



J'ai un mauvais sommeil



Des émotions, des ressentis, des souvenirs remontent. Ton esprit continue à les traiter la nuit. Ton cerveau reste actif au lieu de se mettre en mode off.

Changements de fréquence intérieure.
Modification temporaire de ton état vibratoire en direction d'un nouvel équilibre.

Libération émotionnelle et/ou énergétique.
La séance se poursuit en arrière en plan de ta conscience.

Ton système nerveux peut rester en alerte. Il est bon de le rassurer avec un rituel qui te soutient, de t'entourer de personnes aidantes.



J'ai de l'énergie



Libération de blocages.
Tensions émotionnelles,
structurelles ou
physiologiques levées. Cela
libère de la place et de la vie
en toi.

Circulation de l'énergie.
La séance peut avoir relancé la
circulation et tu te sens
boosté.e.

Reconnexion à toi même.
C'est comme un reset qui
ravive ta flamme intérieure.

Effet euphorisant temporaire.
Tu ressens une sorte
d'euphorie ou de clarté
mentale qui peut retomber
plus tard.



Je me sens fatigué.e



C'est le signe que ton corps ou ton esprit ont bien travaillé.

Libération émotionnelle ou énergétique.
Relâchement des émotions et des blocages. Comme une sensation de "vide".

Réajustement.
Ton corps, ton mental et ton énergie sont en train de s'aligner différemment.

Trop de mental.
Ton cerveau est en surcharge (réflexion, souvenir, émotion, prise de conscience). Ton corps a besoin de repos pour intégrer la séance.



Je vais beaucoup aux toilettes



Libération.

La séance peut déclencher une élimination de toxines. Le corps se purge et cela passe par les reins, la vessie et les intestins.

Réaction du système nerveux. Si tu passes d'un état de stress à un état d'apaisement, ton système nerveux parasympathique peut s'activer et activer l'élimination.

Activation de l'énergie vitale. L'énergie circule mieux, elle stimule les organes y compris ceux de l'élimination. Le corps évacue ce dont il n'a plus besoin.

Certaines émotions et ressentis peuvent avoir un impact direct sur les organes. Libérer des émotions et ressentis c'est aussi se libérer physiologiquement.



Rien ne change !



Il faut souvent plusieurs séances pour obtenir des changements profonds. Accorde-toi ce temps.

A chaque séance nous allons en profondeur. Les changements ne sont pas forcément visibles en surface.

Le corps et l'esprit ont leur rythme. Ton système a besoin de temps pour assimiler, digérer et intégrer les changements.

Une séance peut faire du bien mais plusieurs peuvent vraiment transformer ta manière de penser, ressentir ou agir et te relancer physiologiquement.



Je ne suis pas bien !



Des émotions et ressentis enfouis remontent créant une forme de malaise. Veille à t'entourer de personnes soutenantes.

Séance pas encore intégrée. Tu es entre deux états, l'ancien et le nouveau. Ce flou est perturbant. Ton corps et ton esprit cherchent de nouveaux repères.

“Crise de guérison”.
Ton système libère des toxines émotionnelles ou énergétiques. C'est comme une détox et c'est parfois inconfortable.

Ce que tu ressens peut révéler un déséquilibre en toi qui demande de l'attention. Consulter un thérapeute spécialisé (trauma, IFS, biodécodage) peut t'aider.



Et si j'ai toujours aucun résultat après plusieurs séances



Les effets sont subtils ou différés. Les changements peuvent s'installer doucement.

Pas le bon type de séance ni le bon thérapeute (confiance, écoute). Toutes les approches ne sont pas bonnes pour tout le monde. Cela bloque les changements et les effets.

Résistance inconsciente. Parfois on pense être prêt.e, mais en fait une ou des part.s de nous résiste.nt aux changements et à leurs conséquences.

Attentes trop précises ou trop grandes. L'attente d'un effet immédiat, spectaculaire, peut faire passer à côté de certains changements plus subtils. Pense à regarder ailleurs.