

pdfTome 1

C'est votre route et seulement la vôtre...



Je suis!



Inst - Antidote.exe

REMERCIEMENT

La compréhension de mes leçons de vie s'est fait entendre, l'ouverture de ma voix intérieure m'a permis de mieux m'aimer, de me respecter en tant qu'être humain, et d'accueillir ce qui est. Cela fut pour moi un précieux cadeau de la vie que je me suis offert.

Un grand merci à toutes les personnes de près ou de loin qui m'ont apporté leurs soutiens, leurs encouragements et leurs dévouements pour ce livre.

Un grand merci à tous ceux qui m'ont aidé par le passé à travailler avec moi pour mon cheminement à résoudre les problèmes reliés à mes blessures émotionnelles et autres.

Et enfin, un merci tout particulier à mon guide/ange gardien, pour l'aide apporté pour que ce livre soit un miracle d'aide aux personnes souffrantes physiquement, émotionnellement et psychologiquement.

Merci à la vie!

SOIS L'AMOUR, L'HARMONIE, LA PAIX.

Livre de cheminement personnel

Ce livre de cheminement est spécialement écrit dans un but précis :

Vous aidez dans votre cheminement personnel vers la réussite d'une vie meilleur.

Bonne lecture. Amicalement Denise!



Préface

La rédaction de ce livre a été possible grâce aux nombreux cours que j'ai suivi durant mes 15 ans de cheminement personnel, ma persévérance et l'amour que je me suis donné.

- FORMATION EN PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE,
- THÉRAPEUTE EN PSYCHOLOGIE ET TRAVAIL SOCIAL,
- MAÎTRE REIKI USUI (NIVEAU 1-2-3-4),
- PRATICIENNE DANS LES SOINS D'ÉNERGIES,
- THÉRAPEUTE DANS LA GUÉRISON DES 7 CHAKRAS DU CORPS HUMAIN,

- THÉRAPEUTE DES 5 GRANDES BLESSURES ÉMOTIONNELLES DE L'ÊTRE,
- PRATICIENNE EN KINÉSIOLOGIE
- PRATICIENNE EN NATUROPATHIE
- L'ÉCOLE DE LA VIE.

J'ai pu entreprendre cette démarche d'écriture pour la réalisation du tome 1, qui est un livre de :

- Prise de conscience,
- De travail sur soi.
- De réalisation de soi,
- D'exercices.

Cela permettra de vous accompagner à travers ce magnifique livre pour comprendre vos blessures émotionnelles qui sont attachées à vos souffrances intérieur et extérieur.

Vous serez en mesure de :

- Vous détacher de vos croyances limitantes,
- D'être en harmonie avec vous-même.
- De reprendre contact avec votre je suis.
- De travailler sur l'égo, (les masques).
- De travailler sur vos blessures émotionnelles,
- Enrayer la peur, la colère, la solitude, la honte, la haine.
- De t'aimer et d'aimer les autres à leur juste valeur.

Chapitre premier

Je suis

Une nouvelle grande expérience dans une autre dimension s'ouvre à toi, t'emportant vers une facette différente de toi-même, ou tu vivras diverses leçons positives et négatives. On t'inculpera de nouvelles valeurs, des nouvelles croyances limitantes. Tu vivras de la peur de la tristesse, de la joie de la honte, de la colère, de la haine, de l'amour, parfois même du stress et de l'angoisse, À travers tous cela tu s'ouffriras, tu essayeras tant bien que mal de vivre du mieux de ton savoir. Tu vivras cette nouvelle vie dans la quête de ton véritable je suis, afin d'apprendre à te reconnecter à l'essence profonde de ton être, à ton; JE SUIS. Avec toutes les expériences douloureuses tu essayeras de te protéger en te créant l'égo (création de l'énergie pour se protéger) pour pas souffrir de toutes les blessures consciente et inconsciente. (Masque de protection).

La vie; un souffle, un respire. Les yeux s'entrouvrent et te voilà, avec ta conscience du JE SUIS et un bagage déjà en toi. La vie passera avec des accomplissements, des échecs. Tu passeras par de l'amour à la haine, de la joie à la tristesse et des peurs car, tu devras passé par des chemins difficiles pour réapprendre à t'aimer, faire des lâcher-prises, faire des prises de consciences et accepter ce qui est dans l'instant présent. Mes la plus importantes des choses qu'il faudra que tu comprennes et que tu

réalises est juste de te souvenir de : qui tu es; ton; JE SUIS.

L'objectif ultime de nos expériences sur terre n'est pas de découvrir la vérité, mais de te souvenir de ton JE SUIS. À partir de là, tu pourras percevoir et envisager les perspectives en tant qu'individu unique qui est une partie de l'unité. Tout est une projection de soi, d'un seul être et cette être unique, est la conscience d'un seul être, l'univers. On n'est tous dans cette même conscience, on vit des perceptions différentes de cette conscience pour nous rappeler que nous sommes qu'un, JE SUIS!

Pour te rappeler de ton JE SUIS, tu n'as qu'à retourner dans l'instant présent, de lui désapprendre tous ce que tu as appris de tes croyances limitantes, tes limites, tes fausses réalités, de te détacher de tous cela car sa t'appartient pas, cela appartient à tes parents à l'origine. Rappelle-toi juste que tu as toujours été libre de vivre tes expériences et que tu peux les vivre avec ta propre vérité, car tout est Un. Chacun de nous à ces propres perceptions, ces propres visions de la vie et chacun de nous à raison de son point de vue. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, car nous sommes notre propre arbitre. En oubliant notre, JE SUIS, nous avons créé l'espace-temps et toutes les souffrances qui s'y attachent. Nous vivons juste parce que nous somme-là. Nous avons oublié l'essentiel, nous avons laissé tomber notre JE SUIS.

Les événements actuels dans l'univers résultent de nos créations modelées à l'image de notre faux moi., englobant les conflits, les divergences de rôles, les blessures émotionnelles, les croyances limitantes, en plus des jugements et critique envers autrui et de nous-même. Être en attente toujours de quelque chose de plus grand, de plus beau, de plus extravagant nous à emporter vers un monde d'avoir et de faire. Mais où est notre être?

Le chemin de guérison n'est pas toujours facile. Il faut du courage pour s'affronter et sortir ce qui est enfoui en nous, parfois ça fait même mal! En revanche c'est le seul chemin pour s'en libérer, il faut en prendre conscience, lâcher-prise, accepter et se donner du temps. Un jour, tout s'éclaircira et deviendra beaucoup plus lumineux. C'est à ce moment qu'une immense paix intérieure naîtra et remplira ce qui ta si longtemps torturé et déchiré.

Le chemin de guérison demande du temps pour cicatriser, c'est le seul et unique chemin pour se reconstruire et soigner nos blessures. Celui qui se fuit ne pourra jamais se guérir, la guérison demande courage et volonté d'agir, surtout envers soi-même. Un cœur brisé se soigne, un esprit en peine retrouve la paix, ce n'est qu'une question de temps à celui qui ose se mettre face à son JE SUIS.

Introspection

Tout d'abord, avant de commencer quoi que ce soit sur notre **je suis**, il faut apprendre à se connaître. Te connais-tu vraiment? _____

Se Connaître (qui je suis en tant qu'être humain /mes qualités/mes défauts/mes forces/mes faiblesses/ce que j'aime/ce que je n'aime pas.)

Se connaître :

1- Écrivez 3 qualités/3 défauts/3 forces/3 faiblesses?

2- Écris ce que tu veux vraiment dans la vie?

On se sent souvent blessé, coupable, et on cherche pourquoi cela nous arrivent sans trop comprendre. Il est alors tout à fait normal qu'on soit amenés un jour ou l'autre, à se tourner vers différents travaux sur soi, pour nous aider à résoudre les conflits/blessures/expériences douloureuse de notre vie. Il y a beaucoup de souffrances liées aux :

- Croyances limitantes (parents /proches)
- Les doutes/ les peurs
(panique/solitude/séparation/froideur/liberté)
- La culpabilité (se sentir coupable envers soi ou les autres)
- Les pensées (passé/ future, ((notre égo)).
- Aux émotions
(peur/tristesse/honte/colère/haine/souffrance /fatigue)

C'est pourquoi qu'il est important de venir se connaître en profondeur et, de se libérés de ces peurs et croyances limitantes, pour échapper à ces douleurs, qui avec le temps se changent en maladies légères ou beaucoup plus grave.

Comprendre les blessures émotionnelles.

Les blessures sont des expériences douloureuses du passé qui continuent à influencer nos émotions, nos pensées et nos comportements. Dans ce chapitre, nous explorerons en profondeur ce qu'elles sont, comment elles se manifestent et pourquoi il est essentiel de les travailler.

Pour commencer un cheminement personnel vers le sens *de votre je suis*, vous devez :

- 1- Vous observez : quels sont tes réactions qui reviennent le plus souvent face à une situation désagréable?

2- Ressentir : quels sont tes douleurs physiques?

Ne pas se juger/se culpabilisé : ne vous identifiez pas à cette réaction car, vous n'êtes pas cette réaction.

3- Faire des prises de consciences : pourquoi je réagis de cette manière?

Là où se trouve une volonté d'agir, il existe toujours une solution.

Qu'est-ce qu'une émotion?

Une émotion est une réaction qui émerge en réponse à des stimuli internes ou externe. Profondément ancrées dans notre expérience de la vie, les émotions sont souvent vécues comme des sensations intenses qui influence nos pensées, nos actions et nos relations avec les autres. Les émotions sont souvent déclenchées par différentes façons tels que :

- Notre environnement,
- Expériences passées,
- Nos interactions sociales et le processus biologique interne.

Chaque émotion à sa propre image, allant de la joie éclatante à la colère enflammée. Elle joue un rôle essentiel dans nos prises de décision qui guide nos choix en fonction de vos désirs, valeurs et besoin. J'appelle cela un signal d'alarme pour le corps. Certaine personne sera en mesure d'exprimer leurs émotions cependant, d'autre ne s'ouvrira pas, incapable de parler de leurs sentiments et leurs émotions. À la longue ces personnes seront blessées émotionnellement.

J'ai souvent eu la certitude que quand le corps nous parle par une douleur physique, c'est que quelque chose ne va pas émotionnellement. Tout est relié dans tous les moindres comportements et souffrances. Nous avons tous des blessures reliées à notre enfance que nous devons venir travailler pour être en mesure de bien se sentir intérieurement.

Les voici :

- 1- La souffrance de se sentir rejeté ou de se rejeter soi-même.
- 2- Se sentir abandonné.
- 3- La blessure de l'humiliation
- 4- La souffrance de se sentir trahi.
- 5- La blessure de l'injustice

Prière pour l'acceptation

J'accepte pleinement
Tout ce qu'il m'est donné de vivre.
J'accepte ce que fut mon passé
Avec ses joies et ses épreuves
Car je sais que celles-ci n'ont été
Que pour me donner la chance et la possibilité
D'évoluer vers ma vraie nature.
J'accepte d'avoir fait le choix

De vivre ces épreuves pleinement
 Sans toujours les comprendre.
 Aujourd'hui, j'accepte entièrement, en toute conscience,
 Leur présence dans ma vie.
 Je demande à mon guide et mon ange gardien
 De bien vouloir m'aider à ne garder en moi
 Que le bénéfice de ces apprentissages.
 De toujours accepter en pleine conscience et dans
 l'instant
 Les évènements qui arrivent à moi
 Afin de vivre en accord avec ma vraie nature.
 Qu'il en soit ainsi
 Gloire à toi, c'est accompli.

Les effets sur les blessures émotionnelles peuvent causer des problèmes tels que :

- Des relations conflictuelles
- Des troubles émotionnelles
- Problèmes physiques.

Donc, les avantages de les travailler nous pouvons améliorer notre :

- Estime de soi
- Nos relations
- Notre résilience émotionnelle
- Notre qualité de vie

Ce chapitre détaillé permettra d'explorer en profondeur l'importance de travailler sur nos blessures et de fournir aux lecteurs les connaissances et des outils nécessaires pour entreprendre ce voyage de guérison.

Mais pour bien commencer cette réalisation, il faut tout d'abord être en mesure de prendre nos responsabilités envers soi-même. C'est l'un des piliers les plus importants de la croissance personnelle et du bien-être. Reconnaître et assumer cette responsabilité revient à prendre les rênes de sa propre vie, à diriger consciemment ses actions et réactions, et à cultiver un sentiment de contrôle et de confiance en soi.

La plupart du temps nous essayons de trouver un coupable, nous recherchons à l'extérieur de nous, le coupable de nos expériences douloureuses et de ce qui nous arrive. Nous mettons la faute sur quiconque sans pour autant regarder que la vie que nous mettons en mouvement c'est nous-même qui la créons. De ce fait, tout ce qui t'arrive, c'est toi qui la fais arriver par tes choix, décisions, actions entrepris et perception de ce que tu avais à ce moment précis de ta vie. Arrêtons de mettre la faute sur les autres et regardons à l'intérieur de nous ce qui a pu se produire à ce moment et prenons nos responsabilités.

Lorsque l'on n'est confronté à nos démons intérieurs, nous ne réalisons pas toujours que cela affectera notre psychologique et notre physique. Notre corps n'est pas

conçu pour un trop gros plein d'émotions négatives et la soupe saute, nous emportant dans un tourbillon de malchances, d'échec et bien sûr de maladies. En tout temps vous pouvez arrêter de souffrir et oui, à n'importe quel moment quand vous le décidez vraiment que c'est assez. Il s'agit de vous poser et d'y faire face au lieu de toujours fuir les situations que vous ne voulez pas dans votre vie.

- 1- Prends des prises de consciences par rapport à la situation que tu vis dans l'instant présente et prend du recul.
- 2- Découvre ta peur cachée si tu affronterais cette situation au lieu de la fuir.
- 3- Comprendre la réaction que tu as eu en ce moment de la vivre.
- 4- Découvre ce qui est caché derrière cette situation.
- 5- Accepte cette situation et dit toi que c'est pour ton bien et que c'est nécessaire pour ton évolution.
- 6- Maintenant écrit ce que tu as appris de tes prises de consciences?

Ces épreuves sont sur ta routes pour plusieurs raisons, voici les principales :

- Guérir une blessure du passer.
- Acquérir des connaissances pour ta mission de vie.
- L'univers te testeras pour savoir si tu as appris la leçon que tu devais comprendre.
- De prendre des prises de consciences et analysé ton parcours pour savoir si tu es toujours sur la bonne route.

Normalement nous savons que nous sommes à la bonne place quand tous se déroules sans rien forcer et que dans notre cœur on n'est bien malgré les expériences que l'on n'a à acquérir. Le seul bue c'est de revenir à ton : **JE SUIS!**

L'action que tu poses pour un évènement ou un choix que tu avais à faire, c'est toi qui la pris et non une autre personne. C'est ta faute à toi tout ce qui t'arrive car toi seul la mise en mouvement. Pourquoi nier ce fait, cela t'apporte quoi en mettant tout sur la faute de l'autres, rien juste un ajout de destruction de ton toi intérieur. Essayons plutôt de prendre conscience et de comprendre pourquoi nous avons eues ces réactions et pour t'aider je vais t'expliquer en profondeur les

blesures et les souffrances que nous nous affligeons s'en même s'en rendre compte.

Les émotions de base.

L'être humain dispose de ressentis, qui se transforment parfois en émotions fondamentales, ils sont au nombre de cinq. Les voici :

- 1- **La colère** : se produit dans notre organisme pour nous permettre pour un temps de défendre notre territoire physique et psychique et pour nous signaler les limites à ne pas dépasser. Cependant nous considérons souvent qu'il est mal de lui céder la place, car elle apparaît souvent non bénéfique. Souvenons-nous qu'il est sain d'exprimer ses colères pour protester contre l'intolérable et pour empêcher l'accumulation de frustrations nocives dans notre cœur. En revanche Il ne faut pas confondre colère et violence.

***La violence** naît en fait du sentiment d'impuissance que nous ressentons face à une situation difficile : nous craignons de ne pas être capable de réagir alors nous frappons ce qui est autour de nous. C'est donc la peur qui engendre la rage puis la violence et non pas la colère.

- 2- **La peur** : c'est une émotion qui nous avertit du péril et qui déclenche en nous l'envie de nous protéger.

Elle nous procure l'énergie nécessaire pour venir à bout d'une menace, que ce soit par la fuite ou le combat. Cependant, celle qui nous ronge de l'intérieur quand nous ne pouvons pas ou ne sommes pas capable de l'affronter, celle-là est l'ennemie car nous ne pouvons pas l'évacuer sur le champ alors, elle reste en suspens à l'intérieur de nous et c'est à ce moment que se déclenche des douleurs physiques, psychologiques et les maladies suivent.

- 3- **La tristesse** : cette émotion joue un rôle fondamental dans notre équilibre et notre bien-être. Elle nous soulage de la tension née de toutes sortes de pertes. En revanche toutes ces situations font naître en nous une tension physique, des contractions musculaires apparaissent dans le bassin, monte vers l'abdomen, le plexus solaire, la poitrine, (sensation d'avoir le cœur serré), puis le cou, (une boule dans la gorge), pour donner lieu à un jaillissement de larmes qui témoignent de notre tristesse. C'est alors qu'il faut aller au bout de nos sanglots pour évacuer cette tristesse, c'est primordial pour notre corps.
- 4- **L'amour** : on ne peut vivre sans amour, car elle perpétue la vie. Elle harmonise des sensibilités différentes, devient le moteur de toute création, stimule les intelligences et permet de magnifiques accomplissements. Seulement, trop souvent l'amour

nous manque et, ce défaut d'amour va nous affecter encore et encore. Nous comblons ce vide d'amour par des addictions mal saines pour nous.
(Alcool/tabac/drogue/sucre/travail/nourriture)

- 5- **La joie** : une émotion fertile, comme l'amour! Elle stimule la fabrication d'endorphines et autres hormones de bien-être, substances naturelles et euphoriques créées par le cerveau. Elle nous fait sauter d'allégresse quand nous avons réussi ou appris une bonne nouvelle, c'est pour cela qu'il faut apprendre à la laisser surgir facilement et non juste à l'occasion. Avoir la joie facile est un signe de bonne santé.

Souvenez-vous que lorsque c'est cinq émotions sont mal utilisé nous sommes dans l'inconfort de de notre **JE SUIS** et de notre être, car nous ne sommes plus nous-même et notre égo apparaît pour te protéger et nous oublions notre **JE SUIS**.

L'égo que nous portons pour nous protéger est en fait une énergie que nous avons mis en place étant jeune ou nous ne pouvions pas réagir de la façon souhaiter car nous étions trop jeunes (masque de protection). Nous créons en ce moment-là une forme énergie, qui

ressemble à une bulle pour nous protéger de tous cela que l'on appelle, l'égo ou le masque de survie.

Causes, manifestations et rôle des cinq émotions

1- La colère :

- **Causes** : agression, injustice, frustration, comportement intolérable.
- **Manifestation** : cris, voix forte, afflux de chaleur et d'énergie.
- **Rôle** : indique à autrui les limites à ne pas dépasser. Permet de s'affirmer, de défendre ses valeurs et son territoire psychologique et physique. Permet de rétablir la justice.

2- La peur :

- **Causes** : Danger, situation inconnue.
- **Manifestations** : tremblements, cris, froid aux extrémités des membres.
- **Rôle** : avertit du danger, permet de se protéger, de fuir ou de combattre.

3- Tristesse :

- **Causes** : séparation, deuils et pertes.
- **Manifestations** : pleurs, gémissements.

- **Rôle** : permet de dire adieu, de faire son deuil de quelque chose, d'évacuer le stress de la séparation.

4- Amour :

- **Causes** : besoin de se rapprocher de l'autres, de communiquer nos idées/actions/créations.
- **Manifestations** : tendresse, sentiment de proximité, de fusion, ou d'appartenance.
- **Rôle** : permet à la vie de se perpétuer par la procréation. Rapproche les affectivités, les intelligences et favorise la création/ l'action.

5- La joie :

- **Causes** : atteinte d'un objectif, réalisation de soi.
- **Manifestations** : rires, danses, chants.
- **Rôle** : manifeste un sentiment de bien-être et d'harmonie. Stimule et protège la vie pour qu'elle perdure.

En résumé : lorsque l'on dit que l'égo est à l'œuvre lorsque quelqu'un porte un masque, cela signifie généralement que la personne agit de manière inauthentique ou façonnée par des motivations personnelles plutôt que de manière authentique et sincère. L'égo, dans ce contexte, fait référence à l'aspect

de notre psyché lié à notre identité individuelle, à notre besoin de reconnaissance, d'approbation sociale et de protection de notre image de soi.

Lorsqu'une personne porte un masque, il peut le faire pour paraître conforme aux attentes sociales, pour cacher ses vulnérabilités ou pour obtenir un avantage personnel. Cela peut être motivé par des désirs tels que la peur du rejet, le désir de se sentir supérieur ou le besoin de se protéger de la critique. Dans ces situations, l'égo est prédominé car il cherche à maintenir ou à renforcer une image de soi, souvent au détriment de l'authenticité.

Voici ce que l'on peut ressentir lorsque nous activons notre masque :

- Peurs
- Tristesse
- Honte
- Colère
- Solitude
- Haine

Chacune de ses ressenti contient des émotions et à besoin de trouver une voie de sortie pour que nous puissions être vraiment nous-même et incarner pleinement notre **JE SUIS** et notre grande lumière.

Plus tu prends tous sur toi, plus tu finis par te forger des blessures inconscientes, car à force d'encaisser tu

arrives à tes limites. L'amour que nous nous portons reflète notre vie

Répond à ces quelques questions et prend le temps d'analyser chaque réponse que tu écriras ?

- 1- Es-tu une personne qui se donne assez d'amour dans la vie de tous les jours _____
- 2- Es-tu une personne qui s'occupe de tout le monde et qui s'oublie ? _____
- 3- Te fais-tu plaisir ? _____
- 4- Nomme-moi 3 plaisirs que tu te fais par semaine ?

- 5- Es-tu une personne capable de mettre ces limites et de les respecter ?

- 6- Quelles sortes de personnes es-tu selon toi ?

7- Comment ton entourage te voit ?

8- Es-tu une personne qui aime avoir le contrôle sur tout ?

9- Es-tu une personne qui se retire pour fuir une situation ?

10- Es-tu capable de prendre les idées de l'autre sans pour autant te mettre en réaction ?

11- Aimes-tu avoir raison ? pourquoi ?

Tu vois les blessures émotionnelles il y en a plusieurs et à tout moment ils surgissent sans même y prendre garde. La façon que tu interprète certaine situation et qui te font réagir non dans l'amour sont tous des blessures du passé qui veux juste être en harmonie et s'aligner avec ton **JE SUIS**.

Comment interprété qui il y a une blessure émotionnelle ?

- À toutes les fois que tu seras en réaction par rapport à une autres personnes, tu ne seras pas dans l'amour de ton cœur.
- À toutes les fois qu'il y a accusation ou du jugement de ta part.
- À toutes les fois que tu te jugeras et que tu te critiqueras où que tu t'humilieras.
- À toutes les fois que tu joues à la victime.
- À toutes les fois que tu seras dans l'autorité envers les autres et toi.
- À toutes les fois que tu es dans la peur, la solitude, la honte, la colère, le stress et l'angoisse.
- À toutes les fois où tu es dans l'égo(tête) au lieu d'être dans ton cœur.

CHAPITRE 2

La souffrance de se sentir rejeté ou de se rejeter soi-même.

La personne qui souffre de cette blessure est presque toujours issue d'une grossesse non-désirée, qui conduit au moins l'un des deux parents à rejeter l'enfant. Cette blessure apparaît entre la naissance et la première année. On appelle ce type de personne : **le fuyant**.

Le fuyant a tendance à prendre trop à cœur les remarques négatives du parent qui l'a rejeté, (sa perception à ce moment-là qu'il avait). Il sent qu'il n'est pas pleinement accepté dans le cercle familial, c'est une personne qui parle peu, et n'ose pas donner son avis. La personne doute de la légitimité de son existence, de son droit au bonheur, et met souvent en place un comportement visant à saboter ses relations avec les autres, de manière inconsciente. Le fuyant se sent rejeté en permanence, et fuit les relations avec les gens, il recherche la solitude pour ne pas vivre cette douleur associée au manque d'amour envers soi.

Il est également très exigeant envers lui-même, ne se donne pas le droit à l'erreur, se dévalorise. Il reste dans un schéma d'échec perpétuel, en se fixant des objectifs

très difficiles à atteindre., ceci afin de se prouver à lui-même qu'il n'est pas capable. Il s'isole de l'autres et fuit presque toujours les situations non agréables, et aussi de la réalité, ne trouve de réconfort que dans les états secondaires tels que dormir et fonctionne juste sur le piton automatique. La peur est toujours présente inconsciente ou consciente et fait des ravages dans le corps et l'esprit.

Moi :

La blessure du rejet m'a appris au fil du temps l'importance de développer une confiance en moi, d'accepter mes qualités et mes défauts qui forgent ma personnalité. Il a également été crucial de travailler sur mes peurs passées, source de crises de panique, d'angoisse et d'inconfort. La crainte d'être indésirable ou non aimée a souvent déclenché des replis sur moi-même face à chaque refus ou signe de désintérêt, générant des sentiments de vulnérabilité et d'anxiété, me conduisant à me retirer pour éviter le rejet.

Porter en permanence un bouclier protecteur m'a semblé nécessaire, mais avec le temps, j'ai réalisé qu'il m'isolait des connexions avec les autres, limitant mes amitiés. Apprendre à me valoriser et à m'aimer authentiquement a été essentiel pour briser cette isolation et établir des connexions significatives avec

moi et les autres.

Il y a tellement de choses que l'être humain n'arrive pas à comprendre sur leur :

- Comportement
- Action posée
- Réaction
- La peur du moment.

Le corps physique nous parle énormément sur chacune de nos blessures.

Voici les traits dominant pour la blessure du rejet :

Les caractéristiques physiques du fuyant sont un corps étroit, mince, il est souvent très contracté musculairement. Il a tendance à ne pas se sentir droit, et à se replier sur lui-même., le fuyant a également de problème de peau, et est sujette à avoir des cernes autour des yeux. Il connaît aussi des problèmes respiratoire, arythmie cardiaque et des diarrhées fréquentes.

Pour être en mesure de ne plus souffrir de cette blessure, il faut absolument en prendre conscience, faire des lâcher-prises. Prendre ces responsabilités et

se pardonner. Il doit ensuite faire le lien avec son passé et trouvé la cause de l'évènement du rejet. Il doit ensuite arrêter de fuir les situations qui l'angoissent, affronter ses peurs et oser s'exprimer. Il doit apprendre que si les autres personnes ne sont pas d'accord avec lui, cela ne signifie pas qu'il le rejette ou qu'il ne l'aime pas.

Le rejet peut avoir un impact direct et profond sur l'estime de soi et la confiance en soi et aux autres. Les personnes portant cette blessure peuvent penser d'être indigne d'amour et d'attention de la part de l'autres, ce qui peut entraver leur capacité à s'engager pleinement dans leurs relations. La peur de ne pas être aimer peut les pousser à maintenir une distance émotionnelle ou à saboter inconsciemment leurs relations saines. Pour venir atténuer et être moins en réaction avec cette blessure, il est important de travailler sur la réparation de l'estime de soi en remplaçant les croyances limitantes négatives par du positif tout en développant de la compassion envers soi-même et de pratiquer l'acceptation de l'amour et de l'affection de l'autre. Approfondir les effets du rejet sur la confiance en soi et la capacité à se connecter avec les autres, discuter de stratégies pour vous familiariser avec l'acceptation de soi.

Le travail sur cette blessure nécessite :

- De développer l'estime de soi.
- De se rappeler de sa propre valeur.
- Pratiquer l'ouverture émotionnelle pour une connexion d'amour.

Questionnaire pour la blessure du rejet :

- 1- Dans quelles situations ai-je tendance à me sentir rejeté et comment cela affecte-t-il mes réactions ?

- 2- Comment le rejet passé a-t-il influencé ma perception de ma propre valeur ?

- 3- Quelles croyances limitantes ai-je sur moi-même en relation avec le rejet ?

- 4- Comment je pourrais commencer à pratiquer l'acceptation de l'amour et de l'attention de l'autres ?

- 5- Qu'est-ce que je pourrais faire pour améliorer mon estime de moi et développer une image positive de moi ?

Travail sur soi pour le rejet :

- 1- As-tu tendances à fuir devant des difficultés ? _____
- 2- As-tu de la difficulté à dire ton avis ? _____
- 3- Te sens- tu rejeté ? ou rejettes-tu les autres ? _____
- 4- Comment te sens-tu quand les autres autour de toi n'est pas du même avis que toi ? _____
- 5- Recherches-tu souvent la solitude, pour t'isoler ? _____
- 6- Es-tu exigeant envers toi et les autres ? _____

Comment sont tes liens avec la :

- Famille, _____
 - Enfants, _____
 - Amis(es), _____
 - Conjoint, _____
- 7- As-tu des addictions ? (Fuite).
- Cigarettes _____
 - Alcool _____
 - Nourriture _____
 - Travail _____
 - Drogue _____
- 8- Es-tu sujet à faire de :

- L'angoisse ? _____
- Anxiété ? _____
- Stress chronique ? _____
- Prends-tu des antidépresseurs ? _____

9- As-tu des problèmes respiratoires tel que :

- Arythmie cardiaque ? _____
- Diarrhées fréquentes ? _____
- Problème de digestion ? _____
- Reflux gastrique ? _____
- Point au niveau du plexus solaire et milieu dos ? _____

Ma blessure du rejet :(fait vécu)

Issue d'une famille d'accueil dysfonctionnelle, avec un père alcoolique en colère et une mère bipolaire au tempérament dépressif et anxieux, je n'ai aucun souvenir d'avoir ressenti de l'amour ou de l'affection. Dans cette maison, le mot " je t'aime " n'était ni présent ni populaire.

Ayant grandi à Val-D'or dans une petite maison avec deux couples d'adultes issue de familles de cinq enfants, avec environ un an et demi d'écart entre chacun, j'ai vécu une blessure de la perception du rejet. Souvent relégué au second plan, je me sentais invisible et avait du mal à exprimer mes émotions. A l'Age adulte, évitant souvent

de participer aux conversations par peur du rejet, cela entravait ma capacité à vivre pleinement. J'avais constamment le sentiment de ne pas être à la hauteur des attentes, n'obtenant jamais leur approbation pour mes paroles ou actions.

A cette époque, mon père travaillait à la mine, tandis que ma mère, en raison de sa maladie bipolaire, restait à la maison. Nos conditions de vie étaient très modestes, car malgré le bon travail de mon père, il avait tendance à partir boire à l'hôtel avec ses amis. Les fins de semaine, il passait souvent son temps dans les bars, nous laissant attendre impatiemment son retour à la fenêtre.

Pour être honnête, les souvenirs de ma mère sont flous; elle restait souvent au lit, se berçant sans rien faire, attendant que les journées passent. A cette époque, les moyens d'aide pour ce type de maladie étaient rares, et ma mère avait peu de conscience de ses grossesses, étant constamment plongée dans un état second à cause de cette maladie qui la tirait inexorablement vers le fond.

Mon père harcelait fréquemment ma mère, que ce soit verbalement ou même physiquement, jusqu'à ce qu'il tombe amoureux d'une autre femme vivant avec nous. A partir de ce moment-là, ma mère et l'autre homme ont quitté la maison, et je n'ai jamais revu ma vraie mère depuis. En tant que petite fille de 4 ans à l'époque, mes émotions étaient principalement dominées par la peur, les pleurs et l'ennui, résultant du rejet que je ressentais.

Je ne pouvais en aucun cas prévoir que cette blessure engendrerait plus tard des expériences difficiles à vivre et à surmonter. Cependant, la réalité était bien là : la vie m'emporta vers une autre expérience douloureuse. Cette femme, à l'allure rondelette, autoritaire et très froide, n'aimait pas les enfants. Souvent laissé seul sans surveillance, elle préférait partir boire à l'hôtel plutôt que de rester avec nous. Bien sûr, mon père n'en savait rien car elle le lui cachait. J'étais un enfant très perturbé et je pleurais souvent en raison de peurs inexplicables. Pour me sentir en sécurité, je me suis créé un monde à moi ou je croyais être protégé.

Je me souviens que je me levais souvent la nuit par peur. Mon père, lassé de cela, plaça des serpents en plastique qui, à mes yeux, semblaient réels à l'époque, pour m'empêcher de quitter mon lit. Cependant, je pleurais jusqu' à l'aube. Lorsque mon père parti au travail, la femme, agacée par mes pleurs, me jeta dans le fond de la cave sans eau ni nourriture, dans l'obscurité total, engendrant une peur intense. Je ne peux expliquer la terreur qui m'a envahi à ce moment-là, car un trou noir semblait se refermer devant moi. J'y suis resté pendant 4 jours jusqu' à ce que mon père revienne de son travail, car il partait souvent plusieurs jours. Quand il me retrouva dans cet état, rempli d'excrément et d'urine, il m'emmena à l'hôpital. J'étais tellement frigorifié et en état de choc que j'en n'étais inconsolable.

Transporter à l'urgence par mon père, le médecin inquiet

de mon état, contacta les services sociaux. Lors de leur rencontre, je ressentais une profonde peur, matérialisée par un vide et un malaise dans mon ventre et mes entailles, évoquant un couloir sombre et humide. Autour de moi, des bourdonnements planaient dans l'atmosphère, m'incitant à couvrir mes oreilles de mes petites mains tremblantes pour échapper à ce vacarme incessant.

Après des heures d'attente, une femme et un homme m'emmenèrent avec eux. Je résistais, désirant rester avec mon père. C'était un jour d'hivers glacial lorsque je montai, rempli de peurs et de larmes, dans la voiture qui démarra en direction d'une destination inconnue. Des heures de route nous conduisirent dans un rang obscur. Descendu de la voiture, j'entrai dans une grande maison de style Canadien. L'envie de me cacher, de fuir à toute vitesse, me submergea tellement ma souffrance intérieure était intense. "papa, ou es-tu?", criais-je, épuisé par cette journée interminable. Finalement, je m'endormis en sanglotant dans un grand lit qui m'était étranger.

Le lendemain matin, à mon réveil, je n'osais bouger, restant caché sous mes couvertures ou je me sentais en sécurité. J'entendis cette femme ouvrir la porte et me dire : "il est temps de te lever, fillette." Étant toujours très craintive et profondément épeuré d'être dans cette famille que je ne connaissais pas, je me posais la question : "qui sont-ils, ces gens autour de moi, et

pourquoi suis-je ici ?”

Anecdote chez la famille d'accueil :

Je me souviens, vers l'âge de huit ans, ma mère d'accueil m'avait autorisé à passer l'halloween pour la première fois. J'étais tellement excitée que mon sourire était exagéré. Marchant joyusement, vêtue chaudement pour le kilomètre et demi à parcourir jusqu'à la première maison du rang 7, j'imaginais déjà me régaler de bonbons. Soudain, j'entendis des bruits dans les bois près du fossé, de plus en plus persistants dans l'obscurité. Prise de panique et de peur, j'opérai un demi-tour en courant à toute vitesse, revenant à la maison en larmes. Ma mère d'accueil me regarda droit dans les yeux et dit : “Ah, je le savais que tu n'en serais pas capable, tu es bien trop peureuse.” Ce soir-là, enfermée dans ma chambre, je n'avais qu'une envie : disparaître.

Le lendemain, j'ai découvert que c'était son fils qui se cachait dans les bois pour me faire peur, m'obligeant ainsi à rebrousser chemin, prétendant qu'il n'y avait pas de bonbons pour nous. Ce soi-disant canular a pris une tournure plus sombre en grandissant, intensifiant ma peur de l'obscurité jusqu'à déclencher des crises de panique et d'angoisse. Vous savez, même si vous dites à un enfant que c'était juste une blague, l'enfant le perçoit différemment dans sa tête. Tout ce que j'ai retenu de cette prétendue plaisanterie, c'est de rester à l'intérieur

quand il fait noir, car cela peut me faire peur.

Pendant des années, la peur de rester seul dans le noir et dans des endroits clos m'a hanté. Je devais toujours avoir une petite lumière dans ma chambre pour bien dormir, et même ainsi, il me fallait une éternité pour m'endormir.

Prend conscience que nous sommes tous sur la terre pour vivre des expériences pour apprendre à :

- Nous accepter avec nos défauts, qualités, blessures, souffrance.
- De s'aimer dans tous nos expériences.

Questions à se poser :

1- Suis-je souvent en contact avec mes émotions?

2- Suis-je capable de m'autoriser à être en émotions? et si non, pourquoi?

- 3- Notes pour cette semaine toutes les fois où tu as eu des émotions, écrit-les?

- 4- As-tu été capable de les vivre ? si non pourquoi?

- 5- Comment te sens-tu suite à ces écrits?

- 6- Est-ce que cela t'aide à prendre conscience que parfois il est mieux de vivre ces émotions que des refoulés en toi?

Aujourd'hui, je prends conscience que nous pouvons être tous ce que nous voulons être. Il suffit de le vouloir et de le croire. Allez puiser dans votre for intérieur, dans votre ; **je suis**, tout est là qui attend juste que vous veniez à sa rencontre.

Es-tu prêt à vivre plusieurs expériences qui te feront grandir dans l'amour de toi? _____

Qu'en retires-tu de positif?

Prends le temps de t'arrêter et écoute ton: **je suis**. Il est là pour te donner les réponses. Prends conscience que tu empêches d'être ce que tu veux à cause de tes peurs

qui veux diriger ta vie. Décide de prendre ta vie en main en acceptant que tu es venu sur la terre justement pour faire des expériences et par le fait même de prendre conscience et d'accepter qui tu es avec tous ce que tu es.

7- Suis-je prêt à reprendre maintenant ma vie en main?

8- Suis-je prêt et je me permets-tu de vivre ces expériences?

9- Observe-toi cette semaine et écrit 2 situations où tu empêches de vivre tes émotions?

10- Réalises-tu que se sont tes peurs qui prend le dessus sur ce que tu vie?

N'oublie pas que l'on est maître de notre vie mais pas celle de l'autre. Je ne suis pas obligé d'être en accord avec son attitude, cependant j'ai le devoir de l'accepter comme il est, sans jugement et critique envers moi et les autres. Je vais dans la bonne direction de ce que je veux pour moi et non celle de l'autre. Je me remplis d'amour et de compassion.

Pour venir atténuer cette blessure de se sentir rejeté ou de se rejeter soi-même, il faut :

- 1- Prend conscience que tu as cette blessure;
- 2- Fais des lâcher-prises sur ce que tu ne peux contrôler;
- 3- Prends tes responsabilités par rapports que c'est toi qui es affligé cette blessure et personne d'autre, par la façon que tu as perçu cette expérience à ce moment-là;

- 4- Arrête de vouloir fuir et affronte tes peurs;
- 5- Ose exprimer tes émotions de peurs et de ce que tu ressens même si tu as de la difficulté à la faire;
- 6- Vis dans ton moment présent et arrête de ressasser ton passé et de te tourner vers ton futur car, il n'est pas encore là.

Ton corps et ton âme te dit; aime-toi.

Accepte-toi comme tu es!

Important de se rappeler que vivre le moment présent signifie être attentif à ce que je fais dans l'instant. C'est ce qui se tient entre le passé et l'avenir. Il est primordial de savoir pourquoi tu réagis de cette façon par tes actions et tes choix.

Donner un sens à sa vie, c'est trouver ce qui compte le plus pour toi et ensuite, travailler et agir en fonction de cette priorité. Ce n'est qu'avec un but clair, qui a du sens pour toi, que tu pourras vraiment prendre le temps de savourer la route qui est la tienne. Ralentir et prendre le temps de vivre et d'en savourer chaque seconde n'est pas seulement primordiale pour diminuer l'angoisse/le stress, mais pour être heureux avec ta mission de vie.

Questionnaire pour entreprendre votre première démarche de travail sur soi!

- 1- Dressez une liste de trucs à faire que vous aimeriez effectuer dans une journée le matin même. De cette façon vous accomplirez votre journée sans trop penser au lendemain.

- 2- Écrivez trois choses que vous aimez faire et qui vous font sentir bien?

- 3- Choisir une chanson que vous aimez bien et la faire jouer lors des journées un peu plus stressantes. Quel est le titre de cette chanson?

Lorsque le stress ou l'angoisse vous saisit, c'est parce que vous êtes dans un tourbillon de souvenir passé ou futur. Isolez-vous dans un endroit où vous vous sentez bien et respirez 3 bonne respiration et aller prendre l'air ensuite.

- 4- Quels sont ces souvenir qui remontent et qui vous stress?

- 5- Écrivez une pensée qui vous fait vibrer en la lisant et dite-la tous les matins et tous les soir avant d'aller dormir?

Pour vous aider à revenir dans l'instant présent, faites appel à vos sens :

6- Je sens quoi à l'intérieur de moi?

7- Je vois quoi tout autour de moi?

8- J'entends quoi présentement en fermant les yeux autour de moi?

Même si ce n'est pas toujours facile, **faites une chose à la fois** pour éviter de vous déconcentrer sur plusieurs choses. Vous faites en sorte que votre esprit reste dans le moment présent. **Apprécie** ce que vous faites et dites-vous : je suis bon et merveilleux. **Félicitez-vous** d'avoir accomplie cette action dans la journée. **Faites du ménage dans votre vie**, entourez-vous de personne positive et tout ce qui ne vous convient plus faites-le partir, autant matériel que physique. **Vivre dans l'instant présent** vous fait tellement plus apprécier la vie et vous vous permettez d'être en contact avec tous ce qui se passe autour de vous.

- A- Aujourd'hui je ferme les yeux et je me rappelle que vivre mon moment présent signifie être là où je suis et être à l'écoute de mon être. Comment vous-sentez-vous à présent?

- B- Dressez une liste de votre journée ou vous avez été dans votre moment présent?

C- Notez-les moment où vous avez eu de la difficulté à être dans le moment présent?

Souvent pour être véritablement dans le présent en conscience, une bonne respiration est très importante. La société a oublié depuis longtemps l'importance de bien respirer et aujourd'hui, les mauvaises habitudes de vie font que les gens n'y prêtent même plus attention. Au quotidien, une mauvaise respiration peut entraîner une mauvaise oxygénation du sang, et par conséquent, une baisse des fonctions vitales et cérébrales. La capacité de concentration est diminuée, l'énergie devient insuffisante, et la personne se sent faible et fatiguée.

Je vous propose un exercice qui vous permettra de vous recentrer sur votre respiration, et vous aider à atteindre un état de bien-être, ainsi que de détente.

Exercice

- 1- Asseyez-vous dans un endroit confortable, et tenez-vous le dos bien droit.
- 2- Placer une main sur votre ventre, au niveau du nombril, et l'autre sur votre poitrine.
- 3- Inspirez doucement par les narines en comptant jusqu'à 5, tout en essayant de faire entrer l'air le plus bas possible de votre ventre. Le bas de votre ventre doit se charger d'air et gonfler en premier, la poitrine doit se soulever en dernier.
- 4- Expirez lentement par le nez, entre 8 secondes. La phase d'expiration doit être plus longue que la phase d'inspiration pour calmer l'esprit.

Si vous avez l'impression de forcer la respiration, ramenez l'inspiration à 2 secondes au lieu de 5 au début, et l'expiration à 4 au lieu de 8 secondes. Avec le temps et la pratique, votre amplitude respiratoire augmentera, et vous pourrez viser des phases d'inspiration et d'expiration plus longue.

Comment s'aimer d'un véritable amour :

L'amour de soi est un sentiment de bienveillance envers nous-même. Nous connaissons tous l'expression : aime ton prochain comme toi-même! S'aimer ne signifie pas être orgueilleux ou vaniteux, ces s'accepter et se respecter tel que nous sommes. Qu'est-ce qui nous empêche de s'aimer? D'aimer la merveilleuse personne que nous somme. Le meilleur moyen pour récolter de l'amour de l'autres est de s'aimer véritablement avant tout.

Mes qu'est-ce que cela veut dire au juste s'aimer véritablement?

L'amour de soi est vécu à chaque fois que je m'accepte dans tous ce que je suis en tant qu'être humain.

Question à répondre :

1- Qu'est-ce que l'amour pour toi?

2- Situation ou je me sens dans l'amour?

- 3- Dans quel domaine ai-je de la difficulté à m'accepter ou à m'aimer?

