

La bascule identitaire

« *Je ne sais plus qui je suis.* »

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

Ce que vous traversez

L'ancienne identité devient trop étroite. Le rôle tient encore. La personne, non.

Tu fais tout « comme il faut », et pourtant une voix intérieure répète que ce n'est plus toi. Le rôle tient encore, mais la personne derrière s'est tue.

Les signaux

COCHE CE QUE TU RECONNAIS.

- ☐ Fatigue existentielle
 - ☐ Perte d'élan
 - ☐ Sensation de jouer un rôle
 - ☐ Incohérence intérieure
 - ☐ Rejet de son ancienne vie
 - ☐ Hypersensibilité aux faux environnements
 - ☐ Besoin brutal de vérité
-

Ce qui est ressenti

« Je fonctionne... mais ce n'est plus moi. »

CE QUI EST TRAVERSÉ :

- ◆ Crise de sens
 - ◆ Solitude
 - ◆ Désorientation
 - ◆ Colère sourde
 - ◆ Sensation d'étouffement
-

L'erreur classique

| Chercher à « redevenir comme avant » → impossible.

Ce que la séance remet en mouvement

Ne pas réparer l'ancien soi. Créer une nouvelle architecture identitaire.

- ♦ Sortir du rôle qui ne te ressemble plus
- ♦ Poser les fondations d'une nouvelle architecture identitaire
- ♦ Retrouver de la cohérence entre ce que tu vis et ce que tu es

Ce qui devient possible

- ♦ Te sentir enfin cohérent, dedans comme dehors
- ♦ Faire des choix qui viennent vraiment de toi
- ♦ Habiter ta vie au lieu de la jouer

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 : fatigue existentielle, perte d'élan, sensation de jouer un rôle) 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 « sortir du rôle qui ne te ressemble plus », 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