

Retrouve ta liberté d'être

Découvre les 7 signes qui montrent que tu t'es éloigné(e) de toi et les premières étapes pour revenir à toi, pas à pas.



Ecrit par Alexandra Baragatti
www.alexandrabaragatti-therapeute.com

*Thérapeute énergétique &
sexothérapeute holistique*

@alexandrabaragatti_





Bienvenue

Si tu lis ce guide aujourd'hui, ce n'est probablement pas un hasard.

Peut-être que depuis quelque temps, tu te sens fatigué.e sans vraiment comprendre pourquoi.

Peut-être que tu as l'impression de tourner en rond malgré tout ce que tu mets en place pour avancer, ou peut-être que tu sens simplement qu'il y a quelque chose qui ne va pas, sans réussir à mettre des mots dessus.

Beaucoup de personnes pensent qu'elles manquent de confiance, de volonté ou de motivation.

La réalité est souvent différente.

La plupart du temps, elles se sont simplement **éloignées d'elles-mêmes**.

A force de faire plaisir, de s'adapter, de porter les attentes des autres, de vouloir être la bonne personne pour tout le monde, elles finissent par ne plus savoir ce qu'elles ressentent réellement, n'écoulant plus leurs besoins, n'entendant plus leur intuition, elles avancent en pilote automatique.

Et le corps, les émotions ou la vie commencent alors à envoyer **des signaux**.

Ce guide n'a pas pour objectif de te diagnostiquer quoi que ce soit.

Il est là pour t'aider **à observer**, à mettre de la conscience sur ce qui se joue peut-être aujourd'hui dans ta vie.

Prends ce qui **résonne** et laisse ce qui ne te parle pas. Et surtout, lis ces pages **avec bienveillance**, parce que parfois, ce n'est pas toi qui es perdu.e. C'est simplement la connexion à toi-même qui demande à être retrouvée.

Alexandra

© 2026 Alexandra Baragatti. Tous droits réservés.

Ce guide est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction, même partielle, ainsi que toute utilisation à des fins commerciales sont interdites sans autorisation écrite préalable.

Introduction	<i>p1</i>
Avant de commencer	<i>p4</i>
Signe 1 : Tu ne sais plus ce que tu veux	<i>p7</i>
Signe 2 : Tu es fatigué.e presque tout le temps	<i>p8</i>
Signe 3 : Tu doutes de chacune de tes décisions	<i>p9</i>
Signe 4 : Tu fais passer tout le monde avant toi	<i>p10</i>
Signe 5 : Tu as l'impression de jouer un rôle	<i>p11</i>
Signe 6 : Tu n'arrives plus à ressentir de plaisir	<i>p12</i>
Signe 7 : Tu sens qu'il manque quelque chose mais tu ne sais pas quoi	<i>p13</i>
Pourquoi finit-on par s'oublier ?	<i>p14</i>
Le rituel du retour à soi	<i>p16</i>
Quel est ton profil de déconnexion dominant ?	<i>p18</i>
Un dernier exercice avant de partir	<i>p19</i>
Et maintenant	<i>p20</i>



Avant de commencer

Prends quelques instants pour répondre à ces affirmations.

Note chaque phrase entre 0 et 10.

0 = Pas du tout vrai

10 = Tout à fait vrai

- Je sais ce dont j'ai besoin au quotidien. ____
- Je me sens aligné.e avec mes choix de vie. ____
- Je prends du temps pour moi sans culpabiliser. ____
- Je fais confiance à mon intuition. ____
- Je suis capable de poser mes limites. ____
- Je me sens libre d'être moi-même. ____
- Je ressens régulièrement de la joie ou du plaisir. ____

TOTAL : ____ / 70





Résultats

Entre 0 et 25

Tu es probablement très éloigné.e de toi-même actuellement. Ce n'est pas une fatalité. C'est simplement un signal qu'il est temps de revenir à l'essentiel.

Entre 26 et 50

Tu alternes probablement entre des moments où tu es connecté.e à toi et d'autres où tu t'oublies encore beaucoup.

