

*Mater*Lignée
Leslie Miquet



MATERLIGNÉE

EST FAIT POUR TOI ?

Un questionnaire en 3 parties pour le savoir, avec honnêteté. Il n'y a pas de bonne réponse. Il y a que ta vérité. Coche toutes les phrases qui te ressemblent. Compte tes cases cochées à la fin de chaque partie. Lis ton résultat en dernière page.

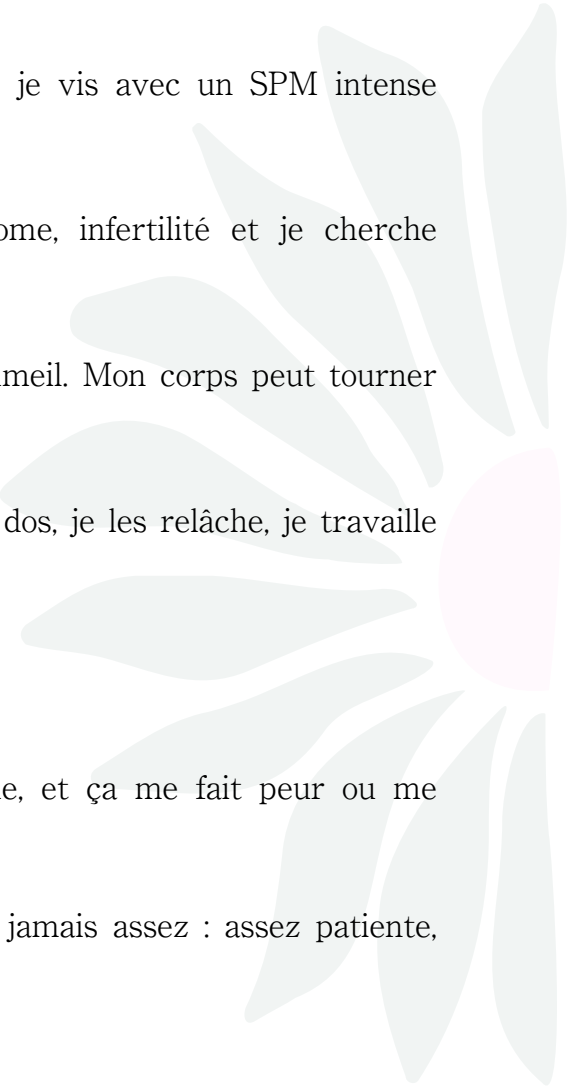
PARTIE 1 - TES MAUX & SYMPTÔMES

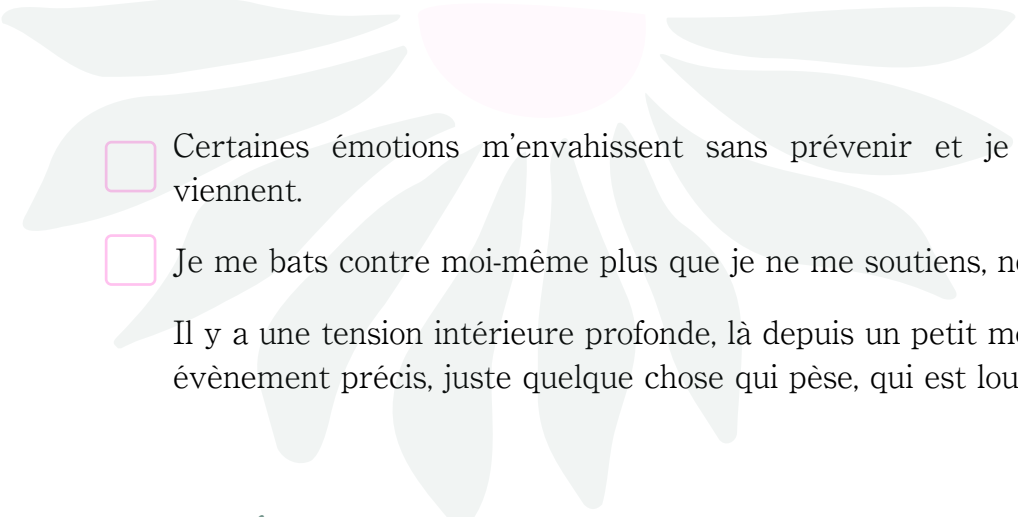
Ce que ton corps et tes émotions te disent. Coche les phrases qui te ressemblent, sans filtrer.

TES MAUX PHYSIQUES

- ☐ Je vis avec des douleurs qui reviennent, migraines, tensions dans la nuque, douleurs pelviennes, lombaires, sciatique
- ☐ Mon cycle menstruel est douloureux, irrégulier, ou je vis avec un SPM intense (irritabilité, gonflement, lombaires, sciatique).
- ☐ J'ai reçu un diagnostic, endométriose, SOPK, fibrome, infertilité et je cherche encore quelque chose qui règle vraiment le fond.
- ☐ Je suis épuisée même après une bonne nuit de sommeil. Mon corps peut tourner au ralenti même quand je force.
- ☐ Mon corps accumule les tensions. Mâchoire, ventre, dos, je les relâche, je travaille dessus mais elles reviennent.

TES MAUX ÉMOTIONNELS

- ☐ Je me sens souvent à fleur de peau, à vif, irritable, et ça me fait peur ou me culpabilise.
 - ☐ Il y a un fond de culpabilité permanent. Je ne suis jamais assez : assez patiente, assez bien, assez présente.
- 



☐ Certaines émotions m'envahissent sans prévenir et je ne sais pas d'où elles viennent.