- 4- *Quels sont tes talents que tu aimes en toi? Quels sont tes forces?*

- 5- *Est-ce que je suis capable de dire non à ceux que j'aime sans me sentir coupable?*

6- *Qu'est-ce que de l'égoïsme pour toi?*

7- *Situation ou je me sens égoïste?*

Il faut arrêter de croire et de penser que lorsque l'on pense à soi en premier est de l'égoïste, au contraire c'est de l'amour de soi. Être égoïste signifie enlever quelque chose à l'autre pour son propre plaisir au niveau de tous les plans.

1- Qu'est-ce qui me ferait plaisir aujourd'hui? Nommez 2 actions que vous allez poser pour vous faire plaisir 2 fois semaine?

- 2- Suis-je capable de me faire plaisir sans me sentir coupable?

Accepte l'idée que tu as le droit toi aussi d'être amour et fait tes demandes sans croire que tu abuse de l'autre et sans te sentir coupable que tu auras une redevance envers lui.

- 5- Fait un résumé de ce que tu as compris jusqu'à présent pour te permettre d'être en conscience.

L'amour de soi!

L'amour de soi est la façon de se percevoir soi-même, d'une façon saine et bienveillante. Tu es conscient de tes qualités et de tes défauts. Tu t'apprécies tel que tu es. C'est pour cela que l'amour de soi est un prérequis pour une vie heureuse et saine. C'est important car cela permet d'éprouver la joie de vivre, de s'estimer comme une personne et de se faire respecter. Il permet aussi d'être en mesure de se rassurer et de se réconforter lorsque des pertes surviennent., lorsque des critiques ou des difficultés se présentent, cela en préservant l'image qu'on a de soi.

Pour développer cette amour de soi, il faut prendre en compte le lâcher-prise de toute forme de critique. Être bienveillant envers soi-même, s'encourager et se complimenter, se réconcilier avec ses défauts, prendre soin de son corps, se pardonner. Osez aussi d'être

authentique envers soi et s'écouter pour être à l'écoute de nos besoins. L'amour de soi est au fondement de notre rapport à nous-même et détermine profondément nos relations avec les autres.

Travail sur soi (Plan d'action)

- 1- Identifie une expérience que tu as vécu lors d'un rejet d'une autre personne ou de toi-même?

- 2- Quel est ta première émotion de peur que tu as vécu dans cette situation?

- 3- Reconnaître que c'est ta réaction face à tes attentes non comblées qui provoquent ta peur et non la personne en tant que tel.

- 4- Reconnaître que ta peur t'appartient, que l'autre n'est pas responsable.

- 5- Accepte l'autre tel qu'il est et lâcher-prise car, on n'a pas le contrôle sur les autres.

Prière pour la blessure du rejet

Avec tout mon amour, que l'infini t'assiste à contrer tes peurs, à les affronter au lieu de fuir. Puisses-tu trouver la confiance nécessaire pour vaincre toutes les situations effrayantes qui te terrifient, éloignant l'impression d'être une moindre que rien ou une peureuse. Que la force t'accompagne dans cette démarche. Merci et que cela soit accompli, Amen!

Chapitre 3

Se sentir abandonné :

L'abandon touche les personnes qui ont subi un manque de communication et d'affection avec leur parent de sexe opposé. Cette blessure apparaît pendant l'enfance, en général avant 10 ans. Ils sont appelés : **les dépendant**.

Ces personnes recherchent en permanences l'approbation de l'autres, ce qui lui vaut d'être facilement manipulé par les personnes mal intentionnées. Le dépendant a tendance à beaucoup dramatiser, et à imaginer des scénarios de catastrophes. Il ne supporte pas le refus. Il est incapable de prendre du recul et de relativiser. Il cherche l'attention de l'autres, parfois en se créant des problèmes pour ensuite leur demander conseil.

Il pense qu'il a absolument besoin de l'aide et du soutien de l'autres, car il se pense incapable de prendre des décisions. Avec ce besoin accru d'attention, il passe souvent pour une personne hésitante auprès des gens. En revanche, si on ne va pas dans le même sens que lui, il se pose en victime. L'expérience d'abandon dans l'enfance peut laisser des cicatrices profondes qui

influencent la vie adulte. La peur d'être laissé seul peuvent conduire à des schémas de dépendance ou d'évitement de relations saines. La guérison de cette blessure implique :

- Développer l'autonomie émotionnelle.
- Apprendre à se soutenir soi-même.
- Cultiver des liens sains basés sur la confiance Plutôt que sur la peur.
- Apprendre à se soutenir seul dans les moments de solitude.
- Apprendre à avoir des relations saines basé sur la confiance.

Moi (fait vécu)

Chaque fois que je percevais un changement de comportement chez autrui, je l'interprétais comme un abandon, suscitant en moi une tristesse liée à la crainte d'être laissé seul. A l'âge adulte, cela a conduit à une dépendance émotionnelle, rendant difficile le fait de dire non, d'établir des limites, par crainte du pire. J'avais constamment le besoin de plaire aux autres, sans comprendre pourquoi. A l'époque, la confiance en moi était absente, et le respect envers moi-même

également. Avec le temps, j'ai dû apprendre à m'aimer, à avoir confiance en moi et à me respecter.

Lorsqu'un enfant éprouve un abandon émotionnel, cela peut créer des cicatrices profondes qui influenceront sa vie future. Les expériences passées de solitude peuvent alimenter des sentiments d'insécurité et d'inquiétude. Ces émotions se manifestent sous forme de dépendance affective. Le dépendant a très peur de la solitude et de la séparation, même de courte durée.

Il est primordial de prendre vos responsabilités dans cette blessure. Car la perception que l'on fait d'une situation n'est pas la perception de l'autre, et non ! c'est la tienne et, par rapport à ta perception, ton cerveau(tête) t'envoie les mêmes réflexions que quand tu étais jeune car, ton égo ne fait pas la différence entre toi petite et toi adulte.

Comme je t'ai expliqué au tout début notre égo est là pour nous protéger des dangers du passé et lorsque nous vivons une situation similaire de notre enfance rendu à l'adolescence, notre égo est très alerte à venir nous faire croire que l'on n'est pas à la hauteur de la

situation et qu'il serait mieux de mettre la faute sur les autres au lieu de nous-même. Mes attentions cela est un piège de ton égo, il ne veut pas mal faire il veut tout simplement t'aider comme quand tu étais jeune à te protéger. Mes toi, rendu adulte, as-tu vraiment besoin de son aide? Ne serais-tu pas capable d'affronter les situations au lieu d'avoir peur ou de fuir? Voilà la question.

Prendre sa responsabilité est beaucoup plus difficile que mettre la faute sur les autres. T'arrives-tu de croire que tout est la faute de l'autres? Si oui, dis-toi qu'il y a une blessure de caché derrière cela.

Qu'est-ce que prendre ses responsabilités et être dans l'amour?

- 1- C'est admettre que nous aussi on a des défauts et qu'il faut travailler dur sur nous pour les aimer.
- 2- C'est accepter que l'on puisse avoir tort nous aussi, que l'on n'est pas parfait.
- 3- D'être en mesure de dire oui, c'est ma faute sans se rendre coupable de quoi que ce soit.
- 4- C'est d'être en mesure de ne pas se juger ni se critiqué, que l'on fait ce que l'on peut toujours avec amour.

- 5- C'est être certain que l'on n'a tout fait dans la circonstance approprier, et d'être dans l'amour de soi et de regarder l'autre avec amour aussi.
- 6- Enfin, c'est de respecter les choix de l'autre même si nous ne sommes pas d'accord et même si nous savons que peut-être ce n'est pas la meilleure idée.
- 7- Et c'est d'accepter et de s'accepter comme on n'est avec tous les défauts, les qualités, les forces et les faiblesses qui fait partie intégrale de nous tous.

Question pour la blessure de l'abandon?

- 1- Quelles sont mes premières expériences d'abandon dans l'enfance et comment ont-elles influencé mes relations actuelles?

- 2- Comment je réagis lorsque je me sens seul? Quelles émotions cela déclenche-t-il en moi?

- 3- Quelles sont les croyances limitantes que j'ai en relation avec cette blessure?

- 4- Comment pouvez-vous développer davantage votre confiance en vous?

- 5- Quels sont les étapes que je peux entreprendre pour créer des relations basées sur la confiance plutôt que sur la peur?

Répondre en prenant le temps de t'arrêter.

A- Pourquoi tu fuis à certaine situation?

B- De quoi as-tu peur lorsque tu fuis? Et tu fuis quoi au juste?

C- Quels sont tes réactions et ton senti en ce moment-là?

D- Quel est l'élément déclencheur d'après toi lors de ces réactions non appropriées?

E- Que c'est-t-il passé dans ta tête-, ton égo a eu peur de quoi?

F- Fait une prise de conscience en silence et demande toi : est-ce que j'aurais pu agir autrement? Explique?

Les caractéristiques physiques de la blessure de l'isolement :

Il n'existe pas vraiment de caractéristiques physiques spécifiques pour cette blessure qui permettent de distinguer visuellement une personne portant une blessure de l'isolement. Cette blessure est une notion psychologique et émotionnelle qui ne se manifeste pas physiquement sur le corps d'une personne. Elle concerne les émotions, les pensées et les comportements intérieurs, mais elle n'a pas d'impact visible sur l'apparence physique.

Les différences entre les individus sont principalement liées à des facteurs génétiques, environnementaux et de mode de vie, mais elles ne sont pas directement liées à cette blessure spécifique. Pour comprendre et traiter cette blessure de l'isolement, il est essentiel de se concentrer sur les aspects émotionnels et psychologiques, et non sur l'apparence physique.

Toutefois avec des recherches, j'ai pu constater que certaines personnes peuvent avoir un corps de chair molle qui manque de tonus. Ses muscles sont peu développés. On note également de grands yeux tristes qui cherchent l'attention de l'autres, et une voix enfantine.

Les malaises psychologiques de cette blessure seront :

Souvent touché par l'asthme, la myopie, la dépression, l'angoisse, le stress et la fatigue chronique du a des épuisements.

Pour atténuer cette blessure, il doit mettre en place un état d'esprit particulier, prendre conscience de sa blessure, l'accepter, puis pardonner. Il doit apprendre à être en accord avec lui-même pour supporter et aimer les périodes de solitude. Ce faisant, il cherchera moins en moins l'approbation de l'autres et sera capable de puiser de l'assurance dans sa propre personnalité.

Travail sur soi!

Questionnaire

1- As-tu de la difficulté à communiquer? Et pourquoi?

2- As-tu de la difficulté à dire ce que tu veux dire? Et pourquoi?

- 3- Recherches-tu souvent l'approbation des autres pour être en mesure de faire quoi que ce soit? Et pourquoi?

- 4- Es-tu souvent victime des situations que tu provoques? Et pourquoi?

- 5- As-tu peur de la solitude? Pourquoi?

- 6- Es-tu capable de rester seul pendant des heures ou des journées en silence? Pourquoi?

- 7- Fais-tu le l'asthme?

- 8- Porte -tu des lunettes?

- 9- Es-tu porter à être dépressif, état de déprime? Pour quelle raison?

- 10- Maintenant fait une prise de conscience pour toutes ces réponses écrites?

Lorsque on se sent abandonner c'est plutôt notre perception du moment et des actes poser qui nous relie à cette blessure. L'abandon en tant que tel n'est nul autre qu'une perception de peur de se retrouver seul avec nous-même et de se sentir impuissant face à nous-même. Ce sentiment de ne pas pouvoir compter sur personne d'autre que soi, nous relis à des peurs inconscientes. La perception de l'abandon nous fait faire des prouesses pour se faire aimer tant bien que mal de toutes sortes de façons. Souvent elle nous relit à un sentiment de manque d'amour et en vieillissant nous acceptons n'importe qui dans notre vie pour ne pas se

retrouver seul. Nous donnons notre corps facilement aussi pensant de se faire aimer encore plus.

C'est pour cela que l'on provoque souvent des situations d'amour malsain car, on ne sait pas comment s'aimer et se faire aimer d'un amour propre. Nous recherchons sans cesse de l'affection à n'importe quel prix. Nous aimons mieux subir les conséquences de violence verbale et physique pour ne pas souffrir de la solitude. Est-ce bien une façon de faire. Eh bien je dirais que non car, Cela apporte d'autres problèmes qui fait en sorte que ton estime de toi s'effondre à petit feu.

Moi (processus de guérison)

En vieillissant, j'ai entrepris le défi d'apprendre à m'aimer davantage, de cultiver la confiance en moi et d'établir un respect pour ma propre personne. Cela impliquait de reconnaître que ma valeur ne dépendait pas uniquement de l'approbation des autres. J'ai progressivement développé la capacité de dire non lorsque nécessaire, établissant des limites saines tout en comprenant que cela ne signifiait pas nécessairement l'abandon.

Ce processus m'a permis de découvrir ma propre identité et de comprendre que la validation interne était cruciale. En apprenant à me respecter, j'ai également gagné le respect des autres de manière authentique. Cette évolution continue m'a conduite vers une autonomie émotionnelle, transformant la peur de l'abandon en une acceptation de moi-même de mes relations avec les autres.

Souvent, j'avais le ressenti, par ma perception, que ma famille d'accueil n'était jamais vraiment disponible pour moi. Mon père d'accueil passait la plupart du temps à la ferme, et ma mère d'accueil était occupée avec son grand jardin, la préparation de repas, et les courses en ville. Cela me donnait l'impression d'être seule et négligée. Plus tard, à l'âge adulte, je cherchais fréquemment la compagnie d'autres personnes, même si elles n'étaient pas toujours bénéfiques pour moi, dans le but d'éviter de revivre cette souffrance intense issue de la blessure profonde de la solitude.

Cette quête constante de compagnie, même si elle n'était pas toujours saine, était une tentative inconsciente de remplir le vide laissé par le sentiment d'isolement. En grandissant, la recherche de relations extérieures devenait une sorte de bouclier émotionnel

contre la douleur persistante causée par cette solitude. Cependant, avec le temps, j'ai réalisé que la solution résidait non seulement dans les autres, mais surtout en moi-même. En entreprenant un voyage intérieur, j'ai appris à apaiser ma douleur, à reconnaître mes besoins émotionnels et à construire des relations plus saines. Il a fallu du temps pour comprendre que l'acceptation de ma propre compagnie était le premier pas vers la guérison.

Cet apprentissage progressif m'a conduit à développer une connexion plus profonde avec moi-même. En apprenant à répondre à mes propres besoins émotionnels, j'ai trouvé une stabilité intérieure qui n'était plus tributaire des autres. Ce processus m'a également permis de choisir des relations plus équilibrées et épanouissantes à ce jour.

A mesure que je cultivais la confiance en ma propre compagnie, la peur de la solitude s'est dissipée. J'ai appris à apprécier la solitude comme un moment de croissance personnelle, de réflexion et de reconnexion avec mes passions. Ce chemin vers l'autonomie émotionnelle a été difficile mais gratifiant, transformant la douleur en une force intérieure qui guide maintenant mes relations et mes choix de vie.

La vie nous apporte nos los d'expérience et c'est à nous de trouver des solutions pour remédier à cette souffrance enfouie en nous depuis plusieurs années. Ne cherche pas de l'aide extérieur, regarde à l'intérieur de toi. Prends le temps de te poser, de te regarder intérieurement. Cherche ce qui ne va pas et fait des prises de conscience tout en apportant de l'amour et non en te critiquant sans cesse. Ton besoin est de t'aimer au plus profond de toi, arrête de chercher des solutions extérieures et prends ta vie en main par les moyens que ton cœur dictera. Il est facile de prendre les conseils de l'autre, mes toi, que veux-tu? des conseils pour suivent les autres ou ce que ton cœur dicte.

Les travailler avec ton senti intérieur me parais juste. Tout le monde est capable d'aller au plus profond de son âme pour atténuer et accepter ce que l'on n'a attiré à nous, il faut tout simplement être prêt à affronter nos démons intérieurs.

Moi (suite)

Plus tard, beaucoup plus tard cette blessure de l'abandon me poursuivra jusqu'à l'âge de 45 ans. La perturbation que l'on vit par rapport à cette blessure,

engendre souvent de l'inconfort au niveau du cœur. Le cœur ne veut plus souffrir donc, il se referme complètement pour y laisser seulement une froideur et une envie folle de se faire aimer par n'importe quels moyens. Moi le moyen que j'ai utilisé a été mon corps, car je savais que je plaisais beaucoup aux hommes. Sans me soucier des conséquences d'après je ne vivais que pour combler mon manque d'amour et d'attention.

Au fil des années je me suis aperçu, que se vide était toujours présent sans que je sache trop pourquoi car, j'étais toujours triste intérieurement. Je me sentais vide sans vraiment avoir de réponse. En vieillissant, même s'il y avait beaucoup d'homme qui me faisait des avances par ma beauté, je me trouvais moche, vraiment pas belle. Je me regardais dans un miroir et tout ce qui me venait en tête était : je me sens sale. Je ne m'aimais pas autant à l'extérieur qu'intérieurement. Je ne pouvais accepter ce que j'étais, cette douleur atroce qui me serrait le cœur à chaque fois que je vivais une déception d'amitié ou amoureuse. Si à ce moment-là j'avais compris qu'il fallait juste que je me donne de l'amour pour être en mesure de combler ce mal intérieur qui me déchirait le cœur.

Prière de l'abandon :

Amour infini, aide-moi à comprendre l'amour
inconditionnel, un amour sans crainte des réactions des
autres, sans la peur de perdre la face, m'apprenant à
m'accepter telle que je suis. Guide-moi pour apprendre
à me respecter et à respecter les autres dans leurs
propres souffrances intérieures, sans jugement ni
critique de ma part. avec tout mon amour, je te
remercie. C'est accompli. Amen.

Êtes-vous heureux dans la vie?

- 1- Vous arrive-t-il de faire part de vos frustrations aux
autres?

- 2- Vous arrive-t-il de vouloir être quelqu'un d'autre?

- 3- Avez-vous l'impression d'être né sous une bonne
étoile?

4- Vous sentez-vous prisonnier de la routine?

5- Avez-vous l'impression que les opportunités vous échappent toujours?

6- Si vous pouviez changer de vie pendant un an, le feriez-vous?

7- Enviez-vous les personnes riches et célèbres?

8- Aimez-vous votre travail?

- 9- Vous arrivent-ils de rêver à de vacances exotiques pour échapper à votre quotidien?

- 10- Envisageriez-vous la chirurgie plastique pour améliorer votre apparence?

- 11- Avez-vous l'impression de mettre à profil votre temps libre?

12- Dormez-vous bien la nuit?

13- Enviez-vous les biens d'autrui?

14- Comment envisagez-vous l'avenir?

15- Pensez-vous avoir un complexe d'infériorité?

16- Quel adjectif vous décrit le mieux?

(Agité/équilibré/satisfait).

17- Avez-vous à ce jour concrétisé la plupart de vos ambitions?

18- Votre vie familiale est-elle stable et remplie d'amour?

19- Voyez-vous la vie en rose?

20- Mordez-vous dans la vie en pleines dents?

21- Vous est-il facile de vous détendre?

22- Vous arrive-t-il d'être frustré parce que vous voudriez faire davantage?

23- Que ressentiriez-vous si vous preniez le temps de faire à ce jour le bilan de votre vie?

24- Vous arrive-t-il d'être content de vous? Pourquoi?

25- Prenez un moment de réflexion sur ces questions et écrivez votre prise de conscience?

On dit que le passé revient toujours, et c'est vrai. Chaque jour de notre vie est le résultat de ce que nous amenons avec nous. Bien que nous éliminions de notre conscience les événements qui se sont déjà produits, ces derniers restent dans ce que nous sommes aujourd'hui et ce que nous serons demain. C'est pourquoi l'importance de venir à la rencontre de nos souffrances et blessures du passé pour y mettre fin. Il arrive qu'avec ces souffrances quelque chose de semblable à ce qui se passe avec nos blessures physiques car c'est relié. Si elles guérissent et se cicatrisent, elles laisseront seulement une petite trace, elles ne te feront plus aussi mal. Les souffrances c'est la même chose, plus tu y feras face pour venir y remédier et plus elles te feront moins mettre en réaction.

En revanche, si elles ne sont pas traitées correctement, elles se réouvrent tant et aussi longtemps que tu en n'aies pas pris conscience pour accepter et faire des lâcher-prises dans l'amour de ton cœur. Elles font partie de toi

et en t'acceptant tel que tu es, tu engendre déjà une guérison de cette souffrance.

Plusieurs pensent qu'il suffit d'oublier ce qui s'est passé, de ne pas donner d'importance à ce qui nous aies arriver, totalement faux, nous ne pouvons pas cachés toutes notre vie et se voiler la face, un jour ou l'autre il faudra que tu y fasses face pour y remédier et revenir à ton; **je suis.**

Questionnaire :

- a- Identifie ce que tu vis? (Pour une situation d'abandon)

- b- Quel est la première émotion?

- c- Quel est ta première réaction? Et prend conscience du comment tu réagis face à la situation?

