

La bascule de séparation

« *La vie que nous portions ensemble est terminée.* »

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

Ce que vous traversez

Le lien qui structurait la réalité commune se rompt.

La vie que vous portiez ensemble est terminée. Tu ne sais plus comment exister seul.

Les signaux

COCHE CE QUE TU RECONNAIS.

- ☐ Effondrement émotionnel
 - ☐ Perte de projection
 - ☐ Désorientation
 - ☐ Manque physique
-

Ce qui est ressenti

« Je ne sais plus comment exister seul. »

CE QUI EST TRAVERSÉ :

- ♦ Abandon
 - ♦ Colère
 - ♦ Culpabilité
 - ♦ Peur du vide
-

L'erreur classique

| Chercher immédiatement à remplacer le lien.

Ce que la séance remet en mouvement

Reconstruire une assise identitaire autonome.

- ♦ Reconstruire une assise identitaire autonome
- ♦ Traverser le manque sans le combler dans l'urgence
- ♦ Réapprendre à exister seul

Ce qui devient possible

- ♦ Reconstruire une base intérieure autonome
- ♦ Traverser le manque sans le fuir
- ♦ Réapprendre à exister par toi-même

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 : effondrement émotionnel, perte de projection, désorientation) 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 « reconstruire une assise identitaire autonome », 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