TON PACK AUTONOMIE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Réparer les blessures de filiation

Un chemin doux et puissant pour comprendre, nommer et apaiser ton histoire.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM



Bienvenue dans ton espace de guérison

Tu as choisi d'explorer les blessures nées de la relation avec tes parents. C'est un acte de grand courage.

Ce travail est à la fois doux et puissant. Il n'y a pas d'urgence. Ce pack t'accompagne pas à pas, à ton propre rythme.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Ce que contient ton pack



La Fiche Pédagogique

La théorie pour comprendre les 5 grandes blessures de l'âme.



Le Carnet de Travail

5 semaines d'exercices pratiques pour réparer tes liens.



L'Auto-Hypnose

Un audio de 15 min en lien privé pour rencontrer ton enfant intérieur.



Le Rituel de Clôture

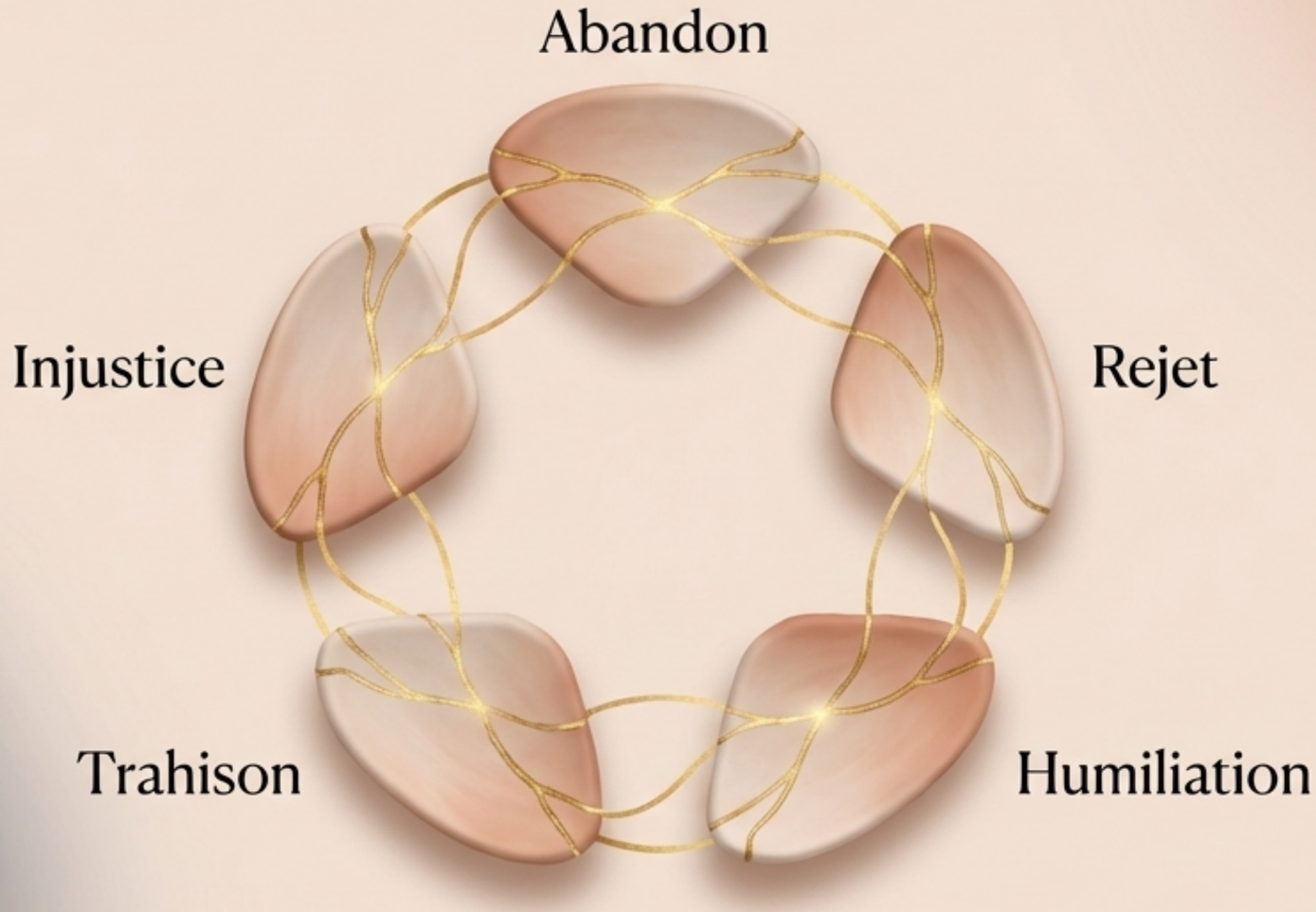
Un guide guidé pour « recevoir ce qui t'a manqué ».

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Les fondations : Les 5 blessures de l’âme

Lis la fiche pédagogique pour comprendre comment ces blessures se forment dans l'enfance et continuent d'agir aujourd'hui.



© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Ton rythme suggéré pas à pas (5 Semaines)

Semaine 1 : Nommer
Fiche Pédagogique + Carnet Étape 1

Sois doux avec toi-même,
il n'y a pas de timing absolu.

Semaine 2 : Comprendre
Carnet Étape 2
Explorer l'histoire de tes parents.

Semaine 3 : Rencontrer
Carnet Étape 3 +
Audio Hypnose.

Semaine 4 : Réparer
Carnet Étapes 4 & 5.
L'écriture comme outil d'ancrage.

Semaine 5 : Intégrer
Rituel de clôture +
temps d'intégration.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Les moments de transformation profonde

Le Voyage Intérieur (Étape 3)

Prévois 30 minutes de tranquillité totale avec des écouteurs.

Allonge-toi. Il est normal de pleurer pendant ou après — laisse venir ce qui vient en toute sécurité.

Recevoir l'Amour (Étape 5)

Un rituel particulièrement touchant pour l'enfant que tu étais.

Prépare un moment de calme absolu. Si tu en as une, utilise une photo de toi enfant pour t'accompagner.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM



Écoute toujours tes limites avec bienveillance

Ce travail touche des zones très profondes, souvent tes premières années de vie. Des souvenirs douloureux ou des émotions enfouies peuvent remonter, et c'est normal.

- ✓ Fais des pauses si l'émotion est envahissante.
- ✓ Rappelle-toi que ce pack est une exploration initiale, pas un traitement du trauma.
- ✓ Si ta vie quotidienne est perturbée, je t'encourage à consulter un professionnel.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM



Tu ressens le besoin d’être accompagné(e) ?

Ce pack autonomie est une magnifique première étape.

Si tu sens que tu as besoin d'aller plus profondément dans ce travail, je te propose un forfait complet de 5 séances sur ce même thème.

Séance découverte offerte (30 min)

Faisons le point ensemble pour voir si cet accompagnement est fait pour toi.

07 64 76 07 07

adeline-paolini.com

Consultations : Paris 16ème ou à distance.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM