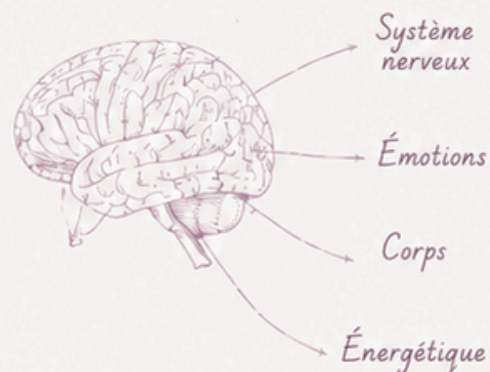




# COMMENT DISTINGUER CE QUI TE TRAVERSE EN SOIN



*La grille simple pour distinguer  
perception, projection  
et contagion énergétique*

JESSICA • L'ALCHIMIE DE FREYJA  
ALCHIMIEDEFREYJA.COM





# Moi, c'est Jess

---



Je suis Jessica Rousset, fondatrice de L'Alchimie de Freyja.

J'accompagne les femmes qui pratiquent l'énergétique à développer une posture plus claire, plus incarnée et plus responsable.

Mon approche relie ce qu'on oppose trop souvent : le subtil et le concret, l'intuition et le discernement, le corps et l'émotionnel, l'énergétique et le système nerveux.

Je crois profondément à la magie du vivant, mais pas au flou qui déresponsabilise. Pour moi, une praticienne ne doit pas seulement "sentir". Elle doit aussi apprendre à trier, vérifier, formuler avec prudence et rester stable dans ce qu'elle traverse.

Cette grille est une première porte d'entrée dans cette façon de pratiquer : plus ancrée, plus consciente, plus juste.

*Jessica*  
—  
♡

## TU PEUX ME RETROUVER ICI :

-  Instagram : @alchimie.de.freyja
-  WhatsApp : 0613670216
-  cite web: [www.alchimiedefreyja.com](http://www.alchimiedefreyja.com)





# AVANT DE COMMENCER



Pendant un soin,  
il y a parfois quelque chose  
qui te traverse.

- ✦ Une **émotion**.
- ✦ Une **sensation** dans ton corps.
- ✦ Une **image**.
- ✦ Un **mot**.
- ✦ Une **fatigue** soudaine.
- ✦ Une **impression de certitude** qui arrive d'un coup.

*Et derrière,*

la question qui revient souvent :

Est-ce que  
ça vient de moi  
?

Est-ce que  
ça vient de  
la cliente ?

Est-ce que  
j'invente ?

Est-ce que  
je dois lui  
dire ?

Est-ce que  
je dois garder  
ça pour moi ?



**CETTE GRILLE**  
*sert à faire le tri.*

- ✗ Pas à te donner une réponse magique.
- ✗ Pas à poser des diagnostics.
- ✗ Pas à te faire croire que tout ce que tu ressens est une information sacrée.

Elle sert à développer  
**UN RÉFLEXE DE PRATICIENNE :**



Observer



Distinguer



Traduire



Choisir quoi faire



“ Dans *L'Âmes-Agit*,  
c'est une compétence centrale :  
devenir une praticienne qui sent, oui,  
mais qui apprend aussi à discerner. ”



# MODE D'EMPLOI

## *rapide*



Tu peux utiliser ce document  
de deux façons.



### OPTION 1 | *Lecture tranquille*

Lis les 3 sources une par une :

- 1 La perception
- 2 La projection
- 3 La contagion

→ À chaque source, note ce que tu reconnais chez toi.



### OPTION 2 | *Après un soin*

Va directement à la section

**La grille de tri en 10 minutes.**

Tu prends un soin récent, tu remplis la grille,  
puis tu essaies de classer ce qui t'a traversée.



L'objectif n'est pas d'avoir 100 % juste.

L'objectif est de muscler ton discernement.



# Les 3 sources

*en une page* ♥

## PERCEPTION



**Une information arrive.**

Image • mot • sensation  
• zone du corps



**Elle est neutre.**

Je la reçois.



**J'OBSERVE**

## PROJECTION



**Mon histoire colore ce que je perçois.**

Mes filtres, mes peurs,  
mes croyances...



