SERIE : SE (RE)-METTRE EN CHEMIN

Fiche n°1 – Episode – Faire un « état de l'âme » et comprendre sa situation actuelle

Ici, il s'agit de se poser les bonnes questions pour comprendre ce qui a mené à l'état de confusion ou d'épuisement. Souvent, nous ne nous rendons pas compte des réelles causes de la « fatigue de l'âme ». Les réflexions proposées dans cette fiche sont inspirées de mon parcours personnel, de mes expériences, de lectures, de formations et des prises de conscience qui ont marqué mon chemin.

Cet état de l'âme est **une invitation à observer ce qui est présent aujourd'hui**, sans jugement, sans réponse immédiate à trouver, et sans rien figer dans le temps.

Je ne suis pas thérapeute. Mon intention est simplement de créer des espaces de réflexion, de reconnexion à soi et de mise en conscience.

Je te propose des séries de questions, il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Note ce qui te vient instinctivement. Ne te juge pas notamment par rapport à l'enfance. Quand tu poses tes yeux d'adultes sur les événements, tu auras tendance à minimiser ton expérience alors que l'enfant que tu étais a vécu des événements ou émotions très intenses car il était vulnérable, comme nous le sommes toutes et tous en venant au monde. Il se peut aussi que des souvenirs remontent petit à petit sous formes de rêves ou de visions. Reviens à ton tableau même quelques jours plus tard. Observe les sensations dans ton corps. Autorise-toi à ressentir. Les émotions sont les guides vers ta nature profonde et ta joie originelle.

SOMMAIRE

***

Étape 1 — Explorer les expériences marquantes de l'enfance

Identifier les émotions, besoins et sentiments qui ont marqué les premières années de vie et observer s'ils sont encore présents aujourd'hui.

Étape 2 — Observer les expériences marquantes des dernières années

Analyser les expériences professionnelles, personnelles ou relationnelles importantes afin de mieux comprendre les schémas répétitifs, les sources d'épanouissement ou d'épuisement.

Étape 3 — Revenir à ses objectifs et à son identité profonde

Questionner les objectifs poursuivis jusqu'ici, comprendre la nature d'un objectif, ce qui apporte réellement de la joie et commencer à redéfinir une vision plus alignée avec soi-même.

Première étape : retour aux moments clefs de l'enfance – Note ce qui vient instinctivement.

Scène/ Moment marquant de l'enfance	**Pourquoi cette expérience m'a marqué(e)**	**Émotions ressenties / Comment l'expérience s'est traduite dans le corps ?**	**Besoin ou manque derrière cette expérience**	**Ce sentiment revient-il encore aujourd'hui ? Dans quelles situations ?**
À l'école, des élèves se sont moqués de moi quand j'ai pris la parole en classe	*J'ai eu l'impression d'être rejeté(e) et humilié(e) simplement en étant moi-même ou en m'exprimant*	*Honte, humiliation, peur, tristesse, solitude, Corps : larmes, boule dans le ventre*	*Besoin d'acceptation, de sécurité, de reconnaissance et de pouvoir m'exprimer librement sans peur du jugement*	*Oui, ce sentiment peut revenir aujourd'hui quand je prends la parole, quand je poste du contenu, quand je me montre publiquement ou quand j'ai peur du regard des autres*

Scène/ Moment marquant de l'enfance	Pourquoi cette expérience m'a marqué(e)	Émotions ressenties / Comment l'expérience s'est traduite dans le corps ?	Besoin ou manque derrière cette expérience	Ce sentiment revient-il encore aujourd'hui ? Dans quelles situations ?

Exemples de signaux d'expansion / d'alignement / émotions positives :	Exemples de signaux ou émotions liés au mal-être /contraction :	Exemples de ressentis/émotions dans les périodes de transition :	Exemples de sensations ou ressentis subtils :
Joie / Inspiration /Liberté /Clarté/ Satisfaction/Insouciance/Légèreté/ Paix intérieure	Fatigue /Frustration /Stress /Vide/Découragement Tristesse/Colère/Rage/Peur	Vulnérabilité / Doute/ Espoir/ Perte de repères / Renaissance / Perte d'identité/Vide	+Je me sentais enfin moi-même +Je retrouvais de l'énergie +Je sentais quelque chose de juste -J'avais l'impression de jouer un rôle -Je me sentais enfermée

Deuxième étape :

