

L'HÉRITAGE INVISIBLE

Identifie les 3 schémas familiaux
qui sabotent ton business
et reprends ta Souveraineté



by Shivany I InnerPulse

Accompagnante en souveraineté entrepreneuriale

PETIT MESSAGE POUR TOI AVANT DE COMMENCER

Si tu as ce guide entre les mains, c'est probablement parce que tu sais que tu es vouée au succès, mais qu'une partie de toi ne comprends pas exactement pourquoi elle n'arrive pas à évoluer.

Tu sens que quelque chose te bloque. Tu travailles dur, tu t'informes, tu te formes, mais pourtant, une chose persiste. Tu te retrouves à procrastiner sur des tâches importantes.

Tu n'assumes pas tes prix. Tu n'oses pas t'exposer.

Et malgré tout, tu sais que tout cela n'est pas un manque de compétences. Ni de motivation.

C'est un héritage. Et tout héritage invisible peut devenir visible puis libéré.

Ce guide ne va pas te guérir en 40 pages, car aucun guide ne peut faire ça. Mais il va t'aider à rapidement prendre conscience de ce que tu ne voyais pas.

Et ça, c'est déjà la première étape de la transformation.

Je t'accompagne dans ce travail avec tout le soin qu'il mérite.

Avec amour,
Shivany InnerPulse



INTRODUCTION : ORIGINE DU BLOCAGE

Il y a une croyance très répandue dans le monde de l'entrepreneuriat. Elle dit que si tu n'avances pas, c'est parce que tu manques de discipline, de stratégie, ou de la bonne méthode.

Cela peut s'avérer vrai, cependant, je pense qu'il manque quelque chose de fondamentale qui empêche de créer un changement durable qui, au-delà de l'impact sur le business, agit aussi sur TOUTES les sphères de la vie : la dynamique familiale.

Selon moi, et comme confirmé scientifiquement, c'est de là que tout prend forme. Ta manière de penser, tes croyances, ton prisme de vue.

Peu de personnes réalisent que notre premier conditionnement nous suit jusqu'à l'âge adulte. Qu'il dicte nos comportements les plus banaux, nos réactions les plus futiles, que nous rangeons très souvent dans la case "personnalité".

Par exemple : "Je suis de nature colérique" / "Je suis perfectionniste" / "J'ai toujours eu peur de l'eau"

C'est notre premier et plus profond **héritage**.

Les femmes entrepreneures qui se retrouvent dans des cycles de blocage (perfectionisme, procrastination, impossibilité d'assumer ses tarifs, peur de l'exposition, besoin de validation constant ...) ne souffrent pas d'un manque de compétences. Elles souffrent d'un **héritage invisible**.

"L'enfant que nous avons été continue de vivre en nous et d'influencer nos décisions d'adulte" – Alice Miller



Malgré un long travail personnel sur plusieurs années pour me libérer de mes schémas mentaux nuisibles, j'ai été confronté à ces même patterns au sein de mon business.

J'ai soudainement compris que ce sur quoi j'avais travaillé jusqu'à présent concernait uniquement le domaine relationnel.

En effet, lorsque tu lances ton business, tu dois t'exposer, vendre, décider, prendre des risques, ce qui constituent des situations exceptionnelles que ton cerveau doit appréhender pour la première fois.

C'est alors que ces patterns se réactivent. Parce que le business, c'est de la vulnérabilité à l'état pur. Et cette vulnérabilité réveille tout ce qu'on a appris à protéger.

Ton perfectionnisme est une protection héritée. D'une croyance que l'amour dépendait de tes performances. Ou un moyen de disparition volontaire.

Ta sur-adaptation est une stratégie de survie.

Ta procrastination est ta peur de l'échec.

Ce guide va te permettre d'identifier précisément quels schémas hérités opèrent dans l'ombre de ton business.

Parce qu'on ne peut pas se libérer de ce qu'on ne voit pas.

EXERCICE – OUVERTURE.

Dans quel domaine de ton business te retrouves-tu le plus bloquée en ce moment ?

Décris la situation en quelques lignes, et soulignes les mots clés qui en ressortent.

PARTIE 1 : COMPRENDRE LES SCHÉMAS HÉRITÉS

QU'EST-CE QU'UN SCHÉMA HÉRITÉ ?

C'est un pattern de pensées, émotions et comportements profondément ancré qui s'est formé pendant l'enfance pour répondre à un **besoin non-satisfait**.

Il nous a permis de nous adapter à notre environnement familial, de nous sentir aimé, accepté, et en sécurité. Il a joué un rôle de protection essentiel.

Le problème ? Ils se sont **automatisés**. Et aujourd'hui, en tant qu'adulte et entrepreneuse, ils continuent de se déclencher, souvent à ton issu, dans des situations qui n'ont plus rien à voir avec ton enfance.

COMMENT UN SCHÉMA SE FORME

Besoin fondamental non satisfait (sécurité, amour, validation, autonomie)



Adaptation comportementale (pour obtenir ce besoin ou éviter la douleur)



Répétition et automatisation du comportement



Schéma hérité - actif à l'âge adulte, souvent inconscient

LES 5 SCHÉMAS LES PLUS FRÉQUENTS CHEZ LES FEMMES ENTREPRENEURES

Dans mon travail , j'ai pu observer 5 schémas qui reviennent systématiquement chez les femmes qui se bloquent dans leur exécution.

01.

LE PERFECTIONNISME

Origine : environnement où les erreurs étaient punies, moquées ou source de honte. L'amour ou l'approbation étaient conditionnels aux performances.

Dans le business : attendre que tout soit parfait avant de lancer. Passer des heures sur des détails insignifiants. Toujours se trouver insuffisante par rapport aux autres. Peur de proposer son offre

Phrase intérieure type : *"Ce n'est pas encore assez bien"*.

LA SUR-ADAPTATION

Origine : environnement où tes besoins passaient après ceux des autres. Tu as appris à te fondre dans le moule pour être acceptée, aimée et en sécurité.

Dans le business : tu baisses tes prix pour plaire. Tu t'adaptes à chaque interlocuteur au point de ne plus savoir qui tu es vraiment et tu exécutés la vision des autres plutôt que la tienne.

Phrase intérieure type : *"Je dois m'adapter pour être validée"*

02.

03.

3. LE PEOPLE PLEASING

Origine : environnement où exprimer tes besoins étaient des conflits ou de la déception. Tu as appris que le bonheur des autres était ta responsabilité.

Dans le business : difficulté à refuser quelque chose. A avoir un cadre. Tu prends des clientes qui ne te correspondent pas. Tu t'épuise à satisfaire tout le monde et tu ne te positionne pas clairement par peur de jugement/ de décevoir.

Phrase intérieure type : *"Je ne veux embêter personne"*

LA PEUR DU REJET

04.

Origine : expérience de rejet, de marginalisation, ou de jugement pendant l'enfance. La différence était dangereuse.

Dans le business : tu ne t'assumes pas pleinement. Tu restes floues dans ton positionnement. Tu as peur de publier, de te différencier, et tu cherches la validation extérieure.

Phrase intérieure type : "J'ai peut d'être rejetée"

05.

LA LOYAUTÉ FAMILIALE TOXIQUE

Origine : système familiale où dépasser certaines limites (financières, sociales, réussite) de la famille était vécu comme une trahison.

Dans le business : tu te sabotes inconsciemment quand tu approche un niveau de succès qui dépasse celui de ta famille. Tu minimises tes résultats, tu reproches à ceux qui réussissent ce que tu ne t'autorise pas.

Phrase intérieure type : "Qui suis-je pour réussir autant ?"

EXERCICE - PREMIÈRE RECONNAISSANCE

Parmi ces 5 schémas, lesquels te semblent familiers ?

Coche ceux qui résonnent et note en quelques mots où tu les retrouves dans ton business.

- ☐ Perfectionnisme → _____
- ☐ Sur-adaptation → _____
- ☐ People Pleasing → _____
- ☐ Peur du rejet → _____
- ☐ Loyauté familiale toxique → _____

PARTIE 2 : IDENTIFIER TES 3 SCHÉMAS DOMINANTS

Cette partie est le cœur du guide. Le questionnaire suivant est inspiré des travaux du psychologue Jeffrey Young sur les schémas précoces inadaptés , l'une des approches les plus reconnues en psychologie contemporaine pour identifier les patterns profonds issus de l'enfance.

Réponds à chaque affirmation spontanément, avec ton ressenti immédiat.

SYSTÈME DE SCORING

0 = Pas du tout moi 1 = Parfois 2 = Souvent 3 = Complètement moi

SECTION A - PERFECTIONNISME

1. J'ai beaucoup de mal à lancer quelque chose tant que ce n'est pas parfait.

Score : ____

2. Je me critique souvent sévèrement après avoir fait une erreur, même minime.

Score : ____

3. Je passe plus de temps à préparer qu'à agir.

Score : ____

4. Les compliments des autres ne me suffisent pas, je sais qu'on peut toujours faire mieux.

Score : ____

TOTAL SECTION A : ____ / 12

SECTION B - SUR-ADAPTATION

5. Je modifie souvent mon offre ou mes tarifs en fonction de ce que la personne en face de moi semble vouloir.

Score : ____

6. J'ai du mal à rester fidèle à ma vision quand quelqu'un me propose une direction différente.

Score : ____

7. Je m'adapte tellement aux autres que je perds parfois le fil de ce que je veux vraiment.

Score : ____

8. Je mets souvent mes besoins de côté pour répondre à ceux des autres.

Score : ____

TOTAL SECTION B : ____ / 12



SECTION C - PEOPLE PLEASING

9. J'ai beaucoup de mal à dire non, même quand une demande ne me convient pas.

Score : ____

10. Je ressens une forte culpabilité quand je déçois quelqu'un.

Score : ____

11. Je préfère éviter les conflits même si cela signifie sacrifier mes intérêts. Score : ____

12. Le bonheur des autres me semble souvent de ma responsabilité.

Score : ____

TOTAL SECTION C : ____ / 12

SECTION D - PEUR DU REJET

13. J'hésite souvent à publier ou à me positionner clairement par peur d'être jugée.

Score : ____

14. Je cherche souvent l'approbation de quelqu'un d'autre avant d'agir.

Score : ____

15. La critique , même constructive, me touche profondément et longtemps.

Score : ____

16. Je me sens différente des autres et j'ai peur que cette différence me fasse rejeter.

Score : ____

TOTAL SECTION D : ____ / 12

SECTION E - LOYAUTÉ FAMILIALE TOXIQUE

17. Quand j'approche un niveau de succès supérieur à celui de ma famille, je ressens une culpabilité.

Score : ____

18. Je minimise mes réussites, surtout devant ma famille.

Score : ____

19. J'ai des croyances négatives sur l'argent ou la réussite qui ressemblent à celles que j'ai entendues dans ma famille.

Score : ____

20. Il m'arrive de me saboter juste au moment où je m'apprête à franchir un palier important.

Score : ____

TOTAL SECTION E : ____ / 12

RÉSULTATS - TES 3 SCHÉMAS DOMINANTS

Reporte ici tes totaux et identifie tes 3 scores les plus élevés.

Schéma	Score /12	Dominant ?
A — Perfectionnisme	—	☐ Oui ☐ Non
B — Sur-adaptation	—	☐ Oui ☐ Non
C — People Pleasing	—	☐ Oui ☐ Non
D — Peur du Rejet	—	☐ Oui ☐ Non
E — Loyauté Familiale	—	☐ Oui ☐ Non

Score 0-4 : Ce schéma est peu actif chez toi en ce moment.

Score 5-8 : Ce schéma est modérément actif, il influence certaines de tes décisions.

Score 9-12 : Ce schéma est très dominant, il structure une grande partie de ta façon d'agir.

EXERCICE - TES 3 SCHÉMAS DOMINANTS

Note ici tes 3 schémas avec les scores les plus élevés :

1er schéma dominant : _____

2ème schéma dominant : _____

3ème schéma dominant : _____

Est-ce que ces résultats te surprennent ? Qu'est-ce qui résonne le plus ?

PARTIE 3 : TRACER L'ORIGINE

Identifier un schéma, c'est bien. Comprendre d'où il vient, c'est ce qui permet de s'en libérer vraiment.

Dans cette partie, tu vas remonter à la source familiale de chacun de tes 3 schémas dominants. Ce travail peut faire remonter des émotions, alors accueille-les. Rappelle-toi, ce sont des informations, pas des signes de faiblesse.

L'EXERCICE DU GÉNOGRAMME SIMPLIFIÉ

Le génogramme est un outil utilisé en thérapie familiale pour cartographier les patterns qui se transmettent de génération en génération. Tu vas en faire une version simplifiée en te posant les bonnes questions.

EXERCICE - POUR CHACUN DE TES 3 SCHÉMAS

Prends ton 1er schéma dominant et réponds à ces questions :

Quel parent ou figure d'autorité incarnait le plus ce schéma dans ton enfance ?

Quel comportement précis avait cette personne qui t'a appris ce pattern ?

Quelle était la règle "non dite" dans ta famille liée à ce schéma ? (ex : "ne fais pas d'erreurs", "ne dérange pas", "fais-toi discrète")

Qu'est-ce qui se passait si tu transgressais cette règle ?

Répète cet exercice pour tes 2ème et 3ème schémas.

LA TRANSMISSION INTERGÉNÉRATIONNELLE

Il est important de comprendre que ces schémas ne sont souvent pas la "faute" de tes parents. Dans la plupart des cas, ils ont simplement transmis ce qu'ils avaient eux-mêmes reçu.

Le but de ce travail n'est pas de blâmer, mais de comprendre notre modèle de référence pour mieux s'en détacher

Tes parents ont fait avec ce qu'ils avaient psychologiquement. Toi, tu as maintenant les outils pour faire *différemment*. C'est ça, le vrai sens de la **souveraineté**.

