

## 7 étapes vers la guérison intérieure

G  
U  
I  
D  
E

G  
R  
A  
T



## Guide pratique pour se libérer et se reconstruire

### **Introduction :**

Nous portons parfois des blessures invisibles : rejet, humiliation, trahison, abandon ou abus. Avec le temps, nous apprenons à continuer à avancer, mais ces blessures peuvent rester présentes dans nos pensées, nos émotions et nos relations.

**Ce guide propose sept étapes pour commencer un chemin de guérison intérieure.**

**Il ne remplace pas un accompagnement professionnel, mais il peut être un point de départ puissant pour reprendre contact avec soi-même et ouvrir un processus de restauration.**

*"Il guérit ceux qui ont le cœur brisé et panse leurs blessures." — Psaume 147:3*

## Étape 1 : Reconnaître la blessure

---

La guérison commence toujours par la vérité. Tant que nous fuyons ou nions notre douleur, elle continue d'agir en silence dans nos vies.

Prendre un moment pour reconnaître ce qui a été vécu, c'est sortir du déni. Ce n'est pas une faiblesse — c'est un acte de courage.

### Ce que tu peux faire :

- Écris ce que tu as vécu, même en quelques mots
- Nomme la blessure : rejet, abandon, trahison, humiliation, abus
- Dis-toi : « Oui, cela m'est arrivé. Et cela m'a fait mal. »

**Reconnaître ta blessure, c'est poser la première pierre de ta reconstruction.**

## Étape 2 : Accueillir ses émotions

---

Les émotions refoulées continuent souvent d'agir en silence. Tristesse, colère, peur ou honte — toutes ces émotions ont besoin d'être reconnues et accueillies.

Apprendre à nommer ce que l'on ressent permet de reprendre contact avec son monde intérieur, au lieu de le fuir.

### Ce que tu peux faire :

- Prends quelques minutes par jour pour te connecter à ce que tu ressens
- Écris dans un journal tes émotions sans te censurer
- Accepte que pleurer, avoir peur ou être en colère fait partie du processus

*"Même dans le rire, le cœur peut souffrir." — Proverbes 14:13*

**Tes émotions ne sont pas tes ennemies. Elles sont des messagères.**

## Étape 3 : Comprendre son histoire

---

Nos expériences façonnent notre perception de nous-mêmes et du monde. Certaines blessures du passé influencent encore nos réactions, nos choix et nos relations aujourd'hui — souvent sans que nous en soyons conscients.

Prendre du recul pour comprendre comment ton passé affecte ton présent est une étape essentielle vers la liberté.

### Ce que tu peux faire :

- Identifie les schémas répétitifs dans tes relations ou tes comportements
- Demande-toi : « D'où vient cette réaction ? Quand ai-je ressenti cela pour la première fois ? »
- Observe sans te juger — tu fais de ton mieux avec ce que tu as vécu

**Comprendre ton histoire, c'est reprendre le pouvoir sur elle.**

## Étape 4 : Se réconcilier avec soi-même

---

La guérison passe par la restauration de l'estime de soi. Cela implique d'apprendre à se regarder avec compassion plutôt qu'avec condamnation.

Tu n'es pas définie uniquement par ce que tu as vécu. Ta valeur ne dépend pas de ta blessure.

### Ce que tu peux faire :

- Écris 3 qualités que tu reconnais en toi
- Remplace les pensées de condamnation par des paroles bienveillantes
- Répète chaque matin : « Je suis digne d'amour, de respect et de guérison »

*"Tu as du prix à mes yeux, tu as de la valeur et je t'aime." — Ésaïe 43:4*

**Se réconcilier avec soi, c'est le début de la renaissance.**

## Étape 5 : Choisir le pardon

---

Le pardon n'est pas un oubli. Ce n'est pas excuser ce qui s'est passé. Le pardon, c'est décider de ne plus laisser la blessure te contrôler.

C'est un acte de liberté — un choix que tu fais pour toi, pas pour la personne qui t'a blessée.

### Ce que tu peux faire :

- Écris une lettre à la personne qui t'a blessée (tu n'as pas besoin de l'envoyer)
- Exprime tout ce que tu as ressenti : la colère, la douleur, l'injustice
- Puis écris : « Je choisis de me libérer de ce poids »

**Le pardon ne change pas le passé. Mais il libère ton avenir.**

## Étape 6 : S'entourer pour avancer

---

La guérison n'est pas un chemin solitaire. Tu as besoin de personnes bienveillantes autour de toi — des personnes qui te soutiennent, t'encouragent et respectent ton parcours.

### Ce que tu peux faire :

- Identifie une personne de confiance à qui tu peux parler
- Envisage un accompagnement professionnel (coaching, thérapie)
- Rejoins une communauté bienveillante qui partage tes valeurs
- Éloigne-toi des environnements toxiques qui nourrissent tes blessures

*"Deux valent mieux qu'un, car ils ont un bon salaire de leur travail." — Ecclésiaste 4:9*

**Tu n'es pas obligée de porter ces blessures seule.**

## Étape 7 : Ouvrir un chemin de transformation

---

La guérison est un processus, pas un événement. Chaque jour est une occasion de poser un acte de restauration. Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses

— tu as juste besoin de continuer à avancer.

### Ce que tu peux faire :

- Engage-toi dans un programme d'accompagnement structuré
- Pratique des temps de réflexion personnelle et de prière
- Célèbre chaque petit progrès — chaque pas compte
- Garde espoir : si d'autres ont pu se relever, toi aussi tu le peux

**Ta blessure n'est pas la fin de ton histoire. Ta renaissance peut commencer aujourd'hui.**



## **Conclusion :**

Si ce guide a résonné avec ton histoire, sache qu'un chemin de restauration est possible. Tu n'es pas obligée de porter ces blessures seules.

La guérison commence souvent par une décision simple : celle d'oser avancer vers soi-même avec honnêteté, courage et espérance.

## **Tu veux aller plus loin ?**

Je t'invite à découvrir mes programmes d'accompagnement personnalisés. Ensemble, nous pouvons travailler à ta guérison et ta reconstruction.

- Visite mon site : [www.coachingviensetvois.com](http://www.coachingviensetvois.com)
- Prends- rendez-vous pour un appel découverte gratuit
- Écris-moi : [contact@coachingviensetvois.com](mailto:contact@coachingviensetvois.com)

## **Ornella BILONGO**

**Coach certifiée : Vie, Couple, Spirituel | Foi chrétienne**

YouTube : @ornellabilongo-coach