



DÉMASQUÉES

ATELIER DE CONSTELLATIONS FAMILIALES ET SYSTÉMIQUES



RENCONTRE 3 ARCHÉTYPES EN TOI
POUR RÉVÉLER LA 4E :

la femme sauvage, libre et jouissante.

OSE TE RÉVÉLER.



WORKBOOK D'INTÉGRATION

Dania Sedano
Coach en Transgénérationnel

Bienvenue

Une constellation ne se termine pas quand le cercle se referme.

Elle continue de travailler dans ton corps, tes émotions, tes relations et tes choix parfois pendant des jours entiers.

Ce workbook est ton espace de dépose et d'intégration.

Il t'invite à observer, avec lucidité et douceur, les archétypes qui ont émergé pendant l'atelier.

Ces parts ne sont pas des "erreurs". Ce sont des stratégies de survie, souvent transmises de génération en génération, qui ont fait de leur mieux pour te protéger.

Aujourd'hui, tu n'as plus besoin de les combattre. Tu peux apprendre à les écouter... sans les laisser diriger ta vie.

La Gentille Fille

La Victime

La Garce

La Femme Jouissive

« *Chaque part de toi a essayé de t'aimer à sa façon.* »





La Gentille fille cherche l'amour, la validation et la sécurité. Elle s'adapte en permanence, anticipe les besoins des autres, évite les conflits à tout prix. Elle croit profondément qu'elle doit être parfaite pour être aimée. Ce n'est pas de la faiblesse, c'est une stratégie apprise, souvent héritée.

♦ Questions d'introspection

- Dans quelles situations as-tu tendance à te taire pour éviter un conflit ? Que cherches-tu
- à préserver lorsque tu n'oses pas dire non ?
- Qu'as-tu peur que les autres pensent de toi si tu t'affirmes davantage ? Quelle fatigue
- émotionnelle ce rôle crée-t-il dans ta vie ?

Complète :

"Si j'arrête d'être la gentille fille, alors..."

Espace libre :





La Victime porte les blessures, les injustices, les impuissances accumulées. Elle peut attendre inconsciemment d'être sauvée, reconnue ou réparée. Ce n'est pas de la manipulation c'est une douleur réelle qui a besoin d'être vue et entendue, enfin.

♦ Questions d'introspection



Dans quels domaines de ta vie te sens-tu encore impuissante ?



Qu'attends-tu inconsciemment des autres — qu'ils fassent, disent,



réparent ? Quelle souffrance gardes-tu vivante à travers ce rôle ?



Quelle partie de toi a peur de reprendre pleinement son pouvoir ?

Complète :

"Si je reprends pleinement ma responsabilité, alors..."

Espace libre :





La Garce est souvent une femme qui a appris à se protéger à tout prix. Derrière l'armure, la dureté, le sarcasme, le contrôle se cache parfois une vulnérabilité immense, une blessure qui n'a jamais eu la permission d'exister autrement que dans la colère.

♦ Questions d'introspection

- Quand deviens-tu dure, piquante ou tranchante avec les autres ?
- Que cherches-tu exactement à protéger dans ces moments-là ?
- Quelle blessure se cache sous la colère ou le besoin de tout contrôler ?
- Dans quelles situations attaques-tu avant même d'être atteinte ?

Complète :

"Ma colère essaie de protéger..."

Espace libre :





Certaines parts de toi ne viennent pas uniquement de toi. Elles appartiennent à des femmes de ta lignée qui ont dû se taire, se sacrifier, devenir dures ou invisibles pour survivre. En les nommant, tu commences à les libérer et à te libérer.

♦ Questions d'intégration



Quelle femme de ta famille la Gentille fille en toi te rappelle-t-elle ?



Qui, dans ta lignée, n'avait pas le droit d'être libre ou visible ?



Qui portait la colère sans pouvoir l'exprimer de manière saine ?



Qui s'est sacrifiée pour les autres, encore et encore ?



Qui a dû devenir dure pour survivre à ce qu'elle traversait ?

Ce que je veux transmettre à ma lignée :





La Femme Jouissive n'est pas une femme sans peur. C'est une femme qui a choisi de cesser de se trahir. Elle ose ressentir pleinement. Elle ose dire ce qui est vrai pour elle. Elle ose choisir et prendre sa place sans demander pardon.

♦ Rencontre avec ta Femme Jouissive

- Comment marche-t-elle dans le monde ?
- Comment parle-t-elle de quoi, à qui, avec quelle voix ?
- Que tolère-t-elle de moins dans sa vie ?
- Que s'autorise-t-elle enfin ?
- Quelle énergie dégage-t-elle quand elle entre dans une pièce ?

Je suis une femme entière. Libre. Vivante. Jouissante de ma propre existence.

Espace libre :



Rituel de Clôture & d'Intégration

Pose une main sur ton cœur. Une main sur ton ventre. Lis lentement, à voix haute si tu peux.

*Je remercie les parts de moi
qui ont essayé de me protéger à leur façon.*

Je n'ai plus besoin de me réduire pour être aimée.

Je n'ai plus besoin de souffrir pour exister.

Je n'ai plus besoin d'attaquer pour être respectée.

*Aujourd'hui, je choisis de réunifier mes
parts. Je choisis de devenir une femme
entière. Libre. Vivante. Jouissive.*



Dania Sedano · Coach en Transgénérationnel





**Dans les jours qui suivent, quelque chose continue de se déplacer en toi.
Reste attentive et accueille ce qui émerge.**

♦ Observe ce qui bouge...

- tes émotions — celles qui montent, celles qui se déposent
- tes rêves — les images, les symboles, les personnages
- tes limites — ce que tu n'acceptes plus sans t'en apercevoir
- tes envies — ce qui commence à prendre de la place
- ta manière de parler — de toi, des autres, de ce que tu veux
- ce que tu n'acceptes plus — dans tes relations, ton travail, ta vie

Mon journal des 7 prochains jours :

« Une constellation continue souvent de travailler bien après avoir été vécue. »

