mais **parce qu'il révèle vos différences** : de rythme, de priorités, de communication.

🌟 **La bonne nouvelle, c'est qu'il existe un antidote simple** : la communication claire et régulière (et pas uniquement quand ça explose).

Mets en place une petite “réunion de couple express” une fois par semaine :

- 10 minutes top chrono.
- On fait le point calmement sur ce qu'il reste à faire.
- Chacun dit comment il se sent par rapport aux préparatifs (fatigue, stress, doutes...).
- Et on termine sur une note positive : un moment plaisir à deux à planifier (film, resto, balade, ce que tu veux).

C'est bête, mais ça change tout. Parce qu'à deux cerveaux reposés, on prend de meilleures décisions qu'à deux cerveaux en mode “urgence”. Et surtout, n'oublie jamais ceci : Tu n'es pas en train de tester votre couple, tu es en train de le construire autrement. **Un mariage, c'est une aventure à deux, pas un audit de performance.**

Alors respirez, faites équipe, et gardez cette phrase en tête : “On n'a peut-être pas tout réglé, mais on reste du même côté.” 💕



CHAPITRE 8 — TON ÉNERGIE : L'ARME SECRÈTE POUR TENIR JUSQU'AU BOUT



Quand on parle de **préparation de mariage**, on pense souvent à l'organisation, au budget, aux prestataires... Mais on oublie une ressource essentielle : ton énergie.

Parce qu'à force de vouloir tout anticiper, tout gérer et tout contrôler, tu finis par t'oublier. Et le problème, c'est que tu ne peux pas bien vivre ton Jour J si tu arrives au bout du rouleau la veille !

🌟 **Ton énergie, c'est ton carburant.**

Et contrairement aux fleurs ou au champagne, tu ne peux pas la commander à la dernière minute.

🌟 **Les signes que ta jauge est dans le rouge :**

- Tu commences à t'énerver pour des broutilles.
- Tu oublies des choses simples.
- Tu dors mal, tu respires vite, tu as la tête pleine même quand tu veux te détendre.

Bref, ton cerveau crie “pause”, mais ton agenda dit “impossible” !





CHAPITRE 8 — SUITE



🌟 Comment recharger

L'idée n'est pas de tout arrêter, mais de **rééquilibrer**.

🌙 Dors dès que tu peux. Même une heure de plus change tout.

☕ Fais des vraies pauses. Pas “je scroll Insta entre deux mails”. Une vraie pause.

🌸 Bouge ton corps. Yoga, marche, danse, peu importe, mais fais circuler ce trop-plein mental.

💬 Décharge-toi mentalement. Parle, écris, partage ce que tu ressens au lieu de tout garder.

Et surtout : ne t'excuse pas de ralentir. Ce n'est pas être fainéant-e, c'est être lucide.

🌟 **La routine “reset mental”**. Un petit rituel simple à tester dès maintenant :

1. Coupe tout pendant 3 minutes (oui, tout).
2. Ferme les yeux et respire profondément 5 fois.
3. Demande-toi : “Qu'est-ce qui a vraiment besoin de moi maintenant ?”
4. Garde une seule chose. Le reste peut attendre.

C'est une micro-pause, mais elle change ton rythme intérieur. Tu reprends le contrôle sans t'épuiser à tout gérer.

Ton énergie, c'est ton superpouvoir. Elle ne vient pas de ce que tu fais, mais de comment tu vis ce que tu fais. Et le plus beau, c'est que plus tu la respectes, plus tu rayannes le Jour J. ✨





CHAPITRE 9 — LE LÂCHER-PRISE AVANT LE JOUR J (ET LE SELF-CARE DES FUTURS MARIÉS)



Tu as planifié, choisi, organisé, vérifié, validé, revalidé.

Ton cerveau a fait un marathon digne d'un triathlon émotionnel. Et maintenant... il est temps de souffler.

La dernière ligne droite, ce n'est plus celle des to-do lists. C'est celle du lâcher-prise, celle où tu passes du "faire" au "vivre".

🌟 Lâcher-prise, ce n'est pas tout abandonner.

C'est accepter que tout ne dépend plus de toi et que c'est très bien comme ça.

Tes prestataires savent ce qu'ils ont à faire, ton entourage est prêt à aider, et toi, tu peux enfin te recentrer sur l'essentiel : ton couple, ton énergie, ton plaisir.

💕 Ton self-care de futur·e marié·e

Quelques gestes simples, à garder en tête avant le grand jour :

🌙 Dors. Pas "essaie", dors vraiment ! Même si tu dois couper ton téléphone pour y arriver.

🥗 Mange bien. Ton corps a besoin d'énergie réelle, pas d'adrénaline.

🔌 Déconnecte. Un bain, une balade, une série douce. Tout ce qui t'aide à descendre du mental.

💬 Partage. Dis à ton/ta partenaire comment tu te sens, sans filtre. C'est le meilleur moyen d'éviter que le stress s'installe.

🧘 Respire. Sérieusement. Respire lentement, profondément, souvent.

🌟 Ton rituel de veille du mariage

Le soir avant le Jour J, ne vérifie plus rien. Prépare plutôt ton mental comme tu prépares ton look : avec intention.