(Écrire oui ou non pour chaque énoncés)

- IL M'ARRIVE SOUVENT DE ME SENTIR TRISTE, D'AVOIR LE CAFARD, SANS SAVOIR POURQUOI? _____
- JE NE SUIS PAS CAPABLE DE LÂCHER-PRISE ET DE NE PAS TOUJOURS CHERCHER À TOUT CONTRÔLER? ____
- JE RIS ET JE PLEURE FACILEMENT LORSQUE JE REGARDE UN FILM? _____
- DANS MA VIE QUOTIDIENNE, MES ÉMOTIONS ME GÊNENT SOUVENT? _____
- LORS DE GROSSE COLÈRE, JE PEUX CASSER DES OBJETS, OU MÊME FRAPPER DES GENS? _____
- JE SUIS ATTENTIF À SAVOURER LES PETITS BONHEURS DE L'EXISTENCE? _____
- MES ÉMOTIONS PEUVENT ME RENDRE MALADE PHYSIQUEMENT? _____
- J'AI DES ANTIPATHIES TENACES, ET J'AI DU MAL À CHANGER D'AVIS SUR LES GENS? _____
- QUAND QUELQUE CHOSE M'A ÉNERVER, JE N'ARRIVE PAS À ME CALMER ASSEZ RAPIDEMENT? _____

- LORSQUE JE DOIS PARLÉ EN PUBLIC, JE RESSENS DES SIGNES PHYSIQUES DE STRESS? _____
- IL M'ARRIVE SOUVENT DE BOUDER, DE FAIRE LA TÊTE? _____
- SI J'AI UN PROBLÈME AVEC QUELQU'UN, JE NE PEUX PAS FACILEMENT LUI EN PARLER? _____
- ENFANT, JE FAISAIS SOUVENT DE GROS CAPRICES? _____
- JE SAIS PLAIRE ET ME RENDRE POPULAIRE? _____
- JE SUIS FACILE À CULPABILISÉ? _____
- LES GEND SE CONFIENT VOLONTIERS À MOI? _____
- IL M'ARRIVE SOUVENT D'AGIR À L'ENCONTRE DE MES INTÉRÊTS? _____
- LE JOUR OU JE SUIS DE MAUVAISE HUMEUR, J'ENVOIE TOUT LE MONDE SE PROMENER? _____
- J'AI BEAUCOUP DE MAL À ACCEPTER LES CRITIQUES? _____
- JE TRAVAIL TROP, JUSQU'À SACRIFIER MES LOISIRS? _____
- JE MÉDITE ET JE PRIE ASSEZ SOUVENT. _____
- J'AI DU MAL À DIRE, JE T'AIME. _____
- J'AI BESOIN DE CONTACT RÉGULIER AVEC LA NATURE. _____
- JE SUIS ATTENTIVE À MA QUALITÉ DE VIE. _____
- DANS MON ENFANCE, MES PARENTS N'ÉTAIENT PAS À L'ÉCOUTE DE MES ÉMOTIONS? _____
- LORSQUE JE ME SENS TRISTE, JE SUIS DANS LE NÉGATIF ET DANS LA MOROSITÉ? _____
- J'ESSAYE DE ME REMONTER LE MORAL AU LIEU DE ME LAISSER ALLER? _____

- JE RESSENS UNE FORTE ÉMOTION LORSQUE JE REGARDE MON PASSÉ? _____
- JE SUIS UNE PERSONNE STRESSER, ÉNERVÉ ET ANXIEUSE? _____
- J'AI UNE TRÈS BONNE ÉCOUTE ENVERS MOI-MÊME ET LES AUTRES? _____
- JE SUIS RESPECTUEUSE ENVERS LES AUTRES MÊME SI JE NE SUIS PAS EN ACCORD AVEC LEURS DIRES, ACTIONS, OU AUTRES? _____
- PARFOIS JE COMPRENDS MAL MES PROPRES RÉACTIONS FACE À LA VIE? _____

Écrire ensuite vos résultats pour les :

- Oui _____ - Non _____

Si votre résultat à plus de oui que de non, vous êtes parfois trop dans vos souffrances.

1- Que remarques-tu après cet exercice?

2- Quelles sont les prises de consciences qui ta éveiller?

- 3- Note ce que tu aimerais changer dans ces prises de consciences?

La solitude

Est à apprivoiser pour se rendre compte que l'on n'a pas de dépendance affective pour donner suite à la blessure de l'abandon. Plus tu chercheras à fuir ta solitude et plus ta blessure sera grande. Être bien avec soi-même s'apprend et le jour où tu te sentiras en harmonie avec ton « **je suis** » tu en sortiras grandit. Ce n'est pas en échappant dans les bars ou être toujours avec des amis qui fera en sorte que tu n'as pas cette blessure. Pour en être certain, il faut que tu passes du temps avec toi-même. Plus tu seras avec toi et plus tu pourras constater la force que tu as à l'intérieur de toi.

Lorsque tu es en face de toi-même tu peux percevoir ce qui te dérange au plus profond de toi. Prends ta force qui est en toi et vient remédier à la peur de ta solitude. Prends du temps avec toi et vient placer des mots qui te

font faire des pirouettes à chaque fois que tu te retrouves seul

C'est quoi être seul avec nous-même? C'est quoi prendre du temps pour soi? Voilà une bien belle question qui me fera plaisir de répondre.

Premièrement être seul avec soi-même signifie passer du temps avec soi. Prendre le temps de se regarder intérieurement et même physiquement. Prendre conscience qu'il y a des choses qui ne va pas selon nos désirs, nos croyances, nos peurs, notre solitude. Souvent se posé des questions nous aident à mieux établir un diagnostic pour nous aider à comprendre.

Questions?

1- Pourquoi ne suis-je pas capable de rester seul?

2- Pourquoi je suis toujours en relation, une après l'autre?

3- Pourquoi j'ai peur de me retrouver seul?

4- Fais combien de temps que j'endure cette relation qui ne me convient plus?

5- Pourquoi je tombe toujours sur des hommes ou des femmes avec des problèmes de souffrances et surtout celle de l'abandon? Ais-je peur de me retrouver seul à nouveau?

6- Quand je me retrouve seul, suis-je bien?

-
-
- 7- Quelle réaction j'ai quand je suis avec moi-même et que je ne me sens pas bien d'être seul?

Tu vois à tous les fois où tu ne te sens pas bien seul tu essaies par tous les moyens de fuir ta solitude soit en :
Regardant la télévision, sois en appelant un ou une amie,
sois en écoutant de la musique forte pour ne pas sentir ta douleur intérieure d'être avec toi-même. On n'appelle ça la dépendance affective.

Mes avants tout, remédier à cette tristesse et à la peur de la solitude est primordial pour être en harmonie avec soi et apprendre à s'aimer avec notre bagage d'expérience. L'amour de soi est en fait le secret pour être bien avec nous-même et les autres.

Mes qu'est-ce que l'amour de soi?

C'est prendre conscience que l'on n'est tous différents les uns les autres en acceptant que l'on n'a tous des défauts, des qualités, des forces et des faiblesses et que

chacun à ces propres expériences à vivre selon ce qui on à apprendre et à cheminer.

L'amour de soi est en fait de s'aimer intérieurement et extérieurement même si parfois nous ne sommes pas en accord avec le corps que l'on n'a et les faiblesses et défauts. Nous formons un tous et ce tous faut l'accepter dans un amour inconditionnel pour être bien avec nous et autour de nous. Comment veux-tu aimer quelqu'un à sa juste valeur si toi de ton côté tu ne t'aimes pas. Tu aimeras oui mais, d'un amour malsain pour toi et pour l'autre. Savais-tu que pour être en mesure de changer, il faut d'abord accepter ce que l'on ne veut pas être pour devenir ce que l'on veut être!

Un amour authentique se nourrit de :

- Confiance
- De patience
- De gestes sincère
- Des paroles encourageantes
- La volonté de surmonter des défis ensemble.
- L'amour véritable ne connaît ni jugement ni critique, il accepte l'autre dans sa totalité, avec ses qualités et ses défauts.

Commencé par un voyage intérieur profond qui transformera les relations intimes en :

- Amour sain
- En bienveillance
- En compassion

Cultive en toi l'amour de toi qui nécessite d'avoir la même compassion que tu accordes aux autres. Prends conscience également de tes besoins émotionnels. Cela signifie être conscient de ses émotions, de les reconnaître, d'accepter et de pardonner.

- 1- Fixe-toi des objectifs réalisables et travaille à leur réalisation. (Dans la semaine).
- 2- Prends le temps de te féliciter pour ton travail accompli.

Poème sur l'amour véritable

Dans le méandre du cœur, un amour éclot,
Un lien profond en soi, tendre et chaud.

C'est le véritable amour de soi, un trésor caché,
Une lumière intérieure qui ne fait que briller.

Dans le miroir de l'âme, un regard bienveillant,
S'épanouit lentement, doux et apaisant.

On apprend à s'écouter, à accueillir les pleurs,
À se relever plus fort des craintes et des peurs.

L'amour grandit, devient une lumière brillante,
Éclairant le chemin, une aventure stimulante.

Alors, dans le méandre du cœur, l'amour fleurit,
Enracinée soi, il se propage à l'infini.

Le véritable amour en soi, une douce harmonie!

Comment remédier à la tristesse intérieure?

Chaque petite chose que vous accomplissez à chaque moment de la journée, faite-le avec amour et positivement au lieu que ce soit une corvée pour vous. Apprendre à se donner la priorité dans chaque petit geste accomplira une journée rempli de petit bonheur au quotidien. Y mettre de la joie dans chacun de vos actions vous permettras à la longue d'avoir réussi à vous donner de l'amour également. Arrêtons de toujours vouloir la perfection dans tous ce que l'on fait, la perfection est déjà à l'intérieur de vous et c'est votre âme. Juste aller à sa rencontre en lui démontrant que vous êtes là près à montrer de l'intérêt et votre force intérieur et la joie j'aura de nouveau en vous. Aller à la rencontre de votre enfant intérieur donner lui confiance que tout ira bien au lieu de percevoir le négatif.

Comment enrayer la peur de la solitude?

Cela se fait avec le temps, plus vous aller être bien avec vous-même et plus vous serez bien avec les autres. La solitude avec vous-même est primordiale pour enrayer cette peur qui est désastreuse dans toutes relations.

Prenez du temps pour vous, entrer dans votre intérieur, aller puiser cette force que vous avez en vous. Faites le plein d'énergie en pratiquant un sport, aller marcher vous fera le plus grand bien. Faites du yoga, de la méditation pour vous permettre d'entrer en vous, pour être à l'écoute de votre soi.

La solitude vient du fait que l'on se sent toujours abandonner ou non aimer et, ce qui fait que plus tard en vieillissant nous auront de la difficulté à être seul. Un vide au creux de la poitrine s'installe et vous met mal à l'aise devant cet inconfort ou nous recherchons à satisfaire ce vide ou ce manque d'amour par une personne, qui ne sera peut-être pas saine pour nous. Ou des addictions se forgerons comme : la boisson, la drogue, le travail exagéré, nous essayerons de fuir par des méthodes pas nécessairement bonnes pour nous. Et avec le temps ces addictions viendront prendre place par des malaises psychologiques et la maladie suivras de près. Essayons plutôt d'affronter cette peur de la solitude au quotidien en la vivant du mieux que l'on peut sans toutefois essayer de la contrôler, ni de l'enfouir en

nous. Cela mènera vers la réussite d'être bien avec soi-même.

Questions :

- 1- Qu'est-ce qui vous ferait plaisir cette semaine?
Écrivez deux choses que vous mettrez sur papier
pour réaliser en une semaine?

- 2- Avez-vous réussi à passer à l'action sans vous sentir
triste, ni seul?

- 3- Si oui, quel a été votre senti après?

- 4- Si non, pourquoi selon vous, vous n'avez pas réussi (sans se culpabiliser bien sûr)?

- 5- Vous constatez quoi après ces écrits?

Maintenant que vous avez fait des prises de conscience sur la blessure de l'abandon, voici un exercice pour prendre tes responsabilités.

Que signifie prendre ces responsabilités?

Prendre sa responsabilité signifie assumer les conséquences de ses actes, de ses choix et de ses engagements. Cela implique de reconnaître que nos décisions ont un impact sur nous-même et sur les autres, d'accepter la charge de faire face aux résultats, qu'ils soient positifs ou négatifs.

Prendre ses responsabilités englobe aussi l'engagement à remplir les devoirs et les obligations qui nous aiment moins.

C'est également faire preuve d'intégrité, de fiabilité et d'honnêteté envers soi-même et envers les autres

C'est d'arrêter de mettre la faute sur qui conque car ce qui vous arrive c'est vous qui l'avez attiré dans vos perceptions, vos actes, vos paroles et votre façon de réagir.

Nous recherchons toujours un coupable quand nous souffrons, mes rappelez-vous de l'action ou de votre senti que vous avez vécu au moment de la situation. Nous sommes portées à avoir tellement d'attentes envers les autres que lorsque nous ne recevons pas cette attente, nous sommes convaincus qu'il ou qu'elle ne nous aime pas et cela nous attriste et nous met en réaction vis-à-vis ce vide non comblé.

Questions :

A- Décrivez une situation où vous avez mis la faute sur une autres personne que vous?

B- Quelles sont les attentes que tu avais envers cette personne?

C- Reconnaître que c'est ta réaction face à tes attentes non comblées qui provoquent tes émotions.

D- Quelle a été la peur dans cette situation?

E- Reconnaître que ta peur t'appartient, que l'autre n'est pas responsable. Que retiens-tu dans cette affirmation?

F- Faire le lien avec le passé avec le parent du sexe opposé?

G- Qu'as-tu retenu de cette blessure?

[illegible]

Les 9 règles pour s'incarner en humain :

- 1- Tu vas recevoir un corps.
- 2- Tu vas apprendre des Leçons.
- 3- Tu vas acquérir de l'expérience
- 4- Les autres ne sont que le miroir de toi pour éveiller tes propres blessures.
- 5- Là-bas n'est pas mieux qu'ici.
- 6- Ce que tu fais de ta vie dépend que de toi et non de l'autres.
- 7- Les réponses sont à l'intérieur de toi et non à l'extérieur.

Chapitre 4

L'humiliation

La blessure de l'humiliation naît lorsqu'un enfant ressent que l'un de ses parents, à honte de lui. L'enfant est souvent critiqué, humilié, rabaissé ou comparé par un des parents. Les blessés sont appelés **les masochistes**. Le masochiste prend plaisir à souffrir, même s'il ne s'en rend pas compte. Il crée ou s'expose à des situations qui vont le faire souffrir. Pourtant, c'est souvent une

personne brillante, qui prend beaucoup d'initiatives et de responsabilités.

Il aime prendre soin de l'autre, mais pas de lui-même. Le masochiste éprouve des difficultés à décrocher du travail, à prendre du temps pour lui, à s'accorder des moments de détente qu'il considère ne pas mériter. Il est hypersensible et à tendance à beaucoup se dévaloriser, à se punir pour des choses qu'il n'a même pas faites. Sa plus grande peur est d'être libre, car il est persuadé que ses limites doivent être cadrées.

L'humiliation est une blessure très commune de nos jours par l'intermédiaires de nos camarades à l'école, dans les airs de parc et bien sûr nous-même. On n'est souvent porter à s'humilier soi-même en nous disant :

- Que je suis con.
- Je suis nul.
- Je suis incapable de me trouver beau.
- Je suis stupide, bête.

L'humiliation vécue dans l'enfance peut engendrer de la honte profonde et une auto-critique constante. Les personnes portant cette blessure peuvent se sentir :

- Inadéquats

- Craindre le jugement des autres
- Craindre les critiques des autres

Pour cela il faut développer :

- L'amour de soi
- Remettre en question tes croyances limitantes négatives qui perpétuent la honte.
- Pratiquer ta vulnérabilité pour te libérer de tes chaînes émotionnelles.

L'humiliation peut laisser des cicatrices durables sur l'image de soi. Les personnes blessées par cette blessure peuvent garder de fausses croyances et continuer sa vie ainsi.

Question à répondre :

- 1- Quelles sont les expériences passées où tu as ressenti de l'humiliation et comment cela a-t-il affecté ton estime de toi?

- 2- Comment la peur du jugement des autres limite-t-elle ta vie et tes relations?

- 3- Quelles sont tes croyances limitantes négatives que tu portes en toi, de cette blessure?

- 4- Comment pourrais-tu pratiquer l'amour de soi et l'autocompassion pour atténuer cette blessure?

- 5- En quoi la vulnérabilité pourrait-elle t'aider à surmonter la honte et à créer des connexions plus profondes avec les autres?

Tous les noms que l'on se dit qui est dans l'inconfort de notre **JE SUIS** nous portent à se détruire nous-même. Pourquoi ne pas tous simplement nous dire? Je n'ai pas réussi comme j'aurais aimé, mais j'ai fait mon possible *avec le bagage que j'ai et mon expérience*, sa sera mieux la prochaine fois. Ne serait-ce pas plus aimant envers vous. Pourquoi se flagellé de la sorte. Vous ne pouvez pas tout contrôler dans la vie, le seul contrôle que vous avez est sur vous-même alors ayez de la gentillesse envers vous, de la compassion. Lorsque vous vous traiter de nom négatif sa vous aident pas à prendre confiance en vous, au contraire sa vous détruit intérieurement. La blessure de l'humiliation en vieillissant te porte à prendre tout sur tes épaules, même ce qui ne t'appartient pas. Tu es persuadé que tout le monde est contre toi et que personne t'apprécie à ta juste valeur, mais ce n'est qu'une perception de ta part dû à cette

blesse. Parfois, tu te sens critiqué et c'est ce qui te pousse à te critiquer et t'injurier de la sorte.

- Analyse comment les expériences d'humiliation peuvent créer des schémas de honte et d'autocritique
- Explore des méthodes pour restaurer l'estime de soi et cultiver une image positive de soi.
- Prends le temps de vérifier tes besoins à toi et non celle de l'autre.
- Apprend à dire non aussi, tu as le droit et personne ne te jugera si c'est dit dans l'amour.

Dis-toi que, tu es, la personne la plus importante à tes yeux car il n'y a pas personne qui te sauvera, toi seul a le pouvoir de te changer en mieux. Les autres feront leurs chemins.

Les caractéristiques physiques de ces personnes sont les suivantes :

Il est souvent de forte corpulence, en surpoids, et a honte de son corps. Cela lui vaut de tomber dans des troubles du comportement alimentaires plus facilement que les autres personnes, le surpoids entraîne souvent

des maux de dos, et des problèmes de jambes.
Également des problèmes cardiaques et respiratoires.

Pour être moins en réaction devant cette blessure, il faut commencer par une prise de conscience que l'on n'a bien cette blessure en soi. L'accepter car elle fait partie de toi, puis arriver à faire des lâcher-prises pour ensuite arrivée au pardon.

La personne doit ensuite reconnaître qu'elle ou qu'il s'est mis tout seul dans des situations qui l'ont fait souffrir ou qui l'on humiliée sans toutefois remettre la faute sur les autres. Ils doivent continuer à aider les autres, mais reconnaître en même temps leurs besoin à eux et les combler. Il faut qu'à terme, il ou elle soit capable de gérer moins de choses tous seul et déléguer.

Questionnaire à remplir :

1- Te sens-tu humilié par les autres?

2- Tes parents avais-t-ils honte de toi?

3- Toi, comment te sens-tu dans ton corps?

4- As-tu tendance à faire du surpoids? Pourquoi selon toi?

5- As-tu tendance à manger sans cesse?

6- Qu'aimes-tu manger le plus?

- 7- Souffres-tu intérieurement de certaines situations que tu te provoques?

- 8- Aimes-tu aider les autres sans penser de recevoir en retour?

- 9- Tu donnes-tu autant à toi qu'aux autres? Et si non, pourquoi?

10- Es-tu capable de te détendre sans penser au travail ni au lendemain? Et si non, pourquoi?

11- Aimes-tu recevoir? Si non, pourquoi?

12- Tu laisses-tu aider facilement par les autres? Si non, pourquoi?

13- Es-tu capable de déléguer au travail? Si non, pourquoi?

14- Quand s-tu te permet de te reposer, es-tu bien avec sa ou tu te sens inutile à ce moment-là?

15- Après avoir rempli ce questionnaire, quelle prise de conscience as-tu réalisé?

16- Quels changements pourrais-tu apporter pour y remédier?

Moi (Ma blessure de l'humiliation)

Je souhaite explorer avec toi la complexité des émotions liées à la honte, une émotion qui, dans ma jeunesse, était souvent teinté de ridiculisation. A l'école, mes camarades de classe se faisaient un plaisir de souligner que je vivais sur une ferme, allant jusqu'à prétendre que je "sentais la merde". Cette description cruelle créant une atmosphère de peur de jugement, une peur qui accompagnent chacun de mes départs pour l'école, persistant de manière poignante jusqu'au secondaire 3.

Imprégnées de railleries, mes journées scolaires étaient souvent marquées par cette étiquette malveillante, comme une ombre persistante qui assombrissait mes interactions avec mes pairs. La honte, exacerbée par ces commentaires blessants, devenait une compagne stable, un poids a porté chaque matin en franchissant les portes de l'établissement.

Ces expériences de ridiculisations, avec leur lot de descriptions cruelles, ont laissé des cicatrices

émotionnelles, influençant ma perception de moi-même. La honte était devenue une toile de fond subtile mais omniprésente, colorant mes interactions sociales et influant sur ma confiance en moi, et m'empêchait d'avoir des amies.

En revisitant ces souvenirs, je réalise que la honte n'était pas méritée, mais plutôt imposée par des jugements extérieurs. Aujourd'hui, en me réconciliant avec ces moments passés, je choisis de déconstruire ces descriptions dégradantes pour reconstruire une image de moi-même plus authentique et bienveillante.

Autres anecdotes avec mon vrai père.

Dans les pages de ma vie, il y a des chapitres dont les ombres s'étirent longuement, obscurcissant le récit de mon existence. Ces chapitres sont des parties de mon histoire que j'ai longtemps hésité à explorer, des épisodes douloureux de d'inceste qui ont laissé des cicatrices invisibles, mais indélébiles.

Invoquer ces expériences est comme plonger dans des abysses de la douleur, mais c'est aussi une tentative de libération, une confrontation courageuse avec les

démons qui ont hanté mes nuits. L'inceste, une violence insupportable, une humiliation et trahison des liens familiaux sacrés, ont sculpté des zones d'ombres dans ma réalité qui m'ont suivi très longtemps.

Écrire sur ces sujets délicats n'est pas seulement un acte d'expression personnelle, mais aussi une voie vers la guérison. A travers ces mots, je cherche à donner une voix à ceux qui ont été réduits au silence, à dénoncer les tabous qui perpétuent la souffrance et à briser les chaînes qui entravent la liberté d'expression.

Je choisis de partager ces pages de mon histoire non pas pour susciter la pitié, mais pour inciter à la compréhension, à la compassion, et à l'empathie. Il est temps d'éclaircir les ombres, d'apporter la lumière dans les recoins les plus sombres de mon passé, afin que d'autres puissent peut-être trouver le courage de faire de même. Mon but ultime est d'offrir un réconfort à ceux qui se reconnaissent dans ces lignes, et de contribuer à un monde où la bienveillance triomphe sur la douleur.

En cherchant à comprendre les replis sombres de mon passé, j'ai trouvé la force de faire face aux démons qui hantaient mes pensées. A travers des moments difficiles

de thérapie et de réflexion profonde, j'ai entrepris le voyage intérieur nécessaire pour apaiser ces blessures profondes. La guérison, bien sûr, n'a pas été un parcours linéaire. Il y a eu des hauts et des bas, des jours où la douleur semblait insurmontable, mais petit à petit, j'ai appris à dénouer les nœuds émotionnels qui m'entravaient. C'était une démarche consciente pour me libérer des chaînes de la souffrance.

