

# Parcours De Guérison

*Avant consultation*



# Introduction

Je m'appelle Axelle.

Et si tu es ici... ce n'est pas un hasard.

Tu as réservé une séance avec moi.  
Un moment fort. Un moment de vérité.  
Un moment où nous allons aller décoder, ensemble, ce qui agit en profondeur dans ton inconscient.

Et je le sais...  
l'attente peut parfois sembler longue.

Alors j'ai fait un choix aligné avec l'impatiente que je suis moi-même dans la vie.

Transformer cette attente... en passage.

Je t'ai créé cet espace comme un cadeau, un boût de ma magie à l'avance.

Un espace pour que tu ne restes pas immobile.  
Un espace pour que tu puisses déjà commencer à avancer... à ressentir... à comprendre.

Un espace pour que quelque chose en toi commence à bouger... dès maintenant.

Parce que la vérité...  
c'est que la transformation ne commence pas le jour de la séance.

Elle commence au moment où tu dis oui.

Oui à toi.

Oui à ce chemin.

Oui à ce que tu es prêt(e) à regarder.

Ce document n'est pas un simple exercice.

C'est une traversée.

Un chemin intérieur qui va t'amener à :

- mettre de la lumière sur ce que tu vis aujourd'hui
- comprendre les mécanismes invisibles qui t'habitent
  - libérer ce qui ne t'appartient plus
  - reconnecter avec qui tu es vraiment
- et commencer à ouvrir un nouveau chapitre

Il ne s'agit pas de "bien faire".

Il s'agit d'être vrai(e).

Certains jours seront fluides.  
D'autres peut-être plus confrontants.

Et c'est parfait comme ça.

Ce travail va te permettre d'arriver à notre séance :

plus conscient(e)  
plus connecté(e) à toi  
déjà en mouvement

Et donc... d'aller encore plus loin ensemble.

Prends ce temps pour toi.

Vraiment.

Pas entre deux choses.  
Pas en surface.

Mais comme un rendez-vous.

Avec toi.

Tu n'as rien à prouver.  
Rien à réussir.

Juste à te rencontrer.

Et je te le dis avec sincérité...

Si tu t'impliques dans ce processus...  
ce que tu vas vivre ensuite sera encore plus puissant.

Alors on y va.

Un pas à la fois.  
Un jour à la fois.

Mais profondément.

Et je te retrouve très bientôt... pour aller encore plus loin, ensemble.

Je te souhaite un bon rendez-vous avec toi même.

Avec beaucoup d'amour et de lumière

Axelle



# *SEMAINE 1*

## *DIRE LA VÉRITÉ*

Tu ne peux pas transformer ce que  
tu refuses de voir.

Cette semaine, tu ne cherches pas  
à comprendre.

Tu regardes. Brutalement.

Honnêtement.

Sans masque.



# Jour 1

Qu'est-ce qui, aujourd'hui, me fait réellement souffrir dans ma vie ?

Qu'est-ce que je fais semblant de ne pas voir ou de minimiser ?



Aujourd'hui, tu arrêtes d'arrondir les angles.

Tu arrêtes de te raconter des histoires pour tenir.

Ce que tu ressens est valide... même si ça dérange... même si ça bouscule.

Ce n'est pas le moment d'être fort(e). C'est le moment d'être vrai(e).

Et la vérité... c'est toujours le premier passage vers la libération.

# Jour 2

Dans quelles situations je me sens coincé(e) ou impuissant(e) ?

Qu'est-ce que j'évite à tout prix dans ma vie actuellement ?



L'évitement est une stratégie. Pas une solution.

Ce que tu contournes aujourd'hui... te contrôle encore.  
Et plus tu l'évites... plus ça prend de la place à l'intérieur.

Regarder, ce n'est pas plonger dans la douleur.

C'est reprendre du pouvoir sur ce qui t'échappe.

# Jour 3

Quelle émotion revient le plus souvent dans mon quotidien ?

Si cette émotion pouvait parler... que dirait-elle ?



Tes émotions ne sont pas des problèmes.

Ce sont des messagères.

Mais si tu ne les écoutes pas... elles répètent. Encore. Et encore.

Aujourd'hui, tu ne cherches pas à les calmer.

Tu leur donnes une voix.

# Jour 4

Qu'est-ce qui me fatigue profondément dans ma vie ?

Où est-ce que je m'abandonne moi-même ?



La fatigue n'est pas toujours physique.

Parfois, elle vient de tout ce que tu acceptes... contre toi.  
Chaque fois que tu te tais, que tu te forces, que tu te trahis...

Une part de toi s'éteint un peu.

Aujourd'hui, tu regardes où tu te perds.

# Jour 5

Qu'est-ce que je n'ose pas dire... mais que je ressens très fort ?

Qu'est-ce qui m'empêche de l'exprimer ?



Ta vérité a peut-être été rejetée, ignorée, ou écrasée.

Alors tu as appris à te taire.

Mais ce qui ne sort pas... s'imprime.

Et ça finit toujours par se rejouer autrement.

Aujourd'hui, tu commences à te redonner le droit d'exister.

# Jour 6

Qu'est-ce que je tolère aujourd'hui... mais qui ne me convient plus ?

Pourquoi je continue à l'accepter malgré tout ?



Tu crois que tu supportes...

Mais en réalité, tu t'habitues à l'inconfort.

Et ce qui devient "normal"... devient invisible.

Regarde bien.

Ce que tu tolères aujourd'hui... construit ta réalité de demain.

# Jour 7

Si je ne change rien... à quoi ressemblera ma vie dans 5 ans ?

Est-ce que cette vision me fait du bien ou me fait peur ?



Projette-toi. Vraiment.

Pas dans un fantasme... dans une continuité.

Si tout reste comme ça... que devient ta vie ?

Parfois, ce n'est pas la douleur actuelle qui réveille...

C'est la peur de rester comme ça pour toujours.

# *SEMAINE 2 – IDENTIFIER*

## *LES BLESSURES*

Ce que tu vis aujourd'hui ne vient pas de nulle part.

Il y a des moments... des scènes... des émotions anciennes qui continuent de vivre en toi. Pas pour te faire du mal... mais pour être reconnues.

Cette semaine, tu ne cherches pas à accuser. Tu viens rencontrer. Avec lucidité. Avec douceur... et avec vérité.



# Jour 8

Quel souvenir d'enfance me revient spontanément quand je pense à la douleur ?

Quelle émotion principale était présente à ce moment-là ?



Ton corps garde la mémoire de ce que ton mental a oublié.

Ne cherche pas "le bon souvenir"... laisse venir celui qui  
s'impose.

Même flou. Même incomplet.

Ce qui remonte a une raison d'être là aujourd'hui.

Fais-lui une place.

