



Pleine
Lune
en balance

Carnet

5 exercices pour explorer
mon histoire familiale

Sommaire

Introduction	3
Exercice 1 : Visualise ta force vitale	8
Exercice 2 : Interprète tes ressentis	13
Exercice 3 : Identifie tes blocages	25
Exercice 4 : Ton histoire avec tes mots	31
Exercice 5 : Analyse ton histoire	37
Pour aller plus loin	40



Introduction



Bienvenue dans mon monde

Si tu me suis sur Instagram, ou si tu as participé à l'un de mes ateliers ou conférences, tu sais que je ne parle jamais de “guérir” au sens traditionnel.

Pendant longtemps, j'ai cru qu'il fallait guérir mes blessures, guérir mon passé, réparer tout ce qui semblait “cassé” en moi.

Et puis un jour, j'ai compris que guérir... ce n'était pas “réparer” ce qui avait été brisé.

C'était simplement me souvenir.

Me souvenir de
qui je suis vraiment.





Mais plus j'avançais, plus je réalisais que la véritable transformation ne vient pas de la lutte contre nos parts blessées, mais de la rencontre avec elles.

C'est dans cette rencontre que tout commence à s'éclairer : quand on accepte de regarder avec un certain courage ce qui nous habite, on découvre souvent que ces parts ne viennent pas de nulle part.

Elles portent l'empreinte de notre **histoire familiale**, de ce que nos **lignées** ont vécu ou rêvé en silence.

C'est à partir de cette conscience que mon approche s'est construite : nous portons toutes en nous les traces de notre histoire — les silences, les peurs, les loyautés invisibles, les rêves inachevés de celles et ceux qui nous ont précédés.

Et aujourd'hui, même la science le confirme à travers **l'épigénétique** : les expériences vécues par nos ancêtres laissent une empreinte dans notre génome, influençant la manière dont certains gènes s'expriment.

Et ces empreintes façonnent souvent notre manière d'aimer, d'agir, de choisir, de nous positionner dans le monde.

Et c'est en les reconnaissant que nous pouvons enfin commencer à nous en libérer.



C'est pour cela que j'ai créé ce carnet d'exploration :

pour **t'offrir un espace doux et guidé** où tu pourras commencer à explorer ton histoire familiale, à ton rythme, avec bienveillance.

À travers **des exercices spécifiques, des questions d'introspection et des temps de réflexion**, tu poseras les premières bases de ta compréhension – celles qui te permettront peu à peu de mettre de la lumière sur ton héritage intérieur, et de retrouver ta juste place.



Prête à explorer
ton histoire
familiale ?



Exercice 1

Visualise ta
force vitale

Pourquoi cet exercice ?

Avant de plonger dans ton exploration intérieure, **il est important que tu comprennes certains fondements** – pour que ton introspection soit juste, profonde et bienveillante envers toi-même.

Comme tu le sais déjà, nous portons toutes en nous des mémoires invisibles.

Dès les premiers instants de notre vie, bien avant même notre naissance, nous héritons de bien plus que des traits physiques.

Nous recevons les émotions, les peurs, les désirs, les blessures et les espoirs de nos parents.

In utero, nous sommes littéralement baignées dans leur univers émotionnel : leur amour, leurs tensions, leurs silences...

Tout cela s'imprime en nous, comme une empreinte vivante, inscrite dans notre corps et dans nos cellules.

C'est grâce à nos parents que nous sommes reliées au courant de la Vie.

Même si nous ne sommes pas la source, **l'étincelle de vie nous a été transmise à travers eux**, tout comme leur histoire et celle de leur lignée. C'est notre force vitale, celle qui nous relie au monde, qui nourrit notre créativité, notre joie, notre capacité à avancer.

Mais cette force ne s'arrête pas à la naissance. Elle continue de circuler entre nous et nos parents, même quand le lien semble abîmé : même si nous nous sentons éloignées, même si nous ne les connaissons pas, même s'ils ne sont plus présents, même si le lien est conflictuel ou douloureux.

Lorsque cette connexion est fluide, elle nous permet de recevoir pleinement ce que la vie a à nous offrir. Mais lorsqu'elle est entravée, blessée ou figée, le flux de la vie se rétracte. Et alors, **nous pouvons nous sentir bloquées, déconnectées**, ou comme si nous marchions à contre-courant.

