



# EXPLORÉZ VOTRE PROJET SENS

**Entre attentes silencieuses et héritages invisibles :  
à la rencontre du début de votre d'histoire**

**PAR LAETITIA GIOVINAZZO**

# Sommaire

---

**01.**



**01.**

**Qui suis-je ?**

**02.**

**Mémoires  
Transgénérationnelles ?**

**03.**

**Le projet sens, qu'est-ce que  
c'est ?**

**04.**

**Quelques exemples**

**05.**

**Exercice pour explorer votre  
projet sens**

**06.**

**Et après ?**

**02.**



**04.**



**05.**



**06.**



# 01.

## Qui suis-je ?

**Je m'appelle Laëtitia. J'ai 38 ans, je suis femme, mère, fille et tant d'autres choses ...**

**Je suis, depuis toujours, profondément animée par la relation d'aide, l'écoute de l'autre et la compréhension du fonctionnement de l'âme humaine.**

**Sensible, intuitive, passionnée par la psychologie et le cheminement intérieur, j'ai longtemps cru que le don de soi, quel qu'il soit, suffisait pour se sentir à sa place.**



### **ECOUTE ACTIVE ET BIENVEILLANTE**

Travailleuse sociale pendant plus de 17 ans, j'ai accompagné de nombreuses personnes dans des parcours de vie difficiles. C'est un métier profondément humain, mais aussi exigeant.

Après deux maternités et de profondes remises en question, notamment sur la place de la femme dans notre société, j'ai ressenti le besoin de m'aligner autrement.

J'ai compris que mon engagement pouvait (devait ! ) s'exprimer autrement que dans la lutte ou l'urgence.

### **S'AUTORISER LE CHANGEMENT**

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes au bien-être, à l'aide de différents outils.

Par le massage, ce puissant outil de reconnexion à soi.

Et par l'exploration de leur histoire familiale. Pour comprendre ce qui les entrave et pour se libérer en profondeur.

Mon approche mêle donc le corps, l'âme et les mots, dans un espace de bienveillance et de reconnexion.

## 02.



# Les mémoires transgénérationnelles, qu'est-ce que c'est ?

**Ce sont les empreintes invisibles que nous portons en lien avec l'histoire de nos ancêtres.**

Des émotions non digérées, des secrets, des drames, des deuils ou des croyances qui, bien qu'ils n'aient pas été vécus directement par nous, continuent d'influencer notre vie, souvent de manière inconsciente.

On ne transmet pas que des gènes : on hérite aussi de récits, de silences, de blessures, de fidélités, qui peuvent façonner nos comportements, nos blocages, nos choix de vie... sans même qu'on sache d'où cela vient.

Explorer ces mémoires, ce n'est pas accuser sa famille ni revivre le passé. C'est au contraire une manière de reconnaître ce qui a été, pour mieux s'en libérer. C'est offrir à son histoire une lecture nouvelle, plus consciente, et se réapproprier sa liberté intérieure.



# 03.



En travail transgénérationnel, on utilise différents outils d'exploration pour partir à la rencontre de nos lignées. Je vous propose de découvrir l'un d'entre eux.

## Le projet sens

**Il désigne l'ensemble des intentions, attentes (la plupart du temps inconscientes), émotions et contextes dans lesquels un enfant est conçu, porté, puis accueilli (jusqu'à ses 3 ans environ).**

**Ces éléments forment comme un "programme invisible" qui influence profondément notre construction psychique, émotionnelle et identitaire.**

**Cela peut concerner :**

- **le désir d'enfant (ou son absence),**
- **un deuil récent à "réparer",**
- **une préférence de sexe,**
- **des conflits familiaux,**
- **ou encore une attente implicite de "sauveur", de "réparateur", ou d'enfant pansement**
- **(...)**

💡 Pourquoi s'y intéresser ?

Parce que notre naissance n'est pas un hasard. En revisitant les circonstances de notre conception, de notre naissance puis de notre petite enfance, on comprend d'où viennent certains blocages : difficulté à poser des limites, peurs irrationnelles, sentiment de ne pas être "à sa place", schémas répétitifs...

