



WORKBOOK

Journal *de* Guérison



Guérir de la Blessure Paternelle

LE COMPAGNON DU LIVRE

Ce cahier appartient à





CAHIER D'EXERCICES



Guérir de la *Blessure Paternelle*

— *Le cahier d'exercices* —

@femmehypersensible

TOUS DROITS RÉSERVÉS · 2026



Table des Matières

BIENVENUE	<i>Comment utiliser ce cahier</i>	04
CHAPITRE I	Comprendre la blessure paternelle Introduction · Signes & symptômes · Premières réflexions	06
CHAPITRE II	Explorer ta relation avec ton père Souvenirs d'enfance · Patterns · Communication	14
CHAPITRE III	Identifier ta blessure Réflexion personnelle · Récit de ta blessure	26
CHAPITRE IV	Faire face au deuil & écrire à ton père Inventaire du chagrin · Lettre · Réflexion	38
CHAPITRE V	Rituels de guérison & pardon Rituels · Comprendre le pardon · Exercices	52
CONCLUSION	<i>Honorer ton chemin</i>	70



Ce cahier est ton espace. Prends le temps qu'il te faut. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon d'avancer.



Comment utiliser *ce cahier*

Ce workbook est le compagnon pratique de notre cheminement autour de la blessure paternelle. Là où le premier livre t'a donné les clés pour comprendre, celui-ci t'invite à *vivre* le travail intérieur — page après page, à ton rythme, avec un stylo et beaucoup de douceur.

Tu trouveras ici des introductions courtes, des questions de réflexion, et de larges espaces d'écriture libre. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. La seule règle : être honnête avec toi-même.

« Écrire, c'est offrir une voix à ce qui n'a jamais pu être dit. C'est là que commence la guérison. »



Crée un espace

Choisis un endroit calme, une bougie, une tasse de thé. Fais de chaque session un petit rituel pour toi.



Va à ton rythme

Une page par jour, une par semaine — peu importe. Reviens en arrière, saute des sections. C'est *ton* chemin.



Sans jugement

Personne n'a besoin de lire ce que tu écris. Laisse couler. L'écriture imparfaite est souvent la plus vraie.



Sois douce avec toi

Si une émotion devient trop intense, fais une pause. Reviens quand tu es prête. La guérison n'est jamais une course.



AVANT DE COMMENCER

Une *intention* pour ton chemin

Avant d'ouvrir la première page d'exercices, prends un instant pour te poser. Respire. Pose ta main sur ton cœur. Et choisis une intention pour ce travail.

Mon intention pour ce cahier :

« Je m'autorise à voir.

Je m'autorise à ressentir.

Je m'autorise à guérir. »





CHAPITRE I

Comprendre la *Blessure* *Paternelle*

*« Pour guérir, il faut d'abord nommer.
Et pour nommer, il faut comprendre. »*



Qu'est-ce que la blessure paternelle ?

La blessure paternelle fait référence à une douleur émotionnelle ou un traumatisme qui découle de la relation d'une personne avec son père. Elle se manifeste par des besoins insatisfaits, des sentiments d'abandon, de négligence, des abus ou d'autres types de dysfonctionnement parental. Cela peut se traduire de plusieurs façons et influencer le bien-être émotionnel, les relations et l'estime de soi.

La relation avec le père est essentielle pour construire notre identité, notre sentiment de sécurité et notre estime de soi. Quand cette relation est touchée par l'absence, des conflits ou des problèmes, elle peut laisser des marques émotionnelles profondes. Cette blessure peut venir de plusieurs sources :

Absence ou manque d'engagement

Quand un père est physiquement ou émotionnellement éloigné de la vie de son enfant, cela peut provoquer des sentiments de rejet, d'abandon ou de ne pas se sentir à la hauteur.

Abus ou négligence

Les abus physiques, émotionnels ou verbaux, ainsi que les comportements négligents, peuvent causer un traumatisme psychologique important et affecter la relation entre un parent et son enfant.

Besoins affectifs non comblés

Les enfants ressentent naturellement le besoin d'amour, d'acceptation, de reconnaissance et de soutien de la part de leurs parents. Quand ces besoins ne sont pas satisfaits par le père, cela peut provoquer des sentiments d'inadéquation, de solitude ou de ressentiment.