Exercice fondamental : Ressentir le lien avec ses parents

Dans cet exercice, je t'invite à explorer la qualité du lien que tu ressens aujourd'hui avec tes parents – qu'ils soient encore en vie ou non.

1

Prends une minute pour ressentir la connexion ou le manque de connexion que tu as avec tes parents. Quelle que soit l'histoire que tu as construite avec eux, ressens ce qui te lie et comment cela t'affecte sur le plan physique.

2

Visualise tes parents biologiques, derrière toi, ta mère derrière ton épaule gauche et ton père derrière ton épaule droite. Si tu n'y arrives pas à les visualiser, essaie de sentir leur présence.

3

Garde cette image en tête et poses-toi les questions suivantes :

- Est-ce que je les accueille ou est-ce que je les rejette ?
- Est-ce que je perçois qu'ils m'accueillent ?
- L'un d'entre eux paraît-il différent de l'autre ?
- Mon corps est-il détendu ou raide au moment où je les visualise ?

4

Visualise ce lien “vital” comme le câble principal qui alimente l'énergie entre toi et tes parents.

- Comment est-ce câble ? est-il bien alimenté ? existe-t-il ?
- Si une force de vie circulait, provenant d'eux jusqu'à moi, quelle part de cette force me parviendrait ? 5% ? 25% ? 50% ? 75% ? 100% ?



Exercice 2

Interprète tes
ressentis

Les dynamiques invisibles qui influencent ton lien

Après cet exercice, tu as peut-être ressenti certaines émotions, des résistances, ou au contraire une forme d'apaisement.

C'est normal.

Ce lien qui nous relie à nos parents est vivant, sensible, parfois abîmé.

Il peut arriver que ce “câble de vie” soit fragilisé ou encombré.

Pas par manque d'amour, mais à cause de mouvements inconscients profondément humains, présents en chacun de nous.



Il existe quatre dynamiques intérieures qui, sans que nous en ayons conscience, peuvent venir perturber ce lien entre nous et nos parents.



La relation fusionnelle avec l'un des deux parents.



Le rejet d'un des parents.



La rupture précoce dans notre lien avec la mère.



L'identification à un membre de notre système familial autre que le père ou la mère.

Ces dynamiques se mettent souvent en place très tôt, **comme des réflexes de survie émotionnelle**, pour protéger l'enfant que nous étions.

Si nous comprenons ces motifs, et que nous savons comment les déceler, **nous sommes alors en mesure d'identifier** ceux qui opèrent en nous et qui nous **empêche de vivre pleinement notre vie**.

Un autre type d'interruption survient lorsque **le lien se fige sous le poids de la culpabilité**. Lorsqu'une part de nous se sent fautive – d'un geste, d'un choix, d'un mot ou même d'une pensée.

Et tant que cette culpabilité n'est pas reconnue ou apaisée, **elle peut continuer de se transmettre, silencieusement, aux générations suivantes**.

Reconnaitre ces dynamiques, c'est déjà commencer à libérer de l'espace en soi.

Et pour comprendre ce qui se joue, dans ces dynamiques invisibles, je t'invite à répondre aux questions d'introspection proposées à la suite, non pas avec ton mental, mais avec ton cœur et sans jugement.

Souvent, ce ne sont pas nos parents qui coupent ou abîment le lien, mais des mouvements inconscients à l'œuvre dans notre histoire, hérités de générations entières avant nous.

Ces mouvements, comme des courants souterrains, influencent notre manière d'aimer, de recevoir, de donner, de nous positionner dans la vie.

I. La relation fusionnelle avec l'un des deux parents

- Est-ce que l'un de tes parents souffre ou a souffert émotionnellement, physiquement ou psychologiquement ?
- As-tu souffert de les voir souffrir ?
- As-tu voulu soulager leur souffrance ?
- As-tu essayé de le faire ?
- As-tu compati avec un parent et pas l'autre ?
- As-tu eu peur de témoigner ton amour à l'un de tes parents par crainte de blesser l'autre ?
- Dans ta vie d'aujourd'hui, as-tu des difficultés qui s'apparentent à celles qu'ont rencontrées tes parents ?
- Reconnais-tu les souffrances de tes parents en toi ?