# Jour 9

Quand me suis-je senti(e) rejeté(e) pour la première fois ?

Comment ce rejet influence-t-il encore mes relations aujourd'hui ?



Le rejet marque profondément.

Il peut créer une peur d'être soi... ou un besoin constant d'être  
accepté(e).

Et souvent, sans t'en rendre compte... tu recrées ces situations.

Pas par faiblesse.

Mais parce que la blessure cherche à être vue.

# Jour 10

Ai-je déjà ressenti un abandon émotionnel ou physique ? Quand ?

Comment cela se rejoue-t-il dans ma vie actuelle ?



L'abandon ne se vit pas toujours dans les faits.

Parfois, il est dans une absence de regard, d'écoute, de présence.

Et aujourd'hui encore... une partie de toi peut vivre avec cette  
peur.

Peur qu'on parte.

Ou peur d'avoir besoin.

# Jour 11

Quand me suis-je senti(e) injustement traité(e) ou incompris(e) ?

Quelle réaction ai-je développée face à cette injustice ?



L'injustice laisse une empreinte forte.

Elle peut créer de la colère... ou un sentiment d'impuissance.

Parfois, tu continues à te battre.

Parfois, tu abandonnes avant même d'essayer.

Observe comment cette blessure vit encore en toi.

# Jour 12

Ai-je vécu une situation où j'ai eu honte de moi ? Laquelle ?

Qu'est-ce que cela a changé dans ma manière d'être ou de me montrer ?



La honte enferme.

Elle pousse à se cacher... à se diminuer... à ne plus oser.  
Et souvent, elle devient silencieuse... mais toujours active.

Aujourd'hui, tu oses regarder cet endroit.

Sans te juger.

# Jour 13

Ai-je déjà ressenti une trahison ou une perte de confiance forte ? Quand ?

Comment cela impacte-t-il ma capacité à faire confiance aujourd'hui ?



La trahison coupe quelque chose à l'intérieur.

Elle peut fermer le cœur... ou créer une hyper-vigilance.

Et parfois, tu t'empêches de t'ouvrir... pour ne plus revivre ça.

Mais te fermer... a aussi un prix.

Et tu le connais.

# Jour 14

Quelle blessure me semble la plus active aujourd'hui dans ma vie ?

Dans quelles situations réagit-elle le plus fortement ?



Toutes les blessures ne demandent pas ton attention en même temps.

Il y en a une... plus vive... plus présente...

Celle qui se réveille souvent... celle qui dirige sans que tu le voies.

La reconnaître... c'est déjà reprendre une part de pouvoir.

Et commencer à sortir du pilote automatique.

# ACTE DE PSYCHOMAGIE – RITUEL DE LIBÉRATION DES BLESSURES

Avant de commencer... lis ces mots lentement.

Ce que tu t'apprêtes à faire n'est pas anodin.  
Ce n'est pas un simple geste symbolique.  
C'est un acte. Un vrai.

Un acte qui parle directement à ton inconscient...  
à ton corps...  
à cette part de toi qui porte encore la mémoire de ce que tu as vécu.

Pendant longtemps, tu as gardé ces blessures en toi.  
Parfois en silence.  
Parfois sans même pouvoir les nommer.

Aujourd'hui... tu ne les nies plus.  
Tu ne les fuis plus.  
Tu leur donnes une forme... pour pouvoir les transformer.

## LE RITUEL

Choisis un moment où tu peux être seul(e), au calme.  
Crée un espace. Simple. Mais conscient.  
C'est un rendez-vous avec toi-même.

Prends de l'argile, de la pâte, ou toute matière que tu peux modeler.

Puis... ferme les yeux quelques instants.  
Ressens.

Ressens la douleur que tu portes.  
Pas l'histoire. Pas l'analyse.  
La sensation. L'émotion. Le poids.

Et laisse tes mains traduire cela.

Sans réfléchir.  
Sans chercher à faire quelque chose de "beau" ou de "compréhensible".

Laisse sortir la forme de ta blessure.  
Peut-être qu'elle sera dure, cassée, informe, compacte...  
Peu importe.

Ce qui compte... c'est qu'elle soit vraie.

## LA RENCONTRE

Quand tu as terminé... regarde ce que tu as créé.

C'est une matérialisation.  
Une partie de ce que tu as porté jusqu'ici.

Prends un moment pour l'observer.  
Sans rejet. Sans honte.

Peut-être que c'est la première fois que tu vois ta douleur... en face.

Et dans ce regard... quelque chose commence déjà à changer.

## LE RETOUR À LA TERRE

Va ensuite dans un endroit où tu peux enterrer cette forme.  
Un jardin. Une forêt. Un coin de nature.

Creuse la terre avec tes mains si possible.

Dépose doucement ta création à l'intérieur.

Et avant de refermer... prends un instant.

Respire.

Puis dis, à voix haute ou intérieurement :

"Je reconnais ce que j'ai porté.  
Je reconnais ce que j'ai vécu.  
Mais aujourd'hui... je choisis de ne plus le garder enfermé en moi.  
Je rends à la terre ce qui peut être transformé.  
Je m'ouvre à autre chose."

Puis recouvre.

## L'INTÉGRATION

Quand c'est fait... ne pars pas tout de suite.

Reste quelques instants.  
Sens.

Quelque chose a bougé.  
Même si c'est léger. Même si c'est invisible.

Tu n'as pas "effacé" ta blessure.  
Tu as commencé à transformer ton lien à elle.

Et ça... c'est immense.

# *SEMAINE 3 DÉTRICOTER*

## *LES CROYANCES*

Tu ne vois pas le monde tel qu'il est.  
Tu le vois à travers ce que tu crois.

Certaines croyances t'ont aidé à survivre.  
À comprendre. À donner du sens.

Mais aujourd'hui... certaines te limitent.  
Elles filtrent ta réalité... sans que tu t'en rendes  
compte.

Cette semaine, tu ne cherches pas à "penser positif".  
Tu viens voir. Nommer. Questionner.  
Et peut-être... commencer à desserrer ce qui  
t'enferme.



# Jour 15

Quelle phrase intérieure revient souvent dans ma tête ?

Dans quelles situations apparaît-elle le plus ?

Cette petite voix... tu la connais.

Elle commente, elle juge, elle anticipe.

Elle semble normale... parce qu'elle est là depuis longtemps.

Mais aujourd'hui, tu commences à l'écouter autrement.

Non plus comme une vérité... mais comme une information.

# Jour 16

Quelle croyance ai-je sur moi-même qui me limite ?

Qu'est-ce que cette croyance m'empêche de vivre concrètement ?



“Je ne suis pas assez...”

“Je suis trop...”

Ces phrases ne sont pas neutres.

Elles dessinent les contours de ta vie.

Et parfois... elles ferment des portes avant même que tu essaies.

# Jour 17

Quelle croyance ai-je sur les autres ou sur le monde ?

Comment cela influence-t-il mes relations ou mes choix ?



Si tu crois que les autres font mal... tu te protèges.

Si tu crois que le monde est dur... tu te retiens.

Ces croyances deviennent des filtres invisibles.

Elles orientent tes réactions... sans que tu le voies.

Aujourd'hui, tu commences à les mettre en lumière.

# Jour 18

D'où vient cette croyance (famille, expérience, éducation...) ?

Est-ce vraiment la mienne... ou l'ai-je héritée ?



Tu n'as pas construit toutes tes pensées seul(e).

Certaines viennent de ton histoire...

D'autres de ton environnement...

Et d'autres encore... de choses que tu as absorbées sans t'en rendre compte.

Les voir... c'est déjà commencer à t'en détacher.

# Jour 19

Qu'est-ce que cette croyance m'apporte (même inconsciemment) ?

De quoi me protège-t-elle ?

Une croyance limitante n'est pas là par hasard.

Elle a souvent une fonction.

Elle protège... elle évite... elle sécurise.

Même si elle te limite... elle a eu un rôle.

Et comprendre ça... change tout.

# Jour 20

Si cette croyance disparaissait... qu'est-ce qui changerait dans ma vie ?

Qu'est-ce que ça me ferait ressentir (libération, peur, vide...) ?



Lâcher une croyance... ce n'est pas seulement gagner.

C'est aussi perdre un repère.

Même inconfortable... elle te structure.

Alors oui, il peut y avoir de la peur derrière.

Et c'est normal.

# Jour 21

Quelle nouvelle croyance pourrait être plus juste pour moi aujourd'hui ?

Qu'est-ce que je pourrais commencer à expérimenter différemment dès maintenant ?



Tu ne remplaces pas une croyance par une autre en forçant.

Tu ouvres une possibilité.

Une nouvelle manière de voir... de ressentir... d'agir.

Pas parfaite. Pas immédiate.

Mais vivante.

# TRAVAIL PROFOND SUR LES CROYANCES

Avant de faire l'acte... tu vas mettre de la lumière.  
Parce qu'on ne libère pas ce qu'on ne voit pas clairement.

Prends un moment. Pose-toi. Respire.

Et laisse remonter... sans filtrer.

## **EXPLORATION GUIDÉE DES CROYANCES**

Réponds spontanément.  
Ce qui vient en premier est souvent le plus juste.

### **Argent**

- Dans ma famille, que disait-on sur l'argent ?
- Est-ce que l'argent était vu comme quelque chose de positif... ou de dangereux ?
- Quelle phrase ai-je entendue souvent (ex : "l'argent ne pousse pas sur les arbres", "les riches sont...")

### **Amour**

- Dans ma famille, comment vivait-on l'amour ?
- L'amour était-il stable... compliqué... absent... conditionnel ?
- Quelle croyance ai-je intégrée sur le fait d'être aimé(e) ?

### **Réussite / Travail**

- Que signifiait "réussir" dans mon environnement ?
  - Fallait-il travailler dur pour mériter ?
- Avait-on le droit de réussir plus que les autres ?

### **Identité / Valeur personnelle**

- Qu'est-ce que j'ai appris sur moi en grandissant ?
- Ai-je entendu que je devais être "comme ci" ou "pas comme ça" ?
  - Quelle image de moi s'est construite ?

### **Sécurité / Vie**

- Le monde était-il perçu comme sûr ou dangereux ?
  - Avait-on peur du manque, du rejet, de l'échec ?
    - Quelle vision de la vie ai-je héritée ?

## **MISE EN LUMIÈRE**

Maintenant... relis ce que tu as écrit.

Et note :

- Les phrases qui reviennent
- Les croyances qui te limitent aujourd'hui
- Celles qui résonnent encore fortement en toi

Tu peux les écrire clairement, sous forme de phrases :

Exemples :

- "Je dois me battre pour réussir"
- "Je ne mérite pas vraiment d'être aimé(e)"
  - "L'argent est compliqué à obtenir"
- "Je dois faire passer les autres avant moi"

# ACTE DE PSYCHOMAGIE – PORTER LE POIDS DES CROYANCES

Lis lentement.

Ce que tu t'apprêtes à faire...  
c'est ressentir, dans ton corps, ce que tu portes depuis des années... parfois depuis des générations.

Tes croyances ne sont pas légères.  
Elles influencent tes choix, tes émotions, tes limites.  
Elles pèsent... même quand tu ne les vois pas.

Aujourd'hui... tu vas leur donner un poids réel.

## **LE RITUEL**

Pour chaque croyance identifiée... prends un caillou.

Un vrai.  
Que tu peux tenir dans ta main.

Sur chaque caillou, inscris une croyance.  
Avec un marqueur... ou simplement en la nommant à voix haute en le tenant.

Puis... garde ces cailloux avec toi.

Dans tes poches. Dans un sac.  
Mais sur toi.

## **LE PORTAGE**

Pendant un moment, une marche, une journée, ou de préférence pour augmenter la profondeur de l'exercice jusqu'à saturation (jour et nuit)...  
porte ces cailloux.

Sens leur poids.

Sens la gêne. L'inconfort.  
La lourdeur qui s'installe.

Peut-être que ça tire.  
Peut-être que ça dérange.  
Peut-être que tu en as marre.

Et c'est exactement ça.

Parce que ces croyances...  
tu les portes depuis longtemps.

Mais tu ne les ressentais plus consciemment.

## **LE POINT DE BASCULE**

À un moment... tu vas sentir que c'est trop.

Que tu n'as plus envie de porter ça.  
Que ton corps dit stop.

Et ce moment est précieux.

Parce que ce n'est plus mental.  
C'est viscéral.

## **LA LIBÉRATION**

Va dans un endroit extérieur.

Et un par un...  
dépose les cailloux.

Pas en les jetant violemment.  
Mais en les relâchant consciemment.

À chaque fois, dis :

"Cette croyance n'est pas moi.  
Je choisis de ne plus la porter."

Prends ton temps.

## **INTÉGRATION**

Quand tu as terminé...

Reste un instant.

Ton corps est plus léger.  
Ton espace intérieur aussi.

Tu n'as pas tout effacé.  
Mais tu as envoyé un message fort :

Tu n'es plus obligé(e) de porter ce qui t'a été transmis.

Et ça... c'est un tournant.

# *SEMAINE 4*

## *LES LOYAUTÉS FAMILIALES INVISIBLES*

Tu crois avancer seul(e)...  
Mais derrière toi, il y a des histoires. Des vécus. Des destins.

Certaines loyautés ne se disent pas.  
Elles se vivent. Elles se répètent. Elles s'imposent.

Par amour. Par appartenance. Par inconscient.

Cette semaine, tu ne viens pas rejeter ta famille.  
Tu viens voir ce que tu continues de porter...  
et te demander si c'est encore juste pour toi  
aujourd'hui.



# Jour 22

Quelles sont les grandes histoires ou événements marquants dans ma famille  
(drames, pertes, secrets...) ?

Lequel de ces événements me touche ou me fait réagir le plus ?



Il y a des histoires qui traversent les générations.  
Même si tu ne les as pas vécues... elles vivent en toi.  
Par des émotions... des peurs... des comportements.  
Ce qui te touche aujourd'hui... n'est jamais anodin.  
C'est une porte d'entrée.

# Jour 23

Est-ce que je vis aujourd'hui une situation similaire à quelqu'un de ma famille ?

Qu'est-ce que je reproduis, même inconsciemment ?



Les répétitions ne sont pas des hasards.

Elles sont des tentatives de réparation... ou de fidélité.

Parfois, tu rejoues une histoire... sans savoir que ce n'est pas la  
tienne.

Et la voir... change déjà le lien.

# Jour 24

Y a-t-il quelqu'un dans ma famille dont je me sens particulièrement proche... ou lié(e) ?

Qu'est-ce que je pourrais porter pour cette personne (émotion, destin, rôle...) ?



Les liens forts ne sont pas seulement affectifs.

Ils peuvent être énergétiques, symboliques.

Par amour... tu peux prendre sur toi ce que l'autre n'a pas pu vivre ou exprimer.

Et ça... tu ne l'as pas choisi consciemment.

# Jour 25

Ai-je le sentiment d'avoir une place définie dans ma famille (sauveur, rebelle, discret(e), pilier...) ?

Est-ce que cette place me correspond encore aujourd'hui ?



Dans chaque système... il y a des rôles.

Et tu as peut-être appris à être "quelqu'un" pour que ça fonctionne.

Mais ce rôle... est-il encore vivant pour toi ?

Ou est-ce une identité que tu continues de porter... par loyauté ?

# Jour 26

Qu'est-ce que je n'ai pas le droit de dépasser dans ma famille (réussir plus, être plus heureux, vivre différemment...)?

Qu'est-ce que je crains si je dépasse cela ?

Parfois, réussir... c'est trahir.  
Être heureux... c'est s'éloigner.  
Alors inconsciemment... tu te limites.  
Pas par incapacité.  
Mais par fidélité.

# Jour 27

Y a-t-il des émotions que je ressens fortement... sans en comprendre l'origine ?

À qui pourraient-elles appartenir dans mon système familial ?

Tout ce que tu ressens ne vient pas forcément de toi.

Certaines émotions sont héritées.

Transmises. Portées.

Et tant qu'elles ne sont pas reconnues... elles circulent.

Aujourd'hui, tu ouvres cette possibilité.

# Jour 28

Quelle loyauté familiale me semble la plus active dans ma vie aujourd'hui ?

Suis-je prêt(e) à m'en libérer... même partiellement ?



Se libérer ne veut pas dire rejeter.  
Ça veut dire remettre chacun à sa place.  
Rendre ce qui ne t'appartient pas.  
Et te redonner la tienne.  
Ta vraie place.

# ACTE DE PSYCHOMAGIE – COUPER LES LOYAUTÉS INVISIBLES

Avant de commencer... arrête-toi un instant.

Ce que tu t'apprêtes à faire...  
ce n'est pas un rejet.  
Ce n'est pas une rupture violente.

C'est un acte d'amour conscient.

Pendant longtemps... tu as été loyal(e).  
Par amour. Par instinct. Par appartenance.

Tu as porté.  
Tu as respecté.  
Tu as parfois même limité ta vie... pour rester relié(e).

Aujourd'hui... tu ne trahis pas.  
Tu choisis.

## ÉTAPE 1 – IDENTIFIER TES LOYAUTÉS

Prends le temps de revenir à ton journaling de cette semaine.

Puis écris clairement :

- Toutes les loyautés que tu identifies.

Exemples pour t'aider :

- "Je dois rester discret(e) comme dans ma famille"
  - "Je ne dois pas réussir plus que..."
  - "Je dois porter la souffrance des autres"
- "Je dois rester fidèle à certaines valeurs même si elles me limitent"
  - "Je n'ai pas le droit d'être pleinement moi"

Ne réfléchis pas trop.  
Laisse venir. Même si ça te surprend.

Quand tu as terminé... relis.

Et sens.

## ÉTAPE 2 – MATÉRIALISER LES LIENS

Pour chaque loyauté... prends un ruban.

Un ruban assez long. Assez solide.

Sur chaque ruban, inscris une loyauté.  
Ou, si tu ne peux pas écrire dessus, nomme-la clairement en le tenant.

Puis... attache ce ruban autour de ton ventre.

Oui. Ton ventre.

Le centre.  
L'endroit du lien.  
L'endroit où se vivent les attachements profonds.

Tu fais un nœud.  
Un vrai.

## ÉTAPE 3 – PORTER EN CONSCIENCE

Tu vas garder ces rubans sur toi.

Un... ou plusieurs... parfois beaucoup.

Et tu vas vivre avec.

Te déplacer avec.  
Respirer avec.  
Ressentir avec.

Peut-être que ça serre.  
Peut-être que ça gêne.  
Peut-être que ça t'énerve.

Et c'est exactement ça.

Parce que ces loyautés...  
tu les portes depuis longtemps.

Mais aujourd'hui... tu les vois.

# ACTE DE PSYCHOMAGIE – COUPER LES LOYAUTÉS INVISIBLES

## ÉTAPE 4 – LE MOMENT DU CHOIX

Il n'y a pas de durée imposée.

Tu gardes ces rubans...  
jusqu'au moment où tu sens que quelque chose bascule.

Un ras-le-bol.  
Une évidence.  
Un "je ne veux plus".

Et ce moment... est sacré.

Parce qu'il ne vient pas de la tête.  
Il vient du corps. Du cœur. De toi.

## ÉTAPE 5 – COUPER

Quand tu es prêt(e)... prends un ciseau.

Et un par un... coupe les rubans.

Pas mécaniquement.

En conscience.

À chaque coupure, tu peux dire :

"Je te remercie pour ce lien.  
Mais aujourd'hui, je choisis ma propre vie."

Respire entre chaque geste.

Laisse le corps intégrer.

## ÉTAPE 6 – LE RENVOI SYMBOLIQUE

Rassemble les rubans coupés.

Place-les dans une enveloppe.

Et prépare cet envoi symbolique.

