

CARNET DE TRAVAIL

Réparer mes liens

Pack autonomie · Réparer les blessures de filiation

5 semaines pour comprendre tes blessures
avec tes parents, rencontrer ton enfant intérieur
et commencer à te donner ce qu'il t'a manqué.

Adeline Paolini · Psychopraticienne · EMDR · Hypnose · Constellations Familiales

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Bienvenue sur ton chemin de guérison

Prends un instant pour toi.
Ce carnet est ton espace sécurisé.
Je t'invite à évoluer à ton rythme, étape par étape.
Sois douce et bienveillante envers toi-même
tout au long de cette exploration.

✦ Ce carnet appartient à : .....

Date de démarrage : .....

✨ Mon intention pour ce travail

Ce que je veux transformer, comprendre ou libérer :

.....

.....

.....

.....

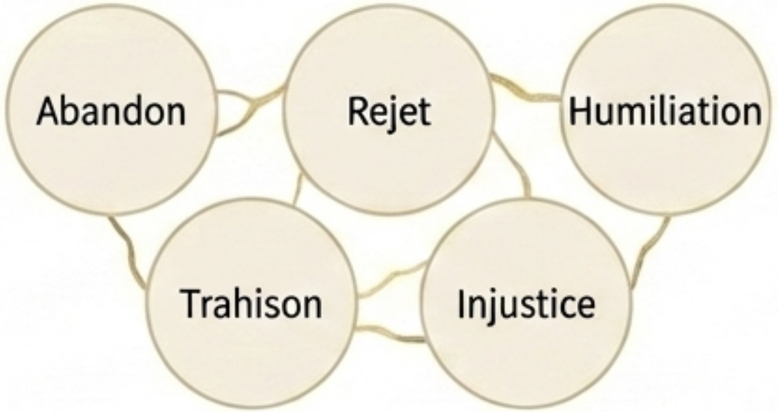
© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

ÉTAPE
1

ÉTAPE 1 — Nommer ma blessure principale

Exercice 1 — Ma blessure de l'âme



Laquelle résonne le plus en toi ? Décris comment elle se manifeste concrètement dans ta vie aujourd'hui (relations, réactions).

.....

.....

.....

Exercice 2 — Le premier souvenir

Quand as-tu ressenti cette blessure pour la première fois ? Quel âge avais-tu ? Décris la scène avec le plus de détails possible.

.....

.....

.....

Qu'aurais-tu eu besoin de recevoir à ce moment-là que tu n'as pas reçu ?

.....

.....

.....

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Ton ancrage au quotidien pour cette première semaine

Garde ces éléments en conscience dans les jours qui viennent.
Il n'y a rien à forcer, juste à observer.

- [ ] Observe dans quelles situations actuelles cette blessure se réactive.
- [ ] Note quel comportement tu adoptes quand elle est touchée.
- [ ] Cherche une photo de toi enfant — prends le temps de regarder cet enfant avec une profonde bienveillance.



© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

ÉTAPE
2

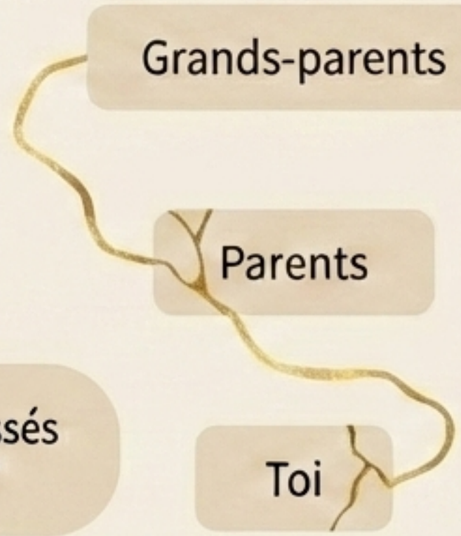
ÉTAPE 2 — Comprendre l’histoire de tes parents

Exercice 1 — L’enfance de mes parents

Que sais-tu de l'enfance de ton père ? De ta mère ? Qu'est-ce qu'on ne leur a pas donné à eux ? Note tes impressions, même si ce ne sont que des suppositions.

.....

.....



En quoi ta blessure ressemble-t-elle à la leur ? Trace cette chaîne invisible.

.....

.....

