



Identifier les croyances héritées de mon histoire familiale

**Un workbook guidé pour repérer les croyances
limitantes qui freinent ton épanouissement
aujourd'hui.**



Introduction



Hello !

Je suis tellement heureuse que tu sois là. Je voudrais avant toute chose te **remercier** de la confiance que tu m'accordes en téléchargeant ce workbook, cela signifie beaucoup pour moi !

Si tu me lis aujourd'hui, c'est que quelque chose en toi a **résonné**. Une *intuition*. Un *appel*. Une *petite voix* qui te dit qu'il y a quelque chose à comprendre, quelque chose à libérer. **Et tu as sûrement raison.**

Peut-être que tu te sens *coincée* dans ta **vie professionnelle**, sans arriver à partir, même si tu sais que ce travail *ne te correspond plus*.

Peut-être que tu te retrouves encore et toujours à **t'occuper de tout le monde**, *en t'oubliant toi*.

Ou que tu **reproduis** des **relations** qui te font **souffrir**, et sans comprendre pourquoi *tu retombes dans les mêmes schémas*.



Tu as peut-être déjà essayé des choses, lu des livres, fait du développement personnel, peut-être même une thérapie. Et pourtant : quelque chose **résiste**. Quelque chose de plus **ancien**, de plus **profond**, que tu n'arrives pas à saisir.



Ce que je veux te dire avant même que tu commences, c'est que beaucoup de ce que tu crois sur toi-même, sur ce que tu mérites, sur ce qui est possible pour toi, **tu ne l'as pas choisi**.

Tu l'as *hérité*. Sans le savoir. Sans qu'on te demande ton avis.

Ce workbook est un espace **pour toi**. Pas pour tout résoudre. Pas pour tout rouvrir. Juste pour commencer à voir, en douceur et à ton rythme, ce que tu **portes**, et **d'où ça vient**.

Comment utiliser ce workbook ?

Il se compose de 3 parties, à faire dans l'ordre, de préférence. Compte 15 à 25 minutes environ.

Tu peux t'arrêter, y revenir, prendre une pause. Tu peux écrire peu ou beaucoup — il n'y a pas de bonne quantité. *L'important, c'est d'être honnête avec toi-même.*

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse ici. Il n'y a que ce que tu ressens.

1. Ce que tu portes en ce moment

Avant de chercher d'où ça vient, commençons par ce que tu vis. Pas besoin d'analyser : juste observer et écrire ce qui est là.

Nommer ce qu'on ressent, c'est déjà un acte courageux. Beaucoup d'entre nous passent des années à sentir que quelque chose ne va pas, sans jamais s'autoriser à le regarder vraiment en face.

Ces trois questions sont là pour t'aider à poser ce que tu portes (souvent seule), souvent depuis longtemps.



Question 1

En ce moment, qu'est-ce qui te pèse le plus dans ta vie ?

Un sentiment, une situation qui revient, quelque chose que tu rumines souvent.

ex : « Je me sens coincée dans mon travail et je ne sais pas comment en sortir. »

Question 2

Y a-t-il un domaine de ta vie où tu te sens systématiquement bloqué.e ?

Travail, relations amoureuses, argent, confiance en toi, épanouissement personnel, etc.

ex : « Dès que j'essaie de changer de trajectoire professionnelle, quelque chose me retient. »

Question 3

Quelle est la petite voix intérieure que tu entends le plus souvent quand tu essaies d'avancer ?

Une phrase que tu te répètes, souvent sans même t'en rendre compte.

ex : « Ce n'est pas pour moi. » - « Je ne mérite pas ça. » - « Je vais décevoir quelqu'un. »

Prends un moment.

Ce que tu viens d'écrire, personne ne te l'a peut-être jamais demandé. C'est déjà beaucoup. Respire.

Je t'invite à noter ci-dessous comment tu te sens après avoir répondu à ces questions.

C'est important d'accueillir ses émotions et de les poser. Cela peut déjà t'aider à prendre conscience de certaines choses...

Quand tu te sens prête, passe à la suite.

Je note ce que je ressens à cet instant :



2. Le lien avec ton histoire familiale

On va maintenant faire un premier pas vers ton histoire. Pas besoin de tout savoir, ni de te souvenir de tout : fais confiance à ce qui remonte naturellement.

On **héríte** de beaucoup de choses de notre famille. La couleur des yeux, une façon de rire, des recettes de cuisine. Mais aussi **des façons de voir la vie**, des **peurs**, des **convictions** sur ce qui est possible ou pas, des **rôles** qu'on joue sans avoir jamais choisi de les jouer.

Ce n'est pas une question de faute ou de responsabilité. Nos parents, nos grands-parents ont fait ce qu'ils pouvaient avec ce qu'ils avaient. Mais parfois, ce qu'ils ont vécu - leurs deuils, leurs traumatismes, leurs peurs, leurs croyances - s'est transmis. Silencieusement. Et on se retrouve à **porter quelque chose qui ne nous appartient pas vraiment.**

Question 4

Quand tu penses à ta mère (ou à la femme qui t'a élevée), quel mot/phrased lui correspond le mieux ?

Comment est (était)-elle ? Quel rôle joue (jouait)-elle dans la famille ?

ex : « Elle faisait tout pour les autres et ne prenait jamais de temps pour elle. »

Question 5

Y a-t-il des phrases qu'on répétait souvent à la maison quand tu étais enfant ?

