

La bascule d'effondrement

« *Je ne peux plus continuer comme ça.* »

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

Ce que vous traversez

Le système de compensation casse.

Le système qui te permettait de tout porter a cassé. Tout semble s'écrouler en même temps.

Les signaux

COCHE CE QUE TU RECONNAIS.

- ☐ Vide brutal
 - ☐ Désengagement
 - ☐ Pleurs inexpliqués
 - ☐ Perte totale de sens
 - ☐ Arrêt intérieur
-

Ce qui est ressenti

« Tout s'écroule. »

CE QUI EST TRAVERSÉ :

- ◆ Deuil
 - ◆ Peur
 - ◆ Chaos
-

L'erreur classique

| Vouloir revenir vite « à la normale ».

Ce que la séance remet en mouvement

Utiliser l'effondrement comme point de reconstruction.

- ♦ Faire de l'effondrement un point de reconstruction
- ♦ Retrouver un sol intérieur
- ♦ Redonner une direction au chaos

Ce qui devient possible

- ♦ Retrouver un sol intérieur
- ♦ Faire de la rupture un point de départ
- ♦ Redonner une direction au chaos

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 : vide brutal, désengagement, pleurs inexplicables) 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 « faire de l'effondrement un point de reconstruction », 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