Et si vous portiez l'histoire de votre famille ?

Un petit guide gratuit pour repérer ce qui se répète, et reprendre votre place.

Par Fée · Fée moi signe

BIENVENUE

Avant de commencer



Les mêmes ruptures d'une génération à l'autre. Une difficulté avec l'argent que l'on retrouve chez sa mère ou sa grand-mère. Des phrases entendues depuis l'enfance, qui décident encore à notre place...

On hérite de sa famille bien plus que la couleur de ses yeux. Certaines choses nous aident... et d'autres nous pèsent.

Voici cinq gestes simples pour repérer ce qui se répète chez vous, et commencer à vous en alléger.

Comment l'utiliser :

- Faites les gestes dans l'ordre : les deux premiers servent à observer, les trois suivants à alléger.
- Prenez votre temps : certains souvenirs peuvent remonter.
- Gardez toutes vos notes dans un même carnet.

Ces gestes sont une aide à la réflexion et à l'apaisement. Ils ne remplacent pas un accompagnement psychologique. Si des souvenirs très douloureux remontent, faites-vous aider par un professionnel.

GESTE 1 SUR 5

1

Dessiner votre arbre sur trois générations

Pour voir ce qui se transmet, rien de tel qu'un arbre sous les yeux. Il n'a pas besoin d'être complet.

⏱ 20 minutes

1. Sur une grande feuille, placez-vous en bas, puis vos parents au-dessus, puis vos quatre grands-parents.
2. Ajoutez ce que vous savez : les prénoms, les métiers, les lieux de vie.
3. Notez les grands événements : mariages, séparations, départs, deuils, déménagements, faillites.
4. Indiquez aussi les âges auxquels ces événements sont arrivés.
5. Laissez des points d'interrogation là où vous ne savez pas : ces blancs comptent aussi.

À retenir : les « on n'en parle pas » d'une famille sont souvent aussi importants que ce que l'on raconte.

Quand le faire : un jour calme. Vous pourrez le compléter en posant des questions à vos proches.

GESTE 2 SUR 5

2

Repérer ce qui se répète

Une fois l'arbre devant vous, des échos apparaissent souvent d'eux-mêmes.

⏱ 15 minutes

1. Regardez si des événements reviennent au même âge, ou à la même place dans la fratrie.
2. Cherchez les répétitions dans le couple : séparations, veuvages, femmes ou hommes seuls.
3. Observez le rapport à l'argent, au travail, au corps, au fait de partir ou de rester.
4. Repérez les prénoms donnés d'une génération à l'autre.
5. Notez ce qui résonne avec votre propre vie en ce moment.

À retenir : ce qui se répète n'est pas une fatalité. Le voir aide déjà à en sortir.

Quand le faire : après avoir fait votre arbre, à tête reposée.

GESTE 3 SUR 5

3

Écouter les phrases de la famille

Certaines phrases entendues enfant deviennent des règles invisibles : « On ne se plaint pas », « L'argent ne tombe pas du ciel », « Les hommes partent toujours »...

⏱ 10 minutes

1. Écrivez toutes les phrases que vous entendiez souvent à la maison.
2. Pour chacune, demandez-vous : « Qui la disait ? Dans quelle situation ? »
3. Puis : « Est-ce que c'est vrai pour moi, aujourd'hui ? »
4. Barrez celles qui ne vous correspondent plus.
5. À côté, écrivez votre propre phrase : « Moi, je peux demander de l'aide », « Moi, je mérite d'être aimé·e ».

À retenir : ces phrases ont sans doute aidé vos parents ou vos grands-parents. Vous avez le droit d'en choisir d'autres.

Quand le faire : quand vous vous surprenez à réagir « comme votre mère » ou « comme votre père ».

GESTE 4 SUR 5

4

Rendre ce qui ne vous appartient pas

Certaines peurs, colères ou tristesses que vous portez ne sont pas nées dans votre vie. Ce geste symbolique vous aide à les poser.

⏱ 10 minutes

1. Sur un petit papier, écrivez ce que vous sentez porter pour la famille : une peur, une culpabilité, une loyauté.
2. Tenez le papier entre vos mains et pensez à la personne de qui cela vient, si vous le savez.
3. Dites : « Avec respect, je te rends ce qui t'appartient. Je garde l'amour, je laisse le poids. »
4. Pliez le papier et posez-le dans une boîte, ou enterrez-le au pied d'un arbre.
5. Respirez profondément, et sentez vos épaules s'alléger.

À retenir : vous ne rejetez personne. Vous posez simplement ce qui ne vous revient pas.

Quand le faire : une fois que vous avez identifié ce qui vous pèse. Vous pouvez le refaire pour chaque poids.

GESTE 5 SUR 5

5

Honorer, puis choisir votre chemin

Votre famille vous a aussi donné de belles choses. On termine en les reconnaissant, puis en choisissant votre route.

⏱ 5 minutes

1. Écrivez trois forces que vous tenez de votre famille : le courage, l'humour, le goût du travail, la générosité…
2. Remerciez, à voix haute ou dans votre tête, ceux qui vous les ont transmises.
3. Puis écrivez trois phrases qui commencent par : « Moi, je choisis… »
4. Relisez-les et gardez la feuille dans votre carnet.
5. Choisissez une petite action, cette semaine, qui va dans le sens de votre premier choix.

À retenir : on peut aimer sa famille et vivre autrement qu'elle.

Quand le faire : pour clore ce travail, puis à chaque fois que vous avez besoin de vous recentrer.

ET ENSUITE ?

Continuer, ou se faire accompagner

Ces gestes ouvrent une porte : notez ce qui change dans les semaines qui viennent.

Parfois, ce que l'on porte vient de plus loin que ce que l'on sait. Je peux vous accompagner avec :

- **Se détacher des mémoires familiales**, pour laisser derrière vous ce qui ne vous appartient pas.
- **La lecture akashique & libération karmique**, pour comprendre ce qui vient de plus loin.
- **Les guidances**, pour y voir plus clair dans une situation familiale.
- **Les rééquilibrages énergétiques**, pour retrouver de la légèreté.

Pas besoin de savoir quelle séance choisir. Écrivez-moi et nous trouverons ensemble ce qui vous convient.

Réserver : www.feemoisigne.com
feemoisigne.contact@gmail.com

Merci d'avoir pris ce temps pour vous.

Fée