

Tu t'oublies pour ne pas être quitté·e.

Un état des lieux en quiz pour identifier, en douceur, ce que
ton histoire — et celle de ta lignée — a pu déposer dans ta
façon d'aimer.

L.E.V Harmonie

HYPNOSE · TRANSGÉNÉRATIONNEL · ÉNERGÉTIQUE

@sandra.mention.hypnose

www.sandramention.fr

Avant d'aller plus loin, je voulais te raconter la mienne.

Il y a 13 ans, j'étais enfermée dans un schéma qui ne me convenait plus. Et je ne savais pas quoi faire.

Un poste sous pression, dans un grand groupe média. Une toute jeune maman aussi : mon fils avait six mois. Il y avait déjà quelque chose qui clochait, une sensation que je n'arrivais pas vraiment à nommer.

Mon corps le savait avant moi. Il essayait de me le dire, à sa façon. Mais ma tête n'était pas encore prête à l'entendre.

Alors j'ai continué à avancer. À accepter des situations qui ne me convenaient plus, parce que dire non me semblait trop dangereux pour le lien.

Et puis un matin, j'ai perdu la vue de l'œil droit.

Le message ne pouvait pas être plus clair : il fallait que j'ose regarder les choses en face.

C'est à partir de là qu'un vrai travail a commencé. Comprendre mes blessures, le rejet, l'abandon. Mettre des mots sur mes peurs. Retrouver mes besoins les plus simples : être aimée, me sentir en sécurité. L'hypnose et le transgénérationnel m'ont aidée à sortir de ce qui, avec le recul, n'étaient pas vraiment des choix, mais des habitudes transmises depuis bien plus longtemps que moi.

Depuis dix ans maintenant, j'accompagne des personnes qui, comme moi à l'époque, s'oublient dans leurs relations, jusqu'à ce que leur corps, ou leur vie, décide de leur dire stop à leur place. Avec l'hypnose, le transgénérationnel et le travail énergétique.

Ce workbook est né de ce parcours, avec beaucoup de tendresse pour la personne que tu es aujourd'hui. J'espère qu'il t'aidera à voir plus clair dans tes liens affectifs : ce qui t'appartient vraiment, et ce qui vient d'une histoire bien plus ancienne que la tienne.

Sandra

Fondatrice de L.E.V Harmonie

MODE D'EMPLOI

Comment utiliser ce workbook

Ce workbook est construit autour de 3 zones à explorer, une question à la fois. Pas de bonne ou de mauvaise réponse : juste un état des lieux honnête, avec toi-même.

PILIER 1

Le lien

Repérer mes automatismes dans mes relations affectives.

PILIER 2

L'héritage

Explorer ce qui, dans ma façon d'aimer, vient de plus loin que moi.

PILIER 3

Le retour à soi

Évaluer ma confiance et ma capacité à oser être moi.

- 1 Réponds spontanément par « oui » ou « non » à chaque affirmation, dans les 3 piliers. Pas de bonne ou de mauvaise réponse.
- 2 Compte tes « oui » à la fin de chaque pilier, puis reporte le total sur la grille de résultats.
- 3 Découvre ton profil global et un micro-conseil à mettre en place dès aujourd'hui, pour chaque pilier.

10 minutes. Zéro jugement. Juste un état des lieux, honnête, avec toi-même.

Mes automatismes affectifs

Pense à tes relations amoureuses en général, pas seulement à la dernière.

Réponds au premier ressenti.

Je me sens anxieux-se quand une personne que j'aime met du temps à répondre.

Oui ☐ Non ☐

J'ai du mal à dire non, même quand j'en ai très envie.

Oui ☐ Non ☐

Je m'adapte à l'humeur de l'autre avant même de penser à la mienne.

Oui ☐ Non ☐

Un silence ou une rupture me fait perdre pied plus que je ne le voudrais.

Oui ☐ Non ☐

Je préfère éviter un conflit plutôt que d'exprimer un désaccord.

Oui ☐ Non ☐

J'ai l'impression d'exister surtout à travers le regard de l'autre.

Oui ☐ Non ☐

Rester seul-e, même une soirée, me demande un vrai effort.

Oui ☐ Non ☐

Ce qui vient de plus loin que moi

Pense à ton histoire familiale, aux relations que tu as pu observer petit·e, sans avoir besoin de tout connaître dans le détail.

Dans ma famille, on ne parlait pas beaucoup des sentiments.