En partageant mon histoire avec des personnes de confiance, en trouvant des communautés de soutien et en faisant preuve de compassion envers moi-même, j'ai réussi à transformer la douleur en une source de résilience. La clarté a émergé des ténèbres, et, et chaque pas vers la lumière a renforcé ma conviction que la guérison est un acte de courage et d'acceptation.

Aujourd'hui, même si les cicatrices demeurent, elles sont devenues des témoignages de ma force intérieure et de ma capacité à transcender. C'est un processus continu, mais je regarde vers l'avenir avec une compréhension profonde de moi-même et une volonté de contribuer, dans la mesure du possible, à l'apaisement d'autres âmes tourmentées.

Lorsque les parents traitent leur enfant de con ou d'incapable, ils ne réalisent pas qu'à ce moment-là ils sont en train de détruire l'estime de leurs enfants. Quand un enfant est traité ainsi, il est persuadé qu'on le désapprouve et qu'on le critique. À l'âge adulte, il se retrouvera avec une personnalité dépendante de l'autres et se sentiras toujours coupable de tout. Il développera une certaine façon de se défendre en humiliant à son tour les autres sans se rendre compte.

Pour diminuer la perception de la peur d'humiliation, il est recommandé et même nécessaire de travailler sur la compréhension de tes besoins et de tes peurs. Œuvre plutôt pour ta dépendance et apprend à te sentir libre de faire ce qui te fait plaisir.

Prière pour la blessure de l'humiliation

Univers infini, je me pardonne d'avoir perçu la blessure de l'humiliation comme un désespoir et avoir humilié à mon tour sans raison et qui m'a donné l'impression ou la perception de n'être personne dans cette vie. Je ferai de mon mieux pour reprendre ma place dans ce monde et d'apprécier la vie comme il se doit. Maintenant,

je m'aime comme je suis avec mes défauts,
qualités, forces et faiblesses parce que je suis un
être merveilleux qui fait des expériences pour
grandir. Merci, c'est accompli.

Gloire à dieu.

Question à se poser!

Choisir de se responsabiliser au lieu de vivre de la
culpabilité. Une personne responsable, est une personne
qui assume toutes les conséquences de ces décisions, de
ces actions et de ces réactions.

1- Que signifie pour moi : être responsable?

2- À quel degré suis-je une personne responsable?

3- Explication :

4- Écrit les circonstances de ta journée ou tu t'es senti responsable envers l'autre?

Réalise maintenant et prend conscience que : lorsque je me sens coupable, cela veut dire que je me crois responsable du bonheur de l'autres.

5- Te crois-tu responsable du bonheur de tes proches?
Si oui, pourquoi?

6- Si non, pourquoi?

- 7- Note les fois où j'ai tenté de culpabiliser l'autre en essayant de me justifier?

- 8- Réalises-tu que quand j'accuse l'autre j'essaie de le faire sentir coupable?

- 9- Peux-tu comprendre maintenant qu'aucune personne n'est responsable de mon bonheur et que moi je ne suis pas responsable de leur bonheur?

10- Qu'est-ce-que j'ai compris dans cette blessure de l'humiliation?

11- Qu'aimerais-tu réalisé cette semaine pour toi?

12- Je me sens comment maintenant?

Le reflet de l'autre(miroir)

On parle de reflet lorsque l'on retourne notre vision à travers soi et les autres. Je réalise que tous ceux donc j'ai été en contact dans ma vie étais la simplement pour

m'aider à découvrir qui je suis vraiment. Nous avons les mêmes blessures, les mêmes comportements et les même défauts et qualités de ceux qui ont croisé notre route. À nous de s'en servir pour travailler sur nos blessures émotionnelles. Tout ce que vous n'aimez pas dans une personne est là en raisonnante avec vous-même, tous ce qui vous mets en réaction, sont tout simplement là pour vous dire; tu as la même blessure ou la même faiblesse ou encore le même défaut de l'autre que tu n'aimes pas.

Question :

- 1- Quels genres de personnes ais-je le plus connu dans ma vie

- 2- Essaie de voir si tu avais ces mêmes blessures. Si oui, nommes-les?

- 3- Écrivez deux situations dans la semaine qui est venu vous mettre en réaction de ces blessures?

- 4- Qu'est-ce qui vous mets dans l'impatience?

- 5- Qu'est-ce qui me mets en colère?

- 6- Dans quelles situations je critique?

- 7- Qu'est-ce qui fais en sorte que je sois en réaction face à ses situations?

- 8- Quels sont les accusations que j'ai le plus souvent vers ces personnes?

Maintenant je prends conscience que chaque accusation portée à une personne représente une partie de moi que j'accuse et que je n'accepte pas.

- 9- Quels sont ces accusations que je porte souvent aux autres?

- 10- Es-tu conscient que chaque accusation que tu fais cela représente une partie de toi que tu n'acceptes pas?

11- Qu'est-ce que j'ai compris dans cette affirmation?

12- Prend le temps cette semaine de vérifier les situations qui te dérange et vérifie qui tu accuse?

Donne-toi la possibilité et l'amour nécessaire pour la partie de toi qui craint d'être ainsi, même si tu ne comprends pas le pourquoi de cette peur dans l'instant présent. Réalise que cette technique du miroir est essentielle à ta vie pour t'aider à comprendre ton **je suis**. Cela t'aidera à travailler aux niveaux des accusations

portés aux autres tous en sachant que toi aussi tu les possèdes.

13- Fait un cours résumé de ce que tu as entrepris pour ta démarche personnelle de cette blessure?

JE DIS OUI À :

À LA VIE

À L'AMOUR

À L'HARMONIE

À LA PAIX

À LA SANTÉ

À LA JOIE

À LA SÉRÉNITÉ

À L'ABONDANCE

Exercice pour la blessure de l'humiliation lorsque le masque est activé, (Réaction vis-à-vis l'autre).

1- Identifie ce que tu vis?

2- Quel est la première émotion?

3- Quel est le premier senti?

Prends tes responsabilités.

- 1- **Je suis irresponsable quand** : j'assume les conséquences de choix et des décisions de personnes qui m'entourent, quand je fais pour que les autres ce qu'ils devraient faire eux-mêmes pour évoluer, quand je crois que les autres devraient dire oui à mes demandes ou mes attentes pour me prouver leur amour, quand je donne plus d'importance aux désirs et besoins de l'autres qu'aux miens, quand je crois qu'une personne m'appartient. **Donc être irresponsable signifie de vivre en se sentait coupable et en ayant des attentes.**

- 2- **Je suis responsable quand** : je laisse les autres assumer les conséquences de leurs propres choix et décisions, même si je me sens coupable ou si j'ai peur. Quand j'accepte que les autres fassent des choix avec lesquels je ne suis pas d'accord car ce seront eux qui devront en assumer les conséquences. Quand je fais mes demandes en sachant d'avance que l'autre n'est pas obligé de dire oui. En aidant quelqu'un en vérifiant s'il a besoin d'aide tout en respectant mes besoins et mes limites. Quand je reconnais que toutes les personnes qui m'entourent m'aident à évoluer et à m'aimer. **Donc**

être responsable signifie de vivre en lâchant prise et en faisant des ententes.

Les attentes que l'on a souvent envers les autres peuvent varier en fonction des relations, des contextes culturels et des circonstances personnelles.

Voici quelques attentes communes que les personnes peuvent avoir envers les autres :

- 1- **Le respect et la considération** : nous attendons très souvent que les autres nous traitent avec respect, et considération. Cela inclus également des comportements tels que l'écoute, la politesse et l'empathie.
- 2- **Le soutien émotionnel** : nous espérons trop souvent que nos proches seront là pour nous en période de besoin, qu'ils nous offriront leur aide sans leur demander, et qu'ils seront présents pour nous écouter et pleurer.
- 3- **L'honnêteté** : c'est une attente fondamentale. Nous espérons que les autres seront sincères dans leurs paroles et leurs actions, et qu'ils partageront leurs pensées et leurs sentiments de manière ouverte.
- 4- **Fidélité et loyauté** : dans les relations intimes, nous attendons souvent que nos partenaires soient fidèles

et loyaux envers nous. Cela englobe la confiance mutuelle et la préservation de la confidentialité.

- 5- **Partage de responsabilités** : que ce soit dans une relation amicale, familiale ou professionnelle, nous attendons généralement que les tâches et les responsabilités soient partagées équitablement.
- 6- **Support dans le succès et l'échec** : nous avons tendance à espérer que nos amis et nos proches nous félicitent ou nous soutiennent dans les moments de succès et d'échecs.
- 7- **Communication** : nous attendons souvent que l'autre communique de manière claire et ouverte. Cela peut impliquer le partage d'informations importantes ou la discussion de problèmes pour résoudre les conflits.
- 8- **Considération des sentiments** : nous espérons que les autres tiendront compte de nos sentiments et éviteront de nous blesser.
- 9- **Engagement réciproque** : dans les relations mutuelles, nous attendons un engagement équilibré ou les deux investissent du temps et des efforts pour maintenir la relation.
- 10- **Respect des limites personnelles** : nous espérons que les autres respecteront nos limites personnelles et comprendront nos besoins en matière d'espace, de temps et d'intimité.

Il est important de noter que les attentes peuvent varier d'une personne à l'autre et que des attentes beaucoup trop élevées peuvent causer des conflits ou des déceptions.

Communiquer ouvertement avec l'autre sur nos attentes et être prêt à les ajuster en fonction des circonstances peut aider à contribuer à des relations plus harmonieuses et satisfaisantes.

Questionnaire.

- 1- Quels sont tes attentes que tu as eu envers certaines personnes?

- 2- Reconnaître que c'est ta réaction face à tes attentes non comblées qui provoquent tes émotions. Quels sont ses réactions?

3- Qu'elles sont les peurs pour toi dans cette situation?

4- Reconnaître que ta peur t'appartient, que l'autre n'est pas responsable. Le reconnais-tu? Écris-la?

5- Accepte l'autre tel qu'il est et lâcher-prise (la réconciliation)

6- Te pardonner

7- Donne-toi le droit d'en avoir voulu à l'autre, de l'avoir accusé ou jugé à cause de tes peurs, tes croyances, tes faiblesses, tes limites, tes attentes, accepte le fait que tu es comme la personne qui te juge etc.

8- Avoir le désir d'exprimer le pardon. Sentiment de joie et de libération quand c'est fait, pardon avec le cœur et non le mental.

Se pardonner à soi-même est important pour libérer le fardeau de la culpabilité et du regret. Favorisant ainsi la guérison émotionnelle et la croissance personnelle. Cela permet de se tourner vers l'avenir plutôt que de rester ancré dans le passé.

Pardonne-toi maintenant de tous ce qui te mets en réaction! Écris ton pardon?

Chapitre 5

La trahison

Cette blessure se produit lorsque l'enfant voit le parent de sexe opposé dévaloriser ou maltraiter le parent du même sexe que toi. Cette blessure intervient à l'âge adulte, au cours de la vie amoureuse ou amicale.

Les personnes touchées par ces blessures sont appelées **les contrôlant**. Il se sent trahi chaque fois qu'une promesse n'est pas tenue. La trahison peut entraîner des difficultés à faire confiance et à former des liens solides. Les personnes ayant cette blessure peuvent avoir du mal à ouvrir leur cœur de peur d'être à nouveau blessées. Il a du mal à placer sa confiance dans les autres personnes, il craint de se dévoiler et de montrer ses faiblesses, qu'il considère comme des armes que les autres peuvent utiliser contre lui. Il se sent vulnérable et impuissant. Le contrôlant utilise une carapace pour se protéger, il n'a pas plus confiance en l'avenir que dans les autres personnes, alors il essaie de tout prévoir. Il n'y a pas de place pour la spontanéité dans sa vie, et les imprévus l'inquiètent.

Il est très exigeant envers lui-même, mais aussi envers les autres. Il ne supporte pas la lâcheté des autres personnes, il attend de l'autres qu'ils soient aussi réactifs que lui, et qu'il adhère à ses propos. Il est caractériel, très actif, impatient et parfois même colérique.

Examiner les conséquences émotionnelles de la trahison et de la méfiance, ainsi que les étapes pour reconstruire la confiance en soi est primordiale pour des relations saines.

Questions :

- 1- Comment les expériences passées de trahison ont-elles influencé ta capacité à faire confiance aux autres?

- 2- Quels schémas de méfiances ou de distance émotionnelle ai-je développés en réponse à la trahison?

- 3- Comment puis-je reconnaître les signes de la méfiance dans mes relations actuelles?

- 4- Quelles sont les étapes que tu peux entreprendre pour reconstruire la confiance en toi et dans les autres?

- 5- Comment la vulnérabilité peut-elle jouer un rôle dans la diminution de cette blessure et la création de vraies relations?

Les caractéristiques physiques de la trahison sont les suivantes :

Ce sont de forts gabarits, aux épaules larges et au torse bombé. Ils ont une voix qui porte et un regard très intense et séduisant. Les contrôlants sont des personnes qui souffrent de problèmes articulaire et inflammatoire, ils sont rigides et dur d'approche.

Pour venir travailler cette blessure il faut en prendre conscience, parvenir à accepter qu'elle fasse parti de nous et puis pardonner. Le contrôlant doit apprendre à faire des lâcher-prises et à accepter que les choses ne se déroulent pas toujours selon les plans qu'il a imaginés. Il doit également faire de la place aux autres personnes, apprendre à déléguer et renoncer à tout contrôler, enfin, il doit retrouver confiance en lui pour retrouver confiance aux autres.

Questions pour la blessure de la trahison.

1- Te sens-tu souvent trahi par les autres?

2- Comment réagis-tu quand tu te sens trahi?

3- Te fais-tu confiance, si non, pourquoi?

4- As-tu confiance aux autres, si non, pourquoi?

5- As-tu de la difficulté à montrer tes faiblesses? Si oui, pourquoi?

6- Es-tu exigeant envers-toi? Si oui, pourquoi?

7- Aimes-tu avoir le dernier mot quand on te parle?

8- Es-tu quelqu'un qui aime planifier d'avance?
Pourquoi?

9- Es-tu impatient dans la vie de tous les jours ou
seulement à quelque situation? Si oui, nommez-les?

10- Après avoir compléter ce questionnaire que remarques-tu sur tes prises de consciences?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Comment reconnaître nos peurs pour en prendre conscience et l'accepter :

S'engager dans un cheminement qui te permettra de reprendre graduellement ta maîtrise de tes émotions et de ton mental en :

Pratiquant la conscience de soi.

- Écoutez vos réactions émotionnelles.
- Identifie les schémas répétitifs.
- Regarder votre passé pour prendre consciences de vos croyances limitantes.
- Pratiquez la bienveillance envers vous-même.
- Faire un résumé de vos schémas de pensée négatifs.
- Engagé vous dans un travail sur soi.

En prenant le temps d'explorer vos peurs avec compassion, vous pourrez vous permettre de mieux comprendre vos émotions et de commence à travailler sur leur acceptation. La prises de conscience et d'acceptation de vos peurs peuvent ouvrir la voie vers votre croissance personnelle.

Reconnaître que les symptômes physiques sont associés aux peurs et les observer afin d'éviter de paniquer. Faites ceci :

- Réapprendre à respirer.
- Boire de l'eau en petite quantité, mais souvent.
- Éviter de manger du faux sucre.
- Apprendre à fermer notre bulle émotionnelle au niveau du plexus solaire.
- Apprendre à se maîtriser.
- Affronter ses peurs sous forme de détente ou de méditation.
- Poser des actions quotidiennes pour enrayer vos peurs.
- Devenir conscient que plus tu a des peurs et plus ta peur grandira.
- Connaître et pratiquer la vraie notion de responsabilité.

Phases d'alignement pour travailler nos peurs

- S'observer.
- Reconnaître la peur.
- Apprivoiser la peur.
- Accueillir cette peur au niveau du cœur.
- Accepter nos peurs sans jugement ni critique.
- Pardonner et se pardonner.

La plupart d'entre nous avons géré les difficultés de l'enfance en réfrénant, justifiant, ignorant ou en camouflant notre moi intérieur, celui qui :

- Est sensible
- Vulnérable
- Qui veut être aimé et nourrit affectivement

Travailler sur nos points faibles est une démarche courageuse et libératrice qui ouvre la voie à une vie épanouissante et équilibrée. Voici quelques approches pour vous aider dans ces transformations :

- 1- **Explorez l'origine** : essayer de comprendre d'où viennent vos peurs. Certaines peurs peuvent avoir des racines profondes dans des expériences passées ou des croyances limitantes.
- 2- **Changer vos perceptions** : travailler sur vos peurs implique souvent de changer la manière donc vous les percevez. Identifiez les pensées négatives et les croyances qui alimentent vos peurs et essayez de les remplacer par des pensées positives et réalistes.
- 3- **Face à la peur** : la confrontation progressive de vos peurs peut être un moyen puissant de les surmonter. Commencez par de petits pas pour vous familiariser et ensuite confronter les plus effrayantes.
- 4- **Technique de gestion du stress** : apprenez à faire de la méditation, à bien respirer pour vous aider à

calmer votre esprit et à mieux gérer vos réactions face à vos peurs.

En travaillant sur vos peurs de manière intentionnelle, vous pouvez vous libérer de leur emprise sur vous et ouvrir la porte à de nouvelles opportunités et vous atteindrez une grande paix intérieure.

Lorsqu'il nous arrive de se sentir blessé, abandonné, rejeté, humilié, seul, frustré, en colère, triste, honteux ou peurs nous voulons souvent les camouflés pour ne pas souffrir, car nous voulons nous protéger des dangers et cela est tout à fait normal pour l'être humain. Cependant, ce que nous ne savons pas, c'est lorsque nous devenons adultes, ces traumatismes deviennent nos sources de douleurs car, ils reviennent nous enter en refaisant surface pour nous apprendre qu'il est maintenant temps de s'en préoccupe et de venir les travailler.

LES PREMIÈRE CAUSE ÉMOTIONNELLES ET RELATIONNELLES DE DÉSÉQUILIBRE.

Lorsque nous passons nos émotions en silence, notre émotion s'imprime à l'intérieur de nous, il faut l'exprimer pour lui permettre de s'installer à l'extérieur de nous. Si une émotion est là, c'est pour nous

permettre ou nous avertir qu'un de nos besoins fondamentaux n'est pas, ou plus satisfait. Lorsque cela atteint notre besoin de sécurité, alors apparaît :

- La peur
- La tristesse
- La révolte
- La colère

Plusieurs facteurs peuvent venir déséquilibrer notre système. Le stress est un des facteurs le plus courant, vient ensuite les médicaments, les maladies, la fatigue, la nourriture et le manque d'activité physique. L'amour de soi, l'amour de l'autres, les prises de consciences, l'acceptation ainsi que les pardons de soi et de l'autres, nous apprend à faire la paix avec nous-même et avec ces changements de conscience, la guérison de l'être se fait vraiment.

Tu peux faire des lâcher-prises sur des situations qui ne t'appartiennent pas. Laisse aux autres faire leurs propres expériences et apprend à investir ton temps sur toi aux lieux de l'autres. Le contrôle que tu exerces sur les autres, ce n'est pas sain car, le seul contrôle que tu as, c'est sur toi-même. Nous avons la fâcheuse manie, lorsque nous ne sommes pas en accord ou qu'ils ne font pas à notre manière de vouloir tout contrôler pour que ce soit fait comme nous ont voudrait. Mais pourquoi, laissons les autres agir à leurs manières et cessons de

toujours vouloir avoir raison. Nous sommes tous unique et magnifique et chacun de nous a sa propre évolution à faire et leurs expériences à vivre à leur façon.

MA BLESSURE DE LA TRAHISON (RÉSUMÉ)

Je garde en mémoire que chaque fois que ma mère d'accueil s'adressait à son mari, c'était souvent empreint de mépris, froideur et colère. Cette dynamique me plongeait systématiquement dans un état de nervosité et d'inconfort, m'empêchant de solliciter quoi que ce soit de peur de déclencher une confrontation démesurée.

La froideur entre ma mère d'accueil et son mari se manifestait par des regards méprisants et des échanges teintés de colère. Par exemple, lors des repas, leurs conversations étaient souvent ponctuées de remarques sarcastiques et de soupirs exaspérés. Cette atmosphère pesante me décourageait de solliciter quoi que ce soit, par crainte d'une réaction disproportionnée. Une fois, j'ai timidement demandé de l'aide, et cela a déclenché une dispute explosive de la part d'elle. Ces moments tendus me poussaient à m'évader à la ferme, où je trouvais réconfort et compréhension auprès des animaux. La déconnexion entre leurs paroles d'engagement et leur comportement laissait un sentiment de trahison persistant, remettant en question le sens de ma place au sein de cette famille.

La plupart du temps, je cherchais refuge à l'extérieur, dans la quiétude réconfortante de la ferme, ou je me sentais en paix et en sécurité. Mon fidèle compagnon était un petit veau, avec lui je partageais tous mes soucis. Malheureusement, malgré l'engagement apparent de mes parents d'accueil à m'aimer et me protéger comme leur propre fille, je me retrouvais souvent trahi, laissant un sentiment de rejet et d'abandon peser sur mes épaules.

Plus tard, à l'Age adulte, je faisais souvent face à des situations où je percevais des signes de trahison, que ce soit le sentiment que mon conjoint me trompait ou la trahison de mes amies. Ces expériences ont profondément impacté ma vision de l'amour, influençant négativement toutes mes autres relations amoureuses. La méfiance issue de cette trahison passée continuait de teinter ma perception de l'affection et de l'engagement.

La mémoire me ramène également à une période où j'étais excessivement rigide, froide et autoritaire, des traits que je ne voulais absolument pas adopter. Je me répétais constamment "non, je ne suis pas ainsi, je ne veux pas être comme ça", mais ce déni constant de ma réalité me perturbait profondément. En réalité, je suis devenu exactement la personne que je m'efforçais de ne pas devenir.

Cette période de ma vie est marquée par le souvenir d'une rigidité surprenante dans mon comportement. Par exemple, dans mes relations proches, je constatais que

ma communication devenait de plus en plus autoritaire, créant des barrières émotionnelles au lieu d'établir une connexion authentique.

Exprimer cela est particulièrement difficile pour moi. Le fait que mes conjoints me quittaient et que mes amies ne restaient pas, étaient une réalité douloureuse à affronter. Mes proches, témoins de cette transformation, devaient également faire face à la situation difficile de me percevoir ainsi. Cette série de départs dans ma vie personnelle représentait non seulement des pertes significatives, mais aussi une confirmation poignante de l'impact de mes changements d'humeur sur mes relations.

C'est à ce moment-là que la dépression s'est installée, accompagnée de crises d'angoisse et d'une peur constante de perdre. Les départs répétés de mes proches, combinés à la confrontation avec la personne que j'étais devenue, ont déclenché un tourbillon émotionnel difficile à contenir. La dépression s'est infiltrée insidieusement, exacerbé par des moments d'angoisse intense et une peur persistante qui semblait imprégner chaque aspect de ma vie quotidienne. La lutte pour maintenir un équilibre émotionnel devenait de plus en plus ardue. La détérioration de ma santé mentale a atteint un point critique, nécessitant mon placement en soins intensifs, suivi d'une période de six mois dans un centre médical spécialisé pour la dépression.

Les conséquences émotionnelles de mes expériences

passées ont eu un impact dévastateur, me conduisant à un état de santé mentale qui nécessitait une intervention intensive. Cette période en soin intensif et en centre médical a été une phase cruciale dans ma tentative de retrouver un équilibre émotionnel et de surmonter les profondes implications de la dépression.

Il est primordial et nécessaire de pardonner, nous devons accepter que le monde qui blessent soient susceptibles de porter aussi en eux des blessures émotionnelles. Les personnes qui ont subi ce genre de problème durant l'enfance souvent en grandissant deviennent sans tolérance, manque de patience et parfois de justesse. Elles doivent travailler sur ces trois axes :

- Apprendre à déléguer,
- Prendre leur responsabilité.
- Savoir reconnaître nos torts.

Je le redis encore :

- C'est vous qui décider de vos choix, actions et pas les autres.
- Ce qui vous arrive est seulement vous qui vous vous l'infliger étant donné vos actions

vous décider de ce qui en n'es.

- Ne laisser pas la rancœur détruire votre cœur. Allez-vous continuer à vous infliger des punitions parce que jadis quelqu'un vous avait blessé?
- Le passé est le passé, Vous ne pouvez le changer. Cependant vous avez le pouvoir de changer votre avenir et le regard que vous portez sur lui.

Ce changement à l'égard de votre passé vous permettra de réexaminer votre colère contre les autres pour des raisons de perception qui n'était pas justifiable à cause de vos blessures. Soyez amour et les autres le seront autour de vous

PRIÈRE POUR LA BLESSURE DE TRAHISON

Univers infini, guide-moi à travers les ombres de la trahison et guéris les blessures de mon cœur. Accorde-moi la force de pardonner et la sagesse de comprendre, afin que la lumière de l'amour puisse dissiper les ténèbres de la trahison. Aide-moi à reprendre confiance en moi et aide-moi à rester dans le non-contrôle. Amen.
Gloire à toi!

Question à se poser par rapport à la blessure de trahison :

- 1- Trouver une situation qui vous a marqué par un sentiment de trahison? Décrire la situation?

- 2- Qu'elle a été votre réaction face à cette situation?

- 3- D'après-vous pourquoi avez-vous réagis ainsi?

- 4- Aviez-vous un sentiment de honte pour donner suite à cette réaction?

- 5- Auriez-vous pu réagir d'une manière plus positive? Si oui, de quelle façon?

- 6- Quelles prises de conscience avez-vous fait suite à ce plan d'action?

Ta force intérieure

La force intérieure c'est, Ta forces émotionnelles et mentales. Elle te transporte et te permet de prendre activement le contrôle de ta vie. Notre force intérieure est centré au centre de notre corps, c'est l'énergie vital originelle. La force intérieure est importante car elle

permet de faire face aux défis, de maintenir la résilience et de trouver la motivation pour avancer. Elle contribue également à la confiance en soi, à la prise de décisions et à la gestion du stress. Une force intérieur solide peut aider à surmonter les obstacles et à atteindre les objectifs personnels.

Question :

1- Quelles sont tes forces physiques, nommez-les?

2- Quelles sont tes forces mentales, nommez-les?

3- Demande à 2 personnes de te dire 2 forces physiques que tu possèdes?

4- Et deux forces mentales que tu possèdes?

5- Est-ce que ce sont les mêmes forces que tu t'es donner?

6- Pourquoi selon toi, tu n'as pas inscrit ces forces?

7- J'utilises-tu toutes ces forces à leurs maximums? Et si la réponse est non, - Qu'est-ce qui te retient de ne pas les utilisés au max?

- 8- Écris les peurs que tu crois associés à ces forces, lorsque tu ne les exploites pas à leurs maximums?

- 9- Utilise une de tes forces cette semaine et utilise là à son maximum. Décrit-là?

- 10- Je me sens comment d'avoir réussi?

11- Et si j'ai échoué, je me sens comment?

12- Qu'as-tu appris sur toi en effectuant cet exercice?

L'acceptation

Seule l'acceptation transformera ta vie. Accepter sur le plan spirituel, signifie te permettre, constater, observer, accueillir et pardonner ton être. Et de ce fait te rappeler que telle personne se comporte comme elle le souhaite, même si je ne suis pas d'accord avec ces choix et ces actions.

À quel point suis-je capable d'accepter cette phrase? Et dis-moi pourquoi?

Je réalise que je peux accepter même si mon égo n'est pas d'accord, car tout ce dont j'ai décidé de croire viens de mon intérieur basé sur ma vie. Je peux faire maintenant la différence entre être d'accord, qui est une notion matérielle et accepter, que c'est une notion spirituelle.

Questions :

- 1- Est-ce que cette phrase peut m'aider à vivre plus dans l'acceptation de moi et de l'autres?

- 2- Nomme 4 situations depuis 2 mois ou tu as eu de la difficulté à accepter?

- 3- D'écrit tes peurs pour chaque situation donnée?

- 4- Quelle aurait été selon toi la meilleure façon de vivre ces expériences dans l'acceptation?

- 5- Quelles personnes autour de toi as-tu de la difficulté à accepter leurs différences? Leurs actions, leurs comportements, leurs attitudes?

Lorsque je n'accepte pas l'autre dans son intégrité, je réalise que je ne m'accepte pas non plus et qu'en plus je réalise que j'ai les mêmes attitudes, comportements et réactions que l'autre à envers moi. Par le fait même, je réalise aussi que je fais subir aux autres et à moi-même ce dont je les critiques. Donc je décide de ne plus vouloir contrôler mes plutôt faire un lâcher-prise sur ce que je ne peux contrôler.

Je me sens comment maintenant que j'ai réalisé ceci?

Choisi une personne près de toi ou tu as de la difficulté à accepter, et décide de vivre toute cette journée dans l'acceptation de tous ces actions et ces attitudes.

a- Écrit cette personne?

- b- Qu'as-tu accepté de cette personne aujourd'hui sans vouloir la contrôler, sans jugement ni critique de ta part?

- c- Quel est mon senti et mon ressenti présentement à la suite de cet exercice?

Assieds-toi confortablement, ferme tes yeux. Prend 3 grandes respirations et réalise à quel point c'est important de vivre dans l'acceptation de soi et de l'autres qui t'entoure. Et si cela, pour l'instant es difficile, donne-toi le droit de ne pas être capable pour le moment et accepte toi en tant qu'humain sur terre pour venir faire des expériences. Tu accepteras plus facilement la notion de vulnérable.

Comment je me sens vis-à-vis la vulnérabilité? Et dis-moi pourquoi tu sens-tu ainsi?

Comment savoir quand vos sentiments sont coincés ou bloqués?

- 1- Quelles paroles reste souvent coincés dans votre gorge et que vous n'arrivez pas à dire?

- 2- Est-ce qu'il aurait des situations de réaction plus forte que d'autres et qui se répètent souvent?

- 3- En temps normale, le sentiment prend le dessus sur vous ou vous êtes en mesure de vous contrôler?

- 4- Avez-vous une boule à la gorge quand il s'agit de vous exprimer?

Les sentiments qui peuvent être dévastateurs pour le corps.

- la colère
- La tristesse
- La peur
- Le dégoût
- la honte

Les sentiments peuvent être déformés pas les perceptions qu'on n'en fait et nous faire mal. Cela se produit lorsque nous interprétons selon notre propre vision les sentiments de base en posant un jugement. Les sentiments déformés nous font agir de façon parfois extrême et ont généralement pour effet de nous en vouloir.

Qu'est-ce que la maturité spirituelle?

- a- C'est lorsque vous arrêtez de vouloir changer les autres et qu'à la place vous vous concentrez à vous changer vous-même.
- b- C'est lorsque vous acceptez les autres tel qu'ils sont, avec leurs qualités et défauts/forces et faiblesses.

- c- C'est de comprendre que chacun a raison de son propre point de vue.
- d- C'est d'apprendre à lâcher-prise
- e- C'est lorsque, dans vos relations, vous arrêter d'attendre en retour et que vous donnez juste pour donner donc, par amour.
- f- C'est d'arrêter d'essayer de prouver au monde que vous êtes intelligent ou le plus intelligent aux yeux de l'autres
- g- C'est lorsque vous ne cherchez plus l'approbation des autres pour vous sentir important.
- h- C'est lorsque vous arrêtez de vous comparer avec les autres.
- i- C'est lorsque vous êtes en paix avec vous-même.
- j- C'est lorsque vous savez faire la différence entre vos besoins et vos désirs et que vous choisissiez vos besoins
- k- C'est lorsque votre bonheur ne dépend plus de l'autres et des choses matérielles.
- l- C'est d'être en mesure de vous pardonner.

m- C'est de devenir dans l'être au lieu de l'avoir et du paraître.

Pourquoi faut-il pardonner et qu'est-ce que cela veut dire?

Premièrement nous ne sommes pas responsables des blessures que nous subissons, en ce sens, que nous sommes sur terre pour venir les travailler. Cependant, nous sommes responsables de la façon dont nous gérons nos actions, réaction et perceptions. Malheureusement la plupart du temps, nous ne savons pas comment faire pour venir faire face à toutes nos blessures forgées depuis plusieurs années et c'est pour cette raison l'écriture de ce livre.

De ce fait, nous ne prenons pas toujours le bon chemin intérieur pour venir atténuer nos blessures. Nous aimons mieux nous fabriquer des murs pour ne pas ressentir cette souffrance qui nous faire faire des pirouettes et des malaises. Nous portons ce fardeau en nous et cela nous détruit peu à peu. Il nous appartient donc, de prendre de bonne résolution, des bons chemins de pensées et nous aider à y voir plus clair au-delà de ce que l'on ne voit pas toujours, notre **JE SUIS**.

Le pardon est la meilleure façon pour se libérer de toutes ces expériences douloureuses qui ont fait de nous prisonnier de nos émotions négatives et qui nous font

souffrir intérieurement. Ce pardon est nécessaire pour être en mesure d'avancer sereinement et grandir en lumière, pour devenir la personne que l'on doit être, notre **JE SUIS**.

Que ce soient des expériences ou des situations bouleversantes, elles n'ont pas été là par hasard, c'est tout simplement pour nous faire comprendre, avancé et évoluer sur notre propre chemin. Les émotions trop fortes qui se dégagent de nos blessures intérieures, comme la colère, le sentiment de frustration, de haine, de honte, d'humiliation, d'abandon, ou de rejet, ont l'importance de ce pardon d'avoir eu des perceptions mal fonder, des jugements envers nous-même ou à l'égard de l'autre. Pas pour plaire aux autres, non, pour toi seul. En faisant un pardon de cœur à soi-même nous travaillons les blessures mes également nous mettons en œuvres une nouvelle liberté de bien-être intérieur et sa c'est ton cadeau.

Vous ne le savez peut-être pas, mais des pensées négatives constituent des toxines pour notre corps. Elles perturbent notre système énergétique et nous rends plus faible. Il est primordial de nettoyer tout cela pour venir purifier nos cellules également et nos mémoires cellulaires. Car c'est là que les malaises du corps et la maladie survient.

Nos pensées

Nos croyances et nos perception mal fondés nous conditionne et limitent notre capacité à pensées avec amour, elles occupent une grande partie de nos actes et de manière inconsciente nous essayons tant bien que mal de nous protéger par des masques que nous mettons en œuvre pour notre protection. Pourquoi ne pas affronter les situations et mettre à l'avant notre capacité de pensées dans l'amour. Nous sommes tous égaux aux yeux de l'univers et nous sommes tous venu sur terre pour la même chose, évoluer pour nous permettre d'être nous- même sans se voiler la face avec de faux masques.

C'est faux de pensée que nous pardonner d'avoir jugé où critiquer les autres est honteux. Il faut en effet beaucoup de courage pour oser regarder à l'intérieur de soi et savoir se pardonner. Ceux qui disent de ne pas être en mesure de le faire est une raison de la confusion intérieure : de ne pas être capable de se détacher de ses émotions.

La confusion entre comprendre, accepter et pardonner, au lieu de tolérer et vivre malheureux dans l'incompréhension de ton **JE SUIS**. Accepte plutôt tes limites et les blessures intérieurs que tu es venu par toi-même travailler et pour cela, il faut :

- a- Savoir prendre conscience que oui, tu as des blessures.

- b- D'accepter ses blessures.
- c- Se prendre en main en prenant ses responsabilités.
- d- Regarder plus loin que son nez et avancer dans l'amour de soi et de l'autres.
- e- Se pardonner.

Le problème de base de nos blessures est que nous croyons que l'amour doit venir de l'extérieur quand en réalité elle doit venir de nous en premier. Notre entourage ne peut nous donner cette amour manquante. Le jour où nous acceptons ce fait important la guérison commencera. **Vous ne pouvez devenir ce que vous voulez être, sans avoir accepté d'être ce que vous ne voulez pas être.**

Nos blessures sont souvent une réaction à une situation, en fonction de notre état d'être du moment, de notre histoire, de notre vécu, nous agissons de telle ou telle façon à une situation donnée. Si la situation est perçue négative, tu vivras intérieurement une déception. Sois-tu te sentiras attaqués, dévalorisés, abaissés, trahi, abandonné, rejeté ou humilié. Ce sont des blessures intérieures qui signifie que nous sommes marqués psychologiquement par un évènement et, cette émotion est douloureuse pour vous.

Lorsque nous ne pouvons pardonner les mêmes situations désagréables se répéterons sans cesse jusqu' à ce que tu sois en mesure de pardonner.

Il important et même crucial de comprendre qu'en fait c'est votre égo(tête) qui est blessé, car nous avons besoins de reconnaissances et d'amour des autres pour se sentir bien lorsque l'on souffre, et la clé de tout ça, bien c'est de vous donner de l'amour et de vous aimer de plus en plus. Donc, pardonner et aimez-vous comme il se doit et le bonheur viendra à vous!

Exercice pour la blessure trahison.

a- Identifie ce que tu vis présentement?

b- Quel est la première émotion?

c- Quel est le premier senti?

Prends tes responsabilités.

- 1- Quelles sont tes attentes que tu as eu envers cette personne?

- 2- Reconnaître que c'est ta réaction face à tes attentes non comblées qui provoquent tes émotions.

- 3- Qu'est la peur? Pour toi dans cette situation?

-
-
- 4- Reconnaître que ta peur t'appartient, que l'autre n'est pas responsable.
 - 5- Accepte l'autre tel quel est et lâcher-prise (la réconciliation)
 - 6- Te pardonner de l'avoir jugé ou critiqué.

Donne-toi le droit d'en avoir voulu à l'autre, de l'avoir accusé ou jugé à cause de tes peurs, tes croyances, tes faiblesses, tes limites, tes attentes, accepte le fait que tu es comme la personne qui te juge etc.

Avoir le désir d'exprimer le pardon.

- 7- Imagine-toi avec la personne entrain de lui partager que tu l'as jugé, critiqué parce qu'il a réveillé la blessure _____ en toi.

Tu ressentiras un sentiment de joie et de libération quand le pardon vient du cœur.

Voir la personne concerner si c'est possible et exprime lui ce que tu as vécu et que tu regrettes de l'avoir accusé à tort, jugé et de lui en avoir voulu.

Ne demande pas pardon, car le pardon il y a juste toi qui peux te pardonner.

8- Faire le lien avec le passé.

Pour cela, il faut être en mesure de :

- 1- Mieux se connaître.
- 2- Être honnête envers soi (son ressenti)
- 3- S'accepter tel qu'on est
- 4- Savoir se pardonner.

Comment aborder l'acceptation de soi ?

- 5- Entendre le conflit entre le cœur et la raison,
- 6- Prendre conscience et tenir compte de ses ressentis et émotions.

- 7- Analyser la dissonance entre ce que l'on dit ou fait et ce que l'on ressent
- 8- Avoir une connaissance réaliste de soi aujourd'hui, notamment en ce qui concerne nos capacités et nos limites face à des situations données
- 9- Faire le deuil de la permanence, c'est-à-dire accepter que les choses évoluent selon les lois de la vie (enfants qui grandissent, parents qui vieillissent).
- 10- Faire le deuil du passé et des possibilités de revenir en arrière.
- 11- Savoir s'excuser ou pardonner.

Ce qu'il faut retenir sur l'acceptation :

S'accepter ne signifie pas renoncer ou se résigner

S'accepter n'est pas un choix. Le choix est entre s'adapter, s'acharner ou renoncer

S'accepter c'est se traiter en ami et non plus en ennemi contre lequel on doit lutter en permanence

L'acceptation de soi est une tâche très difficile mais c'est une étape nécessaire avant d'entreprendre des changements réalistes.

Il faut FAIRE avec ce que l'on EST et non ÊTRE ce que l'on FAIT.

Le fameux lâcher-prise :

Le lâcher-prise, souvent perçu comme un acte de libération, consiste à relâcher le contrôle sur des circonstances et des émotions, permettant ainsi de vivre avec plus de sérénité et de bien-être. Face aux défis et nos expériences douloureuses du passé. Cela s'avère essentiel pour se garder en santé mental et émotionnelle.

Une première étape pour pratiquer le lâcher-prise consiste à cultiver la conscience de soi. Prenez le temps d'observer vos pensées et émotions sans jugement ni critique de votre part envers vous-même.

a- Quelles sont vos pensées présentement?

La gestion du stress joue un rôle important dans le lâcher-prise, accepter vos imperfections est un autre aspect important.

b- Quels sont vos imperfections qui vous met en réaction?

En somme, le lâcher-prise ne signifie pas abandonner ou se désintéresser, c'est plutôt choisir de se concentrer sur ce que vous pouvez contrôler et accepter. En développant ces habitudes, vous pourrez naviguer avec plus d'assurance à travers vos défis de la vie tout en ayant un état d'esprit équilibré et en paix.

En résumé, le lâcher-prise dépend de nous et non de l'autre ou des événements extérieurs. Lâcher-prise, c'est savoir changer ses attentes et sa façon d'agir, faire le deuil d'objectifs ou de désirs irréalistes envers soi-même et /ou les autres. C'est aussi faire confiance à nos intuitions pour envisager de nouvelles solutions, faire confiance aux autres dans leurs capacités et leurs intentions, vivre aussi ici et maintenant et ne plus laisser

le passé ni nos convictions nous entraîner dans des actions épuisantes ou non saines.

- c- Nommez-moi 5 lâcher-prises que vous auriez à faire pour mieux vivre dans l'amour de soi?

- d- Pendant 5 mois, travailler un lâcher-prise et écrire ce que vous avez fait pour y remédier?

1 mois :

2 mois :

3 mois :

4 mois :

5 mois :

12- Comment vous sentez-vous maintenant que vous avez réussi à faire c'est lâcher-prise?

13- Que pensez-vous maintenant de cette méthode?

Chapitre 6

L'injustice

Ressentir une injustice profonde peut entraîner une colère persistante et un sentiment d'impuissance. Les personnes qui portent cette blessure peuvent lutter pour trouver un équilibre émotionnel et la paix intérieure. Ces personnes peuvent se retrouver obsédées par les blessures du passé et avoir du mal à se libérer de cette colère intérieure. L'atténuation implique de développer des mécanismes de gestion de la colère, de pratiquer le pardon et de cultiver un sens de la justice intérieure pour restaurer l'équilibre émotionnel.

Dans les blessures de trahison et d'injustice on vit plus de la colère envers soi ou envers les autres. Ou de la colère manifester contre les autres. Dans les trois autres blessures, on vit de la douleur(peur/tristesse/honte) en se sentant souvent impuissant mais, on veut plus se changer que de changer les autres.

Cette blessure apparaît sous l'éducation de parents distant, froids, sévères et autoritaires. En général, l'enfant ressent surtout cette distance avec le parent du

même sexe que toi. Il n'ose pas exprimer ses demandes, s'affirmer, et trouve cela injuste. On appelle ce type de personne **les rigides**.

Le rigide semble très optimiste, pourtant lorsque l'on regarde plus loin, on se rend compte que c'est une personne qui se coupe de ses émotions à la moindre contrariété pour se mettre à l'abri de toute souffrance émotionnelle. Il fait croire aux autres que rien ne l'atteint, et essaie même de s'en persuader. Il a du mal à dire ce qu'il ressent à l'intérieur de lui, à ne demander de l'aide à personne. Il se sent apprécié pour ce qu'il fait, et non pour ce qu'il est.

Cela le poussera à être très perfectionniste, pour toujours s'attirer de la sympathie de l'autre grâce à son travail bien fait. Mais en réalité, il jalouse les autres de pas être en mesure d'être moins en performance.

Demander de l'aide pour lui, revient à admettre qu'il n'est pas assez bon, il craint que les gens le voient ainsi. Très peur de l'autorité par rapport aux autres, ce qui le pousse à se justifier sans cesse. Il recherche la justice en permanence, car les notions de bien et de mal sont pour lui extrêmement importante et c'est son centre d'existence.

Il s'attire beaucoup d'ennuis car son parlé est très strict et rigide. Pour lui il a toujours raison dans ces propos et les autres ont tort. Lorsqu'il travail, souvent ces collègues de travail devront être à sa hauteur et faire comme lui. De plus, s'il a trop de regard sur lui, il pensera qu'il est jugé et critiqué par rapport à son travail ou de ce qu'il est en train de faire. Le rigide n'aime pas être le centre d'attention et encore moins être en avant, il craint les regards et de ce qu'il pensera de lui.