📧 Allume une bougie.

📧 Écris une petite phrase que tu veux garder en tête demain ("je vis ce moment, je ne le contrôle pas").

📧 Ferme ton téléphone.

📧 Et remercie-toi — pour tout ce que tu as fait, donné, créé.

C'est TON moment. Ton sas entre l'organisation et la vie. Ton passage du stress à la sérénité.

Parce qu'à partir de demain, il ne s'agit plus de planifier. Il s'agit de ressentir.

Et ça, c'est la plus belle réussite de toutes. ✨



CONCLUSION



Si tu es arrivé·e jusqu'ici, c'est que tu prends ton bien-être au sérieux. Et franchement, c'est déjà une victoire.

Parce que préparer un mariage, ce n'est pas "juste" une organisation. C'est une traversée émotionnelle, une aventure mentale, un grand chamboulement d'amour, de stress, d'excitation et parfois de fatigue. Et tu viens d'apprendre à surfer dessus avec plus de conscience, plus de douceur, et un peu moins de pression.

🌟 **Tu as désormais des outils, des phrases, des routines pour t'apaiser** quand tout s'emballe. Mais surtout, tu as compris l'essentiel : **tu n'as rien à prouver.**

Ton mariage n'a pas besoin d'être "le plus beau", il a juste besoin d'être le tien.

Alors, avance avec légèreté. Rappelle-toi que tu as le droit d'être imparfait·e, vulnérable, joyeux·se, paumé·e, et totalement vivant·e.

Parce que c'est ça, la vraie beauté d'un mariage : deux personnes qui se choisissent, avec leurs forces, leurs failles et tout leur amour.

Et quand le stress reviendra (car oui, il reviendra parfois), repense à cette phrase : "Je ne suis pas en train de tout contrôler. Je suis en train de vivre."

Tu es prêt·e. Ton mental aussi. Et ton cœur, lui, est déjà au bon endroit. ✨

Enjoy !



BONUS : TON KIT EXPRESS POUR GARDER LE MENTAL ZEN



Quand tout s'emballe, reviens à cette page. **Respire, lis, applique.**
Petit à petit, tu vas sentir ton mental se relâcher.

🌟 **Techniques express pour calmer l'esprit**

- Respire lentement, 4 secondes d'inspiration / 6 secondes d'expiration.
- Coupe ton téléphone pendant 3 minutes (juste 3, ça passe vite !).
- Regarde autour de toi et cite 3 choses que tu vois, 2 que tu entends et 1 que tu ressens. (ancrage sensoriel express 🌸)
- Bois un verre d'eau. Oui, aussi simple que ça. Ton corps fatigué, c'est ton mental en mode SOS !

💬 **Phrases "SOS mental" à te répéter**

- "Ce n'est pas urgent, c'est juste important."
- "Je peux faire bien sans faire parfait."
- "Tout n'a pas besoin d'être réglé aujourd'hui."
- "Je fais de mon mieux, et c'est déjà énorme."

🧘 **Petits exercices de recentrage**

- Écris sur une feuille deux colonnes : ce que je peux contrôler / ce que je ne peux pas contrôler (Spoiler : la météo sera toujours dans la deuxième 😊)
- Liste 3 choses que tu as déjà bien faites dans cette préparation.
- Relis ton "pourquoi" : pourquoi tu veux ce mariage, ce moment, cette promesse...

📋 **Micro-checklist mentale. À cocher (au moins une fois par jour) :**

- ☐ Ai-je dormi ?
- ☐ Ai-je mangé quelque chose de vrai ?
- ☐ Ai-je soufflé au moins 5 minutes ?
- ☐ Ai-je rigolé aujourd'hui ?
- ☐ Ai-je dit "merci" à quelqu'un ou à moi-même ?

Respire, tu fais déjà bien mieux que tu ne crois ! Tu n'as pas besoin d'en faire plus, juste d'en profiter plus. Ce mariage, c'est toi. Et ça, c'est déjà parfait à ta façon. ✨

🌟 **Astuce bonus :** Prévois une note sur ton téléphone intitulée "kit mental Jour J".

Copie-y tes phrases préférées, ta micro-checklist et ton mantra du moment.

Quand le stress monte, relis. Ça suffit souvent à le faire redescendre. 🌸



Retrouvez votre sérénité !

Découvrez dès maintenant **notre plateforme en ligne !**

Un outil superpuissant conçu par une Wedding Planner avec une expertise de 10 ans, spécialement pour vous accompagner dans toutes les étapes suivantes de votre organisation.

APP.OUIOUILOVE.COM

Vous voulez vivre une organisation fluide, sereine
et sans charge mentale ?

Sur la plateforme OuiOuiLove, retrouvez nos to-do lists automatisées, nos plannings intelligents et nos conseils d'experts pour avancer pas à pas, l'esprit léger.

Tout est pensé pour vous faire gagner un temps précieux et préserver l'essentiel : le plaisir d'organiser le plus beau jour de votre vie à deux.

**REJOIGNEZ-NOUS DÈS AUJOURD'HUI
SUR OUIOUILOVE.COM ET SUIVEZ
L'INSPIRATION AU QUOTIDIEN
SUR NOS RÉSEAUX**

