

## Et si ma fatigue était héritée ?

Il est des fatigues qui ne viennent ni du manque de sommeil, ni du surmenage. Des épuisements profonds, presque silencieux, qui s'installent dans le corps et dans l'âme comme une brume tenace.

Et si cette fatigue était le langage d'une mémoire ? Et si ce que je porte ne m'appartenait pas entièrement ?

### Quand l'âme est fatiguée...

On peut ressentir :

- Une lassitude constante, même au réveil
- Le sentiment de "porter quelque chose de lourd"
- Une perte d'élan, de motivation, de joie
- Une impression de se battre contre une force invisible
- Un besoin de repos qui ne s'efface jamais vraiment

Et si ce poids était lié à une histoire ancienne ? Une guerre que nos ancêtres ont traversée ? Un deuil jamais fait ? Une injustice ? Une résignation transmise ?

### Ce que disent les constellations familiales

Dans l'approche transgénérationnelle, on observe que certains descendants portent les émotions, les charges, les traumatismes non résolus de leurs aïeuls.

"Je suis fatigué(e), mais ce n'est pas que moi. C'est une fatigue qui a traversé les générations."

Il ne s'agit pas de culpabiliser l'histoire, mais de la regarder avec amour.

### Libération :

Reconnaître cette fatigue héritée, c'est déjà en soulager le poids.

Lui donner un nom, une origine, une voix, c'est commencer à s'en libérer.

Dire :

*"Je te vois, fatigue de mes lignées. Je te reconnais. Et je te rends avec gratitude et respect ce qui ne m'appartient pas."*

## **Je peux t'accompagner à :**

- Identifier l'origine possible de cette fatigue
- La relier à une mémoire familiale ou oubliée
- T'en libérer à travers une constellation, un rituel, ou une séance avec les pierres
- Retrouver ton énergie vitale, ton élan, ton souffle propre

Tu n'es pas paresseux(se). Tu n'es pas cassé(e). Tu es peut-être juste fidèle à une histoire qui peut être transformée.

## **Mantra de libération :**

*« Je reconnais les histoires que j'ai portées. Je me libère avec amour. Je choisis de vivre avec ma propre énergie. J'honore, et je me légère. »*

NATURA 3 – Boutique de pierres naturelles

Patricia BARBIER

Ateliers & séances individuelles

www.natura-3.com | ☎ 06 33 13 74 92

81 Avenue Gallieni, 10300 Sainte Savine

Constellations familiales • Pierres naturelles • Rituels lunaires