**Je mélange.**

Je crois que c'est  
la réalité.



**JE QUESTIONNE**

## CONTAGION



**J'absorbe l'état de l'autre.**

Émotion • fatigue  
• sensation • énergie



**Je me vide.**

Je perds mes repères.  
Je m'épuise.



**JE ME RÉ-ANCRE**

# Source I

## *La perception*



### CE QUI VIENT À TOI

La perception, c'est une information qui arrive sans que tu l'aies cherchée.

Elle peut prendre plusieurs formes :

- ✦ une image ;
- ✦ un mot ;
- ✦ une sensation physique ;
- ✦ une émotion brève ;
- ✦ une couleur ;
- ✦ une zone du corps qui attire ton attention ;
- ✦ une impression très simple, sans scénario autour.

Elle ne vient pas d'un raisonnement.

Elle ne vient pas d'une histoire que tu construis.

Elle arrive, elle se pose, et elle reste plutôt sobre.



### ELLE ARRIVE DEPUIS UN ESPACE DE SÉCURITÉ INTÉRIEURE.

C'est-à-dire un état où tu as pris le temps de vérifier où tu en es avant le soin : ton corps, ton émotionnel, ton mental, ton niveau de fatigue, tes sujets personnels du moment.

Tu n'as pas besoin d'être **parfaitement neutre**, mais tu sais dans quel état tu entres dans la séance.







## LES MARQUEURS DE PERCEPTION

Coche ce que tu reconnais :

- ☐ Je peux dire à quel moment précis c'est arrivé.
- ☐ Je peux dire où je l'ai senti dans mon corps.
- ☐ L'information était simple, sans grande histoire autour.
- ☐ Elle ne ressemble pas spécialement à ce que je vis en ce moment.
- ☐ Je ne me sens pas chargée émotionnellement quand j'y repense.
- ☐ Je pourrais la formuler de façon simple et factuelle.



Plus tu coches de cases,  
plus tu es possiblement dans la perception.



### → EXEMPLES

| CE QUI ARRIVE                                                                                                                                           | POURQUOI ÇA RESSEMBLE À DE LA PERCEPTION                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|  Tu sens un froid net au plexus pendant une étape précise du soin.   | C'est localisé, situé dans le temps, observable.                   |
|  Le mot "Lisbonne" arrive, sans lien avec toi.                       | C'est simple, non construit, sans interprétation immédiate.        |
|  Une image de maison apparaît au moment où tu passes près du ventre. | C'est une image brute. Tu ne sais pas encore ce qu'elle veut dire. |



### LA BONNE QUESTION

*Si je le formulais à voix haute,  
est-ce que je pourrais rester factuelle ?* ♥



**Important** : perception possible ne veut pas dire vérité absolue.  
Ça veut dire : information à manier proprement.



# Source 2

## *La projection*



### CE QUE TU METS DESSUS

La projection, ce n'est pas un défaut moral.

C'est humain.

C'est normal.

C'est même inévitable à certains moments.

Tu projettes quand ton histoire, tes peurs, tes blessures, tes attentes ou tes croyances viennent colorer ce que tu perçois chez l'autre.

Le risque, ce n'est pas d'avoir une projection.

Le risque, c'est de ne pas la reconnaître, puis de la transmettre comme si c'était une vérité sur ta cliente.







## LES MARQUEURS DE PROJECTION

Coche ce que tu reconnais :

- ☐ Ce que je ressens chez elle ressemble beaucoup à ce que je vis moi-même.
- ☐ J'ai très vite construit une histoire complète.
- ☐ J'ai envie de lui donner un conseil fort.
- ☐ Je sens une urgence à lui dire quelque chose.
- ☐ Ça touche une de mes blessures personnelles.
- ☐ Je me sens activée, agacée, triste, inquiète ou très investie.
- ☐ Je crois savoir ce qu'elle devrait faire.



Plus tu coches de cases,  
plus il faut ralentir.

