

TU TOURNES EN ROND
DANS TON COUPLE
DEPUIS DES MOIS

*découvre les 3 boucles mentales
qui t'empêchent d'agir*

Dans quelle boucle tu es coincée

LE TEST QUI RÉVÈLE OÙ TU TOURNES EN ROND — EN 5 MINUTES

Tu connais ce moment où tu te sens coincée ?

Depuis des mois — peut-être des années — tu tournes en rond dans ta tête.
"Je pars ou je reste ?"

Tu changes d'avis en boucle. Un jour tu es prête à tout quitter, le lendemain tu te dis que ce serait "dommage" de tout sacrifier.

Tu te sens épuisée, incapable de voir clair. Tu rumines la nuit, tu hésites le matin, et au fond de toi, tu sais que cette situation ne peut plus durer. Mais rien ne bouge.

En 5 minutes, tu vas identifier la boucle exacte qui te garde immobilisée.

- ◆ Le nom exact de ce qui tourne en boucle dans ta tête
- ◆ Pourquoi cette boucle te semble impossible à briser
- ◆ Ton premier pas concret pour commencer à en sortir

*Une dernière chose avant de commencer :
lis les 3 boucles en entier, même celles où tu ne te
reconnais pas. Tu es peut-être dans une boucle
principale, mais tu découvriras pourquoi tu es
tombée dans celle-là et pas une autre.
Et ça, ce n'est pas un hasard.*



"C'est dommage après tout ce temps"

➔ **La boucle du *temps investi* – quand les années accumulées te retiennent captive**

Ce qui tourne en boucle dans ta tête :

"Après X ans ensemble, partir serait comme tout gâcher."

"On a traversé tellement de choses, je ne peux pas abandonner maintenant." "Ce serait du gâchis, non ?

On s'est battu pour cette relation."

"Les gens vont pas comprendre"

Pourquoi cette boucle te bloque – vraiment :

Tu raisones en investissement – comme si les années déjà mises comptaient comme un capital à protéger. Mais ce capital, il ne grandit pas. Il stagne.

Et plus tu en ajoutes, plus tu te sens piégée.

Le problème :

tu négocies ton avenir avec les coûts du passé. Et le passé, lui, ne te demande pas ton avis.

Prise de conscience :

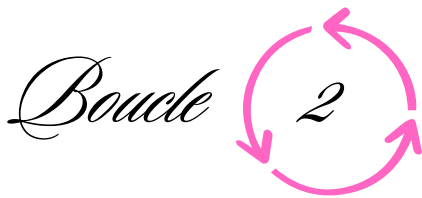
Le temps passé n'est pas un engagement. C'est juste du temps passé. Ce qui compte, c'est ce que tu veux construire – pas ce que tu as déjà traversé.

TON PREMIER PAS

Cette semaine, écris cette phrase sur un papier :

"Si je ne devais ces années à personne, qu'est-ce que je voudrais construire ?"

Ne cherche pas à répondre. Laisse-la tourner. Sortir de la boucle, c'est commencer par une nouvelle question – pas par la bonne réponse.



"Il va changer"

→ **La boucle de l'espoir** – quand tu attends qu'il évolue pour te sentir mieux

Ce qui tourne en boucle dans ta tête :

"Il a dit qu'il allait faire des efforts, il faut lui laisser le temps."

"Au fond, il m'aime – il ne sait juste pas le montrer correctement."

"Les choses vont s'améliorer, c'est sûr. Un jour, ça va l'faire."

"Si j'attends encore un peu, peut-être que cette fois c'est la bonne."

Pourquoi cette boucle te bloque – vraiment :

Tu mets ton pouvoir d'action en attente, en espérant que l'autre changera pour toi.

Le problème :

Tu ne peux pas agir à la place de quelqu'un d'autre. Et si la boucle se répète depuis des mois, c'est qu'elle n'a pas vocation à se briser toute seule.

En attendant, c'est TOI qui tourne en rond. Pas lui.

Prise de conscience :

Tu mérites une vie où tu n'as pas à mendier une version de lui qui n'existe peut-être pas.

Le vrai changement commence quand tu cesses d'attendre.

TON PREMIER PAS

Prends ton téléphone et note : depuis combien de mois attends-tu qu'il change ?

Écris le chiffre.

Puis demande-toi : "Si dans 6 mois rien n'a bougé, qu'est-ce que je me dirai ?"

Le chiffre ne ment pas. L'espoir, si.



"Si je pars je suis une mauvaise personne"

→ **La boucle de la culpabilité** – quand faire-mal-soi = être-mauvaise

Ce qui tourne en boucle dans ta tête :

"Je vais lui briser le cœur. Je ne peux pas faire ça à quelqu'un que j'ai aimé."

