



TON HISTOIRE FAMILIALE SABOTE-T-ELLE TON ESTIME ... ET TES PROJETS DE VIE ?

**Ton petit guide : Test auto diagnostic -
Solutions et exercices**

Fais le test et découvre comment ton héritage émotionnel influence
ton amour de toi, ta confiance... et tes choix.

Betty Seymour



Je dois d'abord te dire quelque chose



Je m'appelle Betty et je sais ce que c'est que de porter des blessures qui ne nous appartiennent pas. Ce que j'ai mis des années à comprendre, c'est que beaucoup de mes blocages — en amour, dans mes projets, dans ma relation à moi-même — ne venaient pas uniquement de moi.

Ils étaient souvent **transmis, inconscients, hérités**, parfois même avant ma naissance.

Je me suis longtemps battue contre des schémas qui se répétaient sans que je les comprenne. Et un jour, j'ai décidé d'arrêter de survivre... pour commencer à me **libérer**.



J'ai voulu comprendre, transformer, guérir. Et c'est ce qui m'a amenée à créer la **méthode ESTIMM** : pour aider d'autres femmes comme toi à faire ce même chemin de libération intérieure.

Je t'en parlerai plus tard, avant il y a une étape essentielle à faire **maintenant** : **regarder avec douceur et lucidité d'où tu viens**.

Pourquoi faire ce test ?



Trop de femmes avancent dans leur vie avec un masque. Elles affichent un sourire, une force apparente, une image de réussite... Mais à l'intérieur, c'est souvent une autre histoire.

Doutes, auto-sabotage, sentiment d'imposture, peurs irrationnelles ou fatigue émotionnelle sont là, en toile de fond. Et tu ne comprends pas toujours pourquoi.

C'est peut-être parce que **personne ne t'a appris à t'écouter, à t'aimer ou à te choisir**. Dans de nombreuses familles, surtout quand elles sont silencieuses, blessées ou dysfonctionnelles, ces compétences émotionnelles **ne sont pas transmises**.

Et pourtant, elles sont essentielles pour **construire une vie alignée, aimer sans se perdre, oser sans culpabiliser, rayonner sans se trahir**.



Ce test est un premier pas. **Un espace doux mais profond** pour explorer si – et comment – **ton héritage émotionnel** influence aujourd'hui :

- ta confiance,
- ton amour de toi,
- ton estime,
- et ta capacité à faire aboutir tes projets.

Tu mérites de comprendre. Tu mérites de guérir. Tu mérites d'avancer **libre**.

Alors commençons ici ensemble

Choisis une réponse (a, b ou c) pour chaque question.

À la fin du test, la lettre que tu as choisi **le plus souvent** révèle ton **profil dominant**. Tu découvriras ensuite une **analyse fine**, des **clés de compréhension** personnalisées, et un **exercice introspectif** pour entamer ton travail de libération.

C'est parti !!

1. Quand tu penses à ton enfance, tu ressens surtout :

- a. Une impression d'étouffement ou de devoir correspondre à des attentes.
- b. Un mélange de souvenirs heureux et douloureux, mais que tu n'as jamais vraiment explorés.
- c. Un sentiment de stabilité même si tout n'était pas parfait.

2. Tes parents ou figures d'autorité t'ont surtout appris que :

- a. Tu devais mériter l'amour, en étant parfaite ou utile.
- b. Tu devais être forte et ne pas montrer tes émotions.
- c. Tu avais le droit d'être toi-même, avec tes forces et tes failles.


3. Quand tu prends une décision importante, tu sens :

- a. Que tu dois avoir l'approbation ou l'avis de quelqu'un d'autre.
- b. Un tiraillement intérieur que tu n'arrives pas à expliquer.
- c. Une confiance en ton ressenti, même si c'est inconfortable.