### → EXEMPLES

| CE QUI ARRIVE                                                                                                                                                                                       | RISQUE DE PROJECTION                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Tu sens de la tristesse et tu penses :<br/>"Elle doit quitter son couple."</p>                               | Tu passes d'une sensation<br>à une conclusion de vie.                        |
|  <p>Tu sens un blocage au plexus et tu<br/>affirmes : "Tu as un problème avec<br/>ton père."</p>                 | Tu transformes une perception corporelle<br>en interprétation psychologique. |
|  <p>Tu as l'intuition qu'elle doit changer<br/>de travail alors que tu rêves toi-même<br/>de partir du tien.</p> | Ton propre désir peut parler<br>à travers la situation.                      |



### LA BONNE QUESTION

*Est-ce que ce que je vois chez elle  
pourrait être moi qui me regarde dans le miroir ?*



Si la réponse est peut-être, tu ne transmets pas tel quel.

- ✦ Tu notes.
- ✦ Tu gardes pour ton propre travail.
- ✦ Tu attends d'avoir plus de clarté.
- ✦ Tu questionne ta cliente



# Source 3

## *La contagion*



### CE QUI TE TRAVERSE ET QUI N'EST PAS À TOI

La contagion, c'est quand un état émotionnel ou énergétique te traverse pendant le soin et reste accroché à ton système, sans que tu t'en rendes compte tout de suite.

Tu ne reçois pas seulement une information.  
Quelque chose reste dans ton corps, ton émotionnel ou ton énergie, alors que ça ne semble pas venir de ta propre histoire du moment.

C'est fréquent chez les praticiennes hypersensibles, très empathiques, très ouvertes ou peu stabilisées dans leurs limites.



#### LA CONTAGION, CE N'EST PAS :

- ✦ Un manque de compétences.
- ✦ Une faiblesse.
- ✦ Un signe que tu n'es pas "faite pour ça".
- ✦ Un problème si tu as des outils pour te nettoyer et te protéger.

C'est une réalité du travail empathique et énergétique.  
La différence, c'est que tu apprends à t'en rendre compte et à t'en décharger.







## LES MARQUEURS DE CONTAGION

Coche ce que tu reconnais :

- ☐ J'allais bien avant le soin.
- ☐ L'état est arrivé pendant le soin ou juste après.
- ☐ Je ne trouve pas de cause claire dans ma propre vie.
- ☐ Je me sens lourde, fatiguée, triste, anxieuse ou vidée.
- ☐ L'état ne ressemble pas à mon état habituel.
- ☐ Ça disparaît parfois après une décharge, une douche, du repos ou un retour au corps.
- ☐ J'ai tendance à "porter" mes clientes après les soins.



Plus tu coches de cases,  
plus il est probable que tu sois dans de la contagion.

### → EXEMPLES

| CE QUI ARRIVE                                                                                                                                                                     | POURQUOI ÇA RESSEMBLE À DE LA CONTAGION                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|  <p>Tu sors du soin vidée alors que tu étais en forme juste avant.</p>                         | Le changement d'état est soudain et lié au soin.          |
|  <p>Tu te sens anxieuse toute la soirée après une cliente, sans raison personnelle claire.</p> | L'état est apparu après le contact.                       |
|  <p>Tu rentres avec une lourdeur qui ne te ressemble pas.</p>                                  | Tu as peut-être gardé une charge qui ne t'appartient pas. |



### LA BONNE QUESTION

*Est-ce que cette sensation était présente avant le soin ?*



Si elle n'était pas là avant, tu ne conclus pas tout de suite :  
"Je vais mal".



Tu peux plutôt te dire :  
"Quelque chose m'a traversée.  
Je vais d'abord me séparer  
de ce qui ne m'appartient pas."





# Le test express : P, P ou C ?

Perception Projection et Contagion



Prends une sensation, une image ou une émotion  
vécue pendant un soin.

*Réponds dans l'ordre.*

1



Est-ce que c'était précis, situé et plutôt sobre ?

- Oui : ça peut aller vers **perception possible**.
- **Non** : continue.

2



Est-ce que ça ressemble à mon histoire personnelle ?

- Oui : ça peut aller vers **projection**.
- **Non** : continue.

3



Est-ce que c'est arrivé pendant ou après le soin,  
sans cause claire chez moi ?