2. Le rejet d'un des deux parents

- Rejettes-tu, condamnes-tu ou juges-tu un parent pour ce qu'il ou elle t'a fait ?
- Manques-tu de respect à tes parents, ou à l'un d'eux ?
- As-tu rompu les liens avec l'un d'eux ?
Quel est l'événement ou quels sont les événements qui ont pu provoquer cette rupture dans l'amour qui vous unit ?
- Tu t'es trouvée séparée de ta mère, ou a-t-elle été séparée de ses parents ?
- Était-elle déprimée ? Pleurait-elle beaucoup ?

- Peut-être as-tu essayé de la rendre heureuse en lui montrant ton amour ?
- As-tu pris soin d'elle ou tenter de la soulager ?
- T'es-tu rendu compte que tes efforts avaient échoué et que ton amour ne parvenait pas à la rendre plus heureuse ?
- Avaïs-tu l'impression d'être invisible, malgré tout l'amour que tu lui donnais et qu'elle ne pouvait t'en donner autant en retour ?
- Condamnes-tu un parent parce qu'il est en conflit avec l'autre et tu te sens obligée de prendre parti ?



3. La rupture précoce dans notre lien avec la mère

- Un événement traumatisique est-il survenu quand ta mère était enceinte de toi ?
- Était-elle particulièrement angoissée déprimée ou stressée ?
- Tes parents rencontraient-il des difficultés dans leur couple pendant cette grossesse ?
- As-tu vécu une naissance difficile ? Es-tu née prématurément ?
- A-t-elle souffert de dépression post-partum ?
- As-tu été séparée de ta mère peu après ta naissance ?
- As-tu été adoptée ?

- As-tu vécu un traumatisme ou été séparée de ta mère pendant les trois premières années de ta vie ?
- Est-ce que tu où ta mère a été hospitalisée et vous avez été forcées d'être séparées (temps en couveuse, une opération de toi ou ta mère, ou a souffert de complications liées à la grossesse, ...) ?
- Ta mère a-t-elle vécu un traumatisme ou un bouleversement émotionnel au cours des trois premières années de ta vie ?
- Ta mère a-t-elle perdu un enfant, fait une fausse couche ou subi un avortement avant ta naissance ?
- L'attention de ta mère était-elle accaparée par un traumatisme concernant l'un de tes frères et sœurs (une fausse couche tardive, un enfant né, un décès, une urgence médicale, ...) ?

4. L'identification à un membre de notre système familial autre que le père ou la mère

- Penses-tu ressentir les mêmes sentiments qu'un de tes ancêtres, te comporter comme lui, souffrir comme lui, vouloir racheter ses fautes, porter son chagrin à sa place ?
- Présentes-tu des symptômes, éprouves-tu des sentiments ou adoptes-tu des comportements difficiles et explicables au vu de la vie que tu mènes ?
- Est-ce que la culpabilité ou la souffrance a empêché un membre de ta famille d'aimer quelqu'un ou de faire son deuil ?
- Quelqu'un aurait-il fait quelque chose qui aurait conduit au rejet de cette personne dans la famille ?

- Y a-t-il un traumatisme dans la famille (la mort précoce d'un parent, d'un enfant, d'un frère ou d'une sœur, ou un abandon, un crime, un délit, ou un suicide, ...), un événement qui soit trop pénible, douloureux ou honteux pour qu'on en parle ?
- Est-il possible que tu aies un lien avec cet événement, en menant une vie comparable à cette personne dont aucun membre de ta famille ne parle ?
- Se peut-il que tu revives le traumatisme de ce membre de ta famille comme si c'était le tien ?





Exercice 3

Identifie tes
blocages

Avant d'aller plus loin, prends un moment pour respirer

Comment te sens-tu ?

Ce que tu viens d'explorer peut avoir réveillé des **émotions enfouies, des sensations physiques, ou même des souvenirs inattendus.**

C'est normal.

Tout ce que tu ressens a sa place ici.

Laisse venir ce qui monte, sans chercher à le contrôler ou à le comprendre.

Ton corps et ton cœur savent exactement ce qu'ils ont besoin d'exprimer.