Si tu les regardais comme des enfants blessés eux-mêmes, que ressentirais-tu pour eux ?

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Ton exploration transgénérationnelle de la semaine

Avant de passer à l'étape suivante, mène cette petite enquête douce sur tes origines.



- [ ] Cherche une photo de tes parents enfants (si tu en trouves) et regarde-les attentivement.
- [ ] Si c’est possible, demande à un aîné de te raconter l’enfance de tes parents.
- [ ] Note, sans te juger, tout ce que tu ressens en faisant ces recherches.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

ÉTAPE
3

ÉTAPE 3 — Rencontrer et rassurer ton enfant intérieur

Exercice 1 — Lettre à mon enfant intérieur

Écris à l'enfant que tu étais. Dis-lui ce que tu aurais voulu qu'il entende. Ce que tu vois en lui que les autres ne voyaient pas. Fais-lui une promesse.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exercice 2 — Cinq phrases bienveillantes

Quelles phrases a-t-il besoin d'entendre aujourd'hui ? Écris-les avec une vraie intention.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Que voudrait-il que tu arrêtes de faire ? Et que tu commences ?

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Tes rituels préparatoires pour cette semaine

Installe ces petites habitudes pour te reconnecter en douceur avant l'immersion.



- [ ] Chaque matin, parle à ton enfant intérieur 30 secondes devant le miroir.
- [ ] Trouve un objet symbolique physique qui le représente à tes yeux.
- [ ] Prends le temps de relire ta lettre à voix haute, lentement.
- [ ] Quand tu te sens prêt·e, écoute l'auto-hypnose complète, allongé·e dans un moment calme avec des écouteurs.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

ÉTAPE 4

ÉTAPE 4 — Intégrer la réparation après ton voyage

Exercice 1 — Ce que j'ai vécu dans l'auto-hypnose

Décris ce qui s'est passé : les figures présentes, les émotions, les moments forts, les images. Écris tout, même ce qui semble insignifiant.

.....

.....

.....

Exercice 2 — Ce que j'ai pu recevoir

Qu'as-tu pu recevoir symboliquement que tu n'avais pas reçu dans la réalité ? Comment ton corps l'a-t-il accueilli ?

.....

.....

Observe : comment est ta relation intérieure à tes parents après ce travail ? Qu'est-ce qui a changé ?

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Des actes concrets pour matérialiser ton évolution

Pour que la réparation s'ancre profondément, voici tes actions de la semaine :

- [ ] L'acte libérateur : Écris une lettre symbolique à ton père et/ou ta mère (une lettre que tu n'enverras pas).
- [ ] L'acte de soin : Fais un geste concret, doux et bienveillant envers ton enfant intérieur.
- [ ] L'observation : Remarque si ta relation réelle à tes parents a évolué, même de façon très subtile.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

ÉTAPE 5 — Reconnaître ta valeur propre au-delà des blessures

✎ Exercice 1 — Ce que je suis au-delà de ma blessure

Écris 10 qualités que tu possèdes indépendamment de ce que tes parents t'ont donné. Pas ce qu'ils ont fait de toi — ce que TU ES.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

✎ Exercice 2 — Ma déclaration

Complète avec fierté : “Je viens de [ma famille], j'en porte les forces et les failles. Et je suis aussi, et surtout, moi-même. Ce que je suis de plus que mon histoire familiale, c'est…”

.....

.....

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Maintenir le lien avec toi-même pour les mois à venir

Dans 6 mois, comment veux-tu que ta relation intérieure à tes parents soit différente ?

.....

.....

Pour continuer seul·e...

- Accomplis le **rituel de clôture guidé** pour marquer la fin de ces 5 semaines.
- Relis ta **déclaration de l'Étape 5** chaque semaine pendant un mois.
- En cas de rechute ou de doute, reviens toujours à la lettre écrite à ton enfant intérieur.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM



Un immense bravo pour ce chemin parcouru

“Bravo d’avoir eu le courage de faire ce travail. N’oublie jamais que cette réparation continue d’agir en toi, même après ces étapes. Fais-toi confiance, tu possèdes toutes les ressources nécessaires.”

Tu ressens le besoin d’être accompagné·e pour aller plus loin et consolider ce travail ?
Séance découverte offerte 30 min · 07 64 76 07 07
www.adeline-paolini.com

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM