

# JOURNAL

Comprendre d'où l'on vient pour savoir où l'on va



## PSYCHOGÉNÉALOGIE

OFFERT PAR FLORENCE CONTES

# Bienvenue !

Lorsque certaines situations se répètent, que ce soit sur le plan personnel ou professionnel, cela peut provenir de notre histoire familiale, d'évènements non réglés au sein des générations antérieures.

Il est possible que l'origine des blocages, des scénarios répétitifs, des déceptions sentimentales, des douleurs corporelles, des peurs ou des carences relationnelles, etc. prennent source dans les expériences vécues par les aïeux.

Les abandons, les divorces, les maltraitements, les enfants décédés à la naissance, les guerres ... ont pu marquer le chemin de nos ancêtres et laisser des traumatismes invisibles à ce jour, mais qui polluent notre esprit et notre corps.

On parle "d'appartenance à la famille", "de loyautés invisibles", de dettes ... toutes ces obligations imperceptibles mais bien présentes hantent notre existence.

Nous ne trouvons parfois pas d'explication ni à l'ampleur de nos émotions ni au script de notre vie ; la généalogie est une voie à explorer.

L'héritage que nous recevons n'est pas seulement matériel, nous portons une histoire, nous incarnons une âme qui est bien plus qu'une entité génétique ; nous sommes la somme du vécu de nos ancêtres !

Ce journal vous offre des pistes de réflexions pour mener vos premières recherches.

Belle aventure à tous !

Florence



# JE SUIS NÉ(E) LE :

Quelle est l'histoire de ma naissance ?

---

---

---

---

---

---

---

Comment s'est passée la grossesse de ma mère ?

---

---

---

---

---

---

---

Comment ai-jé été aimé par mon père et ma mère ?

---

---

---

---

---

---

---

# ENFANT UNIQUE OU FRÈRES ET SOEURS ?

Je suis enfant unique, ce qui m'a manqué ?  
Ce que j'ai aimé dans cette configuration ...

---

---

---

---

---

---

---

---

Ma place dans la fratrie, je la vis comme ...

---

---

---

---

---

---

---

---

Mes parents, mes frères et soeurs et moi, c'était comme le paradis ou  
comme ( je donne des détails ) ...

---

---

---

---

---

---

---

---

## SITUATIONS “MA PLACE”

Quelle est ma place au sein de ma famille ? Quels problèmes émergent ?

---

---

---

---

---

---

---

Quelle est ma place au sein de mon travail ? Quel est le problème ?

---

---

---

---

---

---

---

Quelle est ma place au sein du couple ? Problèmes ?

---

---

---

---

---

---

---

# MES PARENTS

Ils se sont rencontrés ...

---

---

---

---

---

---

---

Les points essentiels de leur histoire :

---

---

---

---

---

---

---

Mes parents, aujourd'hui :

---

---

---

---

---

---

---

# MES GRANDS-PARENTS MATERNELS

Ils se sont rencontrés ...

---

---

---

---

---

---

---

Les points essentiels de leur histoire :

---

---

---

---

---

---

---

Mes grands-parents, aujourd'hui :

---

---

---

---

---

---

---

# MES GRANDS-PARENTS PATERNELS

Ils se sont rencontrés ...

---

---

---

---

---

---

---

Les points essentiels de leur histoire :

---

---

---

---

---

---

---

Mes grands-parents, aujourd'hui :

---

---

---

---

---

---

---

# MA PLACE

Quelle est ma place à la maison ? Quels problèmes émergent ?

---

---

---

---

---

---

---

Quelle est ma place en tant que femme / homme ? Quel est le problème ?

---

---

---

---

---

---

---

Quelle est ma place en tant que parent ? Quel est le problème ?

---

---

---

---

---

---

---

## REGARD SUR ...

Quel regard je me porte ?

---

---

---

---

---

---

---

Quel est mon rapport à l'argent ?

---

---

---

---

---

---

---

Quel est mon lien avec mes enfants ?

---

---

---

---

---

---

---

## REGARD SUR ...

Quelle relation ai-je avec mon prénom et mon nom ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Quelle est la tendance de mes liens amicaux ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Quelle est ma vision du couple ?

