

Toujours avec l'objectif de valoriser les initiatives de notre jeunesse, à travers cette rubrique « Jénès Nou », France-Antilles vous invite à rencontrer chaque mercredi un jeune méritant de notre pays. Woulé jénès !

# Jénès nou

## LYNN, le coaching par la Bible

Lynn Mazarin, 29 ans, travaille dans le marketing. Elle a décidé de rendre la Bible accessible à tous, via des box de méditation et de coaching par la foi. Une manière pour elle de partager sa foi et de permettre aux personnes de se sentir mieux, gagner en confiance...

Par **Melinda Boulai**  
m.boulai@agmedias.fr

Elle respire la joie de vivre. C'est presque contagieux. Lynn, est une jeune femme comme les autres, à l'aise dans ses baskets qui vit depuis 11 ans maintenant en région parisienne. Originaire du Lamentin, elle a fait ses classes au collège Edouard-Glissant, puis au lycée Acajou 1, avant de s'envoler pour la métropole embrasser des études de marketing. La mise en place de stratégies, la publicité, c'est son truc. Mais voilà, elle sent qu'il manque quelque chose à sa vie. Quelque chose qu'elle avait « zappé » depuis plusieurs années.

« J'étais déconnectée spirituellement et puis il y a eu un grand boum dans ma vie : une fin de relation, des problèmes personnels, une perte de repères, du sens de ma vie... J'ai eu besoin de m'accrocher à quelque chose ». Lynn va s'accrocher à... Dieu et aller beaucoup mieux.

« Du coup, j'ai eu envie d'aider d'autres personnes, d'aller plus loin. Il y a un an et demi, j'ai commencé à alimenter un blog, et les

personnes qui me suivaient me demandaient si je faisais du coaching ». Pas question pour elle, de se lancer dans l'aventure sans un diplôme. Elle commence alors une formation universitaire en coaching, et a lancé depuis le mois de novembre, « My Sunny box », une box de méditation et de coaching par la foi. Pour mettre en place son projet, la jeune femme va puiser dans ses économies, être épaulée par la Chambre de commerce et d'industrie de Paris, et surtout, elle va se laisser guider par sa foi.

Le concept de « My Sunny box » ? Des outils et des programmes de méditation, des séances de coaching, des cadeaux bien-être et écologique.

Son coach ? Dieu ! Son livre de coaching ? La Bible !

### Une box solidaire

« C'est le plus grand livre de coaching qui existe alors ce n'est pas compliqué de combiner la méditation et le coaching pour aider au développement personnel, à grandir spirituellement... ».

Lynn va alors se plonger dans la Bible, suivre des études bi-

bliques... pour pouvoir rédiger et proposer des guides complets et de qualité. « Je suis aidée par un pasteur qui fait la relecture pour avoir la dimension théologique, un professeur pour la syntaxe, sur la partie conception et développement, je suis aidée par la CCI de Paris, et j'ai un petit groupe de huit amis à qui je demande les avis, qui me conseillent... »

Lynn propose à ceux qui le souhaitent des box deux fois par mois sur des thèmes divers et variés : l'estime de soi, l'amour, le réveil spirituel... « Pour le moment, tout se passe en ligne. Il y a trois formules : à la carte, un abonnement de 6 mois avec trois boxes, ou abonnement annuel et 6 boxes. Les personnes reçoivent chez elles, une petite boîte dans laquelle se trouve un livret avec des méditations, et des défis à relever, des cadeaux, une séance de coaching en ligne... ».

Depuis le lancement des « Sunny box », les choses démarrent plutôt bien. « J'ai ouvert sur la France, le Luxembourg et la Belgique et puis par la suite, j'ai eu des demandes pour la Suisse, l'Allemagne, et les Antilles. Ma première box est en rupture de stock, la deuxième sur l'amour est très demandée et j'ai de bons retours ». Comptez 32 euros, pour une box (frais de livraison inclus).

« Elle est destinée à toutes les personnes qui ont envie d'avoir un bien-être spirituel, celles qui ont besoin de développement personnel par le coaching, pas besoin d'être chrétien. C'est aussi une box solidaire qui permet de soutenir l'orphelinat Malaika au



Congo, et aussi des entreprises qui respectent des valeurs, sont

novateur et ambitieux, et la fierté de voir qu'elle a cru en elle, et qu'elle a pu concrétiser son rêve.

« J'ai un petit groupe de huit amis à qui je demande les avis, qui me conseillent... »

« J'ai eu peur de me lancer dans cette activité qui est une activité parallèle à mon métier. Je pensais que je n'y arriverais pas. Mais le projet revenait sans

certifiées Ecocert ou Nature et progrès » souligne-t-elle.

### « Je marche par la foi »

Le positionnement est atypique, « mais en lien avec notre temps. Le coaching et la méditation par la foi sont deux domaines que j'expérimente et vis, voilà pourquoi cela a du sens et que je souhaite le partager ! Je fais tout par la foi, je marche par la foi, et la box représente vraiment qui je suis. »

La blogueuse est convaincue de pouvoir illuminer des vies. Dans son entourage, la surprise se mêle à la fierté. Surprise de voir Lynn de se lancer dans un tel projet aussi

ceste, alors j'ai écouté Dieu et voilà, j'y suis arrivée. Ce projet me fait grandir énormément, m'a ouvert énormément de portes. Cela me demande beaucoup de temps de préparer les guides, de faire les boxes. Je fais tout chez moi, ce qui me permet de réduire les coûts, mais je donne beaucoup aux autres en faisant cela, et en retour, je reçois beaucoup, je m'enrichis, je m'élève spirituellement ».

Aujourd'hui, Lynn a redonné un sens à sa vie et s'épanouit pleinement en menant de front sa carrière dans le marketing, son blog et ses boxes. Elle nourrit encore de nombreux projets, toujours pour partager sa foi et aider les personnes à se sentir mieux.



« My Sunny box », une box de méditation et de coaching par la foi.