Maintenant que tu as observé le lien qui te relie à tes parents, nous allons **explorer un autre espace intérieur : celui des mots.**

Car les mots que nous utilisons pour parler de nous, de notre passé, de notre famille ou de nos blocages, **révèlent souvent l'histoire cachée que nous portons encore.**

Les mots ne sont jamais neutres.

Ils contiennent **une empreinte émotionnelle**, une résonance subtile qui raconte ce que notre inconscient n'a pas encore pu dire autrement.

Dans cette nouvelle étape, je t'invite à plonger dans ton langage intérieur : d'abord, en observant ce qui te bloque vraiment. Puis, en écoutant comment tu te racontes cette histoire.

Souviens-toi : il ne s'agit pas d'écrire “comme il faut”, **mais comme tu ressens.**

Laisse ta main se guider toute seule, sans réfléchir, **comme si ton cœur écrivait à ta place.**

Et pendant que tu écris, **reste attentive à tout ce qui se manifeste dans ton corps** : une chaleur, un frisson, une tension, un apaisement...

Chaque réaction est un message, une porte d'entrée vers ton inconscient.



Exercice : **Identification de ce qui** **te bloque**

1

Concentre-toi sur un problème qui pèse lourd sur ta vie en ce moment. Quel est le plus gros problème que tu veux régler, s'agit-il d'un sentiment qui t'accable, ou d'un symptôme, d'un sentiment que tu connais depuis toujours.
Que veux-tu voir bouger ?

2

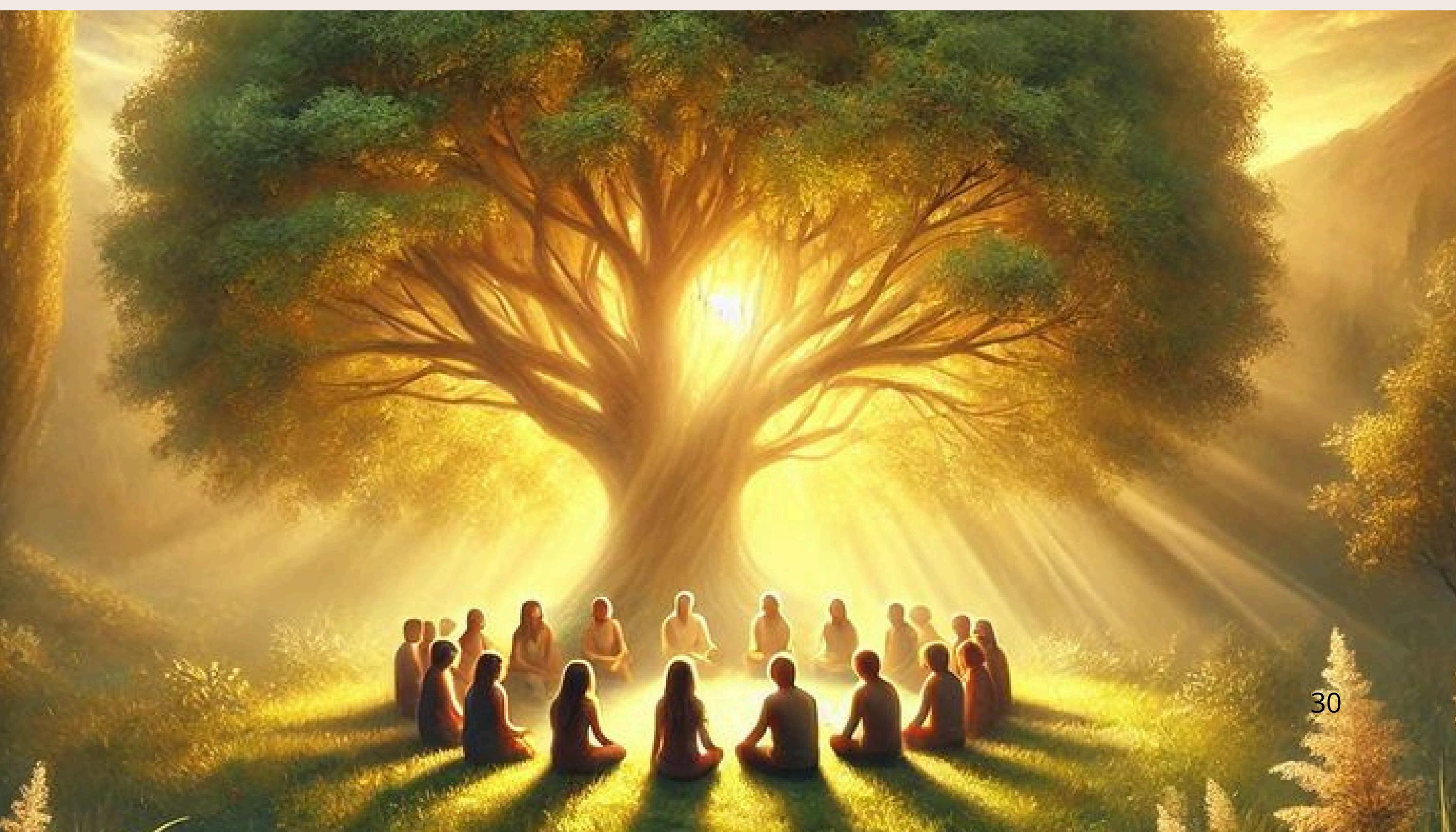
Ne te corrige pas.
Écris ce qui te semble important, comme ça vient. Peu importe ce qui en ressort, continue à écrire.