Questions :

- 1- Quelles sont tes expériences passées d'injustice qui ont laissé des traces dans ta vie?

- 2- Comment la colère et le sentiment d'impuissance liés à l'injustice se manifestent-il en toi?

- 3- Comment puis-je gérer de manière constructive la colère et les émotions liées à l'injustice?

- 4- En quoi le pardon envers moi-même et envers les autres pourrait-il contribuer à atténuer cette souffrance?

- 5- Comment puis-je cultivé un sens intérieur de la justice qui m'aide à trouver l'équilibre émotionnel et la paix intérieur?

Les caractéristiques physiques du rigide sont les suivantes :

Un corps bien dessiné, droit et équilibré. Il fait attention à son alimentation, car il craint la prise de poids. Il est souvent en état de crispation physique, ce qui lui amène des maux de corps. Souvent sujette au burn-out, au surmenage, aux tensions et aux inflammations. Le problème d'insomnie est présente, les troubles digestifs aussi.

Pour atténuer cela tu dois prendre conscience qu'il y a blessure de l'injustice, accepter et te pardonner d'être rigide. Tu dois ensuite t'autoriser le droit de commettre des erreurs car tu es humain. Se donner également le droit d'être imparfait, car il n'y a personne de parfait sur cette terre et de gagner de la confiance en toi. La blessure de l'injustice peut avoir un impact profond sur ton estime de soi et ton bien-être émotionnel. Elle peut susciter des sentiments de frustration, de tristesse et même de désespoir et de colère profonde. Ces

personnes blessées par cette blessure développent une sensibilité accrue aux situations où elles perçoivent une injustice, ce qui peut parfois entraîner une hypersensibilité aux conflits ou des réactions exagérées.

Résumé de ma blessure d'injustice :

Dans les replis sombres de ma vie, les blessures de l'injustice ont marqué mon être profondément. Au cœur de ces injustices, la confiance en moi-même s'est effritée. La réaction naturelle à cette réalité a été de me barricader dans une posture défensive, une quête perpétuelle pour prouver ma valeur dans un monde où l'équité semble souvent trompeuse. Cependant, dans la reconnaissance de mes propres blessures d'injustice, dans le désir de changement, émerge de l'espoir.

Les injustices qu'un enfant peut vivre à l'adolescence sont nombreuses et peuvent avoir des impacts significatifs sur leurs développements. Voici mes exemples :

- Discrimination et harcèlement au niveau scolaire et familiale.
- Injustice liée à la diversité corporelle.
- Injustice de la santé mentale.

- Injustice du système juvénile. (Travailleur sociaux)

Exemple concrète (moi).

J'étais constamment ridiculisée par certains camarades de classe en raison de mon habillement et aussi de la senteur du fumier sur moi. Face à des discriminations persistantes et à des commentaires blessants, ces expériences d'injustice alimentaires non seulement des blessures émotionnelles profondes, mais compromettaient également mon engagement académique et ma confiance en moi.

J'ai longtemps lutté contre l'anxiété et les troubles de paniques. Malgré mes efforts pour en parler, j'étais souvent confrontée à des préjugés et à une incompréhension de la part des autres. L'injustice autour de la santé mentale créait des barrières d'isolement, et chaque jugement, bien que souvent silencieux, érigeait une barrière invisible, me laissant seul avec mes pensées tourmentées. L'isolement devenait non seulement une conséquence, mais aussi une cause, car la peur du jugement m'incitait à dissimuler davantage mes luttes.

Souvent nous retrouverons des discriminations et du harcèlement à :

- L'école
- Diversité corporelle
- Santé mentale

VIS TA VIE SANS T'OBSTINER À ÊTRE QUELQU'UN
D'AUTRE,

N'ESSAIS PAS DE PLAIRE À TOUT ET CHACUN,

RESTE TOI-MÊME, C'EST TA VIE À TOI.

Qu'est-ce que l'acceptation véritable.

C'est constater, reconnaître, observer, donner le droit à une personne, un fait, une situation d'exister, même si nous ne sommes pas d'accord ou ne comprenons pas. Aussitôt qu'il y a un jugement, une critique ou une accusation, il y a un manque d'acceptation. Le problème de la non-acceptation de soi constitue un problème pour bon nombre de dépendants en rétablissement. Cette déficience insidieuse est difficile à reconnaître et passe même souvent inaperçue. Beaucoup d'entre nous estimions que la consommation de drogue était notre unique problème, niant le fait que nous avons perdu la

maîtrise de notre vie. Ce déni peut continuer à nous miner même après avoir cessé de consommer.

Nombre de problèmes que nous rencontrons sur le chemin du rétablissement proviennent de notre incapacité à nous accepter tels que nous sommes. Il se peut que nous ne reconnaissons même pas le fait que ce malaise constitue la source du problème car il se manifeste souvent sous d'autres formes. Nous devenons irritables, insatisfaits, déprimés ou confus. Nous nous retrouvons en train d'essayer de changer ce qui nous entoure dans l'espoir de calmer les sentiments qui nous rongent intérieurement. Notre expérience nous a montré qu'il valait mieux rechercher en nous la source de notre insatisfaction. Souvent, nous découvrons que nous sommes trop durs envers nous-mêmes et que nous nous complaisons dans la haine et le rejet de soi. Avant d'arriver à accepter, la plupart d'entre nous ont passé leur vie à se rejeter. Nous nous détestions tellement que nous n'avions qu'une idée en tête : changer de personnalité, devenir n'importe qui, mais surtout pas nous-mêmes. Incapables de nous accepter, nous recherchions l'approbation de l'autres. Nous voulions que les autres nous donnent l'amour et l'acceptation dont nous manquions envers nous-mêmes.

L'amour et l'amitié que nous donnions n'étaient jamais sans conditions. Nous aurions fait n'importe quoi pour n'importe qui, simplement pour obtenir leur acceptation et approbation, nous en voulions à ceux qui ne répondaient pas à nos demandes. Comme nous ne pouvions nous accepter nous-mêmes, nous nous attendions à ce que les autres nous rejettent. Nous ne laissions personne s'approcher de trop près, de peur qu'en nous connaissant vraiment, ils ne puissent que nous détester. Pour éviter de nous retrouver dans une position vulnérable, nous faisons en sorte de rejeter les autres avant qu'ils n'aient le temps de nous rejeter. La solution Aujourd'hui, La première étape vers l'acceptation de soi consiste à accepter notre dépendance. Nous devons accepter notre maladie et tous les problèmes qui en découlent avant de pouvoir nous accepter en tant qu'êtres humains.

Ensuite, nous avons besoin de croire en une puissance supérieure à nous-mêmes qui peut nous rendre la raison. Nous n'avons pas besoin de croire en une puissance supérieure spécifique à qui que ce soit mais il nous faut croire en une entité qui nous aime et qui peut nous aider. Sur le plan spirituel, s'accepter soi-même, c'est savoir qu'il est normal de souffrir, de commettre

des erreurs et de ne pas être parfaits. Le chemin le plus sûr vers l'acceptation de soi passe par l'application du programme des douze étapes. Maintenant que nous en sommes venus à croire en l'existence d'une puissance supérieure, nous pouvons compter sur son pouvoir pour nous donner le courage d'examiner honnêtement nos défauts et nos qualités. Bien qu'il s'agisse parfois d'un processus douloureux qui ne semble pas nous rapprocher de l'acceptation de soi, il est nécessaire d'entrer en contact avec nos émotions et nos sentiments. Nous désirons établir une base solide pour notre rétablissement. Nous devons donc examiner nos actes, nos motivations et commencer à en changer les aspects qui sont inacceptables. Nos défauts font partie de nous et ne nous seront enlevés qu'en vivant le programme de l'acceptation. Nos qualités sont des dons de notre puissance supérieure ; en apprenant à les utiliser pleinement, notre acceptation de nous-mêmes grandit et notre vie s'améliore. Parfois, nous recommençons nos « scénarios » où nous souhaitons être le personnage que nous pensons devoir être. Il se peut alors que l'apitoiement et l'orgueil nous submergent mais en renouvelant notre foi en une puissance supérieure, nous recevons l'espoir, le courage et la force de grandir.

S'accepter tel que nous sommes permet de trouver un équilibre dans notre rétablissement. Nous n'avons plus besoin de chercher l'approbation de l'autres puisque nous sommes satisfaits d'être nous-mêmes. Nous avons la liberté de mettre en valeur nos qualités, de nous détacher avec humilité de nos défauts et de nous rétablir du mieux que nous le pouvons. Nous accepter tels que nous sommes, signifie que « ça va », que nous ne sommes pas parfaits mais que nous pouvons nous améliorer. Nous n'oublions pas que notre maladie est celle de la dépendance et que l'acceptation de nous-mêmes est un processus de longue haleine. En nous acceptant tels que nous sommes, nous renonçons à rechercher la perfection et nous arrivons, peut-être pour la première fois, à accepter les autres sans conditions dans notre vie. Nos amitiés s'approfondissent et nous ressentons la chaleur et l'attention émanant de dépendants qui partagent leur rétablissement et leur nouvelle vie.

Lorsque nous apprenons à pardonner ces souffrances si douloureuses soit-elle, commence à s'estomper et une paix intérieure s'installe graduellement. Le pardon est là pour nous faire comprendre que si tu veux une vie non stagnante et qui va de l'avant, tu dois faire en sorte que les blessures de l'enfance arrêtent de te mettre en réaction. Pour cela, il y a juste une bonne façon de le faire et c'est le pardon de soi. Un premier pas vers la guérison commence par soi!

Mais pourquoi le pardon en soi? C'est une étape nécessaire et très importante à votre reconstruction. Il faut que je vous précise que, pardonner ne signifie pas de donner raison à l'autre, non! Il s'agit de faire la part des choses. Vous n'êtes pas obligée d'être en accord avec l'autre, mais le respecter dans ses choix et dans vos limites est primordial pour votre bien-être. Cela vous aidera à la longue à ne plus ressentir de : rancœur, colère ou toutes autres émotions qui pourraient vous stagner dans votre vie et vous faire souffrir de plus en plus à l'égard de situations du passé.

Moi (suivi)

Pendant de nombreuses années, j'ai nourri des rancœurs envers mes parents biologiques et ma famille d'accueil. J'ai réalisé que cette attitude n'était pas propice à une vie épanouissante. En vieillissant, j'ai constaté que l'incapacité de pardonner entraînait la répétition de schémas douloureux, rendant la situation de plus en plus difficile à vivre.

Les souffrances passées ont émergé un jour, déclenchant une période de dépression qui m'a permis de faire face à la vie. Cette épreuve m'a conduit à prendre conscience de mes émotions néfastes, particulièrement de la colère inexplicable en moi. J'en suis arrivé à un point où quitter la maison était difficile, subissant des crises de panique et d'angoisse qui me

faisait souhaiter par moments de disparaître de cette terre. Il est vrai que la vie nous confronte à des expériences douloureuses, mais plutôt que d'adopter une perspective négative, essayons de comprendre le pourquoi de ces situations au lieu de tout contrôler et de rejeter la faute sur le monde. Ce qui nous arrive est là pour une raison, te faire grandir.

Plusieurs personnes face à ces souffrances diront : Ce n'est pas grave; et ne vivront pas leur tristesse, leur colère, leur rancœur ou affronteront pas leur peur.

Si au fond de vous-même la souffrance est là et qu'elle est immense, vous serez toujours en détresse. Si vous arrivez à accepter, cela sera différent. Plusieurs avouent se sentir beaucoup mieux après avoir fait une acceptation de la situation et un vrai pardon de soi. On n'a tous le choix de prendre le bon chemin ou le mauvais. À vous de voir ce que vous voulez vraiment dans la vie.

N'oubliez pas que nous sommes responsables de la façon dont nous gérons nos actions, réaction et perceptions. Malheureusement la plupart du temps, nous ne savons pas comment faire pour venir faire face à toutes nos blessures forgées depuis plusieurs années et c'est pour cette raison l'écriture de ce livre.

De ce fait, nous ne prenons pas toujours le bon chemin intérieur pour venir atténuer nos blessures. Nous aimons

mieux nous fabriquer des murs pour ne pas ressentir cette souffrance qui nous fait faire des pirouettes et des malaises. Nous portons ce fardeau en nous et cela nous détruit peu à peu. Il nous appartient donc, de prendre de bonne résolution, des bons chemins de pensées et nous aider à y voir plus clair au-delà de ce que l'on ne voit pas toujours, notre **JE SUIS**.

Le pardon est la meilleure façon pour se libérer de toutes ces expériences douloureuses qui ont fait de nous prisonnier de nos émotions négatives et qui nous font souffrir intérieurement. Ce pardon est nécessaire pour être en mesure d'avancer sereinement et grandir en lumière, pour devenir la personne que l'on doit être, notre **JE SUIS**.

Que ce soient des expériences ou des situations bouleversantes, elles n'ont pas été là par hasard, c'est tout simplement pour nous faire comprendre, avancé et évoluer sur notre propre chemin. Les émotions trop fortes qui se dégagent de nos blessures intérieures, comme la colère, le sentiment de frustration, de haine, de honte, d'humiliation, d'abandon, ou de rejet, ont l'importance de ce pardon d'avoir eu des perceptions mal fonder, des jugements envers nous-même ou à l'égard de l'autre. Pas pour plaire aux autres, non, pour toi seul. En faisant un pardon de cœur à soi-même nous travaillons les blessures mes également nous mettons en œuvres une nouvelle liberté de bien-être intérieur et sa c'est ton cadeau.

Vous ne le savez peut-être pas, mais des pensées négatives constituent des toxines pour notre corps. Elles perturbent notre système énergétique et nous rends plus faible. Il est primordial de nettoyer tout cela pour venir purifier nos cellules également et nos mémoires cellulaires. Car c'est là que les malaises du corps et la maladie survient.

Nos croyances

Nos croyances et nos perception mal fondés nous conditionne et limitent notre capacité à pensées avec amour, elles occupent une grande partie de nos actes et de manière inconsciente nous essayons tant bien que mal de nous protéger par des masques que nous mettons en œuvre pour notre protection. Pourquoi ne pas affronter les situations et mettre à l'avant notre capacité de pensées dans l'amour. Nous sommes tous égaux aux yeux de l'univers et nous sommes tous venu sur terre pour la même chose, évoluer pour nous permettre d'être nous- même sans se voiler la face avec de faux masques.

C'est faux de pensée que nous pardonner d'avoir jugé où critiquer les autres est honteux. Il faut en effet beaucoup de courage pour oser regarder à l'intérieur de soi et savoir se pardonner. Ceux qui disent de ne pas être en mesure de le faire est une raison de la confusion

intérieure : de ne pas être capable de se détacher de ses émotions. La confusion entre comprendre, accepter et pardonner, au lieu de tolérer et vivre malheureux dans l'incompréhension de ton JE SUIS. Accepte plutôt tes limites et les blessures intérieures que tu es venu par toi-même travailler et pour cela, il faut :

- 1- Savoir prendre conscience que oui, tu as des blessures.
- 2- D'accepter ses blessures.
- 3- Se prendre en main en prenant ses responsabilités.
- 4- Regarder plus loin que son nez et avancer dans l'amour de soi et de l'autres.
- 5- Se pardonner.

Le problème de base de nos blessures est que nous croyons que l'amour doit venir de l'extérieur quand en réalité elle doit venir de nous en premier. Notre entourage ne peut nous donner cette amour manquante. Le jour où nous acceptons ce fait important la guérison commencera. Vous ne pouvez devenir ce que vous voulez être, sans avoir accepté d'être ce que vous ne voulez pas être. Nos blessures sont souvent une réaction à une situation, en fonction de notre état d'être du moment, de notre histoire, de notre vécu, nous agissons de telle ou telle façon à une situation donnée. Si la situation est perçue négative, tu vivras intérieurement

une déception. Sois-tu te sentiras attaqués, dévalorisés, abaissés, trahi, abandonné, rejeté ou humilié.

Ce sont des blessures intérieures qui signifie que nous sommes marqués psychologiquement par un évènement et, cette émotion est douloureuse pour vous. Lorsque nous ne pouvons pardonner les mêmes situations désagréables se répéterons sans cesse jusqu' à ce que tu sois en mesure de pardonner.

Il important et même crucial de comprendre qu'en fait c'est votre égo(tête) qui est blessé, car nous avons besoins de reconnaissances et d'amour des autres pour se sentir bien lorsque l'on est dans telle situation

Chacun de nous a le choix de prendre le bon côté des choses *ou le mauvais, de voir tout en noir ou en couleur, de décider de faire de son expérience, un chemin de fleurs ou d'épines*. Nous seul décidons d'être heureux ou malheureux.

À apprendre par cœur!

- Tout ce qui vous ennuie, est là pour vous enseigner : la Patience
- Quiconque vous abandonne, est là pour vous enseigner, à voler de vos propres ailes,
- Tout ce qui vous irrite, est là pour vous

enseigner : le pardon,

- Tout ce qui a un pouvoir, est là pour vous enseigner : à prendre votre pouvoir,
- Tout ce que vous détestez, est là pour vous enseigner : l'amour,
- Tout ce que vous craignez, est là pour vous enseigner : le courage pour surmonter vos peurs,
- Tout ce que vous ne pouvez contrôler, est là pour vous enseigner : à lâcher-prise.

Pratique pour la blessure de l'injustice.

L'injustice est caractérisée par les conséquences désastreuses, car elle peut entraîner des blessures physiques, telles que mutilations, malnutrition ou maladie, ainsi que des conséquences psychologiques ou morales dans la vie. (La violence engendre la violence.)

1- Trouver un évènement qui vous a marqué par un sentiment d'injustice.

a- Décrit la situation?

b- Quel est ta peur première?

c- Quel est ton émotion première?

d- Associe cette blessure avec le parent du même sexe et faire le lien de cette situation avec votre passé?

Comment reconnaître nos blessures dans notre corps physique.

Encercler ceux qui vous appartiennent ensuite calculer le nombre pour chaque blessure pareille. Celle qui sera la plus élevée sera votre blessure principale à travailler en premier lorsqu'elle se présentera à vous.

Le fuyant (le rejet).

- Petit corps, étroit, très mince.
- Haut du corps contracté, épaules tombantes par l'avant.
- Une partie du corps plus petite que le reste.
- Manque de fesse, de seins.
- Creux poitrine, dos, ventre.
- Partie asymétrique.

- Regard fuyant et apeuré.
- Contour noir autour des yeux
- Problème de peau.
- Aime porter des vêtements noirs ou sombres

Le dépendant (abandon)

- Corps qui manque de tonus.
- Système musculaire sous-développé.
- Épaules carrées.
- Les seins flasques, le ventre mou.
- Grands yeux tristes et suppliant.

Le masochiste (humiliation)

- Surplus de poids autour de la taille qui n'est pas accepté dans l'ensemble.
- S'habille de façon provocante.
- Visage rond, ouvert

- Grand yeux ouverts et naïfs d'un enfant.
- Gros cou, ou pas de cou.
- Bosse de bison dans le cou.
- Partie du corps très rondelette au ventre, hanches et fessier.

Contrôlant (trahison)

- Homme force dans le haut du corps.
- Femme force dans le bas du corps.
- Muscles dominants dans le corps surtout au niveau des épaules.
- Torse bombé.
- Avec un petit surplus de poids, qui ne paraît pas gros, mais fort.
- Porté à avoir du ventre avec l'âge
- Grand yeux, séducteur et regard intense
- Favorise les vêtements flamboyants ou noir.

Le rigide (injustice)

- Posture très droite.
- Parties du corps raide.
- Mouvements secs et raide.
- Apparence soignée.
- Contrôle son corps pour être à la perfection.
- Petite taille serrée par vêtements ou ceinture.
- Mâchoire serrée.
- Ventre plat qu'on s'efforce de rentrer.
- Fesses rondes, bombées.
- Regard perçant et accusateur

Calcule ton résultat et inscrit ici tes deux premières blessures qui ressort le plus?

- _____
- _____

a- Quelles prises de conscience as-tu découvert dans ce petit exercice?

Quels sont les attitudes et les comportements que j'adopte le plus souvent?

(COCHER LES CASES QUI VOUS CONCERNES.)

_____ Je crois profondément que je ne vauds rien ou pas grand-chose.

_____ Je suis constamment insatisfait de ce que je suis.

_____ Je me considère comme nul et me juge d'être sans valeur. J'ai très peu d'estime de moi-même.

_____ Je suis convaincu que si je n'existais pas, cela ne ferait pas une grande différence.

_____ J'ai développé plusieurs moyens de fuite (alcool, drogue, sommeil, départs précipités, jeux virtuels, astral, etc.).

_____ Je me coupe facilement du monde extérieur en me réfugiant dans mon monde (mon imaginaire) ou en étant dans la lune.

_____ Je suis spécialisé dans le déni par rapport à ce que je vis avec les autres.

_____ Je me coupe du monde matériel. Tout ce qui est relié à l'esprit ou au monde intellectuel m'attire davantage.

_____ Je parle généralement peu et suis en retrait dans un groupe.

_____ Je crains de déranger ou de ne pas être intéressant.

_____ On me considère comme solitaire et on me laisse seul. Plus je m'isole, plus je semble invisible.

_____ En présence de quelqu'un qui hausse le ton ou devient agressif, je quitte rapidement la situation.

_____ J'ai de la difficulté à fonctionner seul et j'ai très peur de la solitude.

____ Je recherche la présence et l'attention de l'autres.
J'ai un grand besoin d'être soutenu par mon entourage.

____ Je pleure facilement et je souffre souvent de tristesse profonde, étant seul ou non, sans trop savoir pourquoi.

____ Je fusionne facilement avec les autres en entrant dans leurs émotions et leurs souffrances.

____ J'exhibe un côté comédien, souvent dramatique. Je m'exprime de façon à attirer l'attention.

____ Je demande des conseils ou l'avis de l'autres.

____ J'ai des hauts et des bas, un jour joyeux, un jour triste. Je suis facilement déstabilisé par mes émotions.

____ En présence d'une personne en colère ou agressive, je m'écrase et deviens comme un petit enfant qui a peur

____ Par difficulté d'être seul, je fais beaucoup de pirouettes au lieu de terminer une relation.

____ Je crois que pour être spirituel et digne, je dois alléger la souffrance de l'humanité. C'est pour cela que

je me fais un devoir de servir tous ceux que j'aime et les fais passer avant moi.

