

La bascule du deuil de soi

« *La vie que j'avais imaginée n'existera pas.* »

Un guide pour reconnaître ce que tu traverses, et faire les premiers pas pour le remettre en mouvement.

Ce que vous traversez

La personne perd un futur, une projection, une version d'elle-même.

Un futur, une projection, une version de toi n'existeront pas. La vie imaginée s'efface.

Les signaux

COCHE CE QUE TU RECONNAIS.

- ☐ Sensation d'injustice
 - ☐ Perte de repères
 - ☐ Rage silencieuse
 - ☐ Vide identitaire
-

Ce qui est ressenti

« Je ne sais plus comment vivre maintenant. »

CE QUI EST TRAVERSÉ :

- ♦ Deuil de capacité
 - ♦ Deuil de statut
 - ♦ Deuil de puissance
-

L'erreur classique

| *Essayer de revenir à l'ancienne vie.*

Ce que la séance remet en mouvement

Construire une nouvelle identité viable à partir du réel actuel.

- ♦ Construire une identité viable à partir du réel actuel
 - ♦ Traverser le deuil de capacité et de statut
 - ♦ Retrouver un futur désirable
-

Ce qui devient possible

- ♦ Construire une identité viable maintenant
 - ♦ Traverser le deuil de capacité et de statut
 - ♦ Retrouver un futur désirable
-

Tes 3 premières actions

- 1 Nomme précisément, par écrit, ce qui, dans cette bascule, ne tient plus pour toi aujourd'hui. Sois concret : une situation, une phrase, un moment.
- 2 Repère un signal récurrent (par exemple : sensation d'injustice, perte de repères, rage silencieuse) et note quand il apparaît dans ta semaine. Ce que le corps signale, la conscience peut l'accueillir.
- 3 Choisis une micro-action en direction de « construire une identité viable à partir du réel actuel », la plus petite possible, faisable dans les 7 jours. Le mouvement précède la clarté.

Et si tu n'avais pas à traverser ça seul ?

Un guide ouvre une porte. Une séance la franchit. Si ces pages ont résonné, réservons une conversation préliminaire, sans engagement.

Réserver : calendly.com/madamedeg8/conversation-preliminaire

Téléphone : 06 75 96 22 15 · E-mail : madamedeg8@gmail.com

Cabinet : 43 rue Condorcet, 75009 Paris, en présence ou à distance.

Madame de G, Âme-Pilier · Alchimiste de l'Être