

05/2020

POURQUOI TU NE TE SENS JAMAIS VRAIMENT EN SÉCURITÉ...

même lorsque tout semble aller bien



Le guide qui t'aidera à comprendre pourquoi tu vis
encore dans l'alerte...
et comment commencer à retrouver enfin un sentiment
de sécurité intérieure

Annie GUESNON
Consultante Holistique

ET SI CE N'ÉTAIT PAS TOI LE PROBLÈME ?

Tu es enfin rentrée chez toi.
La journée est terminée.
Tu pourrais enfin souffler...

Et pourtant...

Tu sursautes au moindre bruit.
Tu analyses les réactions des autres....
Pour être certaine de n'avoir rien fait de travers.

Tu repenses encore à cette conversation de ce matin en te demandant si tu n'as pas dit quelque chose qu'il ne fallait pas.

Tu t'excuses souvent...
Même lorsque tu n'as rien fait.

Tu demandes l'avis des autres avant de prendre une décision.
Et lorsque, pour une fois, tu écoutes ton intuition...
tu doutes presque aussitôt.

Tu aimerais simplement...
respirer profondément.
Te sentir légère.
Enfin souffler.

Ne plus être en alerte en permanence.
Ne plus avoir cette impression qu'il faut toujours faire attention, anticiper, contrôler...

Mais ton corps, lui, semble ne jamais recevoir le message que le danger est terminé.

À force de vivre ainsi, tu as peut-être fini par croire que c'était simplement ta façon d'être.

Que tu étais trop sensible.
Trop émotive.
Trop compliquée.
Pas assez forte.

Et si ce n'était pas ta personnalité ?

Et si toutes ces réactions étaient, en réalité, les stratégies que ton corps a mises en place pour te protéger à une époque où il en avait besoin ?

QUAND TON CORPS CONTINUE DE TE PROTÉGER

Aujourd'hui, ton corps réagit peut-être encore comme si le danger était toujours présent...

Pas parce que tu es faible.

Pas parce que tu es trop sensible.

Mais parce qu'il a appris, à une période de ta vie,
que rester en alerte était la meilleure façon de te protéger.

Ne plus être en alerte en permanence.

Ne plus avoir cette impression qu'il faut toujours faire attention, anticiper, contrôler...

Mais ton corps, lui, semble ne jamais recevoir le message que le danger est terminé.

À force de vivre ainsi, tu as peut-être fini par croire que c'était simplement ta façon d'être.

Que tu étais trop sensible.

Trop émotive.

Trop compliquée.

Pas assez forte.

Et si toutes ces réactions étaient, en réalité, les stratégies que ton corps a mises en place pour te protéger à une époque où il en avait besoin ?

Aujourd'hui, ces mécanismes sont peut-être toujours là...

Non pas parce qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez toi.

Mais parce que ton corps n'a jamais vraiment appris qu'il pouvait enfin se sentir en sécurité.

5 SIGNES QUE TON CORPS EST PEUT-ÊTRE ENCORE EN MODE SURVIE

① Tu demandes souvent l'avis des autres avant d'écouter le tien

Tu connais déjà la réponse,
Mais tu cherches quand même à être rassurée

② Tu te remets en question, même lorsque tu sais que tu n'as rien fait de mal

Tu repasses les conversations dans ta tête,
Tu cherches ce que tu aurais pu faire autrement,
Tu portes souvent des responsabilités qui ne sont pas les tiennes.

③ Dire non te paraît presque impossible

Et lorsque tu y arrives...., tu te culpabilises,
Tu te demandes si tu n'as pas été égoïste,
Tu as peur d'avoir blessé quelqu'un.

④ Tu restes en alerte, même lorsque tout semble calme

Ton corps a du mal à se détendre,
Tu anticipes,
Tu contrôles,
Tu observes,
Comme si quelque chose pouvait arriver à tout moment.

⑤ Tu ne sais plus toujours ce que tu ressens... ni ce que tu veux vraiment

A force de t'adapter aux autres,
Tu t'es parfois éloignée de toi-même,
Tu réponds souvent "Je ne sais pas"
Alors qu'au fond...
tu as simplement oublié que ton avis comptait lui aussi.