4. Quelle est ta réaction face à l'échec ? :

- a. Tu te blâmes violemment ou tu ressens une honte profonde.
- b. Tu doutes de toi, mais tu te relèves au bout d'un moment.
- c. Tu apprends de tes erreurs et tu avances.

5. Tes choix amoureux sont souvent :

- a. Douloureux ou répétitifs, comme si tu retombais dans les mêmes pièges.
 - b. Instables, tu passes d'une extrême à l'autre.
 - c. Plutôt sains, même si tu travailles encore sur certains aspects.
- 

6. Quelle place a eu la communication émotionnelle dans ta famille ? :

- a. Aucune ou très peu, les émotions étaient taboues.
- b. Inconstante : parfois exprimées, parfois réprimées.
- c. Relativement saine, on parlait quand même de ce qu'on ressentait.

7. As-tu souvent peur de déranger ou de ne pas être à la hauteur ? :

- a. Tout le temps.
- b. Par phases, surtout quand tu tentes quelque chose de nouveau.
- c. Rarement, tu sais que tu as ta place.

8. Quand quelqu'un te fait un compliment, tu :

- a. Ne le crois pas ou tu le minimises.
- b. Tu souris, mais tu doutes intérieurement.
- c. Tu l'accueilles avec gratitude, même si ce n'est pas toujours évident.


9. Tu te sens légitime dans ta vie professionnelle ? :

- a. Non, tu ressens souvent le syndrome de l'imposteur.
- b. Moyennement, tu oscilles entre assurance et doute.
- c. Globalement oui, tu construis ta légitimité avec confiance.

10. Quand tu veux lancer un projet ou réaliser un rêve, tu :

- a. Te sabotes ou trouves mille excuses pour ne pas y aller.
- b. Hésites longtemps, puis tu finis par essayer.
- c. Tu fonces, même avec peur.

11. Dans ta famille, réussir était perçu comme :

- a. Suspect ou dangereux, il fallait rester à sa place.
 - b. Positif mais réservé à certains membres "méritants".
 - c. Encouragé, chacun avait le droit de rêver grand.
- 

12. Te sens-tu libre de suivre tes aspirations profondes ? :

- a. Non, tu ressens un poids invisible ou une loyauté familiale.
- b. Parfois, mais tu culpabilises si tu t'éloignes du modèle familial.
- c. Oui, tu sens que tu peux créer ton propre chemin.


13. Es-tu en paix avec ton histoire familiale ? :

- a. Pas du tout, il y a beaucoup de douleurs non digérées.
- b. Tu es en chemin, tu y réfléchis de plus en plus.
- c. Globalement oui, tu as fait un vrai travail de libération.

14. Quand tu regardes ton reflet dans le miroir :

- a. Tu ressens surtout du rejet ou du jugement.
- b. De l'ambivalence : tu veux t'aimer mais ce n'est pas encore fluide.
- c. De la bienveillance : tu apprends à t'aimer telle que tu es.

15. Quel mot te décrit le mieux aujourd'hui ? :

- a. Déconnectée.
 - b. En transition.
 - c. Renaissance.
- 

RESULTAT DU TEST : ANALYSE DES PROFILS

PROFIL A : TU ES SOUS L'EMPRISE INCONSCIENTE DE TON HÉRITAGE FAMILIAL

Ton passé familial, tes blessures d'enfance, les secrets de famille ou encore les modèles de relations que tu as observés ont créé des fondations invisibles qui influencent aujourd'hui ton estime de toi, ta confiance et tes choix de vie. Tu portes, souvent sans le savoir, des loyautés invisibles : tu répètes certains schémas ou tu t'interdis la réussite, l'amour, la joie, parce que ton système familial en a manqué ou souffert.