_____ J'ai beaucoup de retenue dans mes paroles, ayant appris que je n'ai pas le droit de dire des choses qui pourraient surtout nuire aux autres.

_____ Je suis porté à excuser les autres, tolérant ainsi des situations que je n'aime pas.

_____ Je refoule les pulsions associées à mes sens, car j'ai honte et je crains de déborder.

_____ Je brime ma liberté en faisant passer les besoins des autres avant les miens.

_____ Je connais mes besoins, mais ne les écoute pas.

_____ Je compense et me récompense souvent en mangeant.

_____ J'ai le don de faire rire de moi, m'humiliant de cette façon.

_____ Je ne suis pas en contact avec ma vulnérabilité et cherche à me montrer fort et très capable.

_____ Je me crois indispensable et pense que les autres ne réussiraient pas sans moi.

_____ Je cherche à être spécial et important.

_____ J'ai beaucoup d'attentes envers les autres et je suis exigeant

_____ Quand je délègue, j'exige que ce soit fait à ma façon et à mon rythme pour me montrer supérieur et important.

_____ J'aime tout prévoir pour mieux contrôler. Je ne supporte pas que quelqu'un vienne défaire mes plans.

_____ J'ai de la difficulté à accepter les imprévus. Si cela arrive, je deviens impatient et/ou agressif.

_____ Je me révèle, me confie difficilement, ne faisant pas assez confiance aux autres

_____ Je suis sûr d'avoir raison, je tente d'imposer mon point de vue ouvertement aux autres.

. _____ Je peux mettre fin à une relation brusquement, sans préavis.

_____ Je me sers de ma vulnérabilité pour que les autres se sentent obligés de m'aider ou de faire ce que je veux.

_____ Je cherche l'attention en racontant tous mes déboires et mes mésaventures.

_____ Je pleure facilement en culpabilisant l'autre.

_____ J'ai beaucoup d'attentes envers les autres et je suis exigeant.

_____ J'aime tout prévoir pour mieux contrôler. Je ne supporte pas que quelqu'un vienne défaire mes plans.

_____ J'ai de la difficulté à accepter les imprévus. Si cela arrive, je boude et casse l'ambiance.

_____ Je suis sûr d'avoir raison, je tente d'imposer mon point de vue subtilement aux autres.

_____ Je boude en espérant que l'autre accepte mon opinion.

_____ je fais tout pour que ce soit l'autre qui prenne la décision de se séparer.

_____ Je critique ceux qui ne correspondent pas à mon idéal.

_____ Je cherche à me démarquer en étant non conventionnel, car je suis en réaction aux normes.

_____ Je suis travaillant, mais je ne veux pas rentrer dans le moule.

_____ Je conteste les règles, les directives et les consignes.
Je fais à ma tête. Je peux être perçu comme un mouton noir.

_____ Je suis celui qui revendique au nom de l'autres
auprès de l'autorité.

_____ Je suis exigeant, autoritaire et ne respecte pas mes
limites ainsi que celles de l'autres.

_____ J'accepte de ce fait difficilement les paresseux.

_____ Je suis conscient de ma colère et je l'exprime
ouvertement.

_____ Dans une situation qui est injuste, selon moi, je me
rebelle.

_____ Quand quelqu'un n'est pas juste ou correct dans
ses propos, je suis porté à l'interrompre avec arrogance
pour imposer ma vérité

_____ Je me contrôle et je suis très vigilant pour être
parfait et pour correspondre à l'idéal que je me suis fixé.

_____ Je privilégie le travail, le devoir, la tâche avant
tout. J'ai des listes interminables de choses à faire.

_____ J'obéis aux règles, aux directives et aux consignes.
Je fais plus que ce qui est demandé. Je peux être perçu
comme un lèche-botte.

_____ Quand j'admets un problème, je m'empresse de
dire que ce n'est pas grave, que je suis bien capable de
m'en sortir seul.

_____ Je m'en demande beaucoup, je veux performer et
ne respecte pas mes limites.

_____ Je fais tout pour contrôler ma colère ou les autres
émotions dont je suis conscient.

_____ Je suis très dur envers mon corps et admets
rarement être malade.

_____ Quand quelqu'un n'est pas juste ou correct dans
ses propos, je suis porté à interrompre l'autre poliment.

Calcul.

1- Combien de oui (les cases cochés)

2- Combien de non (les cases non
cochées _____)

La peur reliée à chacune de nos blessures émotionnelles.

Les étapes principales à retenir pour aller de l'avant et passé à l'action :

- 1- Reconnaître et identifiez vos émotions et vos peurs, accepter qu'elles existent et qu'elles font partis de vous.
- 2- Soyez gentil envers vous-même. Évitez de vous juger pour ressentir ces émotions.
- 3- Trouver un moyen sain d'exprimer vos émotions, que ce soit par l'écriture, le dessin ou la parole.
- 4- Partagez vos sentiments avec des proches, amis, famille ou des professionnels si nécessaire.
- 5- Essayez de comprendre l'origine de vos peurs et comment elles affectent votre vie actuelle.
- 6- Apprenez des techniques de relaxation comme la méditation, la respiration profonde, le yoga pour gérer ces peurs.

Rappelez-vous que surmonter la peur des blessures émotionnelles prends du temps, de la patience et de l'engagement envers soi-même et votre bien-être émotionnel. Soyez patient envers vous!

Chapitre 7

Conclusion (Je suis!)

Dès notre enfance, on nous apprend que tout le monde, en dehors de nous, sait ce qu'il est le mieux pour nous. Mais que se passe-t-il lorsque nous grandissons en suivant toujours les chemins et les conseils de l'autres? En cherchant à l'extérieur de nous-même, la bonne façon d'avancer dans la vie, de trouver le bonheur, le succès et une vie pleine de sens? Nous nous perdons bien souvent en route, voilà!

- Nous nous retrouvons avec des emplois qui nous épuisent.
- Nous nous installons dans des amitiés et des relations qui auraient dû prendre fin depuis longtemps.
- Nous ignorons certains aspects de notre potentiel en nous retenant pour être comme les autres veulent qu'ont sois,
- Nous manquons de confiances en nous.

Nous sommes tournées vers les autres pendant si longtemps que nous avons oublié comment faire

confiance à notre propre jugement, à nos propres désirs,
à notre propre guide intérieur, notre **je suis!**

Être à l'écoute de notre soi intérieur.

Lorsque vous essayer jour après jour de prendre conscience de vos pensées qui occupent votre esprit, quelque chose s'amorce en vous. Petit à petit, vous réveillez cette partie de vous qui sait ce qui vous voulez vraiment et ce dont vous avez besoin réellement. Mais pour cela, il faut engager une vraie conversation avec vous-même. Qu'est-ce qu'une conversation avec soi?

- Une vraie conversation avec soi-même, également appelée introspections, est un processus où l'on réfléchit et se pose des questions, souvent à voix haute ou dans sa tête, pour explorer ses pensées, émotions, nos valeurs et expérience. Cela peut aider à mieux se comprendre, résoudre des problèmes, prendre des décisions ou simplement réfléchir sur sa vie. C'est un moyen de dialoguer avec différentes facettes de sa personnalité pour gagner en clarté et en perspectives.

Lors d'une conversation avec soi-même, on peut aborder une variété de sujet. Parfois cela peut être un moyen de faire le bilan de sa journée ou de sa vie, en passant en revue les

- Les évènements
- Les interactions
- Les émotions ressenties.

Cela peut aider à identifier les moments de :

- Joie
- Frustration
- Stress
- Angoisse

Et d'envisager des façons d'améliorer les choses à l'avenir. Cette réflexion personnelle peut contribuer à un sentiment de croissance personnelle et à une meilleure gestion de ses émotions.

De plus, une conversation avec soi-même peut être un outil de résolution de problème en soi. En posant des questions ouvertes et en explorant différentes options, on peut souvent trouver des solutions innovantes ou des approches alternatives aux défis confronté de sa vie. À discussion avec soi permet de considérer aussi

différentes perspectives et de peser les contres et les pous, les avantages et les inconvénients, ce qui peut aider à prendre des décisions plus éclairées sur nos pensées, actions et réactions.

L'autocompassion est un autre aspect important d'une conversation avec soi. Plutôt que de se critiquer de manière sévère, on peut adopter une attitude bienveillante, s'encourager, se soutenir et se réconforter de la même manière que l'on ferait pour un membre de la famille ou un ami. Cela favorisera la confiance en vous et l'estime que vous vous porter, tout en contribuant à un état d'esprit plus positif.

Cependant, il est important de prendre en note que certaines conversations avec soi-même peuvent prendre une tournure négative si elles sont excessivement auto-critique ou anxieuse. Dans une telle situation, il peut être bénéfique de se poser les mêmes questions, mais en étant plus objectif et pour amener à développer des compétences d'autocompassion et de pensée plus harmonieuse.

En résumé, une conversation avec soi-même est :

- Un moyen puissant d'explorer sa propre pensée, d'améliorer sa compréhension de soi et d'atteindre des niveaux plus profonds d'autoacceptations. Elle peut être utilisée pour de la :
- Réflexion personnelle
- La résolution de problème
- La créativité
- Le développement

Mais il est essentiel de veiller à maintenir une approche constructive et de bienveillance envers soi-même et les autres.

Après une approche en profondeur envers soi-même vous découvrirez le vrai bonheur du soi. Pour l'être humain le bonheur réside dans un état de bien-être profond et durable qui émane de la satisfaction intérieure, de l'épanouissement personnel et de la connexion envers soi et les autres. C'est un équilibre entre la réalisation de ses objectifs personnels, l'appréciation des petites joies de la vie et la capacité à surmonter les défis avec amour. Le vrai bonheur ne dépend pas uniquement de circonstances extérieures, mais il provient également d'une :

- Attitude positive de vous-même;
- De la gratitude envers vous;
- De la valeur de l'amour que vous vous donner;
- La poursuite de passion et compassion envers vous,
- De la contribution à quelque chose de plus grand que soi.

Le bonheur durable n'est pas une quête égoïste, mais plutôt une recherche constante de la plénitude intérieure et de l'harmonie avec le monde qui nous entourent.

Pour travailler sur le chemin vers le vrai bonheur, voici quelques questions importantes à se poser et à répondre avec honnêteté.

1- Quelles sont tes valeurs fondamentales?

2- Qu'est-ce qui te passionne dans la vie?

- 3- Quelles expériences du passé ont influencer ta façon d'être?

- 4- Comment peux-tu mieux gérer tes émotions et tes pensées négatives?

- 5- Quels sont tes objectifs et comment les atteindre?

Pour clore ce premier livre, l'être l'intégrité de l'être humain dans toute sa splendeur du tome 1 : **je suis**, nous

mettent en lumière les blessures qui peuvent façonner notre perception du monde et de nous-même. Ces blessures, issue de situations traumatiques vécues dans l'enfance, fait que nous nous sommes plus à l'écoute de notre soi et nous pouvons voir qu'ils peuvent être influencer par nos comportements, nos choix et nos relations à l'âge adulte.

Elles se manifestent à travers de schémas répétitifs, de peurs et de croyances limitantes qui impactent notre estime de soi et notre bien-être.

au-delà de ces blessures, se trouve la notion de; **je suis**, une prise de conscience profonde de notre essence véritable et inaltérable. Le cheminement vers le, **je suis**, implique la guérison de nos blessures en reconnaissant leurs impacts et en entreprenant un processus de guérison et de transformation. En embrassant notre, **je suis**, nous libérons notre vrai potentiel, cultivons l'amour de soi et créons des relations plus de paix et d'amour.

Le voyage à travers les 5 blessures émotionnelles et la découverte de notre, **je suis**, représentent une quête intérieur profonde, une exploration de soi qui peut mener à la transformation personnelle et à l'épanouissement spirituel. En prenant conscience de

nos blessures et en choisissant de cultiver votre, **je suis**, vous ouvrez la porte à une vie de compassion et de joie. Au fur et à mesure que nous plongeons dans la compréhension des blessures et de leurs impacts, il devient clair que la transformation n'est pas seulement possible, mais essentielles pour réaliser pleinement le potentiel de notre, **je suis**.

Vers la guérison de la transformation intérieure.

Cela nécessite une observation bienveillante de nos schémas de pensées, de nos réactions émotionnelles et de nos comportements. En développant une

Prendre conscience de nos blessures est le premier pas conscience lumineuse, nous pouvons identifier les moments de nos blessures sont activées et choisir consciemment de répondre différemment aux stimuli.

Cultiver une connexion profonde avec notre, je suis, implique l'acceptation inconditionnelle de qui nous sommes, avec nos forces et nos vulnérabilités. Pratiquer l'amour de soi et l'autocompassion est essentiel pour renforcer cette relation intérieure et créer un pilier solide pour la croissance. Nous serons mieux équipés pour établir des relations saines. En comprenant nos

propres besoins et en exprimant nos limites, nous sommes en mesure de créer des liens profonds et vrais avec les autres. Nous apprécierons davantage le moment présent et nous découvrirons que votre véritable pouvoir est en vous.

- Cultiver l'amour de soi;
- Libérer le Passé;
- Vivre pleinement le moment présent en conscience.

Clarifier vos objectifs et vos désirs :

Clarifiez vos objectifs et désirs en tant qu'être humain peut être un processus introspectif. Prenez du temps pour :

- Réfléchir à vos besoins
- Vos valeurs
- Vos passions
- Et ce que vous apporte le bonheur

Écrivez vos pensées, discuter avec des amis proches ou un parent peut vous aider à mieux comprendre vos aspirations profondes.

Créer des intentions puissantes :

Voici quelques exemples :

- Intention de croissance personnelle
- Intention de santé
- Intention de relations positives
- Intention de contribution
- Intention d'épanouissement professionnel
- Intention de vivre le moment présent
- Intention de créativité
- Intention d'équilibre
- Intention d'appréciation
- Intention d'aventure

Rappelez-vous que vos intentions doivent être personnelles et significatives pour vous. Elles doivent vous inspirer et vous motiver à agir dans la bonne direction que vous souhaitez aller.

Gérer vos obstacles et vos doutes :

Lorsque vous travaillez à clarifier vos objectifs et vos intentions, il est normal de rencontrer des obstacles et des doutes. Voici quelques-uns et des façons de les gérer :

- 1- **Auto-doute** : vous pourriez vous demander si vous êtes capable d'atteindre vos objectifs. Pour y faire face, rappelez-vous de vos réussites passées et des compétences que vous possédez.
- 2- **Peur de l'échec** : la crainte de ne pas réussir peut-être paralysante. Transformez vos peurs en une opportunité d'apprentissage et de croissance, en acceptant que l'échec fait partie du processus pour grandir et comprendre.
- 3- **Manque de temps** : le manque de temps peut sembler être un obstacle, mais vous pouvez prioriser vos activités en éliminant des distractions et en planifiant efficacement pour créer du temps pour vos intentions.
- 4- **Conflits internes** : des valeurs contradictoires peuvent surgir, causant des conflits internes, identifiez vos valeurs principales et cherchez des moyens de les harmoniser dans vos actions.
- 5- **Distraction** : la vie moderne est pleine de distractions. Établissez des limites, utilisez des techniques de gestion du temps et concentrez-vous sur vos objectifs pour éviter d'être à côté de la plaque.
- 6- **Manque de motivation** : il est normal de traverser des périodes de manque de motivation. Lorsque cela

se produits, rappelez-vous pourquoi vous avez fixé ces intentions et visualisez les résultats positifs

- 7- **Comparaison avec les autres** : comparer votre parcours avec les autres peut vous faire douter de vous-même. Souvenez-vous que chacun a son propre rythme et concentrez-vous sur votre propre progrès.
- 8- **Manque de ressources** : des ressources financières, matérielles ou de soutien peuvent être nécessaire pour atteindre vos objectifs. Identifiez les ressources disponibles et explorez des solutions créativités pour vous aider à mieux avancer.
- 9- **Réaction négative de l'autres** : peuvent vous faire douter de vos choix. Faites preuve de confiance en vous et entourez-vous de personne positives et favorables pour vous.

Cela nécessitera de la patience envers vous-même pour arriver et persévérer. Une attitude positive aide à la réussite de chaque petit pas que vous ferez.

Cultiver la gratitude et la réceptivité :

Cela est un excellent moyen d'améliorer votre bien-être émotionnel et vos relations. Voici quelques approches de pensée qui peuvent vous aider dans cette démarche :

- 1- La pleine conscience vous aide à être présent dans le moment présent, à apprécier les petites choses de la vie et à développer un sentiment de gratitude envers ce qui vous entoure. La psychologie positive sera un
- 2- Approche pour te concentrer sur tes forces et tes qualités positives.
- 3- La méditation est une pratique qui peut vous aider à développer un état d'esprit positif et à ressentir de la gratitude envers les aspects de votre vie.

Choisissez une ou plusieurs de ces approches qui résonnent le plus en vous, et prenez le temps de les intégrer dans votre vie quotidienne pour cultiver la gratitude et la réceptivité.

Partager et pardonner : Ce sont 2 aspects puissants qui peuvent enrichir votre vie et vos relations.

- **Partager :** par une écoute active, une autoexcité, respecter ces limites, avoir de l'empathie
- **Pardoner :** comprendre ces propres sentiments, faire des lâcher-prises, cultiver de la passion, une bonne communication, prendre le temps, faire des pardons et le positivisme.

En conclusion faites une description de ce que vous avez compris dans ce livre, Une courte explication de vos prises de conscience et de ce que vous avez compris,

Tableau récapitulatif des cinq grandes blessures émotionnelles leurs rôle, impacts, peurs, sentiments et processus de guérison.

Blessures émotionnelles	Rôles	Impacts	Peurs	Sentiments associés	Processus de guérison
Abandon/ Dépendant	Se sentir rejeté ou non-aimé Cherchant constamment l'approbation et l'affection de l'autre.	-estime de soi -approbation excessive - s'attache facilement	-d'être laissé seul -abandonné -rejeté	-solitude -insécurité -besoin d'attachement	-construction d'une estime de soi -apprentissage de l'indépendance émotionnelle -création de relations saines
Trahison/ Contrôlant	Méfiance envers les autres et la difficulté à faire confiance.	-confiance -méfiance -difficulté à établir relations intimes	-D'être trompé -trahi par les autres	-colère -méfiance -vulnérabilité	-travail sur la confiance en soi et les autres -le pardon
Injustice/ Rigide	Lutte activement contre les injustices et recherche l'équité.	-Perception de l'injustice -engagement dans causes sociales	-de l'injustice -de l'oppression	-indignation -injustice -désir de changement	Le pardon -l'acceptation de ce qui ne peut être changé -engagement constructif
Rejet/ Fuyant	Quête constante d'approbation et de validation de l'autre.	-estime de soi -besoin de validation -évitement des conflits	D'être rejeté -non aimé	-insécurité -anxiété social -besoin d'approbation	-construction d'une estime de soi saine -confrontation des peurs -auto-validassions

Table des matières

Chapitre 1

Introspection.....	8
Comprendre les blessures émotionnelles	10
Qu'est-ce qu'une émotion.....	12
Les émotions de base.....	18
Causes, manifestations et rôle.....	21

Chapitre 2

Les souffrances de se sentir rejeté.....	27
Travail sur soi pour le rejet.....	33
Ma blessure du rejet(moi).....	34
Comment s'aimer d'un véritable amour.....	49

Travail sur soi.....	54
----------------------	----

Chapitre 3

Se sentir abandonné.....	56
--------------------------	----

Travail sur soi.....	63
----------------------	----

Ma blessure de l'abandon(moi).....	68
------------------------------------	----

Êtes-vous heureux.....	74
------------------------	----

La solitude.....	82
------------------	----

Moi, suite.....	85
-----------------	----

Comment remédier à la tristesse intérieur.....	89
--	----

Comment enrayer les peurs de la solitude.....	90
---	----

Que signifie prendre ces responsabilités.....	92
---	----

Les 9 règles pour s'incarner en humain.....	95
---	----

Chapitre 4

L'humiliation.....	96
--------------------	----

Ma blessure de l'humiliation.....	106
-----------------------------------	-----

Anecdotes.....	107
----------------	-----

Le reflet de l'autre (le miroir)	113
--	-----

Prends tes responsabilités.....	120
---------------------------------	-----

Chapitre 5

La trahison.....	126
------------------	-----

Comment reconnaître nos peurs de la trahison.....	133
---	-----

Phases d'alignement pour travailler nos peurs.....	134
--	-----

Les première causes émotionnelles et relationnelles de déséquilibre.....	136
--	-----

Ma blessure de trahison.....	138
------------------------------	-----

Ta force intérieur.....	142
-------------------------	-----

L'acceptation	146
---------------------	-----

Les 5 constellations des sentiments.....	151
--	-----

Qu'est-ce que la maturité spirituelles.....	154
---	-----

Pourquoi le pardon.....	155
-------------------------	-----

Nos pensées.....	157
------------------	-----

Comment aborder l'acceptation de soi.....	162
---	-----

Le fameux lâcher-prise.....	164
-----------------------------	-----

Chapitre 6

L'injustice.....	171
Ma blessure de l'injustice.....	176
Qu'est-ce que l'acceptation véritable.....	178
Moi (suite).....	183
Nos croyances	185
Comment reconnaître nos blessures dans notre corps physique.....	190
Quels sont les aptitudes et les comportements que j'adopte le plus souvent.....	194
Les peurs reliées à cette blessure.....	203
Chapitre 7	
Conclusion.....	204
Être à l'écoute de notre soi intérieur.....	205
Gérer vos doutes et vos obstacles.....	215
Tables des matières.....	226

Crois en toi!

Dans la profondeur de l'exploration de soi tout au long de ces pages, nous avons découvert des couches cachées de notre être, des recoins inexplorés où résonnent les échos de nos rêves et de nos espoirs. À travers les doutes et les triomphes, nous avons façonné un voyage intérieur, tissé à partir des fils de cette quête pour comprendre le, je suis, nous avons embrassé les nuances de notre identité, tissant une histoire riche en émotion et en découverte. Alors que nous tournons la dernière page de ce livre, souvenons-nous que ce voyage est sans fin. Le, je suis, évolue constamment, se transformant au gré des saisons de la vie. Alors, que cette conclusion ne marque pas la fin, mais plutôt le commencement d'une nouvelle exploration, d'une nouvelle aventure. Puisseons-nous continuer à grandir, à apprendre et à embrasser notre essence avec amour et curiosité infinie.

Le livre tome 2, l'horloge du temps; vous attend!