



**SUSANA  
NUNES**

# **CES CYCLES QUI SE RÉPÈTENT MALGRÉ TOI : UN GUIDE POUR LES IDENTIFIER**

Maternité, couple, confiance en soi : des questions pour reconnaître ce qui se rejoue en toi, et comprendre d'où ça vient vraiment.

# CES CYCLES QUI SE RÉPÈTENT MALGRÉ TOI : UN GUIDE POUR LES IDENTIFIER

Tu te connais. Tu as travaillé sur toi, souvent depuis longtemps. Et pourtant, il y a des choses qui ne bougent pas. Des tensions qui reviennent. Des schémas que tu reconnais, que tu comprends, et que tu reproduis quand même.

Ce n'est pas un manque de volonté. Certains cycles ont des racines plus profondes que ce que le mental seul peut atteindre, inscrites dans la mémoire du corps.

## POURQUOI LA THÉRAPIE NE SUFFIT PAS TOUJOURS

Le travail thérapeutique classique est précieux. Il t'aide à comprendre, à mettre des mots, à faire des liens. Mais il s'adresse principalement au mental, à ce que tu peux conscientiser et exprimer.

Or, un changement profond et durable ne se fait pas en une seule couche. Il en demande au moins trois, dans un ordre qui a son importance.

### 1. L'énergétique : apaiser et ouvrir

Avant même de pouvoir conscientiser quoi que ce soit, le système a besoin d'être apaisé. Les mémoires émotionnelles et les charges héritées forment une couche dense parfois impénétrable. Le travail énergétique crée des brèches, allège, rend possible ce qui ne l'était pas.

### 2. La conscience : nommer et comprendre

Une fois cet espace ouvert, quelque chose peut remonter à la surface. Des liens se font. Des émotions trouvent leur sens. C'est là que le travail de verbalisation devient vraiment utile, non pas comme point de départ, mais comme intégration de ce qui vient d'être libéré.

### 3. Le corps et le système nerveux : ancrer dans le quotidien

Le changement ne devient durable que quand le corps l'intègre lui aussi. Le système nerveux doit apprendre que quelque chose a évolué et mettre à jour ses mécanismes de défense. C'est ici que des pratiques simples, régulières et adaptées à ta vie réelle font toute la différence.

La plupart des approches travaillent sur une seule de ces couches, parfois deux. C'est pour ça que tu peux te sentir bloquée malgré un travail réel et sincère sur toi-même.



# COMMENT JE TRAVAILLE AVEC TOI

Mon approche suit exactement cette logique des trois couches. Elle s'adapte à toi, à ton rythme, à ce qui est prêt à bouger mais elle avance toujours dans le même sens : vers un changement ancré dans ta vie réelle.

## ● **Le soin énergétique : ouvrir des portes**

Je me connecte à toi à distance. C'est ton âme qui guide — elle me montre ce qu'il y a à travailler, ce sur quoi tu es prête à avancer. Je libère les mémoires, les charges, les blocages qui t'empêchent d'avancer. Rien ne se fait sans ton consentement : je suis là pour t'accompagner, pas pour décider à ta place.

## ● **Le compte-rendu : amener à la conscience**

À l'issue de chaque soin, tu reçois un compte-rendu détaillé et pédagogique. Ce qui a été touché, nommé, libéré. Parce que comprendre ce qui s'est passé, c'est déjà de l'intégration. La prise de conscience est la première étape du changement.

## ● **Le plan d'actions : ancrer dans le quotidien**

On élabore ensemble des pratiques concrètes, réalistes, taillées sur mesure pour ta vie telle qu'elle est — pas telle qu'elle devrait être. Pas "médite 45 minutes le matin" si tu as deux enfants en bas âge. Des gestes simples, réguliers, qui travaillent vraiment ton système nerveux. Parce que 5 minutes chaque jour ont plus d'impact qu'une heure par semaine.

## COMMENT UTILISER CE GUIDE

*Prends le temps de lire chaque question lentement. Ne cherche pas à tout analyser. Laisse plutôt remonter ce qui vient, une sensation, une image, un souvenir. Note ce qui résonne dans un cahier ou une feuille blanche, même si tu ne comprends pas encore pourquoi.*



# PARTIE 1 : LES CYCLES DANS TA VIE ACTUELLE

Ces questions t'aident à repérer les schémas qui se répètent dans ton quotidien, souvent sans que tu l'aies décidé.

## RÉPÉTITIONS

- Y a-t-il des situations qui se reproduisent dans ta vie, malgré tes efforts pour que ça change ?
- Est-ce que tu te retrouves souvent dans les mêmes types de conflits, de relations ou de blocages ?
- Qu'est-ce que tu t'es dit "plus jamais" et qui s'est pourtant rejoué ?
- Dans quel domaine as-tu le sentiment de tourner en rond malgré tout ce que tu as mis en place : maternité, couple, confiance en toi, projets ?