*Et si toutes ces réactions avaient un sens ?
Aucune d'entre elles ne fait de toi une femme faible.
Elles racontent simplement l'histoire d'un corps et d'un cœur qui ont appris à survivre
avant d'apprendre à vivre.*

POURQUOI COMPRENDRE NE SUFFIT PAS TOUJOURS

Tu as déjà essayé beaucoup de choses,

Une thérapie,
Des livres,
Du développement personnel,
Du coaching.

Tu as compris énormément de choses sur ce que tu as vécu,

Et pourtant....
Il suffit parfois d'un regard,
D'un bruit,
D'une remarque imprévue
Pour que ton corps réagisse comme si le danger était encore là.

Si c'est ton cas.....
Ce n'est pas parce que tu n'as pas assez travaillé sur toi

C'est peut-être simplement parce que ton corps, n'a pas trouvé ce sentiment de sécurité dont il a tant besoin.

Comprendre est une étape essentielle,
mais parfois...

le corps a lui aussi besoin d'être accompagné

Il a besoin d'apprendre qu'aujourd'hui, le danger est terminé,
il peut enfin relâcher sa vigilance.

C'est là que commence l'approche que je propose.

Je ne cherche pas à te faire revivre ton passé.

Je t'accompagne à libérer ce que ton corps continue de porter, afin qu'il puisse, peu à peu, retrouver un véritable sentiment de sécurité intérieure.

QUAND TON CORPS CONTINUE DE SE PROTÉGER...

Même lorsque le danger est terminé.

Pendant longtemps, j'ai cru, comme beaucoup de femmes, qu'il fallait être

Plus forte.

Plus positive.

Plus confiante.

J'ai pensé qu'avec le temps, tout finirait par s'effacer.
Mais j'ai découvert une chose essentielle :

On ne peut pas retrouver durablement la confiance tant que le corps ne se sent pas en sécurité.

Car lorsqu'il a appris, pendant des mois ou des années,

à vivre dans la peur,

à anticiper le danger,

à se protéger en permanence...

Il continue à fonctionner ainsi.
Même lorsque notre vie a changé.

C'est pour cela que certaines réactions reviennent encore et encore.

Ce n'est pas parce que tu n'es pas capable d'avancer.

Ce n'est pas parce que tu manques de volonté.

C'est parce qu'une partie de toi continue simplement à essayer de te protéger.

***Et cette partie mérite d'être écoutée.
Pas combattue.***

C'EST LA QUE COMMENCE UNE AUTRE FAÇON D'ACCOMPAGNER

Je ne te demande pas de revivre sans cesse ton histoire.

Je ne cherche pas à te replonger dans chacune de tes blessures.

Je crois profondément que comprendre son passé est une étape importante.

Mais je crois aussi que la véritable reconstruction passe par ce que

ton corps,
ton cœur,
tes émotions

portent encore aujourd'hui.

C'est pourquoi mon accompagnement s'appuie sur une approche globale.

Ensemble, nous allons travailler à la racine de ce qui entretient encore tes peurs, tes blocages et cette sensation de devoir rester en alerte.

Pour cela, j'utilise différentes approches complémentaires, comme la libération émotionnelle, le travail énergétique et l'exploration des mémoires qui continuent parfois d'influencer notre présent.

L'objectif n'est pas d'effacer le passé.

L'objectif est que celui-ci cesse de diriger ta vie.

Parce que tu mérites bien plus que survivre.

Tu mérites de retrouver la liberté d'être pleinement toi

POURQUOI JE SUIS CONVAINCUE QU'IL EST POSSIBLE DE RETROUVER LA SÉCURITÉ INTÉRIEURE

Pendant longtemps, j'ai cru que je devais simplement être plus forte.

Je ne comprenais pas pourquoi je reproduisais toujours les mêmes schémas.

Pourquoi certaines relations me faisaient autant souffrir.

Pourquoi, malgré tout le chemin que j'avais déjà parcouru, je ne me sentais jamais vraiment en sécurité.

Alors j'ai cherché.

J'ai suivi des thérapies.

J'ai lu.

Je me suis formée.

J'ai exploré différentes approches.

Et, au fil de ce chemin, une évidence s'est imposée à moi.

Ce n'était pas la femme que j'étais devenue qui réagissait.

C'était encore la petite fille blessée qui essayait de survivre.

Cette compréhension a profondément changé la façon dont je me regardais.

