

La bascule relationnelle

« *Je ne peux plus continuer cette relation.* »

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

Ce que vous traversez

Le lien demande une version de soi devenue intenable.

Tu restes, tu t'adaptes, tu espères. Mais le lien réclame une version de toi que tu ne peux plus tenir sans te perdre.

Les signaux

COCHE CE QUE TU RECONNAIS.

- ☐ Irritation permanente
 - ☐ Retrait émotionnel
 - ☐ Silence
 - ☐ Hypervigilance
 - ☐ Perte de désir
 - ☐ Sensation d'injustice
-

Ce qui est ressenti

« *Je me perds ici.* »

CE QUI EST TRAVERSÉ :

- ◆ Culpabilité
 - ◆ Attachement
 - ◆ Peur de détruire
 - ◆ Peur d'être seul
-

L'erreur classique

| *Sauver la relation au lieu de regarder la vérité.*

Ce que la séance remet en mouvement

Clarifier ce qui est vivant, ce qui est mort, ce qui est maintenu par peur.

- ♦ Distinguer ce qui est vivant de ce qui est maintenu par peur
- ♦ Reposer des limites justes
- ♦ Retrouver de la clarté sur le lien

Ce qui devient possible

- ♦ Voir clair sur ce qui est vivant ou mort
- ♦ Reposer des limites justes
- ♦ Cesser de te perdre dans le lien

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 : irritation permanente, retrait émotionnel, silence) 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 « distinguer ce qui est vivant de ce qui est maintenu par peur », 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