👉 Mettre en lumière son projet-sens, c'est déjà un premier pas vers plus de liberté intérieure. Cela permet de redonner à l'enfant que nous avons été, le droit d'exister pour lui-même, et non en fonction d'un rôle, d'une mission que l'on nous aurait assigné.

# 04.

## L'exemple de Lila

**Lila, 38 ans, aimerait comprendre pourquoi elle n'arrive pas à construire une relation stable avec un homme. Elle explique que même quand tout va bien, la relation s'étiole. Elle remet tout en question et se persuade que vivre en couple n'est "décidément pas fait pour elle.**

En revisitant les circonstances de sa conception, de sa naissance et de ses premières années de vie, Lila apprends que :

- Sa mère est tombée enceinte "par accident" d'un homme dont elle était très amoureuse mais qui ne voulait pas d'enfant. Cet homme l'a quitté dès l'annonce de la grossesse.
- Lila n'a pas connu son père.
- La venue au monde Lila a été longue et éprouvante : souffrance fœtale, extraction en urgence, réanimation néonatale créant une profonde angoisse de la perdre.
- Jusqu'à son entrée à l'école, sa mère n'a vécu que pour elle, ne s'autorisant à ne laisser place à rien d'autre que leur relation mère/fille.

➡ Le projet-sens ici : être un enfant "réparateur", venu inconsciemment remplir un vide affectif, ou encore "compenser" l'absence d'un homme dans la vie de sa mère.

🧠 Cela peut créer une loyauté invisible à la souffrance maternelle, et une méfiance structurelle vis-à-vis des hommes, puisque "faire confiance" ou "laisser une place" à un homme serait vu comme trahir sa mère ou revivre sa blessure.

Les circonstances de la naissance peuvent aussi avoir ancrer en elle qu'aimer quelqu'un c'est aussi prendre le risque de la perdre.



# Quelques autres exemples

*Attention, il s'agit ici d'exemples pour expliciter le propos. Chaque situation étant unique, il n'est pas question de généraliser.*

## **Difficulté à concevoir un enfant (toutes pathologies physiologiques exclues)**

La personne a été conçue dans un contexte où la maternité était vécue comme un fardeau, un accident ou un sacrifice. Peut-être que sa mère ne se sentait pas prête à avoir un enfant, ou qu'elle a porté une grossesse dans la solitude, la honte ou la peur.

→ Cela peut induire inconsciemment un message comme : "Donner la vie est dangereux", "porter un enfant détruit", "être mère empêche d'exister".

L'infertilité peut alors devenir une forme de loyauté invisible ou de protection.

## **Peur irrationnelle de la mort**

La personne a été conçue après un deuil familial non digéré (un frère, une sœur, un parent ou un grand-parent décédé peu de temps avant la grossesse).

Elle peut alors porter le rôle inconscient d'enfant de remplacement ou de "réparation" du chagrin familial.

→ Cette place crée un lien inconscient entre naissance et mort, amour et perte.

La mort est perçue comme omniprésente, ce qui peut engendrer des angoisses existentielles intenses, sans cause apparente.

## **Besoin d'hypercontrôle permanent**

L'enfant est conçu pour "sauver" un couple en difficulté, "maintenir la paix" dans une famille chaotique ou "redonner le sourire" à un parent en souffrance.

Il devient alors porteur d'un rôle réparateur, presque missionné.

→ Il développe une hyper-vigilance émotionnelle, un besoin de maîtriser les choses et d'anticiper les besoins des autres, car "son existence dépend de l'équilibre des autres".

Le contrôle devient une stratégie de survie.

# 05.

## Votre projet sens

C'est à vous de jouer !

Dans un premier temps, répondez aux différentes questions au ressenti. Notez ce qui vous vient à l'esprit en premier, instinctivement.

Puis dans un second temps, questionnez votre entourage. Vos parents, vos grands-parents, votre fratrie (si vous n'êtes pas l'ainée)(...).