Entre 51 et 70

La connexion à toi semble présente, mais certains domaines de ta vie méritent peut-être encore d'être explorés plus en profondeur.





Peut-être que ton résultat t'a surpris, ou au contraire, qu'il a mis des mots sur ce que tu ressens depuis longtemps.

Quelle que soit ta situation aujourd'hui, **rappelle-toi une chose** : il ne s'agit pas de savoir si quelque chose ne va pas chez toi.

Lorsque nous nous éloignons de nous-mêmes, notre corps, nos émotions et notre énergie commencent souvent à nous envoyer des signaux. Ils ne sont pas là pour nous punir mais pour attirer **notre attention** sur ce qui demande à **être entendu**.

Dans les pages qui suivent, je vais te partager les **sept signes** que j'observe le plus souvent chez les personnes que j'accompagne.

Laisse simplement les mots résonner, ils pourraient t'aider à mieux comprendre ce que tu traverses aujourd'hui... et surtout t'ouvrir un chemin pour revenir à toi.

Signe N°1

Tu ne sais plus ce que tu veux

C'est probablement l'une des phrases que j'entends le plus souvent en accompagnement.

"Je ne sais plus ce que je veux."

Et souvent, la personne pense que le problème est là. Mais en réalité, le problème est ailleurs.



Le vrai problème est souvent qu'elle sait tellement ce que veulent les autres qu'elle ne s'entend plus elle-même.

À force de s'adapter, de faire plaisir ou de répondre aux attentes extérieures, la connexion à ses propres besoins devient de plus en plus faible.

Petit à petit, les choix deviennent compliqués, même les décisions les plus simples : tu peux passer des heures à réfléchir, à peser le pour et le contre, à demander l'avis des autres, à chercher la bonne réponse.

Comme si quelqu'un d'autre savait mieux que toi ce qui est juste pour toi !!

Tu peux ressentir de la fatigue, des tensions ou une sensation de blocage.

Tu as l'impression d'avoir perdu ton intuition.

Tu réfléchis tellement que tu finis par douter de tout.

Question à te poser

Si personne ne me donnait son avis, qu'est-ce que je choisirais aujourd'hui ?

Signe N°2

Tu es fatigué.e presque tout le temps

Attention.

Je ne parle pas ici d'une fatigue médicale ou d'un problème de santé.

Je parle de cette fatigue étrange qui reste là même après une bonne nuit de sommeil. Tu sais, cette sensation d'être constamment vidée comme si quelque chose pompait ton énergie en permanence.

Parfois, cette fatigue apparaît lorsque nous vivons une vie qui ne nous ressemble plus. Lorsque nous faisons beaucoup de choses par obligation, lorsque nous portons trop, lorsque nous essayons de tout contrôler, ou lorsque nous ignorons nos émotions depuis trop longtemps.

Le corps finit alors par parler à sa manière. Et souvent, son message est simple :
"J'ai besoin que tu m'écoutes."



Question à te
poser :

**Qu'est-ce qui
me prend le
plus d'énergie
actuellement ?**



Signe N°3

Tu doutes de chacune de tes décisions

Tu réfléchis, puis tu réfléchis encore, puis tu demandes conseil, puis tu changes d'avis. Puis tu recommences.

Tu connais peut-être ce fonctionnement.

Et tu sais comment cela signifie ? C'est que tu ne te fais plus confiance.

Lorsque nous sommes déconnectés de nous-mêmes, nous cherchons souvent des réponses partout à l'extérieur : dans les livres, sur internet, auprès de nos proches, chez les experts. Mais aucune réponse extérieure ne pourra remplacer la relation que tu entretiens avec toi-même.

Plus tu apprends à t'écouter, plus les décisions deviennent simples, pas forcément faciles certes, mais simples parce qu'elles sont alignées avec ce que tu ressens profondément.