Destinataire :  
A ma lignée  
[Nom de famille en anagramme]

À ma lignée maternelle  
[Nom de jeune fille de la mère en anagramme]

À ma lignée paternelle  
[Nom du père en anagramme]

Adresse :  
Rue des loyautés brisées  
Numéro 8  
[Code postal symbolique – à ressentir]  
[Ville choisie intuitivement]

Ce courrier... tu peux :

- l'envoyer réellement par la poste avec timbre et pas d'adresse de retour

Mais fais-le avec conscience

## INTÉGRATION

Quand c'est terminé...

Reste un instant.

Ton ventre est libre.  
Ton corps respire autrement.

Tu n'as pas coupé l'amour.  
Tu as coupé ce qui t'empêchait d'être toi.

Et ça...  
c'est un des actes les plus puissants que tu pouvais poser.

# *SEMAINE 5*

## *TRAVERSER LES PEURS*

Ta peur n'est pas là pour te bloquer.  
Elle est là pour te protéger.

Mais protéger quoi... aujourd'hui ?

Certaines peurs sont encore utiles.  
D'autres... sont devenues des prisons invisibles.

Cette semaine, tu ne fuis pas.  
Tu regardes. Tu ressens. Tu comprends.

Et peut-être... tu commences à informer ton corps  
que tu es en sécurité autrement.



# Jour 29

De quoi ai-je le plus peur aujourd'hui dans ma vie ?

Qu'est-ce que cette peur m'empêche de faire concrètement ?



La peur limite le mouvement.

Elle ralentit, elle bloque, elle détourne.

Mais elle a toujours une intention : protéger.

Aujourd'hui, tu ne la juges pas.

Tu la regardes avec lucidité.

# Jour 30

Dans quelles situations ma peur se déclenche-t-elle le plus ?

Comment mon corps réagit-il à ce moment-là ?



La peur passe par le corps avant tout.

Tension, respiration, battements...

Ton corps parle. Toujours.

Et apprendre à l'écouter... change profondément ta  
relation à la peur.

# Jour 31

À quel moment de ma vie ai-je ressenti cette peur pour la première fois ?

Qu'est-ce que cette peur cherchait à protéger à ce moment-là ?



La peur n'apparaît jamais par hasard.

Elle naît dans un contexte.

Souvent, elle t'a aidé(e) à survivre... à t'adapter.

Et aujourd'hui encore... elle continue son travail.

Même si ce n'est plus nécessaire.

# Jour 32

Qu'est-ce que je crois qui pourrait arriver si je dépassais cette peur ?

Est-ce que ce scénario est certain... ou hypothétique ?



La peur projette.

Elle imagine. Elle amplifie.

Mais tout ce qu'elle montre... n'est pas forcément réel.  
Aujourd'hui, tu fais une différence entre danger réel... et  
peur anticipée.

# Jour 33

Qu'est-ce que cette peur m'évite de ressentir ou de vivre ?

Quel serait le bénéfice caché à rester dans cette peur ?



Rester dans la peur... peut sécuriser.

Ça évite de se confronter, de changer, de risquer.

Même si ça limite... ça protège d'autre chose.

Et voir ça... permet de comprendre le mécanisme.

# Jour 34

Si je n'avais plus cette peur... qu'est-ce que j'oserais faire ?

Quelle version de moi pourrait émerger ?

Derrière la peur... il y a souvent une expansion.

Une version de toi plus libre, plus vivante.

Mais pour y accéder... il faut accepter de traverser.

Et non de contourner.

# Jour 35

Suis-je prêt(e) à informer mon corps que je peux vivre autrement ?

Quel premier petit pas pourrais-je faire malgré cette peur ?



Tu n'as pas besoin de tout dépasser d'un coup.

Juste un mouvement.

Un pas différent.

Quelque chose qui envoie un nouveau message à ton système.

Et ce message... compte énormément.

# ACTE DE PSYCHOMAGIE – LIBÉRER LES PEURS

Avant de commencer... lis lentement.

Ta peur n'est pas une erreur.  
Elle est née à un moment précis... pour te protéger.

Peut-être que tu étais plus jeune.  
Peut-être que tu n'avais pas les ressources.  
Peut-être que c'était trop.

Alors ton corps a fait ce qu'il sait faire de mieux :  
- il a créé une alerte  
- une stratégie  
- une protection

Et cette protection... est restée.

Aujourd'hui, tu n'as plus besoin de survivre de la même manière.  
Mais ton corps, lui... ne le sait pas encore.

Alors tu vas lui parler.  
Pas avec des pensées.  
Avec des actes.

## ÉTAPE 1 – ÉCRIRE LA LETTRE D'ADIEU À LA PEUR

Prends une feuille.

Et écris une lettre à ta peur.

Pas une lettre mentale.  
Une lettre vraie.

Tu peux commencer par :

“Chère peur...”

Puis laisse venir :

- ce qu'elle t'a fait vivre  
- ce qu'elle t'a empêché(e) de vivre  
- ce qu'elle t'a permis aussi (protection, adaptation...)

Reconnais son rôle.

Et ensuite... dis-lui.

Dis-lui que tu n'as plus besoin d'elle de cette manière.  
Que tu es prêt(e) à vivre autrement.

Termine par une phrase claire, comme :

“Aujourd'hui, je t'informe que je peux être en sécurité autrement.”

## ÉTAPE 2 – L'ENVOI SYMBOLIQUE

Plie ta lettre.

Place-la dans une enveloppe.

Mets un timbre.

Et écris :

Destinataire :

A ma peur

[Nom de ta peur si tu veux la préciser : peur de l'abandon, de l'échec, du rejet...]

Adresse :

Rue des anciennes protections

Numéro 21

[Code postal symbolique – ressenti]

[Ville choisie intuitivement]

Envoie cette lettre.

Dépose-la dans une boîte aux lettres avec une intention claire.

Ce geste compte.

Parce qu'il dit à ton inconscient :  
“c'est terminé.”

N'oublie pas de la timbrer et de ne pas mettre d'adresse de retour.

# ACTE DE PSYCHOMAGIE – LIBÉRER LES PEURS

## ÉTAPE 3 - INSTALLER UNE NOUVELLE INFORMATION

Une fois que tu as libéré... tu dois informer.

Sinon, le système revient à l'ancien programme.

### CHOISIS TA PHRASE

Transforme ta peur en affirmation.

Exemples :

- "Je ne suis pas en sécurité" → Je suis en sécurité, ici et maintenant
- "Je vais être abandonné(e)" → Je suis soutenu(e) et relié(e)
- "Je ne suis pas capable" → Je suis capable d'avancer, pas à pas

Choisis UNE phrase.

Juste. Alignée. Vivante.

### INSCRIPTION DANS LE CORPS

Écris cette phrase sur ton corps.

Sur ta main. Sur ton bras.

Avec un marqueur.

Pas pour faire joli.  
Pour ancrer.

### PENDANT 21 JOURS

Chaque jour, tu vois cette phrase.