- Oui : ça peut aller vers **contagion**.
- **Non** : continue.

4



Est-ce que j'ai envie de conclure très vite ?

- Oui : ralentis. Il y a souvent de la projection ou du mental.
- **Non** : tu peux continuer à observer.

5



Est-ce que je peux le formuler sans interpréter ?

- Oui : tu peux le garder comme **perception possible**.
- **Non** : tu gardes pour toi, ou tu attends.



*Si deux réponses semblent vraies en même temps,  
ne force pas.  
Note les deux hypothèses.*







# La grille de tri

## en 10 minutes



À faire dans les 30 minutes après un soin, si possible.  
Sinon, fais-le dès que tu as un moment calme, avant que ton mental reconstruise toute l'histoire.

Prends une feuille ou ton carnet. Ne cherche pas à faire joli.

**Cherche à être honnête.**



### ÉTAPE 1 - Je vide ce qui m'a traversée

Note tout, sans trier.

| Ce qui m'a traversée | Forme                                         | Moment | Zone du corps |
|----------------------|-----------------------------------------------|--------|---------------|
|                      | Image / mot / sensation / émotion / intuition |        |               |
|                      | Image / mot / sensation / émotion / intuition |        |               |
|                      | Image / mot / sensation / émotion / intuition |        |               |
|                      | Image / mot / sensation / émotion / intuition |        |               |



### ÉTAPE 2 - Je classe

Pour chaque élément, coche la source la plus probable.

| Élément | Perception               | Projection               | Contagion                | Je ne sais pas           |
|---------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Tu as le droit de cocher "je ne sais pas".  
Le discernement ne se construit pas en forçant une réponse.  
**Il se construit en acceptant de ne pas tout savoir immédiatement.**



### ÉTAPE 3 - Je décide quoi faire

| Si c'est...                                                                                               | Je fais quoi ?                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Perception</b>     | Je peux la transmettre, en restant neutre et factuelle.                                 |
|  <b>Projection</b>     | Je garde pour moi, je questionne.<br>Je note ce que ça vient toucher dans mon histoire. |
|  <b>Contagion</b>      | Je décharge. Je reviens à mon corps.<br>Je ne prends pas ça comme mon état personnel.   |
|  <b>Je ne sais pas</b> | Je ne transmets pas.<br>Je note et j'observe si ça revient dans d'autres soins.         |





# Les erreurs *fréquentes*



## ERREUR 1

### Confondre intensité et vérité

Ce n'est pas parce que tu ressens quelque chose très fort que c'est forcément juste.  
Parfois, ce qui est intense est justement ce qui t'appartient.



## ERREUR 2

### Donner une interprétation au lieu d'une perception

"Je sens une pression dans la poitrine" est une perception.  
"Tu portes le deuil de ta lignée maternelle" est une interprétation.  
L'une peut être transmise avec prudence.  
L'autre demande beaucoup plus de cadre, de vérification et d'humilité.



## ERREUR 3

### Porter ce qui n'est pas à toi

Si tu finis tous tes soins épuisée, ce n'est pas une preuve que tu es une bonne praticienne.  
C'est peut-être le signe que tes limites énergétiques, émotionnelles ou corporelles ont besoin d'être retravaillées.



## ERREUR 4

### Croire que douter veut dire être nulle

Le doute n'est pas forcément un manque de confiance.  
Chez une praticienne sérieuse, le doute peut devenir un outil de vérification et de discernement.

La question n'est pas :  
"Comment ne plus jamais douter ?"  
La vraie question est :

★ *Comment est-ce que je trie proprement ce qui me traverse ?* ★







# La fiche à remplir

## *après ton prochain soin*



1.

### Mon état avant le soin



En 3 mots, pour savoir dans quel état tu entres dans le soin :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

2.

### Ce qui m'a traversée

| Élément | Moment | Corps | Source probable                                      |
|---------|--------|-------|------------------------------------------------------|
|         |        |       | Perception / Projection / Contagion / Je ne sais pas |
|         |        |       | Perception / Projection / Contagion / Je ne sais pas |
|         |        |       | Perception / Projection / Contagion / Je ne sais pas |

3.