Question à te poser :

**Et si j'avais déjà la réponse
au fond de moi ?**

Signe N°4

Tu fais passer tout le monde avant toi

Tu es peut-être cette personne sur qui tout le monde peut compter, celle qui écoute, celle qui aide, celle qui trouve toujours du temps, celle qui dit souvent oui. En même temps, il n'y a rien de mal à être généreux.se.



Seulement, tu deviens la dernière personne dont tu prends soin et ça c'est une véritable catastrophe !

Petit à petit, tu repousses tes besoins, tu reportes ce qui te ferait du bien, tu fais passer les autres en priorité, tu vois de quoi je parle ?

Puis un jour, tu te sens épuisé.e, frustré.e ou même en colère sans vraiment comprendre pourquoi, parce qu'au fond, une partie de toi sait qu'elle a besoin d'attention elle aussi.

Prendre soin de toi n'est pas être égoïste. C'est créer les conditions pour pouvoir continuer à donner sans te perdre.

Tu te sens souvent épuisé.e ou vidé.e.

Tu ressens parfois un sentiment d'injustice ou de frustration.

Tu culpabilises lorsque tu penses à toi.

Question à te poser

Quand ai-je pris du temps pour moi pour la dernière fois sans culpabiliser ?

@alexandrabaragatti_



Signe N°5

Tu as l'impression de jouer un rôle

Certaines personnes passent tellement de temps à s'adapter qu'elles finissent par ne plus savoir qui elles sont réellement.

Elles deviennent ce que les autres attendent d'elles : la personne forte, gentille, parfaite, celle qui gère tout et ne dérange jamais.

De l'extérieur, tout semble aller bien mais à l'intérieur, quelque chose sonne faux.

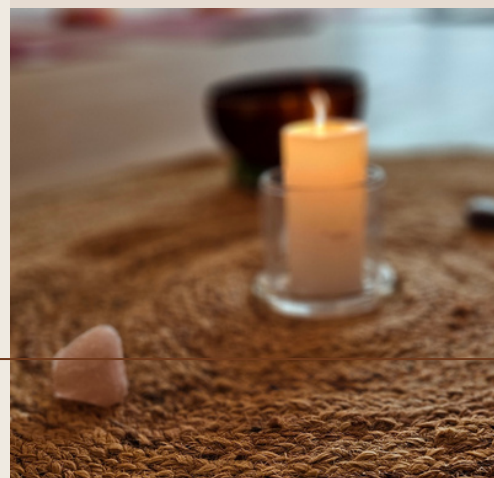
Comme si une partie de toi restait cachée, comme si tu portais un masque devenu trop lourd.

La vérité, c'est qu'être aimé. pour un personnage finit toujours par épuiser, parce que ton âme ne cherche pas à être parfaite, elle cherche **à être authentique.**



Question à te
poser :

**Dans quels
domaines de ma
vie est-ce que je
n'ose pas être
pleinement
moi-même ?**



Signe N°6

Tu n'arrives plus à ressentir de plaisir

Le plaisir est souvent l'une des premières choses que nous perdons lorsque nous nous éloignons de nous-mêmes.

Je ne parle pas seulement de sexualité. Je parle du plaisir de vivre, du plaisir de rire, du plaisir de créer, du plaisir de savourer un repas, du plaisir d'être présent.e.

Lorsque nous sommes constamment dans le faire, le contrôle, l'anticipation ou la survie, il devient difficile de ressentir. Nous fonctionnons, nous avançons, nous cochons des cases, mais nous ne vivons plus vraiment.

Le plaisir n'est pas un luxe. C'est un **indicateur précieux** de notre connexion à nous-mêmes.

Question à te poser :

Qu'est-ce qui me procurait de la joie il y a quelques années et que j'ai complètement arrêté ?

@alexandrabaragatti_



Signe N°7

Tu sens qu'il manque quelque chose mais tu ne sais pas quoi

C'est souvent le signe le plus difficile à expliquer.

Tu as peut-être une vie qui semble correcte. Tu fais ce qu'il faut, tu avances, tu accomplis des choses.

Et pourtant... Il y a ce vide, cette sensation étrange, comme si quelque chose manquait, comme si une partie de toi attendait d'être retrouvée.

