

INTERMÈDE

Déposer le passé

Reconnaître ce qui pèse, garder ce qui m'aide
et faire de la place pour la suite.

Osez
DEVENEZ

SUR LE CHEMIN DE LA SÉRÉNITÉ · BY CHRISTELLE SERENNA

Déposer le passé

Reconnaître ce qui pèse, garder ce qui m'aide et faire de la place pour la suite.

3	Avant de commencer	Peu de texte, beaucoup d'espace
4	1. La maison de famille	Un jeu qui pointe ce que tu portes
6	Ce que la maison te montre	La clé de lecture
7	2. Trois générations en un mot	Ce qui se répète
8	Pour comprendre, en dix lignes	Héritages, loyautés, mémoires du corps
9	3. Ce que je dépose	Une lettre courte et un geste
10	4. Mon corps me parle	Les signaux à observer
12	5. Ce que j'emporte	Trois lignes pour la suite
13	Envoie-moi ta maison	Une lecture personnalisée
14	Et maintenant	Vers Dépasser mes freins

LES REPÈRES DU LIVRET

Cinq pictogrammes reviennent dans tous les livrets du parcours. Ils t'indiquent, d'un coup d'œil, ce que la page attend de toi.



Comprendre

une clé de lecture



À toi

un jeu, une question



Écrire

dessiner, cocher, écrire



Scanner

une méditation en vidéo



Retenir

ce que j'emporte



AVANT DE COMMENCER

Pause de transition

Tu viens de te retrouver. Et en te retrouvant, il est possible que des souvenirs, des regrets ou des liens soient remontés. C'est normal. Ce livret leur donne une place, avant de passer à la suite.

Ici, tu vas surtout jouer, dessiner et cocher. Peu de texte, beaucoup d'espace pour toi. Pas de nombre de jours : une soirée ou une semaine, à ton rythme.

Tu n'auras rien à raconter, rien à oublier, rien à pardonner. Chaque exercice est facultatif. Si une émotion devient trop forte, tu poses le stylo, tu respires, et tu reviens plus tard. Si un souvenir te semble trop lourd pour toi seule, une personne de confiance ou un professionnel est le bon relais.

Le chemin de ce livret

	La maison de famille : un jeu qui pointe ce que tu portes.	p. 4
	Trois générations en un mot : ce qui se répète.	p. 7
	Ce que je dépose : une lettre courte et un geste.	p. 9
	Mon corps me parle : les signaux à observer.	p. 10
	Ce que j'emporte : trois lignes pour la suite.	p. 12



Prends un stylo, un crayon, et installe-toi dans un endroit calme où tu te sens en sécurité. Réponds toujours avec la première image qui vient.

1

La maison de famille

Un jeu pour voir ce que tu portes

Durée : 5 minutes. Réponds vite, sans réfléchir, avec la première image. Écris tes réponses avant de tourner la page.

Ferme les yeux quelques secondes. Tu marches sur un chemin. Au bout de ce chemin, il y a la maison de ton enfance, ou la maison qui, pour toi, représente ta famille.



AVANT D'ENTRER, DESSINE-LA

Sans réfléchir, en trente secondes, avec le crayon. Un trait, une forme, des détails ou pas : ce qui vient.

MA MAISON DE FAMILLE



MAINTENANT, RÉPONDS

Huit questions, huit premières images

1 Tu entres. Quelle est la première chose que tu sens, entends ou vois ?

2 Tu montes au grenier. Il y a une malle. Tu l'ouvres : qu'y a-t-il dedans ?

3 Dans cette malle, un objet attire ta main. Lequel ? Décris-le.

4 Dans le couloir, une porte reste fermée. Tu ne l'ouvres pas. Qu'imagines-tu derrière ?

5 Tu redescends. Quelqu'un est assis à la table. Qui est-ce ? Que fait-il ?

6 Sur le mur, une photo. Qui est dessus ?

7 Tu ressors. Tu emportes une seule chose de cette maison. Laquelle ?

8 Et tu laisses une seule chose derrière toi. Laquelle ?

Tu as tes huit réponses ? Tourne la page.