Ce que je peux t'apporter en tant que coach-thérapeute et créatrice de la méthode ESTIMM :

Je t'aide à identifier les croyances racines et les schémas transgénérationnels qui te sabotent. Nous décortiquons ensemble ton héritage familial pour que tu puisses t'en libérer, poser tes propres choix, te réapproprier ton histoire, et construire une estime solide, enracinée dans ta vérité à toi. Grâce à des outils thérapeutiques puissants et progressifs, tu vas apprendre à ne plus subir ton passé, mais à l'intégrer avec lucidité et bienveillance pour en faire une force.

Exercice profond : *L'arbre des loyautés*

Dessine ton arbre généalogique jusqu'à entre 1 et 3 générations. Note pour chaque personne : les blessures connues, les traumatismes, les non-dits, les choix de vie ou renoncements. Demande-toi ensuite : « Quelles répétitions, quels modèles ou croyances ai-je peut-être hérités ? Qu'est-ce que je porte qui ne m'appartient pas ? » Choisis un élément que tu veux consciemment lâcher, et écris une lettre de libération symbolique que tu peux brûler ou enterrer, en conscience.

PROFIL B : TU ES EN PRISE DE CONSCIENCE, MAIS ENCORE DANS LE DOUTE OU LA CONFUSION

Tu sais que ton passé familial a un impact sur toi. Tu as identifié certaines blessures, certaines croyances qui te limitent. Mais tu ne sais pas toujours quoi en faire ou comment les transformer. Tu oscilles entre des prises de conscience puissantes et des moments où tu doutes de toi, où tu répètes encore des situations inconfortables, sans comprendre comment en sortir.



Ce que je peux t'apporter avec la méthode ESTIMM :

Je t'accompagne à transformer tes compréhensions en actions profondes et durables. On travaille sur l'intégration émotionnelle, l'alignement avec ton identité véritable, et la reprogrammation de tes croyances profondes. Mon approche t'offre une méthode structurée, douce mais puissante, pour sortir du mental, t'ancrer dans ton corps, et régénérer ton estime de toi en profondeur. C'est un chemin d'enracinement et de clarté, où chaque étape est là pour t'aider à reconstruire une estime alignée à ton essence.

Exercice profond : *Le miroir de vérité*

Prends un moment seule, regarde-toi dans un miroir et pose-toi ces questions à voix haute : « Qu'est-ce que je crois sur moi que ma famille m'a appris ? Est-ce encore vrai aujourd'hui ? Qu'est-ce que je choisis désormais de croire ? » Répète ta nouvelle croyance chaque matin pendant 21 jours en te regardant dans les yeux.

Ressens ce que ça transforme en toi.



PROFIL C : TU AS COMMENCÉ UN TRAVAIL DE LIBÉRATION ET TU GAGNES EN SOLIDITÉ

Tu as déjà fait un chemin important. Tu es consciente de tes blessures familiales, tu as entamé un travail de transformation. Tu sens que tu avances, même s'il reste parfois des blocages ou des doutes. Ton estime s'enracine petit à petit dans ton authenticité, et tu ressens le besoin d'aller plus loin, de consolider tout ce que tu as déjà reconstruit.



Ce que je peux t'apporter avec la méthode ESTIMM :

Je t'accompagne à passer au niveau supérieur : celui de l'incarnation. On travaille ensemble sur la confiance active, la posture relationnelle, la concrétisation de tes projets, et ton rayonnement. Tu renforces ton ancrage, ton autorisation à réussir, et ta puissance personnelle. Tu n'as plus besoin de survivre. Tu peux maintenant vivre pleinement, oser briller, oser aimer fort, et choisir ce qui est vraiment juste pour toi.

Exercice profond : *L'engagement devant soi*

Écris une lettre d'engagement à toi-même. Décris la femme que tu es en train de devenir, les croyances que tu choisis d'adopter, les actions concrètes que tu vas poser. Lis-la à voix haute, à toi-même, dans un moment sacré (avec une bougie, un miroir ou une musique). Garde-la précieusement et relis-la chaque semaine pendant 1 mois.

TU AS FAIT LE PREMIER PAS.