"Les enfants ont besoin de leurs deux parents. Je dois rester pour eux."

"Si je pars refaire ma vie, c'est que je suis égoïste. Et ça, ça me fait flipper."

Pourquoi cette boucle te bloque — vraiment :

Tu confonds deux choses : faire-mal (une conséquence) et être-mauvaise (une identité). Tu prends la responsabilité d'un effet que tu n'as pas causé et tu te punis à la place de celui qui subirait les conséquences.

Le problème :

Ce raccourci te paralyse. Parce qu'aucune décision n'est acceptable quand tu la transformes en verdict sur qui tu es.

Prise de conscience :

Tu n'es pas une mauvaise personne parce que tu causes de la douleur.

Tu es une femme qui a besoin de se respecter. Et respecter quelqu'un — ça commence par toi.

TON PREMIER PAS

Ce soir, complète cette phrase à l'écrit :

"Si une amie me racontait exactement ma situation, je lui dirais..."

Tu ne te traites jamais comme tu traites celles que tu aimes. C'est précisément le problème.



Pourquoi tu es dans *cette boucle* et pas *une autre* ?

→ *La boucle dans laquelle tu es "tombée" n'est pas un hasard.*

Relis les 3 boucles.

Il y en a une qui t'a mise mal à l'aise. Une où tu t'es dit "c'est EXACTEMENT moi".

Ce n'est pas un hasard.

La femme coincée dans la boucle du temps investi n'a pas les mêmes peurs que celle qui attend qu'il change. Et celle qui se sent "mauvaise personne" ne porte pas les mêmes croyances que les deux autres.

Chaque boucle a une racine. Et cette racine est écrite dans ton **thème astral**.

- Tes schémas relationnels
- La façon dont tu aimes, dont tu t'attaches, dont tu te sacrifies.
- Tes peurs — de l'abandon, du conflit, de ta propre puissance.
- Tes croyances sur l'amour — celles que tu as héritées sans jamais les choisir.

Tout ça forme un système. Et ce système, je sais le lire.

Exemple :

1. une Vénus en Cancer qui a appris qu'aimer = prendre soin, aura tendance à rester coincée dans la culpabilité.
2. Une Lune en Capricorne qui confond endurance et amour restera des années dans la boucle du temps investi.

Nommer ta boucle, c'était l'étape 1.

Comprendre pourquoi c'est la tienne — et comment en sortir — c'est TOUT LE VRAI travail que je te propose de faire ensemble.

Et ça ne se fait pas avec un PDF. Ça se fait avec lors de mon accompagnement sous le regard de ton thème astral.

Mon histoire

ET POURQUOI ÇA COMPTE

Pendant 22 ans, j'étais avec le même homme.
Je l'aimais tellement que j'avais **fusionné avec lui**.
Sauf que j'ai fini par **étouffer**... Sans savoir comment retrouver mon souffle.

Coincée dans la boucle du temps investi. Coincée dans une culpabilité atroce. J'ai **tourné en rond pendant deux ans**, à m'en rendre **dingue** !

Jusqu'à ce que mon corps ait fini par en payer la note.

Un matin, je me suis réveillée avec une **hernie** discale aux cervicales. Sans accident, sans faux mouvement. **Mon corps** a littéralement **pété en deux**.
Deux mois clouée au lit, nausées, vertiges, médecins stupéfaits.

Pendant ces deux mois d'immobilité forcée, j'ai enfin tranché. Je **suis partie**.
Dix-huit mois d'errance plus tard, je suis revenue, mais avec de **nouvelles règles**, un nouveau cadre, une **nouvelle femme**.

Aujourd'hui, depuis 10 ans, j'accompagne les femmes à se révéler et à décider en conscience.
Pas (forcément) à quitter leur homme. Mais **toujours à se retrouver elles-mêmes avant tout**.

Moi, il a fallu que mon corps pète en deux pour que je tranche. Deux ans de boucle. Deux mois clouée au lit.

Toi, **tu peux le faire avant la facture**. En conscience, pas en urgence.
C'est exactement pour ça que j'ai créé l'appel Clarté.



RUMINER A UN PRIX

SE QUI SE PASSE PENDANT CET APPEL

appel (30 min, gratuit, sans engagement) :

- ◆ On identifie ta boucle principale — celle qui te coûte le plus
- ◆ Je t'explique ce que ton thème astral révèle de tes schémas relationnels
- ◆ Tu repars avec une clarté que des mois de réflexion ne t'ont pas donnée
Pas de discours. Pas de jugement. Pas de "il faut le quitter".
Juste de la **clarté** sur **TA situation** — que tu décides de rester ou de partir.

JE RÉSERVE MON APPEL "CLARTÉ"
GRATUIT

