



RETROUVER LA FEMME QUE VOUS PENSIEZ AVOIR PERDUE

Guide pour les mamans solo qui ne se reconnaissent plus.

ÉLÉVEILLANCE

Transformation psycho-émotionnelle profonde



Vous avez survécu

Vous avez survécu à la séparation.

Aux déceptions.

Aux blessures.

À la charge mentale.

Aux nuits où personne ne voyait ce que vous traversiez.

Vous avez continué à avancer.

Pour les enfants.

Pour les responsabilités.

Parce qu'il le fallait.

Vous avez appris à devenir forte. Très forte.

Suffisamment forte pour tout porter, ne pas craquer.

Suffisamment forte pour continuer quand vous n'en pouviez plus.

Mais parfois, cette force a un prix.

À force de devenir celle qui gère tout...

On finit par perdre le contact avec celle que l'on est.

Aujourd'hui encore, vous tenez.

Et pourtant...

Vous doutez davantage qu'avant.

Vous culpabilisez souvent.

Vous avez du mal à vous projeter.

Vous ne savez plus vraiment ce qui vous rend heureuse.

Et il vous arrive peut-être de vous demander : « Où est passée la femme que j'étais ? »

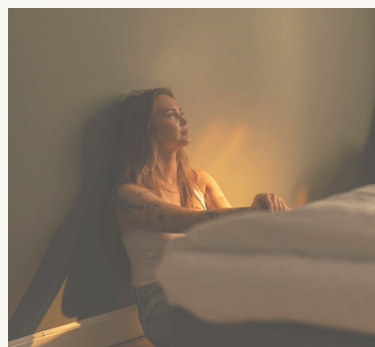
Et parfois, une peur plus discrète apparaît.

Une peur que l'on n'ose pas toujours formuler.

Et si cette femme ne revenait jamais ?

Et si cette version fatiguée, prudente et constamment en train de tenir devenait définitivement la norme ?

Et si, à force de survivre, on finissait par oublier qu'une autre façon de vivre est possible ?



ÉLÉVEILLANCE

Transformation psycho-émotionnelle profonde



Et si le problème n'était pas celui que vous croyez ?

La plupart des femmes qui arrivent jusqu'à moi pensent manquer de confiance.

Elles pensent être trop sensibles.

Trop anxieuses.

Trop dépendantes du regard des autres.

Pas assez affirmées.

Pas assez solides.

Pourtant, ce n'est généralement pas ce que j'observe.

J'observe des femmes incroyablement fortes.

Le problème est ailleurs.

Certaines stratégies qui vous ont aidée à survivre sont peut-être encore aux commandes aujourd'hui.

- Le besoin de tout contrôler
- La peur de décevoir
- La difficulté à poser des limites
- Le besoin d'être validée
- La peur d'être abandonnée

À force de les utiliser, ces stratégies finissent parfois par ressembler à notre personnalité.

On croit manquer de confiance.

Alors qu'une partie de soi continue simplement de vivre à travers d'anciennes blessures.

Comprendre une blessure peut apporter du soulagement.

Mais comprendre ne suffit pas toujours à transformer ce qui continue d'agir en profondeur.

C'est pourquoi certaines femmes savent parfaitement pourquoi elles souffrent...

et continuent pourtant à reproduire les mêmes schémas.

Non parce qu'elles manquent de volonté.

« Le regard des autres influençait énormément mes décisions. J'avais constamment besoin d'être rassurée. Au fil de la séance, cette peur a disparu. Je me suis sentie libérée et je vais pouvoir m'aimer davantage telle que je suis. »

— *Sophie*

ÉLÉVEILLANCE

Transformation psycho-émotionnelle profonde



*Une blessure comprise n'est pas
forcément une blessure libérée.*

ÉLÉVEILLANCE

Transformation psycho-émotionnelle profonde



Pourquoi comprendre ne suffit pas toujours ?

Vous pouvez comprendre ce qui vous est arrivé.

Comprendre pourquoi vous réagissez ainsi.

Comprendre d'où viennent certaines peurs.

Comprendre certains schémas.

Et pourtant...

Continuer à ressentir les mêmes blocages.

Les mêmes doutes.

Les mêmes difficultés à avancer.

Vous ne souffrez peut-être plus de ce que vous avez vécu.

Mais vous vivez peut-être encore à travers les stratégies que vous avez développées pour y survivre.