01 Premières réflexions

Prends un moment pour t'installer dans le calme. Réponds en toute honnêteté, sans te juger.

- Comment décrirais-tu personnellement la blessure paternelle, selon l'explication donnée ?
- As-tu déjà ressenti l'un des éléments mentionnés qui pourraient avoir un impact sur la relation avec ton père ?
- Pourquoi crois-tu qu'il est essentiel de reconnaître et de t'occuper de la blessure paternelle dans ta vie ?



Reconnaître les signes de la blessure



Introduction. Dans cette section, nous allons découvrir ensemble les signes et symptômes fréquents liés à la blessure paternelle. Cela t'aidera à identifier sa présence dans ta vie et à commencer un voyage vers la guérison.

Objectif. Repérer les signes de blessures paternelles et réfléchir à la façon dont ils peuvent se manifester dans tes pensées, tes émotions et tes comportements.

Consignes. Regarde chaque signe ci-après et demande-toi si tu as déjà ressenti ou ressens en ce moment l'un de ces symptômes. Pense à l'effet qu'ils ont pu avoir sur ta vie et tes relations.

« Reconnaître un signe, ce n'est pas se condamner. C'est s'offrir la chance de comprendre. »

Comment la blessure se manifeste

Détachement affectif

Sentiment de déconnexion ou d'engourdissement émotionnel, difficulté à établir des liens proches ou crainte de l'intimité.

Estime de soi faible

Émotions de dévalorisation, d'inadéquation ou de manque de confiance en soi, souvent en lien avec une impression de ne pas recevoir l'approbation du père.

Fureur et rancœur

Entretenir une colère, une amertume ou un ressentiment non résolus envers son père à cause de blessures ou de déceptions du passé.

Crainte du rejet

La crainte d'être rejetée ou laissée de côté par les autres, la difficulté à faire confiance à cause d'expériences passées avec le père.

— suite à la page suivante —

Comment la blessure se manifeste

Le perfectionnisme

La quête de la perfection pour gagner l'approbation ou éviter les jugements, le sentiment de ne jamais être à la hauteur, la recherche incessante de validation.

Difficulté à poser des limites

Avoir des difficultés à s'affirmer, à dire non ou à poser des limites saines, souvent par crainte du conflit ou du rejet.

Comportements de dépendance

Utiliser des substances, de la nourriture ou d'autres comportements addictifs pour apaiser la douleur émotionnelle ou remplir le vide laissé par l'absence du père.

Vouloir plaire à tout prix

Trop chercher à faire plaisir aux autres ou à obtenir leur approbation, mettre les besoins des autres avant les siens, ne pas oser exprimer ses propres désirs.

Te reconnaître dans ces signes n'est pas une faiblesse — c'est un acte de courage.



O2 Quels signes te parlent ?

Coche mentalement les signes qui résonnent en toi, puis prends ton stylo et explore-les en profondeur.

- Parmi les huit signes mentionnés, lequel résonne le plus avec toi ? Raconte comment il s'est présenté dans ta vie.
- Comment ces signes ont-ils impacté tes relations, ta perception de toi-même et ton bien-être global ?
- Quelles actions pourrais-tu entreprendre pour traiter ces signes et commencer le chemin vers la guérison ?

Tout ce qui veut sortir...



CHAPITRE II

Explorer ta relation avec ton *Père*

Souvenirs, patterns & communication

« Repenser à l'enfance, ce n'est pas y revenir.
C'est lui parler avec les yeux d'aujourd'hui. »

Repense à ton enfance...

Introduction. Dans cette section, nous allons plonger dans tes souvenirs d'enfance, en mettant l'accent sur ton lien avec ton père. Prendre un moment pour réfléchir à ces expériences t'aidera à mieux saisir comment elles ont influencé tes perceptions, tes émotions et tes comportements en grandissant.

Objectif. Plonger dans tes souvenirs d'enfance et les sentiments associés à ton père, repérer les motifs récurrents dans votre relation et obtenir une meilleure compréhension de son influence sur ta vie.