Chaque jour, tu la lis.

Chaque jour, ton corps la reçoit.

Elle entre par les yeux.

Elle descend dans le système.

Et petit à petit... quelque chose se réorganise.

### INTÉGRATION

Ce que tu fais ici est essentiel.

Tu ne luttas pas contre ta peur.  
Tu lui donnes une nouvelle direction.

Tu ne te forces pas à changer.  
Tu accompagnes ton système à évoluer.

Et ça... c'est une transformation profonde.

# *SEMAINE 6 – LÂCHER L'ANCIEN SOI*

Tu ne peux pas créer une nouvelle vie...  
en restant attaché(e) à l'ancienne version de toi.

Cette version t'a protégé(e).  
Elle t'a permis de tenir. De survivre. D'avancer.

Mais aujourd'hui... elle a peut-être atteint ses limites.

Cette semaine, tu ne rejettes pas qui tu as été.

Tu reconnais. Tu honores.  
Et tu te demandes... si c'est encore toi.



# Jour 36

Quelle version de moi suis-je aujourd'hui (rôles, comportements, identité...) ?

Est-ce que cette version me correspond profondément... ou est-ce une adaptation ?

Tu es devenu(e) quelqu'un.

Mais est-ce que c'est vraiment toi... ou une construction ?

Une réponse à ton histoire... à tes blessures... à ton  
environnement ?

Aujourd'hui, tu regardes sans te juger.

Juste pour voir.

# Jour 37

Qu'est-ce que j'ai mis en place pour me protéger dans ma vie ?

Qu'est-ce que ces mécanismes m'empêchent de vivre aujourd'hui ?



Tes protections ont été utiles.

Essentielles, même.

Mais ce qui protège... peut aussi enfermer.

Et ce qui t'a sauvé(e) hier... peut te limiter aujourd'hui.

Tu commences à faire la différence.

# Jour 38

Quelles habitudes ou comportements ne me correspondent plus ?

Pourquoi est-ce que je continue à les maintenir malgré tout ?



Changer, ce n'est pas seulement vouloir autre chose.

C'est aussi oser quitter ce qui est connu.

Même si ça ne te fait plus du bien.

Et parfois... tu restes par peur.

Ou par automatisme.

# Jour 39

Qu'est-ce que je crains de perdre si je change vraiment ?

Qu'est-ce que je risque de découvrir sur moi-même ?

Derrière chaque transformation... il y a une perte.

Une identité, un rôle, une image.

Et ça peut faire peur.

Mais rester dans l'ancien... a aussi un coût.

Et tu commences à le sentir.

# Jour 40

Quelle part de moi résiste le plus au changement ?

Que cherche-t-elle à protéger ?

La résistance n'est pas un obstacle.

C'est une protection.

Une part de toi essaie encore de t'aider... à sa manière.

Aujourd'hui, tu ne la combats pas.

Tu l'écoutes.

# Jour 41

Si je lâchais complètement cette ancienne version de moi... qui serais-je ?

Qu'est-ce que cela changerait concrètement dans ma vie ?



Laisse émerger une autre version de toi.

Pas parfaite. Pas définie.

Mais plus libre. Plus vivante.

Elle est déjà là... en filigrane.

Tu n'as pas à la créer. Juste à la laisser apparaître.

# Jour 42

Suis-je prêt(e) à dire au revoir à cette ancienne version de moi ?

Qu'est-ce que j'ai besoin de lui dire avant de la laisser partir ?



On ne lâche pas en rejetant.

On lâche en reconnaissant.

En remerciant.

Et en choisissant autre chose.

Aujourd'hui... tu te prépares à ce passage.

# ACTE DE PSYCHOMAGIE – DIRE AU REVOIR À L'ANCIEN SOI

Avant de commencer... prends un moment.

Ferme les yeux.  
Et laisse venir cette version de toi.

Celle que tu as été.  
Celle qui a tenu. Qui a survécu. Qui a fait comme elle a pu.

Peut-être qu'elle t'a protégé(e).  
Peut-être qu'elle t'a enfermé(e) aussi.

Mais elle a été là.

Et aujourd'hui... tu vas lui parler.

## ÉTAPE 1 – ÉCRIRE LA LETTRE DE RECONNAISSANCE

Prends une feuille.

Et écris à cette version de toi.

Tu peux commencer par :

“À toi... l'ancienne version de moi...”

Puis laisse couler :

- ce qu'elle t'a permis de traverser
- ce qu'elle t'a appris
- comment elle t'a protégé(e)
- dans quels moments elle a été essentielle

Sois sincère.

Puis... doucement... amène autre chose.

Dis-lui que tu sens que c'est le moment de changer.  
Que tu ne peux plus continuer comme avant.

Et termine par une phrase claire, comme :

“Je te remercie pour tout.  
Mais aujourd'hui... je choisis d'avancer sans toi.”

## ÉTAPE 2 – LA SÉPARATION CONSCIENTE

Relis ta lettre à voix haute.

Oui. À voix haute.

Entends tes mots.  
Laisse-les résonner dans ton corps.

Puis plie la lettre.

Et prends un instant.

Ressens.

Il y a peut-être de l'émotion.  
De la nostalgie.  
De la peur.

C'est normal.

Parce que tu es en train de fermer une porte intérieure.

## ÉTAPE 3 – LE PASSAGE

Choisis maintenant comment tu veux marquer ce passage.

- Tu peux brûler la lettre
- Ou l'enterrer
- Ou la déchirer lentement

Mais fais-le consciemment.

Pas vite. Pas machinalement.

Pendant que tu le fais, dis :

“Je te libère.  
Je me libère.  
Je choisis de devenir.”

# ACTE DE PSYCHOMAGIE – DIRE AU REVOIR À L'ANCIEN SOI

## ÉTAPE 4 – L'ESPACE NOUVEAU

Quand c'est terminé...

Ne remplis pas tout de suite.

Reste un instant dans ce vide.

Parce que ce vide...  
ce n'est pas une absence.

C'est un espace.

Un espace où quelque chose de nouveau peut émerger.

## INTÉGRATION

Tu n'as pas supprimé ton passé.  
Tu n'as pas effacé ton histoire.

Tu as changé ta position.

Tu n'es plus défini(e) par ce que tu as été.  
Tu es en train de choisir ce que tu deviens.

Et ça...  
c'est un basculement.

# *SEMAINE 7 RENCONTRER SON VRAI SOI*

Sous les peurs... sous les croyances... sous les rôles...  
il y a toi.

Pas la version adaptée.  
Pas la version qui s'est construite pour tenir.

L'autre.

Celle qui sait.  
Celle qui ressent.  
Celle qui n'a jamais été perdue... seulement oubliée.

Cette semaine, tu ne cherches pas à devenir.  
Tu viens te souvenir.