ÉLÉVEILLANCE

Transformation psycho-émotionnelle profonde



Le véritable danger

Le problème n'est pas seulement de continuer à souffrir.

Le problème est de continuer à construire votre avenir à partir de blessures qui appartiennent à votre passé.

Avec le temps, beaucoup de femmes finissent par croire que cet état est devenu normal.

Elles fonctionnent.

Elles gèrent.

Elles avancent.

Mais elles ne vivent plus vraiment.

Elles survivent.

Et c'est probablement la blessure la plus invisible de toutes :
s'habituer à ne plus être soi.

« Pendant longtemps, j'ai vécu pour les autres en m'oubliant complètement. Cette séance m'a permis de me reconnecter à moi-même. Aujourd'hui, je me sens plus apaisée et davantage en accord avec qui je suis. »

— **Marion**

ÉLÉVEILLANCE

Transformation psycho-émotionnelle profonde



Ce qui devient possible lorsque ces empreintes se libèrent

Lorsque certaines charges émotionnelles cessent d'agir, quelque chose change.

Pas parce que votre vie devient parfaite.

Pas parce que vous oubliez votre passé.

Mais parce que ce passé cesse progressivement de diriger votre présent.

Vous retrouvez davantage de clarté.

Davantage de confiance.

Davantage de liberté intérieure.

Vous recommencez à faire des choix qui vous ressemblent.

Vous vous sentez davantage à votre place.

Vous redevenez l'actrice de votre vie.



ÉLÉVEILLANCE

Transformation psycho-émotionnelle profonde



Pourquoi j'ai créé cet accompagnement ?

Je connais ce sentiment de s'être perdue.

Après mon divorce, alors que j'élevais seule mon fils, j'ai traversé une période où je ne me reconnaissais plus.

À l'extérieur, je continuais d'avancer.

Je gérais les responsabilités, le quotidien, les obligations.

Mais à l'intérieur, quelque chose s'était éteint.

Je me souviens m'être souvent demandé où était passée la femme que j'avais été.

Pendant longtemps, j'ai cru qu'il suffisait de comprendre pour aller mieux.

Puis j'ai découvert que certaines blessures continuent d'agir même lorsque l'on pense avoir tourné la page.

C'est en travaillant sur ces empreintes invisibles que j'ai commencé à me retrouver.

Aujourd'hui, j'accompagne à mon tour des femmes qui ont l'impression d'avoir perdu une partie d'elles-mêmes en chemin.

Parce que je sais à quel point il est douloureux de survivre à sa vie quand on aspire simplement à la retrouver.



Amélie Lemeunier
Praticienne en libération émotionnelle
eleveillance.com

ÉLÉVEILLANCE

Transformation psycho-émotionnelle profonde



Accompagnement Se retrouver

Vous souhaitez aller plus loin ?

Pour les mamans solo qui ont l'impression de s'être perdues en chemin.

Un parcours en 5 étapes pour vous reconnecter à celle que vous êtes réellement.

❖ **Comprendre ce qui agit encore**

Identifier les empreintes émotionnelles les plus actives.

❖ **Libérer ce qui pèse**

Défaire progressivement les charges émotionnelles qui entretiennent les mêmes peurs et les mêmes réactions.

❖ **Retrouver son identité**

Se reconnecter à la femme que vous êtes réellement.

❖ **Restaurer la confiance**

Retrouver un sentiment de valeur personnelle et la capacité de choisir.

❖ **Se réapproprier son avenir**

Avancer avec davantage de sérénité, de clarté et de liberté intérieure.

« Après des années à tout porter seule, j'avais fini par croire que ma fatigue et mon sentiment de solitude étaient devenus normaux. Aujourd'hui, je me sens plus libre, plus confiante et reconnectée à moi-même. »

— Valérie

ÉLÉVEILLANCE

Transformation psycho-émotionnelle profonde





JE SUIS PRÊTE À ME RETROUVER

Accompagnement « Se retrouver »

- ✓ 5 séances individuelles
- ✓ Accompagnement personnalisé
- ✓ Travail de libération des empreintes psycho-émotionnelles
- ✓ Reconnexion à votre identité, votre confiance et votre liberté intérieure

590 €

Il ne s'agit pas de devenir une meilleure version de vous-même.

Il s'agit de retrouver celle que vous êtes déjà.

Pour retrouver la femme que vous pensiez avoir perdue.

🕒 [Découvrir l'accompagnement Se retrouver](#)

ÉLÉVEILLANCE

Transformation psycho-émotionnelle profonde