Souvent, ce sentiment apparaît lorsque nous vivons davantage à travers nos obligations qu'à travers ce qui nous nourrit réellement.

La bonne nouvelle, c'est que ce vide n'est pas forcément un problème, mais une invitation.

Une invitation à ralentir, à écouter, à revenir vers toi.



Question à te poser

Si je pouvais écouter la partie la plus profonde de moi aujourd'hui, qu'essaierait-elle de me dire ?

Pourquoi finit-on par s'oublier ?

En lisant ces pages, tu t'es peut-être reconnu.e dans plusieurs signes.
C'est normal, no stress !

Il est important que tu comprennes une chose.
Tu ne t'es pas éloigné.e de toi du jour au lendemain.
Cela s'est souvent fait progressivement, parfois depuis l'enfance.

Lorsque nous sommes enfants, nous apprenons très vite ce qui nous **permet d'être aimés, acceptés ou valorisés**.
Certaines personnes apprennent qu'elles doivent être sages, d'autres qu'elles doivent être fortes, certaines deviennent responsables de tout, d'autres apprennent à se faire discrètes.

Petit à petit, nous développons des stratégies pour nous adapter à notre environnement.
Sur le moment, ces stratégies nous protègent. Mais en grandissant, elles peuvent aussi nous éloigner de ce que nous sommes réellement.

À cela peuvent s'ajouter :

- des blessures émotionnelles non guéries
- des expériences difficiles
- des loyautés familiales inconscientes
- des croyances héritées
- des relations dans lesquelles nous nous sommes oubliés
- la peur du rejet, de l'abandon ou du jugement

->

Alors nous nous adaptons encore davantage, nous faisons plaisir, nous contrôlons, nous nous sur-adaptons, nous nous effaçons, nous devenons la personne que l'on attend de nous.

Jusqu'au jour où quelque chose en nous commence à dire :
"Je ne peux plus continuer comme ça."

La bonne nouvelle, c'est que la reconnexion à soi n'est pas quelque chose que l'on doit mériter, ce n'est pas un objectif lointain, c'est accessible à tout le monde.

C'est un chemin.

Et chaque petite prise de conscience est déjà un pas dans cette direction. Tu n'as pas besoin de tout changer aujourd'hui. Tu as simplement besoin de **commencer à t'écouter un peu plus.**



Le rituel du retour à soi

Je te propose un exercice simple que j'utilise régulièrement dans mes accompagnements.

Installe-toi dans un endroit calme.

Pose une main sur ton cœur et une main sur ton ventre.

Ferme doucement les yeux et prends trois respirations lentes et profondes.

Puis porte ton attention à ton corps.

Sans chercher à analyser, ni à comprendre, simplement ressentir.

Demande-toi intérieurement :

"Comment est-ce que je vais vraiment aujourd'hui ?"

Laisse venir ce qui vient, cela peut être une émotion, une sensation, une image, un mot.

Puis pose-toi une deuxième question :

"De quoi ai-je besoin aujourd'hui ?"

Lorsque la réponse arrive, note-la dans un carnet.

Puis engage-toi à poser une seule action concrète pour honorer ce besoin et ce chaque jour parce que revenir à soi ne se fait pas en un jour.

Cela se fait dans tous ces petits moments où l'on recommence s'écouter.





Si tu es arrivé.e jusqu'ici, j'aimerais te dire quelque chose d'important.

Tu n'as pas besoin de devenir quelqu'un d'autre, ni d'être plus fort.e, plus spirituel.le, plus avancé.e ou plus parfait.e.

La plupart du temps, la transformation ne consiste pas à ajouter quelque chose mais bien à enlever ce qui t'éloigne de toi : les peurs, les croyances, les attentes, les conditionnements, les rôles que tu as appris à jouer.

Petit à petit, tu retrouves alors ce qui a toujours été là, **TOI**, avec ton intuition, tes besoins, tes envies, ta vérité.

