CARNET D'INTROSPECTION OFFERT

Le Point *de Bascule*

Repère le schéma qui se rejoue dans tes histoires d'amour, et sens si tu es prête à basculer.

Sandra, Libératrice de schémas

SANDRA MENTION · HYPNOTHÉRAPEUTE · HYPNOÉNERGIE®

Ce carnet est une passerelle

Il y a des scènes qui reviennent. Le même type de relation, la même fatigue, la même porte qui se referme au même moment. On se dit « encore ». Puis on se demande pourquoi.

Un schéma répétitif n'est pas un défaut de caractère. C'est une stratégie que ton système a apprise, souvent très tôt, parfois bien avant toi, dans ta lignée. Elle t'a protégée. Elle a peut-être fait son temps.

Ce carnet ne cherche pas à te réparer. Il t'offre un *éclairage* : explorer ton territoire, observer ce qui se rejoue, remonter le fil, puis sentir, honnêtement, si le moment de basculer est venu.

Comment l'utiliser

Prends 45 minutes rien que pour toi, un stylo, et si possible un endroit où personne ne viendra te chercher.

Il n'y a pas de bonne réponse. Écris la première chose qui vient, même si elle te surprend : c'est souvent elle qui en sait le plus.

Tu peux faire tout le carnet d'un coup, ou une partie par jour. Reviens-y dans trois mois : tu verras le chemin parcouru.

Ton itinéraire

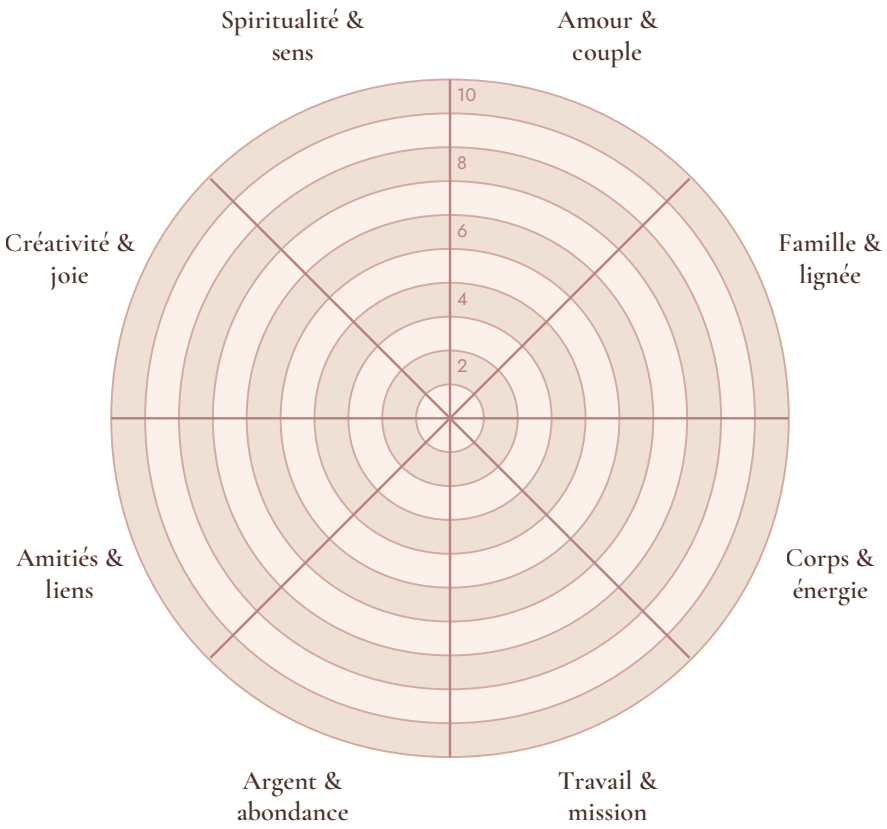
1. Explorer ton territoire **2.** Ce qui se rejoue **3.** Remonter le fil de la lignée
4. Ce que le schéma protège **5.** Le baromètre **6.** Ton premier pas

Ce carnet est une démarche d'introspection personnelle. Il ne remplace pas un accompagnement thérapeutique ni un suivi médical. Si ce qui remonte te semble trop lourd à porter seule, parles-en à une professionnelle de santé.

PARTIE 1

Explorer ton territoire

Ta vie est un territoire, avec ses régions fertiles et ses zones en friche. Pour chaque domaine, colorie de 1 (je m'y sens à l'étroit, vide, en manque) à 10 (je m'y sens vivante, à ma place). Ne réfléchis pas trop : réponds avec le ventre.



Le territoire qui crie le plus fort :

Celui qui me nourrit déjà :

Ce que je remarque en regardant ma roue dans son ensemble :

PARTIE 2

Ce qui se rejoue

Repère une situation qui revient dans ta vie, sous des visages différents. Décris-la comme une scène de film : qui est là, ce qui se passe, comment ça se termine. Tu remarqueras peut-être que l'histoire change de décor, jamais de fin.

La scène qui se répète :

Ce que je ressens dans mon corps à ce moment-là :

Ce que je fais, presque malgré moi :

Comment ça finit, en général :

La phrase qui tourne dans ma tête quand ça arrive :

La première fois que je me souviens avoir ressenti ça, j'avais environ … ans, et :

Si un deuxième schéma te vient, note-le au dos de cette page. Ils sont souvent cousins.

