

La bascule du rejet familial

« Je ne serai jamais pleinement aimé ici. »

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

Ce que vous traversez

La personne comprend progressivement que son système familial ne peut pas reconnaître ce qu'elle est réellement.

Tu fais tout, et pourtant tu n'es jamais pleinement choisi. Le « vilain petit canard » qui voit autrement.

Les signaux

COCHE CE QUE TU RECONNAIS.

- ☐ Besoin obsessionnel de validation
 - ☐ Hyperadaptation
 - ☐ Surperformance
 - ☐ Culpabilité d'exister
 - ☐ Sensation de trop / pas assez
 - ☐ Épuisement relationnel
-

Ce qui est ressenti

« Je fais tout... et pourtant je ne suis jamais choisi. »

CE QUI EST TRAVERSÉ :

- ♦ Honte
 - ♦ Tristesse archaïque
 - ♦ Solitude identitaire
 - ♦ Colère retenue
 - ♦ Sentiment d'injustice
-

L'erreur classique

| *Passer sa vie à essayer d'obtenir enfin l'amour impossible.*

Ce que la séance remet en mouvement

Faire le deuil du regard qui ne viendra jamais. Et reconstruire son identité hors du système de validation familiale.

- ♦ Faire le deuil du regard qui ne viendra pas
 - ♦ Reconstruire ton identité hors de la validation familiale
 - ♦ Sortir de l'épuisement de la sur-adaptation
-

Ce qui devient possible

- ♦ Faire le deuil du regard qui ne viendra pas
 - ♦ Exister hors de la validation familiale
 - ♦ Sortir de l'épuisement relationnel
-

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 : besoin obsessionnel de validation, hyperadaptation, surperformance) 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 le deuil du regard qui ne viendra pas », 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