J'ai cessé de croire qu'il y avait quelque chose de cassé chez moi.

J'ai compris que mon corps faisait simplement ce qu'il avait appris à faire pour me protéger.

Et c'est à partir de ce moment-là que tout a commencé à changer.

Aujourd'hui, si je fais ce métier, ce n'est pas seulement parce que je me suis formée.

C'est parce que je sais combien il est difficile de vivre sans jamais se sentir vraiment en sécurité.

Et je sais aussi qu'il est possible d'emprunter un autre chemin.

Un chemin où l'on ne cherche plus seulement à survivre... mais où l'on réapprend, peu à peu, à vivre.

Aujourd'hui, accompagner les femmes blessées par leur histoire n'est pas seulement mon métier.

C'est profondément la mission que j'ai choisie.

Les aider à retrouver cette sécurité intérieure qui leur permettra de reprendre leur vie en main.

Je ne peux pas effacer ce que tu as traversé.

En revanche, je crois profondément que ce passé n'a pas à décider de toute ta vie.

ET MAINTENANT...

TON PREMIER PAS VERS LA SÉCURITÉ INTÉRIEURE

Si tu es arrivée jusqu'ici...

c'est peut-être parce qu'une partie de toi aspire à quelque chose de différent.
Non pas oublier ton histoire.
Mais cesser de la porter seule, à chaque instant.

Au fil de ces pages, tu as peut-être compris une chose essentielle.

Tu n'es pas cassée.
Ton corps a simplement appris à rester en état d'alerte pour te protéger.

Et aujourd'hui encore,
il continue à faire ce qu'il croit juste pour toi.

La bonne nouvelle...
c'est qu'il est possible de lui apprendre, petit à petit, une autre façon d'être.

Pas en le forçant.
Pas en luttant contre lui.

Mais en lui offrant, avec douceur, de nouvelles expériences où il peut enfin se sentir en sécurité.

C'est pour cette raison que j'ai créé le “Rituel Sécurité Intérieure”.

Je ne te promets pas qu'en quelques minutes tout disparaîtra.

La reconstruction est un chemin.

En revanche, je souhaite t'offrir un premier moment.

Un moment où ton corps pourra, peut-être, commencer à souffler.

Un moment où il n'aura rien à prouver.

Rien à contrôler.

Simplement le droit d'être.

MÉDITATION

“ SÉCURITÉ INTÉRIEURE “

Maintenant, prends quelques minutes rien que pour toi.

Installe-toi dans un endroit où tu te sens en sécurité.

Lorsque tu te sentiras prête...

scanne simplement ce **QR Code** ou [télécharge la méditation](#), et laisse-toi guider



 Aujourd'hui, je choisis de faire un premier pas vers ma sécurité intérieure.

*Il n'y a rien à réussir.
Rien à prouver.
Seulement quelques minutes pour toi.*

Je t'invite à t'offrir ce rituel chaque jour,
pendant les 7 prochains jours.

Pas pour obtenir un résultat parfait.
Pas pour te mettre une nouvelle pression.

Mais pour offrir, jour après jour,
un nouveau message à ton corps.

Tu peux relâcher un peu.
Tu n'as plus besoin de tout porter seule.
Tu peux retrouver, pas à pas, un sentiment de sécurité intérieure.

ET MAINTENANT... le chemin continue.

Merci d'avoir pris le temps de parcourir ce guide.

J'espère qu'il t'a permis de poser un regard un peu plus doux sur ce que tu vis.

Je serai heureuse de te retrouver très bientôt dans ta boîte mail.

Au fil des prochains jours, je partagerai avec toi d'autres clés de compréhension, des conseils et des ressources pour t'aider, pas à pas, à retrouver un véritable sentiment de sécurité intérieure.

Tu y découvriras notamment :

- 🌿 Pourquoi ton corps reste parfois en état d'alerte, même lorsque le danger appartient au passé.
- 🌿 Pourquoi il est si difficile de poser ses limites sans culpabiliser.
- 🌿 Comment retrouver, jour après jour, un véritable sentiment de sécurité intérieure.

J'espère que ces messages t'apporteront autant de douceur que ce guide.

À très bientôt,

Annie Guesnon



Annie Guesnon,

J'accompagne les femmes à retrouver la sécurité intérieure que leur histoire leur a parfois fait perdre.