Des mots sur l'argent, le travail, les femmes, le bonheur, les autres, etc.

ex : « L'argent ne pousse pas dans les arbres. » - « On ne se plaint pas. » - « Il faut mériter. » - « Ne te fais pas remarquer. »

Question 6

Est-ce qu'il y a quelque chose qu'une femme de ta famille (ta mère, ta grand-mère, une tante) n'a jamais pu faire ou s'autoriser ?

ex : Prendre du temps pour elle, faire carrière, quitter un mari violent ou qu'elle n'aimait plus, etc.

Tu commences peut-être à voir des connexions...

...entre ce que tu vis aujourd'hui et ce que tu as observé, entendu, absorbé dans ta famille. Ce n'est pas encore clair, et c'est normal. Tu n'es qu'au début.

Tu peux noter les liens que tu commences à faire :



3. Identifier une croyance héritée

C'est le cœur de ce workbook. On va essayer de formuler une croyance, une conviction que tu as intégrée comme une vérité, mais qui vient peut-être de bien plus loin que toi.

Une **croyance héritée**, ce n'est pas forcément une phrase qu'on t'a dite clairement. C'est souvent quelque chose de plus **subtil** : un message qu'on a capté en observant, en ressentant, en s'adaptant à l'atmosphère de la maison.

Quelques exemples de croyances héritées :

- «Je dois travailler dur pour mériter ma place.»
- «Le bonheur, ce n'est pas vraiment pour moi.»
- «Si je réussis, je vais blesser quelqu'un ou me retrouver seule.»
- «Une femme, ça ne prend pas trop de place.»
- «Il faut se sacrifier pour les autres, c'est comme ça qu'on est aimée.»

Tu en reconnais une ? Tu penses à une autre ? Note-la, même si elle est floue.



Question 7

En relisant ce que tu as écrit dans les parties 1 et 2, quelle croyance sur toi-même ou sur la vie tu commences à percevoir ?

Essaie de la formuler en une phrase, même imparfaite.

ex. : « Je crois quelque part que je n'ai pas le droit d'être heureuse si les autres autour de moi ne le sont pas. »

Question 8

Est-ce que quelqu'un dans ta famille pourrait avoir eu une croyance similaire ?

Qui ? Dans quelle situation est-ce qu'elle se manifestait chez cette personne ?

ex. : « Ma grand-mère a renoncé à ses études pour s'occuper de ses frères. Elle n'en parlait jamais, mais je sentais une tristesse en elle. »

Question 9

Si cette croyance n'existait pas (si tu n'avais jamais intégré ce message) qu'est-ce que tu oserais faire que tu n'oses pas aujourd'hui ?

ex. : « Je quitterais mon travail pour créer quelque chose qui me ressemble vraiment. »

Tu viens de faire quelque chose de précieux : mettre des mots sur une croyance que tu portais dans l'ombre.

Et franchir cette étape, c'est déjà commencer à se détacher.

Ce que tu conscientises n'est pas une vérité : c'est un **héritage**. Et un héritage, ça peut se transformer.



4. Et maintenant ?

Tu arrives à la fin de ce workbook. Prends un moment pour souffler. Ce que tu viens de traverser demande du courage, même si ça n'en avait pas l'air.

Question 10

Quelle est la chose qui t'a le plus surprise, touchée, ou remuée dans ce que tu as écrit ?

Une phrase, une image, une connexion que tu n'avais jamais faite avant.

Question 11

En une phrase, avec quoi repars-tu de ce workbook ?

Un prise de conscience, un mot, une intention, etc.

ex. : « *Je comprends mieux pourquoi je m'efface autant. Et je sens que ce n'est pas une fatalité.* »

La suite, si tu le souhaites...

Ce workbook t'a permis, je l'espère, de poser un premier regard sur ce que tu portes. Tu as identifié quelque chose : une croyance, un lien, une piste. Et c'est déjà énorme !

Mais identifier une croyance, c'est seulement la première étape.

La **deuxième**, c'est **comprendre** plus en profondeur d'où elle vient, en **explorant** ton histoire familiale sur plusieurs générations, en regardant ce qui s'est **transmis**, ce qui s'est **répété**, ce qui a laissé des **traces**.

La **troisième**, c'est s'en **libérer concrètement**, pas juste mentalement, mais ancrer dans ton corps et dans ta vie un nouveau chemin.

C'est exactement ce qu'on fait ensemble dans mon accompagnement en psychogénéalogie.

En 2 à 5 séances, selon ton histoire et tes besoins, on **explore** ton histoire familiale, on **relie** les fils que tu ne voyais pas, et on **pose** des actes de libération concrets, pour que tu puisses **avancer**, enfin, en portant seulement ce qui t'appartient vraiment.



Si tu sens que c'est le moment d'aller plus loin, et que tu es prête à explorer ton histoire familiale pour enfin **poser les bagages qui ne sont pas les tiens**, je serais heureuse de t'accompagner sur ce chemin.

Je te propose un **espace** dans lequel tu pourras t'exprimer sans jugement, sans pression, une safe place qui te permettra de mettre des mots sur ce que tu portes et enfin t'en **libérer** !

Je suis disponible si tu as la moindre question :

Marine YACOUB

07.69.39.55.49

mariney.psychogenealogie@gmail.com



marine.y_psychogenealogie



Marine Y - Accompagnement en Psychogénéalogie



Je réserve un appel découverte

