

La bascule du déménagement / exil

« *Je ne sais plus où est ma place.* »

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

Ce que vous traversez

Les repères spatiaux, sociaux et identitaires disparaissent.

Tu es là, mais nulle part. Les repères spatiaux, sociaux et identitaires ont disparu.

Les signaux

COCHE CE QUE TU RECONNAIS.

- ☐ Déracinement
 - ☐ Solitude
 - ☐ Perte de continuité
 - ☐ Sensation de flottement
-

Ce qui est ressenti

« Je suis là... mais je ne me sens nulle part. »

CE QUI EST TRAVERSÉ :

- ◆ Nostalgie
 - ◆ Adaptation forcée
 - ◆ Perte d'appuis
-

L'erreur classique

| Croire que changer de lieu suffit à changer de vie.

Ce que la séance remet en mouvement

Recréer un centre intérieur indépendant du contexte extérieur.

- ◆ Recréer un centre intérieur indépendant du contexte
- ◆ Retrouver de la continuité
- ◆ T'ancrer là où tu es

Ce qui devient possible

- ◆ Recréer un centre intérieur stable
- ◆ Retrouver de la continuité
- ◆ T'ancrer là où tu es

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 : déracinement, solitude, perte de continuité) 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 « recréer un centre intérieur indépendant du contexte », 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