

La bascule de l'identité sexuelle ou de genre

« Je ne peux plus vivre en me cachant. »

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

Ce que vous traversez

La personne cesse progressivement de pouvoir maintenir une identité vécue comme fausse ou incomplète.

Tu ne peux plus vivre en te cachant. Maintenir une identité vécue comme fausse t'épuise.

Les signaux

COCHE CE QUE TU RECONNAIS.

- ☐ Dissociation
 - ☐ Honte
 - ☐ Peur du rejet
 - ☐ Hypervigilance sociale
 - ☐ Fatigue psychique
-

Ce qui est ressenti

« Je veux enfin être vu tel que je suis. »

CE QUI EST TRAVERSÉ :

- ♦ Peur de perdre
 - ♦ Peur familiale
 - ♦ Peur sociale
 - ♦ Solitude profonde
-

L'erreur classique

| Croire que révéler suffit à stabiliser.

Ce que la séance remet en mouvement

Construire une identité incarnée capable de supporter la vérité vécue.

- ♦ Construire une identité incarnée qui tient
- ♦ Sortir de l'hypervigilance et de la dissociation
- ♦ Être vu tel que tu es, en sécurité

Ce qui devient possible

- ♦ Construire une identité incarnée qui tient
- ♦ Sortir de la dissociation et de l'hypervigilance
- ♦ Être vu tel que tu es, en sécurité

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 : dissociation, honte, peur du rejet) 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 incarnée qui tient », 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