Etre attendue différemment selon les membres d'une même famille peut rendre difficile le fait de trouver sa place.



# Votre projet sens



- Contexte familial de la conception à vos 3 ans environ (parents mariés ou non, séparation, âges des parents, niveau de vie ...) et pourquoi ce choix de faire famille ?
- 
- 

- Contexte de la grossesse (grossesse désirée ou non (choix de mener la grossesse à terme, pourquoi) - difficulté à concevoir, parcours PMA), comment s'est déroulé la grossesse ?
- 
- 

- Préférence de sexe (et pourquoi ?)
- 
- 

- Choix de votre (vos) prénoms (qui a choisi, pourquoi ce(s) prénoms) :
- 
- 

- Place dans la fratrie (compter les grossesses interrompues naturellement, les IVG, les IMG, les bébés morts nés ou les décès) :
- 
-

# Votre projet sens



- Comment s'est déroulé votre naissance ? Voie basse, césarienne, utilisation de matériel...

---

---

---

- Y'a t'il eu des évènements marquants pendant cette période allant de votre conception à vos 3 ans (deuil, accident, dépression du post-partum, maladie, séparations, déménagement ...) ?

---

---

---

- Selon vous, vous a t'on assigné un rôle, une mission (consciente ou inconsciente - (r)amener la joie, faire famille, solidifier un couple, prendre la suite des affaires familiales... ) :

---

---

---

- Y'a t'il une ressemblance frappante entre vous et l'un des membres de votre famille dès le plus jeune âge ? Si oui, qui ?

---

---

---

- Notez ici tout autre chose qu'il vous semble importante de préciser :

---

---

# Piste de compréhension



Pour chacune des questions auxquelles vous avez répondu voici des pistes de compréhension. Attention, il s'agit d'exemples. Ne les prenez pas pour une analyse littérale. Il s'agit de vous montrer comment cela a pu avoir un impact sur votre construction.

## 1. Contexte familial de la conception à vos 3 ans

Le climat familial initial peut conditionner le rapport au monde, à la stabilité, à la sécurité affective ou matérielle.

- ✓ Exemple : Une femme née de parents très jeunes peut ressentir inconsciemment qu'elle a "volé" leur jeunesse → difficulté à se sentir légitime dans ses choix ou à occuper de la place.

## 2. Contexte de la grossesse

Les émotions vécues par la mère pendant la grossesse s'impriment dans la psyché de l'enfant, comme un climat fondateur.

- ✓ Exemple : Une grossesse non désirée peut générer chez l'enfant un sentiment inconscient de "ne pas être à sa place" → instabilité générale dans la vie (personnelle, professionnelle) - tendance à papillonner.

## 3. Préférence de sexe

L'attente d'un autre sexe que celui de l'enfant peut créer une blessure identitaire ou une difficulté à assumer pleinement qui l'on est.

- ✓ Exemple : Une fille attendue comme un garçon peut développer une posture masculine, un rejet du féminin → difficultés à se sentir femme.

## 4. Place dans la fratrie

La place dans la fratrie réelle et symbolique peut influencer la perception de soi et la sensation de légitimité à vivre.

- ✓ Exemple : Une femme née après une fausse couche peut être "tellement attendue" qu'elle peut développer une tendance au perfectionnisme comme si elle ne pouvait pas décevoir.

# Pistes de compréhension



## 5. Choix du/des prénom(s)

Le prénom peut agir comme un pont entre générations, activant des loyautés invisibles à un ancêtre ou à son destin.

- ✓ Exemple : Un homme prénommé comme son oncle décédé jeune peut développer une peur de mourir jeune, ou une culpabilité d'être en vie.

## 6. Événements marquants de la conception à 3 ans

Ces événements peuvent fragiliser le sentiment de sécurité et laisser une trace émotionnelle profonde, parfois silencieuse.

- ✓ Exemple : Le diagnostic d'une maladie grave d'un parent dans les premières années de vie peut amener l'enfant à associer inconsciemment amour et inquiétude → difficulté à vivre une relation sans avoir peur de perdre l'autre.