3

Si rien ne vient, réponds à la question suivante : si le sentiment, le symptôme ou la maladie que tu as ne devait jamais disparaître, qu'as-tu peur qu'il t'arrive ?

4

Ne lis pas la suite avant d'avoir posé par écrit tes préoccupations les plus pressantes.





Tara Ellis

Exercice 4

Ton histoire
avec tes mots

La difficulté ici sera de ne pas se perdre dans les éléments émotionnels de ton histoire

Essaie de parcourir les lignes sans rien ressentir à la recherche de mots, d'expressions qui paraissent étranges ou particuliers.

Par exemple, quels sont les mots ou les expressions que tu emploies systématiquement, **ou ce que tu n'as jamais employé avant de faire cet exercice ? Quel langage te saute aux yeux ? Ou se distingue ?**

Puis relis-toi, cette fois-ci à voix haute.



Essaie d'entendre d'une nouvelle oreille sans ressentir d'émotion. **Quel mot ou quelle phrase affiche un caractère urgent ? Quels mots présentent une résonance émotionnelle forte ou un aspect dramatique ? Quels sont les mots qui ne correspondent pas complètement à ton contexte de vie actuelle ?**

Peut-être que ces mots appartiennent en fait à quelqu'un d'autre, et que **tu ne fais que leur donner une voix.**

Peut-être que **ces mots appartiennent à quelqu'un de ta famille** qui a été traumatisé qui n'a jamais pu mettre des mots sur ce traumatisme.

Il se peut qu'à travers tes écrits, **tu racontes l'histoire de cette personne.**

Cependant, l'histoire familiale que nous cherchons n'est pas facilement accessible.

Masquée par la honte, repoussée par la douleur ou protégée **sous forme de secret familial...**

Parfois, nous connaissons l'histoire traumatisante et nous ne savons **simplement pas toujours la relier à nos expériences présentes.**

Ces mots sont notre langage intérieur, qui peut te guider comme une boussole à travers des générations d'angoisse familiales inexpliquées.

Et tout doucement, je vais te guider vers ce qui suit.

Une liste de questions qui peuvent **t'aider à dénicher le langage intérieur de ton traumatisme.**

Réponds à chaque question en fournissant le plus de détails possible.

Et surtout évite de corriger tes réponses.

Exercice :

Identification de

comment tu te

racontes ton histoire

- Que se passait-t-il dans ta vie quand tes symptômes ou problèmes sont apparus pour la première fois ?
- Que se passait-il juste avant que cela arrive ?
- Quel âge avais-tu quand le symptôme ou le problème est apparu pour la première fois ?
- Un événement traumatique a-t-il impacté quelqu'un de ta famille à ce même âge ?
- Que se passe-t-il exactement ? Quel est ce problème ?
- Que ressens-tu aux pires moments où il t'accable ?