# PARTIE 2 : L'HÉRITAGE FAMILIAL ET TRANSGÉNÉRATIONNEL

Ces questions t'invitent à regarder ce que tu portes au-delà de toi-même, ce qui t'a été transmis, parfois sans les mots.

## CE QUI VIENT D'AVANT TOI

- Dans ta famille, y a-t-il des histoires non dites, des deuils non faits, des secrets que tu as perçus sans jamais qu'on t'en parle ?
- Y a-t-il un destin, une trajectoire de vie ou une douleur qui semble se répéter d'une génération à l'autre ?
- Te sens-tu parfois portée par quelque chose qui ne t'appartient pas tout à fait : une tristesse, une peur, une limitation que tu n'arrives pas à relier à ta propre histoire ?
- Y a-t-il un ancêtre, une figure familiale à laquelle tu te sens liée d'une façon que tu ne t'expliques pas ?
- Autour de la maternité dans ta famille : y a-t-il des deuils périnataux, des grossesses difficiles, des relations mère-enfant douloureuses qui pourraient résonner en toi aujourd'hui ?



# PARTIE 3 : L'ENFANT INTÉRIEUR

Ces questions t'invitent à aller rencontrer la petite fille en toi : celle qui a appris très tôt comment survivre, plaire, se protéger.

## CE QUE L'ENFANT EN TOI PORTE ENCORE

- Quelles décisions as-tu prises très jeune sur toi-même, sur les autres, sur ce qui était possible pour toi ?
- Qu'est-ce que tu as appris à ne pas montrer, ne pas ressentir, ne pas demander ?
- Quand tu te retrouves dans une situation difficile aujourd'hui, quelle est l'émotion qui revient le plus souvent : et à quel âge te ramène-t-elle ?
- Est-ce qu'il y a une version de toi, enfant, qui attendait quelque chose qu'elle n'a jamais reçu ?



# ET MAINTENANT ?

Si ces questions ont fait remonter des choses (des émotions, des reconnaissances, des zones d'ombre que tu n'arrivais pas à nommer), c'est déjà une forme d'intégration. La prise de conscience, c'est le premier mouvement.

La prochaine étape, c'est de comprendre ce qui est prioritaire à travailler, et si un soin énergétique est adapté pour toi maintenant.

## PROCHAINE ÉTAPE

### **Fais le point sur ta situation avec un diagnostic personnalisé**

J'analyse ta problématique pour identifier l'origine de tes blocages, ce qui se joue en profondeur, et si un soin énergétique est adapté pour toi aujourd'hui. Tu reçois un compte-rendu personnalisé avec mon analyse, les axes de travail prioritaires et des pratiques concrètes.

**Réserver mon diagnostic →**

33 € · Compte-rendu écrit personnalisé

# POURQUOI AVEC MOI ?

Formée à l'École Quantik (doula large spectre), à l'énergétique et au Spiritual Trauma Healing®. Je travaille à l'intersection du soin énergétique, de la régulation du système nerveux et de la libération des mémoires transgénérationnelles.

Mais avant d'être praticienne, j'ai été, et je suis toujours, quelqu'un qui cherche. Des années de thérapie, des soins énergétiques enchaînés, des méthodes très différentes. Pendant longtemps, quelque chose continuait de résister. Certains cycles se répétaient sans que je comprenne vraiment pourquoi.

*Ce qui m'a longtemps freinée, c'est aussi la nature des recommandations que je recevais. Marcher en forêt, méditer, faire du yoga régulièrement. Des choses qui me parlaient, qui m'auraient sûrement fait du bien. Mais complètement irréalistes dans ma vie de maman avec 2 enfants en bas âge. Alors je me disais : j'y reviendrai plus tard, quand j'aurai du temps.*

*Jusqu'au jour où j'ai compris que, si je voulais être présente, ancrée, vraiment là pour mes enfants et mon mari, il fallait avancer quand même. Avec ce que j'avais. Cinq minutes ici, un geste là.*

J'ai alors cherché et testé de petites pratiques compatibles avec une vie réelle et chargée. Des outils qui travaillent le système nerveux, qui ancrent, qui font une vraie différence sans demander du qu'on n'a pas.

Parce que la régularité a plus d'impact que la durée. Cinq minutes chaque jour vaut mieux qu'une heure par semaine, si tu sais quoi faire de ces cinq minutes.

C'est ce que je construis avec toi à la suite de mes soins : des pratiques taillées sur mesure, adaptées à tes contraintes. Pour que le changement s'installe vraiment dans la durée.

 **SUSANA NUNES**

[www.susananunes.com](http://www.susananunes.com)