- Quelles sont les expériences les plus marquantes sur les dix dernières années ? (Adapte selon ton âge & parcours)

Expérience marquante (pro/perso)	**Pourquoi cette expérience a marqué mon histoire ? Leçons tirées ?**	**Émotions ressenties**	**Satisfaction ressentie ?**	**Épuisement ressenti ?**	**Est-ce que cette expérience me rappelle un sentiment vécu dans l'enfance**
J'avais un travail qui semblait idéal sur le papier : stabilité, sécurité, bon salaire… mais mon responsable ne reconnaissait jamais réellement ma valeur ni ce que j'apportais	*Cette expérience m'a fait comprendre que la reconnaissance extérieure et la stabilité ne suffisent pas quand on ne se sent pas vu(e), respecté(e) ou aligné(e) intérieurement*	*Frustration, injustice, démotivation, fatigue émotionnelle, vide*	*Oui / Non / Partiellement*	*Oui / Non / Partiellement*	*Oui. Cela me rappelait certaines situations de mon enfance où j'avais l'impression de devoir faire beaucoup pour être reconnu(e) ou valorisé(e)*
			Oui / Non / Partiellement	Oui / Non / Partiellement	
			Oui / Non / Partiellement	Oui / Non / Partiellement	

Expérience marquante (pro/perso)	**Pourquoi cette expérience a marqué mon histoire ? Leçons tirées ?**	**Émotions ressenties**	**Satisfaction ressentie ?**	**Épuisement ressenti ?**	**Est-ce que cette expérience me rappelle un sentiment vécu dans l'enfance**
			Oui / Non / Partiellement	Oui / Non / Partiellement	
			Oui / Non / Partiellement	Oui / Non / Partiellement	

Etape 3 : La vision que m'a guidé(e) jusque-là : Mes rêves et objectifs ?

1. Quels sont les objectifs que j'ai poursuivis jusque-là ? (Professionnels, personnels, financiers, relationnels…) Note le salaire maximum atteint (tu comprendras lors de la vidéo : rapport à l'argent) – Salaire maximum ou rentrée d'argent maximum : _ _ _ _ _ _ _ _

-
-
-

→ Pourquoi voulais-je réellement atteindre ces objectifs ?

→ Qu'est-ce que je recherchais à travers eux ? (amour, reconnaissance – de qui ? – , prestige ?)

→ Ont-ils été atteints ? Y a-t-il eu des blocages ?

2. Quels sont mes objectifs aujourd'hui ?

-
-
-

→ Sont-ils toujours alignés avec la personne que je suis devenue ?

→ Me nourrissent-ils profondément… ou me mettent-ils sous pression ?

3. Qu'est-ce qui me donne réellement de la joie ?

-
-
-

→ Dans quels moments je me sens vivant(e), libre ou aligné(e) ?

→ Qu'est-ce que j'aime naturellement faire, transmettre ou créer ?

4. Qui suis-je au-delà des attentes, des blessures et du regard des autres ?

→ Qu'est-ce qui semble profondément naturel chez moi depuis toujours

→ Quelle vie aurait du sens pour moi aujourd'hui ?

***

Félicitations d'avoir pris le temps de faire cet état de l'âme. Ce n'est pas toujours évident de s'arrêter, d'observer honnêtement ce qui se vit en soi et de mettre des mots sur certains ressentis parfois flous ou inconfortables**. La clarté vient avec le temps et l'observation.** Parfois, se remettre en chemin commence simplement par reconnaître où l'on en est intérieurement. Observer honnêtement ce qui est présent en soi est parfois le début d'un réalignement plus profond et d'un nouveau chemin qui commence à se dessiner.

***

Ce contenu est partagé avec l'intention d'aider les personnes en période de transition, de réflexion ou de reconnexion à elles-mêmes. Ce contenu est une création originale protégée par le droit d'auteur. Merci de ne pas le reproduire, modifier ou diffuser sans autorisation préalable.

Si cette fiche ou cette vidéo t'a aidé(e), tu peux soutenir la chaîne en :

- partageant la vidéo,
- laissant un commentaire ou un pouce,
- en parlant autour de toi,
- ou en faisant un don libre si tu le souhaites.

Merci pour ton soutien et pour ton respect de ce travail 🙏

© Delphine Lova – DIVE with Delphine - *DIV'in'Evolution*
Contact: [divewithdelphine@gmail.com / Instagram: @delphinelova / site: divewithdelphine.com]