- Que se passe-t-il juste avant que tu te sentes mal ou que tu aies ce symptôme ?
- Qu'est-ce qui apaise ce symptôme ? Qu'est-ce qui l'aggrave ?
- Qu'est-ce que ce problème ou ce symptôme t'empêche de faire ? Qu'est-ce qu'il te force à faire ?
- Si ce sentiment ou ce symptôme ne devait jamais disparaître, quelle serait la pire chose qui puisse t'arriver ?





Exercice 5

Analyse ton
histoire

Exercice :

Déniche ton langage intérieur

À présent, lis ce que tu as écrit. J'ai remarqué que certains thèmes se répetaient dans les familles. Reconnais-tu dans la liste que j'ai dressée ci-dessous ceux qui te concernent ?

1

Le langage qui se répète :

Y a-t-il des mots qui ne semblent pas correspondre au contexte de ta vie actuelle ?

Si tel est le cas, ces mots semblent-ils ceux de quelqu'un de ta famille ?

2

Les âges qui se répètent :

Y a-t-il un lien entre l'âge que tu avais, quand ton symptôme/problème est apparu pour la première fois, et l'âge d'un des membres de ta famille, alors qu'il connaissait l'adversité ou la souffrance ?

3

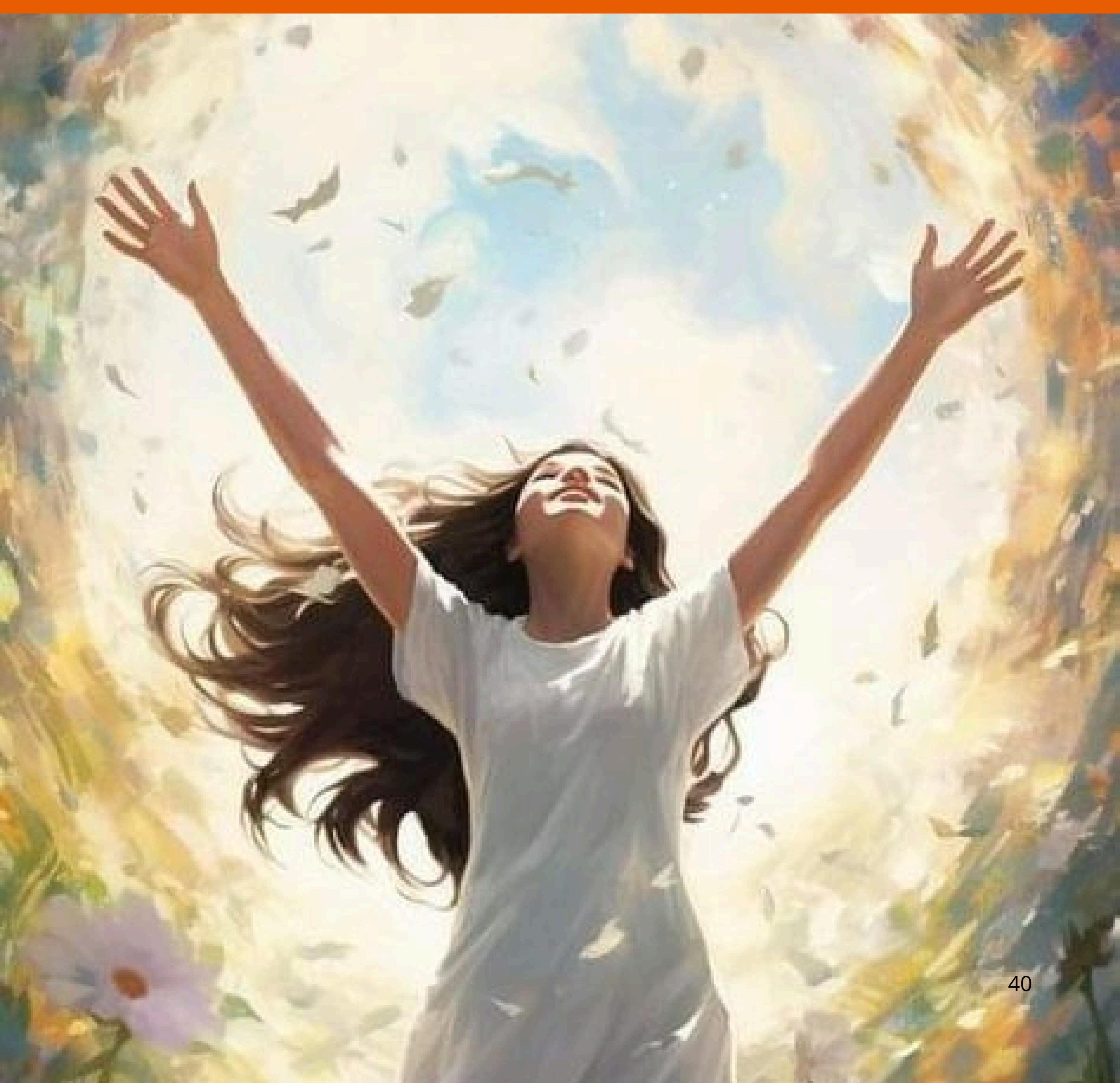
Les événements qui se répètent :
est-ce que quelqu'un de ta famille a souffert ou éprouvé des sentiments similaires face aux mêmes événements ?