### Ce que j'ai transmis



Ai-je transmis quelque chose à ma cliente ?

☐ Oui☐ Non

Si oui, est-ce que je l'ai formulé de façon simple, neutre et prudente ?

☐ Oui☐ Non☐ À améliorer

Phrase utilisée : > \_\_\_\_\_

4.

### Ce que je garde pour moi



Ce qui ressemble à mon histoire, mes peurs, mes schémas :

> \_\_\_\_\_

5.

### Ce que je dois décharger



Ce qui ne semble pas m'appartenir :

> \_\_\_\_\_



6.

### Mon apprentissage du soin



La prochaine fois, je veux être plus attentive à :

> \_\_\_\_\_





# ET APRÈS ?

Cette grille est une porte d'entrée.

Elle peut déjà changer beaucoup de choses si tu l'utilises après quelques soins.

Tu vas commencer à repérer ce qui vient vraiment à toi, ce que ton histoire ajoute, ce que tu absorbes sans t'en rendre compte, ce que tu peux transmettre, ce que tu dois garder, ce que tu dois décharger.

**Mais trier ce n'est qu'une partie du métier.**

Il y a deux moments, juste après, que cette grille ne couvre pas — et que peu de formations enseignent vraiment.



## 1 | *Se réguler soi,* en direct, sans arrêter le soin

Tu captes quelque chose de lourd en cours de séance.

Une fatigue qui monte trop vite.

Une tension qui n'est pas la tienne d'habitude.

L'envie immédiate, c'est de couper court, d'accélérer la fin du soin pour te libérer.

**Sauf que ta cliente est encore là, au milieu de quelque chose.**



Se réguler à cet instant précis — sans t'extraire du soin, sans absorber davantage, sans perturber ta cliente — ce n'est pas un don. **C'est une compétence.** Elle ne s'improvise pas. Elle se travaille.



## 2 | *Accompagner l'autre* quand ça déborde

Une décharge a lieu pendant le soin.

Le corps de ta cliente réagit fort :

les larmes montent, un tremblement parcourt les bras, une mémoire ancienne remonte sans prévenir.

**Ton rôle à cet instant n'est pas de commenter ce qui sort, ni de t'inquiéter, ni d'écourter parce que c'est intense.**



C'est de rester une présence stable pendant que ça traverse. Contenir sans étouffer. Accompagner sans diriger.





# : pour aller plus loin

## La même compétence, vue de deux côtés

Ce n'est pas deux compétences séparées.

C'est la même : savoir où s'arrête ce qui t'appartient  
et où commence ce qui appartient à l'autre —  
et rester stable des deux côtés de cette limite.



Dans **L'Âmes-Agit**, ce travail n'est pas un bonus.  
Accompagner l'autre sans t'y perdre, te réguler en direct,  
comprendre ton système nerveux, traverser l'émotionnel :  
tout cela est travaillé au fil des huit mois.

**Pas en périphérie de l'énergétique.**  
**Au cœur.**



**L'autre versant, c'est l'énergétique elle-même —  
et c'est un gros morceau de la formation.**

- ✦ Tu n'y apprends pas une seule méthode à appliquer telle quelle.
- ✦ Tu explores un large panel de techniques,
- ✦ tu élargis ce que tu sais déjà faire,  
tu découvres des champs que tu n'avais pas encore ouverts.
- ✦ Avec de la pratique encadrée et du retour concret —  
pas seulement de la théorie à absorber seule dans ton coin.



*L'objectif : que tu connaisses ton propre fonctionnement  
énergétique sur le bout des doigts,  
et que tu sois pleinement à l'aise avec lui.*



Si tu veux qu'on regarde ensemble où tu en es,  
et si cette formation peut te correspondre,  
**tu peux réserver un entretien sur WhatsApp : 06 13 67 02 16**

- ⊗ Ce n'est pas une séance de coaching.
- ⊗ Ce n'est pas un soin.
- ⊗ C'est un échange pour comprendre ton chemin,  
tes besoins, et voir si L'Âmes-Agit est juste pour toi.

**Avec gratitude,**

*Jess*

**L'Alchimie de Freyja**