COMPRENDRE

Ce que la maison te montre

Dans la logique de ce jeu, chaque élément parle d'un héritage. Relis tes réponses avec cette clé.

Le dessin

la place que ta famille prend en toi aujourd'hui. Grande ou petite, ouverte ou fermée, chaleureuse ou vide, regarde-le comme si c'était celui d'une autre.

La malle

ce que ta famille a transmis sans jamais le dire.

La porte fermée

ce dont on ne parle pas. Le secret, le non-dit, le sujet qui fait baisser les yeux.

La photo

la personne dont l'histoire continue à travers toi.

Ce que tu laisses

ce que tu es prête à déposer. C'est le point de départ de la suite de ce livret.

La première sensation

le climat émotionnel dans lequel tu as grandi. C'est souvent ce climat que tu recrées, ou que tu fuis.

L'objet

ce que tu portes pour eux. Une charge, un rôle, une mission qui n'était peut-être pas la tienne.

La personne à table

la loyauté qui pèse le plus. Celle que tu ne veux pas décevoir, même aujourd'hui.

Ce que tu emportes

ta ressource. Ce que tu gardes, en conscience.

Garde uniquement ce qui te parle. Ce jeu est symbolique : il ne dit pas la vérité sur ta famille, il te montre ce que tu en portes.

Ce que ce jeu m'a montré

2

Trois générations en un mot

Ce qui se répète

Un arbre à trois niveaux. Pour chaque personne, écris un mot, le premier qui vient : un trait de caractère, une peur, une phrase qu'elle répétait. Tu peux laisser des cases vides : le vide aussi dit quelque chose.

CÔTÉ MATERNEL

GRAND-MÈRE _____	GRAND-PÈRE _____	GRAND-MÈRE _____	GRAND-PÈRE _____
MA MÈRE _____		MON PÈRE _____	
MOI _____			

Maintenant, entoure les mots qui se ressemblent d'une génération à l'autre. Ce que tu entoures, c'est ce qui voyage dans ta lignée. Et ce que tu as écrit dans ta propre case, est-ce que tu l'as choisi, ou reçu ?

Ce qui se répète chez nous



COMPRENDRE

Pour comprendre, en dix lignes

Héritages et loyautés invisibles. La psychogénéalogie et les constellations familiales partent d'une idée simple : une famille transmet bien plus que des gènes. Des peurs, des rôles, des silences, des dettes symboliques passent d'une génération à l'autre, souvent sans un mot. Par loyauté, on répète ce qu'on n'a pas choisi : le même type de relation, la même façon de s'épuiser, le même sujet qu'on ne nomme pas. Voir la répétition, c'est déjà commencer à en sortir.

Ce que le corps retient. On parle de mémoires cellulaires pour décrire la façon dont le corps garde la trace de ce qui a été vécu, et parfois de ce qui a été vécu avant nous : tensions, réflexes, réactions qui arrivent avant la pensée. Ce n'est pas une fatalité. Le corps apprend, et il peut apprendre autre chose. C'est pour cela que les méditations et les gestes ont autant de place ici que les mots.

3

Ce que je dépose

La lettre courte

Reprends ce que tu as laissé derrière toi dans la maison, ou un mot entouré dans l'arbre. Écris dix lignes maximum, à une personne, à une lignée ou à une période, avec les trois amorces de la page suivante. Tu ne l'enverras pas.



ÉCRIRE

Ma lettre courte

Je t'écris parce que...

Ce que je te rends aujourd'hui, c'est...

Ce que je garde de toi, c'est...



LE GESTE

Choisis un geste pour marquer le dépôt : ranger la lettre dans une enveloppe fermée, la brûler en sécurité, poser une pierre dans un endroit que tu aimes, ou dire à voix haute «Je te laisse ici, je continue». Le geste compte moins que ton intention au moment de le faire.



LA MÉDITATION

Installe-toi confortablement, ferme les yeux, respire, et laisse-toi guider.