Tu viens de répondre à un quiz qui t'a permis de mettre de la lumière sur l'ombre. Tu as compris que certaines choses que tu vis aujourd'hui ne t'appartiennent pas entièrement. Et ça, c'est une force immense.

Mais maintenant que tu vois plus clair...

Qu'est-ce que tu vas en faire ?

La vérité, c'est que :

Tu peux continuer à chercher des réponses seule,
À lire des livres, à douter, à recommencer encore...

Ou tu peux décider, maintenant, **de ne plus avancer à l'aveugle.**

Tu peux choisir de t'engager envers toi-même.

De te libérer de ces schémas inconscients.

De construire ton estime, ton amour de toi, ta confiance... **de l'intérieur.**

CONCLUSION : Ce que tu portes n'est pas ce que tu es.

Tu n'as pas à porter seule ce qui ne t'appartient pas.

Tu n'as pas à te juger pour avoir répété des schémas, pour t'être oubliée, pour avoir souffert ou douté.

Tu n'as pas non plus à minimiser ce que tu ressens, ni à faire semblant d'aller bien quand tout en toi crie le contraire.

L'estime de soi n'est pas un luxe.

C'est un socle vital, une fondation pour choisir une vie qui t'honore, Des relations qui te nourrissent, Et des décisions qui respectent ton intégrité.

Si tu es là, c'est qu'une partie de toi **sait**. Elle sait que ton histoire ne doit plus t'enfermer. Elle sait qu'il est temps de te libérer, de guérir, de **reprendre ta place**, Sans culpabilité, sans excuses. Et surtout, **avec douceur, mais sans retour en arrière.**

Ce test, ce premier pas, n'était pas anodin. Il est le début d'un chemin vers toi-même, Un signal clair que tu es prête à regarder en face, À transformer en profondeur et enfin **t'autoriser à vivre autrement.**

Et c'est exactement ce que je t'invite à faire avec la **Méthode ESTIMM.**

Si tu es prête à passer à l'action...

Alors la **Méthode ESTIMM** est là pour t'y aider.

C'est bien plus qu'un accompagnement.

C'est un processus de **guérison**, de **transformation intérieure** et de **réconciliation** avec ton histoire, ton corps, tes émotions et ton pouvoir.

👉 Je t'y guide étape par étape pour que tu puisses :

- Reconstruire une estime solide
- T'aimer de manière pleine et consciente
- Créer une vie alignée avec celle que tu es vraiment

Tu veux en savoir plus ? Je t'en parle ici 👉

<https://www.ameliores-votre-vie.com/rejoindre-le-programme-estimm>

LE PROGRAMME ESTIMM, C'EST QUOI ?

Un programme de **transformation intérieure** en 6 étapes, pensé pour les femmes comme toi :

Sensibles, profondes, blessées... mais puissantes.

Pendant 8 semaines, tu vas :

- Te reconnecter à toi
- Te libérer du poids de ton histoire
- Renouer avec l'amour et l'estime de toi
- Créer une base solide pour des relations saines et une vie alignée



🎧 Des **audios**, des **vidéos**, des **PDF**, des exercices, des **rituels**, et beaucoup, beaucoup de douceur.



Si tu es allée jusqu'ici, c'est que tu es prête.

Pas parfaite. Pas guérie. **Juste prête à changer de posture intérieure.** Et ça suffit.

Alors maintenant, je te propose d'aller plus loin :

[Découvre le programme ESTIMM ici :](#)

LA MÉTHODE

Esimm®

Je t'écrirai aussi par mail.

Parce que tu fais désormais partie de ma communauté,
Tu vas recevoir des **conseils**, des **partages**, des **prises de conscience...**
Et peut-être le **déclic** que tu attendais depuis des années.

Tu n'es plus seule.

Tu as déjà commencé à te choisir.

Maintenant, **accompagne-toi vraiment.**



*Avec tout mon cœur,
Betty Seymour*