## 7. Déroulement de la naissance

La manière dont l'enfant vient au monde peut influencer sa manière d'entrer dans la vie et de gérer l'imprévu ou le stress.

- ✓ Exemple : Une naissance très longue et difficile peut laisser une empreinte de "pour obtenir quelque chose, il faut lutter longtemps" → tendance à l'effort excessif et difficulté à lâcher prise.

## 8. Rôle ou mission assigné(e)

Être "missionnée" dès la naissance, même inconsciemment, peut enfermer dans une posture de devoir, au détriment de l'élan personnel.

- ✓ Exemple : Une femme conçue pour "sauver le couple de ses parents" pourra développer une hyper-vigilance émotionnelle : elle sera attentive en permanence aux tensions, cherchant à apaiser ou éviter les conflits.

## 9. Ressemblance frappante avec un membre de la famille

La ressemblance peut créer une identification inconsciente et transmettre les non-dits ou blessures de la personne "représentée".

- ✓ Exemple : Une femme ressemblant fortement à sa grand-mère qui n'a jamais pu réaliser ses rêves peut inconsciemment se freiner dans ses projets.

# Votre projet sens



Vous venez de retracer les circonstances qui ont entouré votre conception, votre naissance et vos premières années de vie. Il est maintenant temps de faire une pause pour observer ce qui émerge.

💡 Ce moment de synthèse est important : il ne s'agit pas de tout comprendre tout de suite, mais d'accueillir les prises de conscience, les intuitions, les émotions...

- Quels liens pouvez-vous faire entre votre projet-sens et certains blocages, comportements ou schémas que vous vivez aujourd'hui ? Sentiment de décalage, difficulté à poser des limites, sur-adaptation, peur de réussir, sensation de ne jamais être « à la hauteur »...
- Avez-vous l'impression d'avoir construit une partie de votre identité autour de ce projet-sens ? Si oui, laquelle ? Et que ressentez-vous en en prenant conscience ?
- Y a-t-il des injonctions que vous pourriez commencer à déposer aujourd'hui ? Pour vous autoriser à être simplement vous-même, sans rôle à jouer, sans devoir à remplir.

👉 Et maintenant ?

- Qu'avez-vous envie de garder, de transformer ou de laisser derrière vous ?
  - Que pourriez-vous dire à l'enfant que vous étiez ? Quelques mots simples, tendres, que vous auriez aimé entendre à votre naissance.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# 05.



## Et après ?

Ce document est une première porte. Une invitation à regarder les racines de son histoire autrement. Mais il ne fait qu'effleurer la richesse du travail transgénérationnel.

Dans mon "**guide d'exploration et de libération des mémoires transgénérationnelles**", je t'accompagne pas à pas dans un véritable voyage intérieur.

Tu y découvriras des outils d'exploration comme le génosociogramme, le roman familial; des concepts comme le syndrome du gisant et les dates anniversaire.

Chaque notion est expliquée simplement, illustrée par des exemples concrets, et accompagnée d'exercices introspectifs ou symboliques.

Tu y trouveras enfin des rituels de libération, des pistes pour déposer ce qui t'encombre, et te reconnecter avec ta part la plus libre.

**Ce guide est pensé comme un compagnon de transformation, à ton rythme, sans pression, dans la douceur.**

### 🎁 Pour aller plus loin

**Si tu ressens une envie d'explorer plus profondément ton histoire, mon guide complet sortira courant septembre. Inscris toi dès maintenant !**

👉 [Etre avertie en avant première de la date de sortie et profiter de l'offre de lancement](#)

Et si tu as des questions ou des ressentis à partager, je serai ravie d'échanger avec toi ❤️

# Merci et à bientôt !

J'espère que ce mini-guide vous aura permis de poser un nouveau regard sur votre venue au monde et les attentes invisibles qui ont pu vous façonner. Vous avez désormais entre les mains une clé pour avancer vers plus de liberté et de conscience.

RETRouve-MOI ICI :

[@ENTRE.LES.MAINS.DE.LAETY](https://www.instagram.com/entre.les.mains.de.laety)