

La bascule du deuil

« *Le monde continue... mais pas moi.* »

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

Ce que vous traversez

Une présence structurante disparaît. Et avec elle : un rôle, une sécurité, une continuité intérieure.

Une présence structurante a disparu, et avec elle un rôle, une sécurité, une continuité. Le monde continue, pas toi.

Les signaux

COCHE CE QUE TU RECONNAIS.

- ☐ Sensation d'irréalité
 - ☐ Ralentissement intérieur
 - ☐ Fatigue profonde
 - ☐ Perte de goût
 - ☐ Mémoire émotionnelle envahissante
-

Ce qui est ressenti

« Quelque chose du monde s'est éteint. »

CE QUI EST TRAVERSÉ :

- ◆ Sidération
 - ◆ Colère
 - ◆ Vide
 - ◆ Désorientation temporelle
-

L'erreur classique

| Vouloir « aller mieux rapidement ».

Ce que la séance remet en mouvement

Permettre à l'identité de se réorganiser sans nier la perte.

- ♦ Laisser ton identité se réorganiser sans nier la perte
- ♦ Retrouver un rythme intérieur
- ♦ Réhabiter le présent

Ce qui devient possible

- ♦ Laisser ton identité se réorganiser
- ♦ Retrouver un rythme intérieur
- ♦ Réhabiter le présent sans nier la perte

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'irréalité, ralentissement intérieur, fatigue profonde) 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 « laisser ton identité se réorganiser sans nier la perte », 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