Consignes. Prends un moment pour penser aux questions des pages suivantes. Écrire tes idées, tes émotions et tes souvenirs sur ce cahier (ou un journal séparé si tu le préfères) peut être très utile.

« L'enfant que nous étions habite encore en nous. Lui donner la parole, c'est commencer à le consoler. »

03 Rappels d'enfance

Souviens-toi de ton enfance et pense aux moments passés avec ton père.

- Quels sont les jolis souvenirs que tu as de ton papa ?
- Quels sont les souvenirs difficiles ou éprouvants ?
- Comment t'es-tu senti-e pendant ces échanges ou événements ?

O4 Les patterns répétitifs dans votre relation



Pense aux motifs ou aux thèmes qui revenaient souvent dans ta relation avec ton père.

- Comment décrirais-tu ton lien avec ton père pendant ton enfance ?
- Existait-il des habitudes de comportement ou de communication répétées entre vous ?
- Est-ce que ce lien a eu un impact sur d'autres parties de ta vie — relations, amis, famille ?

05 Influence sur ta vie d'adulte

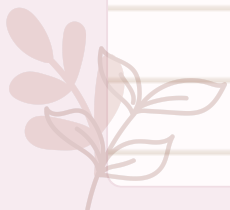
Pense à comment tes souvenirs d'enfance avec ton papa ont façonné tes idées, tes sentiments et tes actions en grandissant.

- Comment ressens-tu l'impact de ton père sur tes croyances ou tes attitudes envers toi-même et les autres ?
- Des soucis ou des sentiments non réglés de ton enfance ont-ils influencé tes relations d'adulte ou la perception que tu as de toi-même ?
- Comment ressens-tu ta relation avec ton père en ce moment, et comment a-t-elle changé au fil des années ?

06 Questions à méditer

Avant de tourner la page, prends un instant pour faire le bilan des trois exercices précédents.

- Quelles pensées ou découvertes as-tu eues en repensant à tes souvenirs d'enfance avec ton père ?
- Comment crois-tu que ces expériences ont influencé la personne que tu es aujourd'hui ?
- Y a-t-il des émotions ou des soucis de ton enfance que tu aimerais examiner un peu plus ?



Évaluation du style de communication

Introduction. Une bonne communication est essentielle pour avoir des relations saines, y compris celle que tu as avec ton papa. Dans cette section, nous allons découvrir différents styles de communication et penser à la façon dont ils peuvent apparaître dans tes échanges avec lui.

Objectif. Évaluer ta façon de communiquer, repérer les habitudes dans tes échanges avec ton père et explorer des idées pour t'améliorer.

Consignes. Jette un œil aux descriptions des quatre styles ci-après et vois lequel ou lesquels te ressemblent le plus. Pense à la façon dont chaque style peut affecter tes échanges.

« La parole est un pont. Apprendre à la poser change tout ce qu'elle traverse. »

Quel style te ressemble ?

Affirmée	Les personnes qui s'expriment avec confiance partagent leurs idées, émotions et besoins de façon claire et respectueuse. Elles écoutent attentivement et défendent leurs droits tout en respectant ceux des autres. « Je vois ce que tu veux dire, mais j'ai aussi besoin de partager ce que je ressens. »
Passive	Les personnes passives ont tendance à ne pas partager leurs pensées et émotions, se pliant souvent aux opinions des autres. Elles peuvent ressentir du ressentiment ou l'impression de ne pas être écoutées. « Pas de souci, on peut faire ce que tu veux. »
Agressive	Communication rude et sans respect, souvent sans tenir compte des droits et sentiments des autres. Peut prendre la forme d'intimidation ou de manipulation pour obtenir ce qu'elle veut. « Tu ne m'écoutes jamais ! Tu es toujours convaincu d'avoir raison ! »
Passive-agressive	Émotions exprimées de façon indirecte — sarcasme, remarques blessantes ou résistance discrète. Évite la confrontation directe, mais fait quand même savoir le mécontentement. « Oh bien sûr, je ferai tout ce que tu veux. De toute façon, mon avis ne compte pas. »

07 Questions à méditer

Reprends le tableau de la page précédente et réponds avec sincérité.