☐ Je me bats contre moi-même plus que je ne me soutiens, ne m'écoute.

Il y a une tension intérieure profonde, là depuis un petit moment. Pas un évènement précis, juste quelque chose qui pèse, qui est lourd.

TES SCHÉMAS ET BLOCAGES

☐ Je me retrouve souvent dans les mêmes situations, les mêmes réactions, les mêmes schémas relationnels, malgré tous mes efforts.

☐ Je contrôle, anticipe, prévois tout. Cela me sécurise et me permet de ne pas être dans un stress, une angoisse permanente. Mais c'est épuisant.

☐ Je sens que ce que je vis vient de plus loin que moi. De ma lignée, de ce qui a été transmis inconsciemment.

☐ J'ai essayé de comprendre, d'analyser, de travailler sur moi mais quelque chose dans mon corps résiste encore.

☐ Je suis fatiguée d'être moi comme je suis là. Je sais qu'il y a une autre façon d'être mais je n'y accède pas ou pas sur le long terme.

PARTIE 2 - CE QUE TU AS DÉJÀ ESSAYÉ, TON PARCOURS DE SOIN JUSQU'À AUJOURD'HUI

Coche tout ce que tu as déjà mis en place pour aller mieux.

- ☐ Des consultations avec un(e) psychologue, une psychothérapie. Ça à aidé à comprendre, à mettre des mots. Mais quelque chose résiste encore, dans mon corps.
- ☐ La naturopathie, la nutrition, les compléments alimentaires qui ont entraîné des améliorations ponctuelles. Mais ça revient.
- ☐ Le yoga, la méditation, la cohérence cardiaque. Ce n'est pas pour moi, j'ai le cerveau qui ne se pose pas.
- ☐ Des séances ponctuelles : kinésithérapie, acupuncture, énergétique, tu as ressenti quelque chose, ça à fonctionné mais pas sur la durée.
- ☐ Des séances d'ostéopathie, de kinésithérapie. Mes tensions s'estompent, mais elles finissent par revenir parfois un an ou deux ans plus tard.
- ☐ Des cures, des rituels bien-être, des massages, des programmes en ligne, tu cherches, tu essaies, tu recommences.
- ☐ Tu as travaillé sur ton système nerveux et tu vois les bénéfices. Mais la source de ce qui le met dans cet état reste floue et allumé.
- ☐ Tu lis, tu apprends, tu travailles sur toi seule, tu ne demandes pas d'aide. Mais tu sens que tu arrives à tes limites.
- ☐ Tu n'as encore rien vraiment essayé, mais tu sens que quelque chose doit changer. Ce questionnaire est déjà un signe.

PARTIE 3 - TON ENVIE DE TE LIBÉRER. A QUEL POINT TU ES PRÊTE À INVESTIR SUR TOI.

Coche les phrases qui correspondent à là où tu en es aujourd'hui.

- ☐ Je suis prête à aller chercher l'origine, pas juste soulager le symptôme
- ☐ Je veux comprendre pourquoi et comment mon corps fait ce qu'il fait, pas juste recevoir des soins passifs.
- ☐ J'accepte que ce travail prend du temps. Je ne cherche pas un soulagement rapide et temporaire. Je veux quelque chose sur la durée, je suis consciente que cela prendre du temps.
- ☐ Je suis prête à traverser des choses inconfortables si c'est ce qu'il faut pour me libérer (moment de flou, d'impatience, de réflexion, d'introspection...)
- ☐ Je veux devenir autonome, savoir lire mon corps, l'apaiser seule, ne plus dépendre d'une aide extérieure permanente.
- ☐ Je suis prête à investir pour moi, du temps, de l'énergie, de l'argent. Parce que je mérite cette priorité.
- ☐ Je. veux arrêter de subir et commencer à choisir qui je suis. je suis prête à en être la créatrice.

TON RÉSULTAT

NOMBRES DE CASES COCHÉ - TOTAL : ____ / 31

Entre 5 et 11 cases cochées : Quelque chose commence à s'éveiller en toi

Tu n'as pas encore la douleur intense mais tu commences à entendre ton corps. Tu te poses des questions sur qu'est ce qui empêche ton corps d'être en bonne santé. Il est temps de faire le premier pas avant que ton corps hausse le ton.

→ **Une séance découverte peut-être un premier pas doux pour toi.**

Entre 12 et 20 cases cochées : Quelque chose en toi est déjà en mouvement

Tu te reconnais dans les schémas. Ton corps parle, tu as cherché des réponses, tu as essayé. Mais quelque chose résiste encore. Tu as besoin d'un accompagnement qui tient dans la durée, tout en comprenant ce travail que l'on effectue sur toi pour que le changement devienne une nouvelle façon d'être.

→ **L'accompagnement Materlignée sur 6 mois est fait pour toi. Parlons-en.**

Entre 21 et 31 cases cochées : Ton corps attend d'être entendu. Depuis longtemps.

Tu portes beaucoup. Les douleurs, l'épuisement, les schémas qui se répètent, les tentatives qui n'ont pas suffi. Tu sais qu'il faut quelque chose de profond, de global, de durable. Tu es exactement la femme pour qui j'ai construit Materlignée.

→ **Contact-moi. C'est vraiment le moment !**

Leslie Miquet - Créatrice de MaterLignée



06 29 24 05 92



lesliemiquet.pro@gmail.com