EXERCICE - LA TRANSMISSION

Pour ton schéma dominant principal :

Est-ce que tu retrouves ce même schéma chez l'un de tes parents ou grands-parents ?

Comment ce schéma a-t-il probablement servi cette personne dans sa propre vie ?

Est-ce que comprendre l'origine de ce schéma change quelque chose dans ta façon de le voir ?

PARTIE 4 : MESURER L'IMPACT SUR TON BUSINESS

Jusqu'ici, tu as identifié tes schémas et tracé leur origine. Il est maintenant temps de mesurer concrètement ce qu'ils te coûtent.

Ce que tu ne mesures pas, tu ne peux pas le transformer.

LES 4 DOMAINES D'IMPACT

Tes schémas hérités t'impactent dans 4 domaines clés de ton business :

- L'exécution — tu procrastines, tu n'avances pas sur ce qui compte vraiment
- Le positionnement — tu n'oses pas te différencier, tu restes « floue »
- La vente — tu baisses tes prix, tu n'oses pas proposer, tu sur-justifies
- L'énergie — tu t'épuises à des choses qui ne te correspondent pas

EXERCICE - LE COÛT RÉEL

Pour chacun des 3 schémas dominants, réponds à ces questions :

Dans quelle situation récente de ton business ce schéma s'est-il manifesté ?

Qu'est-ce que ce schéma t'a coûté concrètement dans cette situation ?
(temps, argent, opportunité, énergie, relation)

Si ce schéma n'avait pas été là, qu'aurais-tu fait différemment ?

Sur une année entière, à combien estimes-tu le coût total de ce schéma dans ton business ?

PARTIE 5 : LE PREMIER PAS VERS LA SOUVERAINETÉ

Félicitations pour être parvenu jusqu'ici !

Maintenant, voici ce qu'il faut comprendre : identifier ses schémas est nécessaire, mais insuffisant pour se transformer. La prise de conscience intellectuelle n'efface pas les patterns.

Elle crée l'espace nécessaire pour commencer à les déconstruire.

La vraie libération se fait dans le corps, dans l'émotion, dans la pratique répétée. Elle demande un travail en profondeur : somatique, reprogrammation mentale, spiritualité, énergie, et requiert souvent un accompagnement.

On ne se libère pas de ce qu'on a mis des années à construire en lisant un guide. Mais on peut commencer dès maintenant

UN PREMIER EXERCICE DE REPROGRAMMATION

Pour chacun de tes 3 schémas dominants, tu vas créer une "contre-phrase", une vérité souveraine qui vient remplacer la croyance héritée.

La phrase héritée		Ma vérité souveraine
<i>Ce n'est pas encore assez bien. Je dois</i>	→	_____
<i>m'adapter pour être acceptée. Je ne</i>	→	_____
<i>peux pas décevoir les autres. Si je me</i>	→	_____
<i>m'expose, on va me rejeter. Je n'ai pas</i>	→	_____
<i>le droit de réussir mieux qu'eux.</i>	→	_____

Lis ces nouvelles phrases chaque matin pendant 21 jours. Pas pour les croire immédiatement, mais pour commencer à créer un nouveau sillon neuronal.

EXERCICE FINAL – PROMISE TO YOURSELF

Si ces schémas n'existaient plus demain matin, qu'est-ce que tu ferais dans ton business que tu ne fais pas aujourd'hui ?

Écris cette réponse comme une promesse que tu te fais à toi-même. Signe-la. Date-la. C'est le début de ton Sovereign Reset.



ET MAINTENANT ?

Merci pour ta confiance et bravo à toi.

Tu viens de faire un travail que la grande majorité des entrepreneures ne font jamais de cette manière. Tu as regardé en face tes *schémas*, tu as tracé leur *origine* et tu as mesuré leur *impact sur ton business*.

Mais comme je te l'ai dit en introduction, ce guide n'est qu'un début.

Un premier regard. Une première ouverture.

La transformation profonde, celle qui libère vraiment l'exécution, qui change la posture de vente, qui permet d'incarner pleinement son leadership, demande d'aller dans le corps, le mental et l'émotion en profondeur. Elle demande un espace sécurisé, un regard bienveillant et de la pratique répétée.

C'EST EXACTEMENT CE QUE JE PROPOSE DANS :

THE SOVEREIGN RESET

Un accompagnement *Premium* de 3 mois + 1 mois offert pour passer de la sur-adaptation à la souveraineté incarnée.

Reprogrammation mentale · Somatique · Spiritualité · Énergie

Si ce guide a résonné en toi et que tu es prête à aller plus loin,

réserve ton appel gratuit ici



AVEC TOUTE MA FOI EN TA SOUVERAINETÉ,

SHIVANY - INNERPULSE