---

---

---

---

---

---

---

---





















# CLASSEZ LES ÉLÉMENTS IMPORTANTS

MOI


# POINTS COMMUNS

METIERS

COUPLE

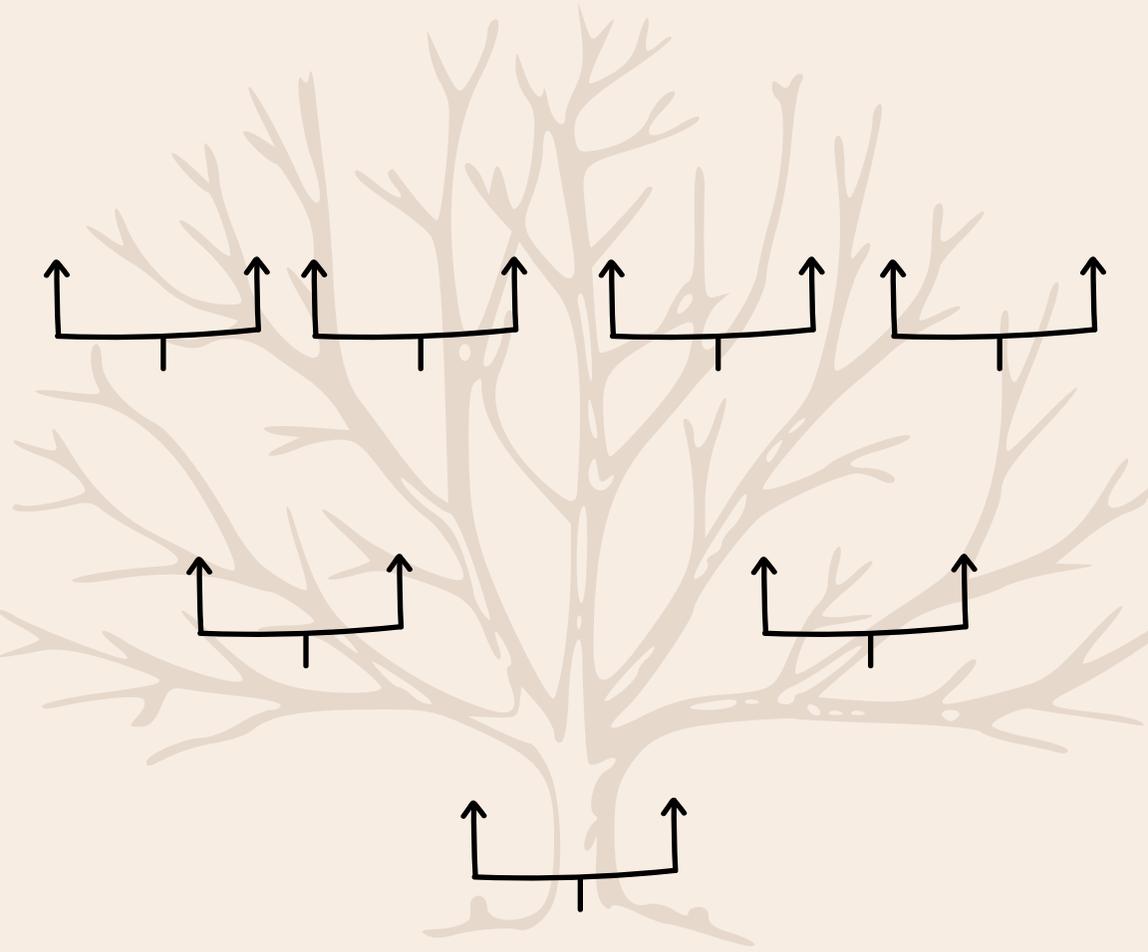
ENFANT

LIEUX DE VIE

MALADIE

RANG SOCIAL

# Votre arbre



Vous





# NOTES

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing notes.



# JOURNAL

Comprendre d'où l'on vient pour savoir où l'on va

Ce journal invite à explorer vos origines. Il offre des pistes de réflexions et propose une immersion dans votre généalogie.



## PSYCHOGÉNÉALOGIE

OFFERT PAR FLORENCE CONTES

REPRODUCTION INTERDITE- TOUS DROITS RESERVES- 2024