

✦ GUIDE GRATUIT

*Tu tournes en rond et te sens bloqué(e) dans ta vie ?*



# Les 3 Mémoires Invisibles qui sabotent ton évolution



Pourquoi tu répètes les mêmes schémas malgré tous tes efforts  
(et comment commencer à t'en libérer)

**Sakina El Ghorchi**

PSYCHO-ÉNERGÉTICIENNE · CANAL  
RECONNEXION INTÉRIEURE

✦ GUIDE GRATUIT ✦

# Sommaire



<b>Introduction</b>	Quand comprendre ne suffit plus	03
<b>L'Iceberg</b>	Pourquoi ton mental stagne ?	04
<b>Chapitre 1</b>	Les mémoires invisibles : ces forces silencieuses	05
<b>Chapitre 2</b>	Mémoire n°1 — Les mémoires familiales	06
<b>Chapitre 3</b>	Mémoire n°2 — Les mémoires émotionnelles	08
<b>Chapitre 4</b>	Mémoire n°3 — Les schémas inexpliqués	10
<b>Chapitre 5</b>	Pourquoi la conscience ne suffit pas	12
<b>Conclusion</b>	Revenir à soi — Le chemin de libération	14

---

**SAKINA EL GHORCHI**  
**Psycho-Energéticienne-Canal**

Reconnexion Intérieure

# Quand comprendre ne suffit plus

Tu as tout essayé. Lire. Comprendre. Analyser. Te remettre en question. Faire des thérapies. Travailler sur toi. Et pourtant... quelque chose résiste. Les mêmes schémas reviennent. Les mêmes réactions te dépassent. Les mêmes situations se répètent, parfois sous des formes différentes, mais avec la même sensation au fond du corps. Ce n'est pas un manque de volonté. Ce n'est pas un échec. Ce n'est pas parce que tu ne fais « pas assez ».

*« Si tu lis ces lignes, c'est probablement parce que tu es déjà conscient·e, lucide, sensible à ton monde intérieur. Et c'est justement pour cela que l'incompréhension est parfois encore plus douloureuse. »*

Tu fais les efforts. Tu vois les choses. Et pourtant, la vie semble jouer le même disque en boucle. Ce guide est là pour t'offrir une autre lecture — plus profonde, plus douce, plus vraie. Une lecture qui honore ce que tu traverses et qui t'ouvre une porte vers la libération réelle. Non pas en ajoutant une nouvelle technique à ta liste, mais en descendant là où les choses se sont vraiment imprimées.

## **Le Paradoxe de l'Iceberg Pourquoi ton mental stagne ?**

La vérité, c'est que certaines choses ne se libèrent pas par la compréhension mentale. Elles ne se dissolvent pas par la réflexion. Parce qu'elles ne viennent pas seulement de ton histoire consciente.

### **L'ICEBERG DE TA CONSCIENCE**

- La partie émergée (10%) : Ta volonté et tes analyses. C'est là où tu essaies de « changer »
- La partie immergée (90%) : Tes mémoires invisibles — des empreintes inscrites dans ton corps, ton énergie, ton système nerveux.

Ces mémoires immergées continuent d'agir en arrière-plan, même quand tu as « compris ». Elles ne demandent pas ta permission. Elles se déclenchent avant même que ton mental ait le temps d'analyser. C'est pour cela que la prise de conscience seule ne suffit pas : il faut descendre là où la mémoire vit, dans le corps, dans l'énergie.

CHAPITRE

1



Les Mémoires Invisibles

## **Les Mémoires Invisibles**

*Ces forces silencieuses qui dirigent ta vie*

## CHAPITRE 1

# Les Mémoires Invisibles

Ces forces silencieuses qui dirigent ta vie

### Qu'est-ce qu'une mémoire invisible ?

Une mémoire invisible, ce n'est pas un souvenir. C'est une empreinte. Une trace laissée par une expérience qui n'a pas été totalement digérée, intégrée ou libérée.

Ces mémoires ne vivent pas dans le mental. Elles vivent dans le corps. Dans le système nerveux. Dans les tissus. Dans l'énergie. C'est pour cela que tu peux savoir, intellectuellement que quelque chose n'est plus dangereux...et pourtant continuer à réagir comme si ça l'était.

*« Le corps, lui, n'analyse pas. Il protège. »*

### Le rôle de ton système nerveux

Ton système nerveux autonome est conçu pour te maintenir en vie. Face à une expérience intense ou douloureuse, il « fige » l'énergie pour te protéger. Ce mécanisme est brillant — il t'a sauvé.e. Mais avec le temps, si cette énergie figée n'est pas libérée, elle continue d'orienter tes comportements à ton insu.

#### CES MÉMOIRES INFLUENCENT :

- Tes réactions émotionnelles
- Tes choix inconscients
- Tes attirances et répulsions
- Tes schémas relationnels
- Ton rapport à l'argent, au corps, à la sécurité

La bonne nouvelle ? Une mémoire n'est pas une fatalité. C'est une information. Et toute information peut être transformée ou transmutée.

Elles ne demandent pas ton avis. Elles se déclenchent automatiquement via ton système nerveux autonome qui "fige" l'énergie pour te maintenir en mode survie - même longtemps après que le danger soit passé.

CHAPITRE

# 2

---

## **Mémoire n°1**

*Les Mémoires Familiales  
(Transgénérationnelles)*

# Les Mémoires Familiales

Un héritage invisible transmis de génération en génération

Avant même ta naissance, tu as reçu bien plus qu'un prénom et un héritage génétique. Tu as aussi hérité d'histoires. De traumas. De non-dits. De deuils. De loyautés invisibles.

Les mémoires familiales sont des charges émotionnelles non résolues transmises de génération en génération. Un ancêtre qui a vécu une injustice. Une grand-mère qui a dû se taire. Un grand-père qui a tout perdu. Quand ces expériences n'ont pas pu être exprimées, pleurées ou intégrées, elles ne disparaissent pas. Elles se transmettent.

*« Ton corps peut porter des peurs, des culpabilités ou des schémas qui ne viennent pas de ton vécu personnel. »*

## Le poids de la loyauté inconsciente

Souvent, plus tu veux « faire autrement », plus la répétition est forte. Pourquoi ? À cause de la fidélité inconsciente. Ton système préfère parfois souffrir comme tes ancêtres plutôt que de prendre le risque de “ trahir ” le clan en étant plus heureux qu’eux. Guérir, c'est accepter d'être celui ou celle par qui le schéma s'arrête — même si cela demande de renoncer à la souffrance partagée avec les siens.

## Reconnaître une mémoire familiale

### SIGNES FRÉQUENTS :

- Tu répètes un schéma que tu as vu chez un parent, malgré ta volonté de faire l'inverse.
- Tu ressens une peur intense sans événement traumatique personnel identifiable.
- Tu portes une culpabilité diffuse, comme si tu « devais » quelque chose à ta famille.
- Ton corps réagit de manière disproportionnée face à certaines situations.

### Exemple & Exercice

---

#### Exemple — Marie, 34 ans

Marie ressent une peur panique de l'abandon. Elle découvre que son arrière-grand-mère a perdu son mari à la guerre et a dû se séparer de ses enfants. Cette mémoire s'est transmise silencieusement à travers les générations, sans jamais être nommée ni pleurée.

#### ✦ Exercice du Détective ✦

- Note un schéma récurrent dans ta vie.
- Demande-toi, sans chercher de réponse parfaite :
  - « Qui, dans ma famille, a vécu quelque chose de similaire ? »
- Laisse émerger. Note les noms, les dates ou les sensations qui remontent.
- Ne cherche pas à analyser. Observe simplement ce qui arrive.

***« Parfois, la guérison de l'un libère silencieusement plusieurs générations. »***

Cette exploration n'a pas besoin d'être intellectuelle. Elle peut se faire avec douceur, en laissant simplement émerger ce qui cherche à être vu. Ton corps sait souvent ce que ton mental cherche encore à comprendre. Si rien ne vient immédiatement, c'est normal. Ces mémoires se sont transmises dans le silence — elles ont parfois besoin d'un peu de temps et d'un espace sécurisé pour se révéler. L'important est d'ouvrir la porte, pas de tout résoudre en une fois.

CHAPITRE

# 3

---

## **Mémoire n°2**

*Les Mémoires Émotionnelles*

# Les Mémoires Émotionnelles

## Le corps qui se souvient

---

Les mémoires émotionnelles naissent d'expériences vécues, souvent dans l'enfance. Une émotion trop forte. Un sentiment d'insécurité. Une peur. Quand l'émotion n'a pas pu être exprimée ou accueillie, le corps l'a stockée. Non pas pour te faire souffrir, mais pour te protéger. Ton mental peut avoir « tourné la page ». Ton corps, lui, se souvient. Et dès qu'une situation actuelle ressemble de près ou de loin à l'expérience passée, le système nerveux s'active.

*« Ce n'est pas une faiblesse. C'est une intelligence de survie. »*

### Décoder tes déclencheurs

Une mémoire émotionnelle se manifeste souvent à travers des réactions qui semblent disproportionnées par rapport à la situation présente. C'est le signe que tu n'es pas seulement en train de réagir à l'évènement actuel - tu réagis aussi à toutes les fois où tu as vécu quelque chose de similaire.

#### MANIFESTATIONS FRÉQUENTES :

- Des réactions intenses et soudaines face à des situations ordinaires.
- Des tensions corporelles automatiques : raideur, crispation, sensation d'étouffement.
- Des stratégies de contrôle inconscientes ou un évitement systématique.
- Une fatigue inexplicable après certaines interactions.

La bonne nouvelle, c'est que le corps est aussi un formidable allié de guérison. Ce qu'il a stocké, il peut aussi le libérer - à condition de lui offrir les conditions pour le faire.

## Exemple & Exercice

---

### Exemple — Thomas, 41 ans

Thomas se ferme dès qu'il perçoit une critique, même bienveillante. Enfant, il était constamment jugé et dévalorisé. Son corps a appris à se protéger en se coupant émotionnellement. Aujourd'hui, cette réaction automatique l'empêche de recevoir du soutien et de la tendresse.

### La libération passe par le corps

On ne libère pas une mémoire émotionnelle en l'analysant indéfiniment. On la libère en la traversant — avec sécurité, avec douceur, avec accompagnement si nécessaire. Le corps a besoin de compléter ce qu'il a commencé à un moment où ce n'était pas possible.

#### ◆ Exercice de Remontée ◆

- Note une situation récente qui t'a fortement touché·e ou dépassé·e.
- Demande-toi : « Où est-ce que je ressens cela dans mon corps ? »
- Pose ta main sur cet endroit. Respire. Laisse la sensation être là sans la fuir.
- Demande-toi doucement : « Quand ai-je ressenti cela pour la première fois ? »
- Laisse émerger sans forcer. Ce qui vient est juste.

**« La libération ne demande pas de tout comprendre.  
Elle demande juste d'être présent·e à ce qui est. »**

CHAPITRE

# 4

---

**Mémoire n°3**

*Les Schémas Inexpliqués*

## Les Schémas Inexpliqués

Au-delà de l'histoire personnelle

---

Certaines répétitions ne trouvent pas d'explication claire dans l'histoire personnelle ou familiale. Des peurs sans origine. Des relations qui se rejouent encore et encore. Des blocages face à certains domaines de vie.

Les traditions spirituelles et certaines approches thérapeutiques parlent alors de mémoires plus subtiles - des empreintes qui appartiennent à d'autres niveaux de l'être. Cette notion n'est pas une vérité absolue. C'est une grille de lecture possible.

*« Tu es libre d'y adhérer ou non. L'essentiel n'est pas d'y croire, mais d'observer ce qui se répète. »*

Ce qui compte ici, c'est l'observation honnête. Si un schéma revient malgré ton travail sur ton histoire personnelle et familiale, il mérite d'être exploré plus profondément — sans jugement, avec curiosité.

### Exemple — Léa, 38 ans

Léa attire systématiquement des partenaires qui la trahissent. Après avoir travaillé sur son histoire personnelle et familiale sans résultat durable, elle explore une autre dimension de cette blessure. Le travail en profondeur lui permet enfin de sortir de ce schéma.

### SIGNES POSSIBLES :

- Un schéma qui persiste malgré un travail thérapeutique approfondi.
- Des peurs irrationnelles très spécifiques sans aucune origine identifiable.
- Des talents ou connaissances spontanées dans des domaines non appris.
- Une attirance forte vers certaines cultures, lieux ou périodes historiques.

#### ◆ Exercice Intuitif ◆

- Note un schéma inexpliqué dans ta vie — quelque chose qui revient sans raison apparente.
- Assieds-toi en silence. Respire profondément trois fois.
- Demande-toi : « Qu'est-ce que je cherche à résoudre à travers cela ? »
- Laisse venir les images, les mots, les sensations. Note tout sans filtrer.

CHAPITRE

# 5

---

## **La libération**

Pourquoi la conscience ne suffit pas

# Pourquoi la conscience ne suffit pas

Et ce qui fonctionne vraiment

---

## Comprendre est une étape. Pas une destination.

Prendre conscience d'une mémoire est déjà un pas immense. Cela permet de nommer ce qui se passait dans l'ombre. De cesser de se blâmer. De comprendre pourquoi les réactions semblaient incontrôlables.

Mais la prise de conscience seule ne libère pas. Pourquoi ?

Parce que les mémoires sont inscrites dans le corps. Elles demandent un travail au niveau où elles se sont imprimées. Tu n'as rien raté. Tu es simplement arrivé·e à une autre étape.

*« La libération implique le corps et l'énergie.  
C'est là que le changement devient réel et durable. »*

## Les 3 niveaux de transformation

### 01 COMPRENDRE

Identifier la mémoire et voir comment elle opère dans ta vie. Nommer ce qui était invisible.

### 02 DÉCODER

Remonter à la source — familiale, émotionnelle ou plus subtile. Trouver le nœud originel.

### 03 LIBÉRER

Travailler au niveau du corps et de l'énergie pour que la mémoire cesse de dicter tes comportements et que ta vraie nature puisse enfin s'exprimer.

C'est dans cet espace — entre le savoir et le ressentir — que l'accompagnement prend tout son sens. Non pas pour que quelqu'un fasse le chemin à ta place, mais pour que tu puisses aller à la racine en sécurité, avec douceur, et sans te perdre en chemin.

# Revenir à Soi

Le chemin de libération

---

Ce que tu vis n'est pas une fatalité. Ce ne sont pas « tes défauts ». Ce ne sont pas des échecs personnels. Ce sont des mémoires. Et les mémoires peuvent se libérer. Avec douceur. Avec respect. À ton rythme. Se libérer des mémoires invisibles, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre. C'est libérer ce qui ne t'appartient pas pour revenir à qui tu es en vérité. À ta nature profonde, libre des poids hérités et des blessures stockées.

*« Ton corps ne ment jamais. Il te raconte simplement une vérité que tu as oubliée. »*

Tu as maintenant une carte. Tu sais qu'il existe trois portes d'entrée vers la libération — les mémoires familiales, les mémoires émotionnelles, et les schémas plus subtils. Tu sais aussi que la compréhension est une étape précieuse, mais qu'elle ne suffit pas à elle seule.

La vraie transformation demande de descendre dans le corps, dans l'énergie, dans les couches profondes où ces mémoires vivent. Et c'est précisément là que je t'accompagne.

Prête(e) à aller plus loin ?

Si quelque chose en toi a résonné à la lecture de ce guide, c'est peut-être le signe qu'une porte est prête à s'ouvrir. Je t'invite à un appel découverte gratuit de 30 à 40 minutes pour explorer ensemble ce qui se répète dans ta vie.

**APPEL DÉCOUVERTE GRATUIT (30-40 MIN)**

**MON SITE - SÉANCES & ACCOMPAGNEMENT**

Sakina El Ghorchi · 07.66.58.53.23 · osteofluidique29@gmail.com