# Jour 43

Quand est-ce que je me sens le plus aligné(e), le plus "moi-même" ?

Qu'est-ce que je fais, ressens ou vis dans ces moments-là ?



Il y a des instants où tout est simple.

Où tu ne forces pas.

Où tu es là... pleinement.

Ces moments sont précieux.

Ils sont des portes vers ton vrai soi.

# Jour 44

Qu'est-ce que j'aimais profondément quand j'étais enfant ?

Qu'est-ce que j'ai arrêté... et pourquoi ?



Avant les filtres... avant les attentes...

tu étais déjà toi.

Spontané(e). Vivant(e).

Et parfois... tu as laissé ça de côté pour t'adapter.

Mais rien n'est perdu.

# Jour 45

Qu'est-ce qui me fait vibrer profondément aujourd'hui ?

Qu'est-ce que je n'ose pas encore pleinement assumer ?



Ton vrai soi ne se cache pas complètement.

Il s'exprime par élans... par envies... par intuitions.

Mais parfois... tu le freines.

Par peur. Par doute.

Aujourd'hui, tu l'écoutes un peu plus.

# Jour 46

Si je n'avais plus besoin de plaire ou de correspondre... qui serais-je ?

Qu'est-ce que je changerais immédiatement dans ma vie ?



Une grande partie de ton identité s'est construite en  
réaction.

Pour être accepté(e). Aimé(e). reconnu(e).

Mais sans ce filtre...

qu'est-ce qu'il reste ?

C'est là que ça devient intéressant.

# Jour 47

Quelles sont mes valeurs profondes (ce qui est non négociable pour moi) ?

Est-ce que ma vie actuelle les respecte vraiment ?



Ton vrai soi ne se définit pas par des rôles.

Mais par des repères intérieurs.

Des choses que tu sens justes.

Et quand tu t'en éloignes... quelque chose se ferme.

Quand tu t'en rapproches... ça s'ouvre.

# Jour 48

Quelle qualité ou force intérieure est la plus présente en moi ?

Est-ce que je l'exprime pleinement dans ma vie ?



Tu n'es pas "vide".

Tu es déjà plein(e) de ressources.

Mais peut-être que tu ne les utilises pas encore vraiment.

Ou pas au bon endroit.

Aujourd'hui, tu les reconnais.

# Jour 49

Si je faisais totalement confiance à qui je suis... qu'est-ce que je choisirais ?

Quel premier pas pourrais-je faire pour m'en rapprocher ?



Ton vrai soi n'est pas une idée abstraite.

C'est une direction.

Un mouvement.

Quelque chose que tu peux commencer à incarner... dès maintenant.

Pas parfaitement. Mais réellement.

# ACTE DE PSYCHOMAGIE – RETRACER LA LIGNE DE TA VIE

Avant de commencer... pose une intention.

Je choisis de me retrouver à travers mon histoire.

Pas pour regretter.  
Pas pour juger.  
Mais pour reconnecter.

## ÉTAPE 1 – CRÉER TA LIGNE DU TEMPS

Prends une grande feuille.  
Ou plusieurs que tu assembles.

Trace une ligne.

À gauche : ta naissance.  
À droite : aujourd'hui.

Puis commence à placer les grandes périodes de ta vie :

- enfance
- adolescence
- débuts adultes
- moments marquants

Ne cherche pas à être parfait(e).  
Laisse venir.

## ÉTAPE 2 – MARQUER LES MOMENTS CLÉS

Maintenant... reviens sur cette ligne.

Et note :

### Les moments où tu t'es éloigné(e) de toi

- situations où tu t'es adapté(e)
- moments où tu t'es tu(e), retenu(e), transformé(e)
- choix faits par peur, par loyauté, par croyance

### Les moments où tu étais pleinement toi

- élans naturels
- passions
- moments de joie vraie
- instants où tu te sentais vivant(e), libre

## ÉTAPE 3 – RELIER LES FILS

Prends du recul.

Regarde ta ligne.

Et observe :

- Où as-tu commencé à te perdre ?
- Qu'est-ce qui revenait souvent (peur, rejet, adaptation...)?
- Quels rêves ont été mis de côté ?

Ne cherche pas à comprendre parfaitement.  
Ressens.

## ÉTAPE 4 – RETROUVER CE QUI A ÉTÉ LAISSÉ

Choisis 1 à 3 moments marquants.

Et écris pour chacun :

- Ce que tu aurais voulu vivre à ce moment-là
- Ce que tu n'as pas osé être ou faire
- Ce que cette version de toi aurait eu besoin d'entendre

Puis... écris-lui.

Comme si tu lui parlais aujourd'hui.

# ACTE DE PSYCHOMAGIE – RETRACER LA LIGNE DE TA VIE

## ÉTAPE 5 - RÉINTÉGRER

Ferme les yeux.

Et imagine que tu récupères ces parts de toi.  
Ces élans. Ces rêves. Ces vérités.

Pas pour revenir en arrière.  
Mais pour les ramener ici. Maintenant.

Tu peux poser ta main sur ton cœur ou ton ventre...  
et simplement dire :

“Je me récupère.  
Je me reconnais.  
Je me ramène à moi.”

## INTÉGRATION

Tu ne repars pas de zéro.

Tu repars avec toi.  
Avec tout ce que tu es... et tout ce que tu as laissé.

Et ça change tout.

# *SEMAINE 8 – INTUITION, ÂME ET DIRECTION INTÉRIEURE*

Tu n'as jamais été perdu(e).  
Tu étais déconnecté(e).

Ton intuition n'a jamais disparu.  
Elle a été recouverte... par le bruit, les peurs, les attentes.

Mais maintenant...  
quelque chose s'est apaisé.

Et dans cet espace...  
une direction peut émerger.

Pas forcément claire.  
Mais juste.

Cette semaine, tu ne cherches pas à tout savoir.  
Tu apprends à écouter autrement.



# Jour 50

Qu'est-ce que mon intuition me murmure depuis quelque temps ?

Qu'est-ce que je sais déjà... mais que je n'ose pas pleinement reconnaître ?



Ton intuition ne crie pas.

Elle chuchote.

Et souvent... tu sais déjà.

Mais tu doutes. Tu repousses. Tu rationalises.

Aujourd'hui, tu écoutes sans couper.

# Jour 51

Qu'est-ce qui m'appelle profondément, même si ça me fait peur ?

Pourquoi est-ce que je n'y réponds pas encore ?



L'appel intérieur est souvent inconfortable.  
Parce qu'il te pousse hors de ce que tu connais.

Mais ce qui t'appelle... te correspond.

Sinon, ça ne serait pas là.

# Jour 52

Si je suivais vraiment mon intuition... qu'est-ce que je changerais dans ma vie ?

Quel premier pas concret pourrais-je poser ?