PARTIE 3

Remonter le fil de la lignée

Nos schémas ne naissent pas toujours avec nous. Certains voyagent de génération en génération, portés par des *mémoires émotionnelles* et des *loyautés invisibles* : ces fidélités silencieuses qui nous font répéter le destin d'un parent, d'une grand-mère, pour rester du clan.

Qui, avant moi dans ma famille, a vécu quelque chose de semblable ?

La phrase, la règle ou la croyance qu'on se transmet chez nous (« chez nous, on… ») :

Si je me libère de ce schéma, qui ai-je peur de trahir, de dépasser ou de laisser derrière moi ?

Ce que je choisis de garder de ma lignée, avec gratitude :

Ce que je suis prête à rendre, avec respect :

PARTIE 4

Ce que le schéma protège

Un schéma qui dure rapporte toujours quelque chose. Ce n'est pas une faiblesse, c'est de l'intelligence de survie. Tant qu'on ne voit pas ce bénéfice caché, la volonté s'y casse les dents.

Grâce à ce schéma, j'évite de ressentir…

Il me donne (sécurité, appartenance, reconnaissance, contrôle…) :

Si demain il disparaissait, j'aurais peur de…

Le prix que je paie

Reprends ta roue. Pour chaque territoire, écris en quelques mots ce que ce schéma te coûte aujourd'hui.

Amour, famille, corps, travail :

Argent, amitiés, joie, sens :

Quand le prix devient plus lourd que la protection, le changement n'est plus un effort. C'est une évidence.

PARTIE 5

Le baromètre : es-tu prête à basculer ?

Pour chaque affirmation, coche la colonne qui te ressemble aujourd'hui. Pas celle que tu voudrais, celle qui est vraie maintenant.

		PAS ENCORE 0	UN PEU 1	TOUT À FAIT 2
01	Je reconnais clairement au moins un schéma qui se répète dans ma vie.	○	○	○
02	Je sens que ce schéma me coûte plus qu'il ne me protège.	○	○	○
03	J'arrive à en parler sans chercher uniquement un coupable à l'extérieur.	○	○	○
04	Je suis prête à regarder d'où il vient, même si ça touche ma famille.	○	○	○
05	J'accepte que le changement puisse bousculer certaines de mes relations.	○	○	○
06	J'ai déjà essayé de changer seule, et j'ai compris que la volonté ne suffisait pas.	○	○	○
07	Je m'autorise à recevoir de l'aide.	○	○	○
08	Je peux libérer un peu de temps et d'énergie pour moi dans les semaines qui viennent.	○	○	○
09	Quand j'imagine ma vie sans ce schéma, je ressens plus d'élan que de peur.	○	○	○
10	Je suis prête à ne plus me raconter la même histoire sur moi.	○	○	○
11	Je sens que « plus tard » n'est plus une option confortable.	○	○	○
12	Une part de moi a déjà commencé à dire non.	○	○	○

Mon total : _____ / 24 · Date : _____

Ce que dit ton score

DE 0 À 8 POINTS

L'éveil

Tu commences à voir. C'est déjà immense : on ne peut pas transformer ce qu'on refuse de regarder. Ton enjeu n'est pas d'agir vite, mais d'observer avec douceur. Note chaque fois que la scène se rejoue, sans te juger. Le simple fait d'en prendre conscience desserre déjà l'étau.

DE 9 À 16 POINTS

Le seuil

Une part de toi est prête, une autre tient encore la porte. C'est l'endroit le plus inconfortable, et le plus fécond. Souvent, ce qui retient n'est pas un manque de motivation mais une loyauté, une peur, un bénéfice caché (relis la partie 4). C'est le moment idéal pour être accompagnée : un éclairage extérieur peut faire basculer ce que tu tournes en rond depuis des années.

DE 17 À 24 POINTS

La bascule

Le mouvement est déjà là. Tu n'as plus besoin de comprendre davantage : tu as besoin d'un passage à l'acte et d'un ancrage. Choisis ton premier pas à la page suivante, et donne-toi les moyens qu'il tienne. C'est le moment d'oser exister autrement.

Ce baromètre est un repère d'introspection, pas un diagnostic. Il photographie un instant : refais-le dans quelques semaines.

PARTIE 6

Ton premier pas

Le changement ne commence pas par une révolution. Il commence par un geste, petit et précis, qui dit à ton système : « cette fois, c'est différent ».

Mon intention, écrite au présent (« Je choisis… », « Je m'autorise… ») :

Un geste concret que je pose dans les 7 prochains jours :

Ce que je laisse partir, dès aujourd'hui :

Ma phrase d'ancrage, à relire chaque matin :

Une lettre à moi, dans six mois :

Signé, aujourd'hui, le .....

ET MAINTENANT ?

Tu n'as pas à traverser ça seule

Je suis Sandra Mention. Je lis les mémoires de ta lignée et, avec l'HypnoÉnergie®, je t'aide à libérer ce qui t'empêche de prendre ta place. Mon approche relie l'hypnose, la libération émotionnelle, la lecture transgénérationnelle et les constellations systémiques.

En séance individuelle

Au cabinet Le Nuage, 14 rue des Rochers à Clamart, ou en visio partout en France.

Le podcast « Ose exister »

Des éclairages pour reprendre ton pouvoir, épisode après épisode.

Le programme OSE Exister

Pour aller au bout de la quête, et ne plus rejouer la même histoire.

Réserver une séance

sandramention.fr · Instagram @sandra.mention.hypnose

Ce carnet t'a fait du bien ?

Transmets-le à celle ou celui qui tourne en rond depuis trop longtemps. Parfois, une passerelle suffit.