SCANNER

Méditation de libération

Libération des mémoires transgénérationnelles : couper les liens du passé, renaître, retrouver la paix.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO

Si l'émotion monte : pose le stylo, trois respirations lentes, et reprends quand tu es prête. Une lettre inachevée a déjà fait son travail.

4

Mon corps me parle

Les signaux à observer

Ce que l'on porte se voit souvent dans le corps avant de se dire. Coche ce que tu observes chez toi ces derniers mois, sans t'alarmer : observer n'est pas s'inquiéter.

☐

Sommeil : je m'endors mal, je me réveille la nuit, je me réveille fatiguée.

☐

Énergie : je suis épuisée sans raison, j'ai des coups de pompe dans la journée.

☐

Humeur : je suis irritable, je pleure facilement, je me sens à plat.

☐

Chaleur : bouffées de chaleur, sueurs, frissons.

☐

Mémoire et concentration : j'oublie des mots, je perds le fil, j'ai la tête embrumée.

☐

Corps : douleurs articulaires, tensions, prise de poids sans changement d'habitudes.

☐

Peau et cheveux : sécheresse, chute, changements.

☐

Désir : mon élan a changé, pour l'intimité comme pour le reste.

☐

Cœur : palpitations, sensation d'oppression.

☐

Autre : _____



À SAVOIR, SANS DRAMATISER

Chez les femmes, plusieurs de ces signaux peuvent aussi être ceux de la périménopause et de la ménopause, qui commencent souvent entre 40 et 50 ans et s'installent parfois sur plusieurs années. Chez les hommes, l'andropause peut donner des signaux proches. Ces changements hormonaux sont normaux, et ils se traversent beaucoup mieux quand on les nomme.

Ce livret ne remplace pas un avis médical : si tu as coché plusieurs cases, parles-en à ton médecin ou à ta gynécologue. C'est un geste pour toi, pas une inquiétude.



ÉCRIRE

Ce que mon corps me dit en ce moment

« *Observer n'est pas s'inquiéter.* »

5

Ce que j'emporte

Trois lignes, et ce livret est terminé.

Ce que j'ai appris sur moi grâce à ce que j'ai traversé

Une limite que je pose désormais, pour me respecter

«Désormais, je...»

Un geste concret cette semaine, réalisable en moins d'une heure

«Je...»



RITUEL DE CLÔTURE

Le soir, dans ton journal, deux colonnes : «Ce que je laisse derrière moi» et «Ce que j'emporte avec moi». Relis une fois, lentement. Ferme le carnet.

Ce que je laisse derrière moi

Ce que j'emporte avec moi

Tu peux revenir à ce livret chaque fois que le passé reprend trop de place. Il n'est pas fait pour être terminé une fois pour toutes, mais pour être repris quand tu en as besoin.



ENVOIE-MOI TA MAISON

Envoie-moi ta maison

Tu veux une lecture de ton jeu de la maison de famille ? Prends en photo ton dessin et tes huit réponses, et envoie-les-moi. Je te réponds avec une lecture personnalisée et, si tu le souhaites, nous prenons un temps ensemble pour aller plus loin.



SCANNER

contact@osezdevenez.fr

Ton dessin et tes huit réponses, en photo, par email.

SCANNE POUR M'ÉCRIRE



RETENIR

Et maintenant

Le chemin continue avec *Dépasser mes freins* : sept jours pour poser tes objectifs, transformer les croyances qui te retiennent, apaiser ton stress et installer tes rituels.



TERMINÉ

1 · Me retrouver

PROCHAIN LIVRET

2 · Dépasser mes freins

ENFIN

3 · Me choisir et agir

Osez Devenez by Christelle Serenna

**Osez
DEVENEZ**

© Christelle Serenna — Osez Devenez. Tous droits réservés. Ce livret propose des jeux et des exercices d'introspection. Ses interprétations sont symboliques et ne constituent ni une évaluation psychologique, ni un avis médical. Si tu traverses une période difficile, rapproche-toi d'un professionnel.