Et c'est souvent à cet endroit que les choses commencent réellement à changer.

Quel est ton profil de déconnexion dominant ?

Nous ne nous éloignons pas tous de nous-mêmes de la même manière.
Découvre le profil qui te ressemble le plus.
Tu te reconnaîtras probablement dans plusieurs descriptions, mais l'une d'elles ressort souvent davantage.

LE SAUVETEUR

Tu prends soin de tout le monde, tu écoutes, tu aides, tu portes beaucoup, parfois même trop.
Tu as tendance à oublier que toi aussi, tu as des besoins.
Ta phrase intérieure :
"Les autres passent avant moi."

Ton défi :
Apprendre à recevoir autant que tu donnes.

LE CONTRÔLANT

Tu anticipes tout, tu réfléchis beaucoup, tu cherches à éviter les erreurs, tu as du mal à lâcher prise.
Au fond, tu cherches souvent à te sentir en sécurité.
Ta phrase intérieure :
"Je dois tout gérer."

Ton défi :
Faire confiance à la vie et à ton intuition.

L'INVISIBLE

Tu prends peu de place, tu n'oses pas toujours exprimer ce que tu ressens, tu minimises souvent tes besoins, tu préfères parfois te taire plutôt que déranger.
Ta phrase intérieure :
"Je ne veux pas être un problème."

Ton défi :
Reconnaître que ta voix a de la valeur.

LE PERFECTIONNISTE

Tu veux bien faire., très bien faire, parfois même parfaitement, tu es exigeant.e avec toi-même, tu as du mal à te satisfaire de ce que tu accomplis.
Ta phrase intérieure :
"Je pourrais faire mieux."

Ton défi :
T'autoriser à être humain.e

L'ADAPTATEUR

Tu t'adaptes facilement aux autres, tu sais ce que chacun attend de toi. Mais parfois, tu ne sais plus ce que toi tu veux vraiment.
Ta phrase intérieure :
"Peu importe ce que je veux."

Ton défi :
Réapprendre à écouter tes propres besoins.

Quel que soit ton profil, rappelle-toi une chose.

Tu n'es pas ce mécanisme. Il est simplement une stratégie que tu as développée à un moment de ta vie. Et ce qui a été appris peut être transformé.



Un dernier exercice avant de partir

Prends quelques minutes avec un carnet.
Complète les phrases suivantes sans réfléchir.

Aujourd'hui, je réalise que...

Je me suis oublié.e lorsque...

J'aimerais retrouver davantage...

Cette semaine, je vais prendre soin de moi en...

Le premier pas que je choisis de faire est...

N'oublie pas :

Une transformation ne commence pas lorsqu'une vie entière change.

Elle commence lorsqu'une seule décision différente est prise.



Et maintenant

Prendre conscience est souvent le premier pas.

Mais la transformation ne s'arrête pas à la compréhension.
Elle commence lorsque tu décides de te choisir, lorsque tu t'autorises à regarder ce qui demande encore à être accueilli.

Si tu sens qu'il est temps d'aller plus loin, je serai heureuse de t'accompagner sur ce chemin.

À travers mes accompagnements, je t'aide à mettre en **lumière** ce qui freine encore ton **élan de vie**, à comprendre les schémas qui se répètent et à retrouver une relation plus apaisée avec toi-même, ton corps, tes relations et ton énergie.

Chaque accompagnement est unique, parce que chaque histoire l'est aussi.

Nous avançons ensemble, à ton rythme, en explorant les différentes dimensions de ton être : le **corps, l'âme et l'esprit**, ainsi que les mémoires de ta **vie actuelle**, de ton **histoire familiale** et, lorsque cela résonne pour toi, de la **dimension karmique**.

Si ces mots résonnent en toi, je t'invite à réserver [un premier rendez-vous juste ici](#).

Ce sera un espace d'écoute, de bienveillance et de transformation, où tu pourras déposer ce que tu traverses et commencer à retrouver le chemin vers toi.

J'ai hâte de faire un bout de ce chemin à tes côtés.

Alexandra