Oui ☐ Non ☐

Il y a des ruptures, des absences ou des secrets dans mon histoire familiale.

Oui ☐ Non ☐

J'ai l'impression de reproduire des schémas amoureux que je n'ai pourtant pas choisis.

Oui ☐ Non ☐

On m'a souvent, implicitement, demandé de ne pas faire de vagues.

Oui ☐ Non ☐

Une figure de ma famille s'est longtemps sacrifiée pour « rester ».

Oui ☐ Non ☐

Je culpabilise à l'idée de faire des choix relationnels différents de mes parents.

Oui ☐ Non ☐

J'ai parfois l'impression de porter quelque chose qui ne m'appartient pas entièrement.

Oui ☐ Non ☐

Ma confiance, ici et maintenant

Ici, il ne s'agit plus du passé, mais de ta relation à toi-même aujourd'hui.

Je sais identifier ce dont j'ai besoin, même si c'est inconfortable à dire.

Oui ☐ Non ☐

Je me sens légitime à prendre du temps pour moi, sans avoir à me justifier.

Oui ☐ Non ☐

Je fais des choix relationnels qui me ressemblent, pas seulement pour rassurer l'autre.

Oui ☐ Non ☐

Je me fais confiance quand quelque chose ne me convient pas.

Oui ☐ Non ☐

Je peux poser une limite sans avoir peur de perdre l'autre.

Oui ☐ Non ☐

Je me sens en paix avec l'idée d'être parfois seule.

Oui ☐ Non ☐

J'ose demander de l'aide quand j'en ai besoin.

Oui ☐ Non ☐

RÉSULTATS

Ma grille de lecture

Pilier	Nombre de « oui » (sur 7)
1 — Le lien	/ 7
2 — L'héritage	/ 7
3 — Le retour à soi	/ 7

Total général (sur 21)	/ 21
------------------------	-----------------------------

Un score élevé sur un pilier n'est ni un défaut ni un diagnostic : c'est une indication de la zone la plus active en toi aujourd'hui, et donc la plus intéressante à explorer en douceur.

TON PROFIL

Ce que ton total peut révéler

TOTAL ENTRE 0 ET 7

L'ancrage en construction

Tu as une base relativement stable : tu sais généralement identifier tes besoins et poser des limites, même si certaines situations peuvent encore te déstabiliser. Ce n'est pas pour autant qu'il n'y a rien à explorer — beaucoup de personnes très autonomes en apparence portent, elles aussi, des **mémoires émotionnelles** plus discrètes.

TOTAL ENTRE 8 ET 14

La loyauté silencieuse

Il y a chez toi une vraie sensibilité au lien, et parfois une tendance à t'effacer un peu pour préserver la relation. C'est souvent le signe d'un **schéma répétitif** appris tôt, dans une famille où l'harmonie se payait par le silence de certains besoins.

TOTAL ENTRE 15 ET 21

La fidélité invisible à une histoire plus ancienne

Ton score dessine un schéma affectif intense, où le lien à l'autre prend souvent le pas sur le lien à toi-même. Ce que tu vis porte souvent la trace d'une **mémoire transgénérationnelle** : une manière de rester fidèle, sans le savoir, à une histoire familiale marquée par l'absence, le sacrifice ou la peur de la solitude.

POUR ALLER PLUS LOIN

Si certaines pages ont résonné...

Ce workbook n'est qu'un point de départ. Voici les trois espaces que j'explore avec les personnes que j'accompagne, à leur rythme.



Hypnothérapie & HypnoEnergie®

Pour accéder aux mémoires émotionnelles là où elles se sont enregistrées, souvent hors du champ du mental conscient.



Constellations systémiques

Pour replacer ce qui t'appartient et ce qui appartient à ta lignée, sans confusion, sans te couper de ton histoire.



Libération émotionnelle

Pour dénouer, en douceur, ce qui te fait dire oui quand ton corps — ou ton histoire — dit non.

Si tu sens que le moment est venu d'en parler, un premier échange suffit pour poser les bases d'un accompagnement à ton rythme — au cabinet à Clamart (Le Nuage, 14 rue des Rochers) ou à distance, partout en France. sandramention.fr

L.E.V Harmonie

HYPNOSE · TRANSGÉNÉRATIONNEL · ÉNERGÉTIQUE

Sandra Mention

Le Nuage — 14 rue des Rochers, Clamart

Cabinet & visio, partout en France

@sandra.mention.hypnose · www.sandramention.fr