4

Les émotions, les comportements et les symptômes qui se répètent:

- Qu'est-ce qui a déclenché ton problème ? Que se passait-il dans ta vie ? Quelqu'un t'a-t-il quitté ?
- T'es-tu senti ignorée, rejetée ou abandonnée ? Quelque chose est-il arrivé qui est pu te donner envie d'abandonner, de tout lâcher ?
- Est-ce que ce problème ou ce symptôme fait écho ou recrée une certaine expérience /situation de ta petite enfance ?
- Cela ressemble-t-il à un événement de ton histoire familiale ? Ou à quelque chose qui soit arrivé à un membre de ta famille ?

Pour aller plus loin



Tu viens d'explorer ton histoire, ton lien à tes parents, et les mots que tu utilises pour te raconter.

Tu as mis en lumière des émotions, des sensations, peut-être même des blessures sur ce qui, jusqu'à présent, restait enfoui dans l'inconscient.

Et c'est déjà immense.

Car dès lors qu'on regarde en soi avec conscience et douceur, la transformation commence.

Et ce carnet n'est qu'un point de départ.



En effet, tu as commencé à identifier **les fils visibles et invisibles de ton histoire, les émotions qui te bloquent et les mots qui trahissent les mémoires inconscientes** encore actives.

Ces indices sont précieux : ils sont les portes d'entrée vers ta libération.

Mais parfois, malgré toute la conscience que l'on met, malgré les exercices, **il reste comme une barrière invisible... une partie de toi qui sait ce qu'il faut se libérer**, sans savoir comment y accéder.

Souvent, c'est le mental — ou l'ego — qui prend le relais à ce moment-là.

Il cherche à comprendre, à analyser, à contrôler... car il veut “bien faire”, mais il peut parfois t'éloigner du bon angle, de la vraie lecture de ton histoire — celle qui se murmure à travers le corps, les émotions, les images, les sensations.



C'est là que mon accompagnement trouve tout son sens.

Mon rôle est de t'aider à aller au-delà du mental, à entendre ce que ton inconscient et ta lignée essaient de te dire depuis si longtemps.

Car la libération ne passe pas uniquement par la compréhension mentale.

Elle naît **du mouvement intérieur, de la reconnaissance, de l'amour que l'on se redonne à soi-même.**

Et si aujourd’hui tu sens que tu es prête à aller plus loin, **je serai honorée de t’accompagner sur ce chemin de (re)connexion à toi et à ta lignée.**

Et parce qu’au bout de ce chemin, il y a toi — la femme que tu es vraiment, celle qui n’a plus besoin de rejouer, ni de réparer, ni de porter.

Juste d’Être.



**C'est elle que j'accompagne à retrouver,
chez les femmes que je guide.**

Parce qu'on ne guérit pas pour devenir
quelqu'un d'autre.

On guérit pour (re)devenir soi.

Et quand tu te (re)connectes à cette version de
toi :

celle qui ose,
celle qui rayonne,
celle qui crée...

...alors tout change.

Ta véritable liberté commence ici.

Si tu ressens l'appel pour aller plus loin dans la compréhension et la libération de ton histoire familiale, je te propose qu'on en discute dans un appel découverte complètement offert :

[Clique pour réserver
ton appel découverte](#)

