



# LE PASSAGE

GUIDE AUTONOME DE LA TRAVERSÉE

---

*Un chemin intérieur en trois étapes  
pour se retrouver, se relever & renaitre*

---





# AVANT PROPOS

Bienvenue dans **Le Passage**.

Ce guide s'adresse à toi qui te sens peut-être au bord d'un basculement, dans un moment de doute, de fatigue ou de remise en question.

Ce que tu vis n'est pas une fin : c'est un seuil, un passage.

Ce guide est un compagnon doux et autonome.

Il te propose trois étapes symboliques : l'Effondrement, l'Émergence, l'Intégration.

Elles s'inspirent des cycles du vivant, de la nature, et des grandes traversées humaines.

Tu n'as rien à réussir ici.

Juste à t'écouter et à t'honorer.

*"Ce que la chenille appelle la fin du monde, le maître l'appelle un papillon."*

– Richard Bach





# ÉTAPE 1 : L'EFFONDREMENT

## LAISSER TOMBER LES MASQUES

Quand tout semble flou, lourd, quand les anciens repères ne tiennent plus...  
Quelque chose en toi demande à mourir.  
Ce n'est pas un échec. **C'est une initiation.**

Voici des signes te permettant d'identifier que tu es dans cette étape :

- *Perte de sens ou de motivation, confusion*
- *Être dans la plainte permanente de ton quotidien*
- *Sensation d'être "à côté" de ta vie*
- *Fatigue profonde, hypersensibilité, perte d'appétit, pesanteur*
- *Désir de repli ou de silence*

 **Exercice : "Ce que je ne veux plus porter"**

Prends un moment au calme. Respire profondément.

Écris une liste sans filtre de ce qui t'épuise, t'encombre, te pèse.

Cela peut être des rôles, des attentes, des obligations

Relis la à voix haute, observes tes ressentis, tes sensations sans jugement.

👉 **"Je m'autorise à déposer cela."**





# ÉTAPE 2 : L'ÉMERGENCE

## ÉCOUTER LES ÉLANS DE VIE

Après l'effondrement vient souvent une sensation de salle d'attente.  
Dans cet espace, un vide associé à un frémissement de vie, une lueur  
Des envies floues, des images qui reviennent, des rêves oubliés.

### Questions pour t'ouvrir à l'émergence :

- *Quand est-ce que je me suis senti.e vivant.e pour la dernière fois ?*
- *Qu'est-ce que j'aimais enfant ? Qu'est-ce que j'aime en tant qu'adulte ?*
- *Qui je suis quand personne ne me voit ? ([@mathildecorgnet](https://www.instagram.com/mathildecorgnet))*
- *Et si tout était possible... quelle première petite action j'oserais faire ?*

### Exercice de connexion et de visualisation:

Assieds-toi, ferme les yeux. Respire lentement.

Visualise un espace sûr à l'intérieur de toi.  
Tu peux y mettre une lumière, une couleur, une musique, une forme.  
Reste quelques minutes dans ce lieu, savoures, imprègne-toi.  
Puis note ce que tu ressens.

 "Je me laisse guider par ce qui frémit."



# 🔥 ÉTAPE 3 : L'INTÉGRATION

## HONORER LE NOUVEAU CYCLE

Renaître, ce n'est pas fuir l'ancien.

C'est intégrer ce qui a été traversé comme un enseignement.

Ancrer une nouvelle connaissance pour se rapprocher de notre véritable être

### Un choix d'alignement

#### Propositions concrètes :

- *Créer un petit rituel hebdomadaire (marche, écriture, méditation, ...)*
- *Nommer une valeur ou un mot-guide pour cette nouvelle phase*
- *Partager ce passage avec un.e proche ou un cercle bienveillant*

#### 👉 Engagement symbolique :

“À partir d'aujourd'hui, je choisis de nourrir...”

Complète cette phrase, récite-la à voix haute puis écris-la à la main

Glisse-la dans un carnet, un autel ou ton agenda.

👉 “Je suis en chemin et je suis entier.e.”





# CONCLUSION ET INVITATION

Merci d'avoir cheminé avec ce guide 🙏

**Ce que tu traverses est précieux.**

Cette étape mérite amour, douceur, présence et reconnaissance.

Si tu sens que tu as besoin d'un accompagnement plus profond,  
d'un espace soutenant pour aller plus loin dans ta traversée...

➔ Je t'invite à rejoindre [Le Passage – l'accompagnement complet](#)

**Un chemin guidé en ligne ou en présentiel,  
pour déposer, renaître et incarner pleinement ton être.**

👉 Me contacter : [marionvenneugues@gmail.com](mailto:marionvenneugues@gmail.com) ou par [instagram](#)



*On dit que tout arrive pour une raison.  
La vie n'a de sens que celui que nous lui donnons.*

*Si tu es ici, c'est que quelque chose en toi se met en mouvement.  
Prends soin de cette étincelle discrète, fais-la grandir, laisse-la t'éclairer*

*La portes de cette maison te sont ouvertes, avance à ton rythme,  
Puis, entre quand tu veux, sache qu'il y aura toujours une place pour toi ici.  
– Marion 🌙*