Tu n'as pas besoin de tout transformer d'un coup.  
L'intuition fonctionne par petits pas.  
Un mouvement juste... suffit à changer une trajectoire.  
Et c'est comme ça que tout commence.

# Jour 53

À quoi ressemblerait ma vie idéale, si je me respectais pleinement ?

Qu'est-ce qui, aujourd'hui, en est le plus éloigné ?



Ta vision n'est pas un rêve inaccessible.

C'est une direction.

Une boussole.

Et même si tout n'est pas possible tout de suite...

tu peux déjà t'en rapprocher.

# Jour 54

Qu'est-ce que je ne veux plus jamais revivre ou accepter dans ma vie ?

Quelles limites suis-je prêt(e) à poser maintenant ?



Savoir ce que tu veux... passe aussi par savoir ce que tu refuses.

Tes limites sont des actes d'amour envers toi.  
Et les poser... change profondément ta réalité.

# Jour 55

Qu'est-ce que je choisis consciemment pour la suite de ma vie ?

Qu'est-ce que je suis prêt(e) à mettre en place pour honorer ce choix ?



Choisir, ce n'est pas attendre que ça arrive.

C'est s'engager.

Même doucement. Même imparfaitement.

Mais réellement.

Et ça... ça change tout.

# Jour 56

Quel engagement profond je prends envers moi-même aujourd'hui ?

Qui suis-je en train de devenir ?



Ce parcours t'a transformé(e).  
Même si tout n'est pas encore visible.  
Quelque chose s'est déplacé.  
Quelque chose s'est ouvert.  
Et aujourd'hui... tu peux te choisir.

# ACTE FINAL – ENGAGEMENT, PROJECTION & RENAISSANCE

Avant de commencer... respire.

Tu as traversé.  
Tu as vu. Tu as ressenti. Tu as libéré.

Et maintenant... une question simple, mais immense :

- Si tout était possible... qui serais-tu ?

## ÉTAPE 1 – LA LISTE DES ENVIES (SANS LIMITE)

Prends une feuille.

Et écris.

Pas ce qui est raisonnable.  
Pas ce qui est logique.  
Pas ce que tu penses "possible".

Mais ce qui t'appelle.

- Qu'est-ce que tu veux vivre ?  
- Qu'est-ce que tu veux ressentir ?  
- Qu'est-ce que tu veux créer ?  
- Qui veux-tu être ?

Laisse venir.

Même si ça te semble trop.  
Même si ça te fait peur.  
Même si ça te fait sourire.

C'est justement là que ça commence.

## ÉTAPE 2 – LA RÉÉCRITURE DE TON HISTOIRE

Maintenant... imagine.

Une fée du passé.  
Une force invisible.  
Quelque chose qui vient...

Et qui efface le poids du trauma.  
Pas ton histoire.  
Mais la charge.  
La peur.  
La limite.

Et là... ta vie continue.

Mais autrement.

## ÉCRIS TON HISTOIRE

Écris comme si tu racontais ta vie.

Depuis le futur.

Comme si tout s'était aligné.

Tu peux commencer comme ça :

"Je m'appelle...  
Et pendant longtemps, j'ai cru que...  
Mais j'ai compris que...  
Alors j'ai commencé à...  
Ça n'a pas été simple, mais...  
Et petit à petit...  
Aujourd'hui... je..."

Laisse-toi écrire.

Raconte :

- ce que tu as dépassé  
- ce que tu as appris  
- ce que tu as osé  
- ce que tu es devenu(e)

- Écris comme si c'était déjà arrivé.

# ACTE FINAL – ENGAGEMENT, PROJECTION & RENAISSANCE

## ÉTAPE 3 – LA MULTIPLICITÉ DES POSSIBLES

Maintenant... ouvre encore.

Écris plusieurs versions.

Pas une seule vie.  
Plusieurs trajectoires.

- Et si tu choisissais cette voie ?
- Et si tu osais encore plus grand ?
- Et si tu n'avais plus aucune limite ?

Laisse émerger différentes versions de toi.

Parce que tu n'es pas enfermé(e) dans un seul destin.

## ÉTAPE 4 – LE MIROIR DU FUTUR

Relis ce que tu as écrit.

Et choisis une phrase.

Une seule.

Celle qui te fait quelque chose.  
Dans le corps. Dans le cœur.

Puis dis-la à voix haute.

## ÉTAPE 5 – L'ENGAGEMENT

Maintenant... écris :

“À partir d'aujourd'hui... je m'engage à...”

Pas dix choses.

Une.

Une vraie.

Une action. Une posture. Une décision.

Quelque chose que tu peux incarner.

## INTÉGRATION

Ce que tu as écrit...  
ce n'est pas une illusion.

C'est une direction.  
Une possibilité réelle.

Tu n'as pas besoin d'y arriver tout de suite.

Mais maintenant...  
tu sais.

# Conclusion

## TU N'ES PLUS AU MÊME ENDROIT

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici...  
alors prends un instant.

Vraiment.

Respire.

Et regarde.

Quelque chose s'est passé.

Peut-être subtil.  
Peut-être intense.  
Mais réel.

Tu as regardé là où tu ne regardais pas.  
Tu as ressenti ce que tu évitais peut-être.  
Tu as mis des mots... là où il n'y en avait pas.

Et surtout...  
tu as commencé à te choisir.

Ce chemin que tu viens de parcourir...  
ce n'est pas juste un "travail".

C'est une reconnexion.

À toi.  
À ton histoire.  
À ce qui t'habite profondément.

Tu n'es plus exactement la même personne qu'au début de ces pages.

Parce que maintenant...

- tu vois  
- comprends  
- tu ressens différemment

Et ça... personne ne peut te l'enlever.

Peut-être que tout n'est pas encore clair.  
Peut-être qu'il reste des zones floues.

Et c'est parfait.

Parce que tu n'as pas à tout résoudre seul(e).

Très bientôt...  
nous allons nous rencontrer.

Et ce que tu as ouvert ici...  
nous allons aller le traverser encore plus profondément ensemble.

Avec précision.  
Avec justesse.  
Avec cette capacité à aller là où l'inconscient agit vraiment.

Mais aujourd'hui...  
honore déjà ce que tu as fait.

Parce que tu ne t'es pas fui(e).  
Tu ne t'es pas évité(e).

Tu es venu(e).

Et ça... c'est immense.

Alors garde ça avec toi :

- tu es en chemin  
- tu es en train de te retrouver  
- et ce que tu cherches... est déjà en train de s'ouvrir

Je te retrouve très bientôt.

Et crois-moi...

ce que nous allons faire ensemble  
va encore amplifier tout ce que tu viens de mettre en mouvement.

*À très vite.*

*Avec tout mon amour*

*Axelle Dewêche*