- À quel(s) style(s) de communication te sens-tu le plus en phase dans tes échanges avec ton père ?
- Selon toi, comment ta façon de communiquer avec ton père a-t-elle influencé la dynamique de votre relation ?
- Aimerais-tu modifier ta façon de communiquer avec ton père pour renforcer votre relation ?



Continuer ma réflexion...



PAUSE

*« Tu n'as pas à tout traverser
en une seule fois. »*

Si tu sens que la fatigue ou l'émotion t'envahit, ferme ce cahier.
Mets-toi au chaud. Promène-toi. Bois quelque chose de bon. Tu
reviendras quand tu seras prête — et tout ce travail sera toujours
là, à t'attendre.

— *Eva*

Pour ce qui reste à dire...



CHAPITRE III

Identifier ta *Blessure*

*« Mettre des mots sur la douleur,
c'est lui retirer un peu de son poids. »*



Identifier ta blessure paternelle

Introduction. Dans cette section, on va plonger dans une introspection en profondeur pour repérer les douleurs spécifiques liées à ton lien avec ton père. C'est essentiel de prendre conscience de ces blessures pour avancer dans le processus de guérison.

Objectif. Repérer et exprimer les blessures précises ou les soucis non résolus avec ton père qui ont influencé ton bien-être émotionnel et ton estime de toi.

Consignes. Trouve un endroit calme et confortable où tu peux te plonger dans tes pensées. Pose-toi les questions suivantes et écris tes réponses honnêtement et ouvertement, en te laissant aller à ressentir et à explorer toutes les émotions ou les souvenirs qui pourraient remonter.

« Tu n'as rien à prouver à personne. Juste à toi-même, le droit d'être vue. »

08 Le moment marquant

Repense à ton enfance. Y a-t-il un événement ou une expérience particulière avec ton père qui a laissé une marque émotionnelle durable ? Décris cet événement en détail : ce qui s'est passé, comment tu t'es senti-e à ce moment-là, et comment ça t'affecte encore aujourd'hui.

SUITE

Continue à écrire si besoin...

09 Soucis non résolus



Y a-t-il des soucis ou des sentiments en suspens que tu as envers ton père ? Cela peut concerner des sujets de communication, des disputes non résolues, des promesses non tenues ou des besoins affectifs non comblés. Mets en mots ces problèmes et étudie leur impact sur ta perception de toi-même et tes relations.

SUITE

L'espace pour tout poser...

IO Émotions actuelles

Quelles émotions ressens-tu en ce moment quand tu repenses à ton père ? Cela peut être de la colère, de la tristesse, de la déception, de la confusion ou un mélange d'émotions. Mets ces sentiments en mots et examine ce qui les déclenche.

SUITE

Tout ce que tu ressens...

II Influence sur tes croyances et comportements

De quelle façon les blessures liées à ta relation avec ton père ont-elles touché ta vie ? Pense à comment ça a influencé tes croyances sur toi-même, tes relations, ta confiance en toi et ta capacité à être vulnérable. Repère les motifs ou les comportements qui pourraient venir de ces blessures.



SUITE

Ce que je commence à voir...

Écrire le récit de ta blessure

Introduction. L'écriture peut être un outil puissant pour comprendre ses émotions, gagner en clarté et entamer le processus de guérison. Dans cette section, je t'invite à écrire le récit de ta blessure paternelle, en te permettant d'explorer tes sentiments, tes expériences et leur impact sur ta vie.

Objectif. Mettre par écrit ton parcours, ce que tu as ressenti et l'impact que la blessure paternelle a eu sur toi.

Consignes. Trouve un coin tranquille et confortable où tu pourras te concentrer sans être dérangé·e. Prends du temps et autorise-toi à mettre tes pensées et tes émotions en mots, sans craindre le jugement.

Sur les pages suivantes, tu trouveras des invitations pour t'aider à structurer ton récit. Tu peux suivre ces propositions ou laisser ton stylo aller librement — fais ce qui te semble juste.

« Raconter sa douleur, c'est faire un premier pas hors d'elle. »

Pour t'accompagner page après page

O1

Plante le décor

Mets en scène le contexte de ta blessure paternelle. Décris ton enfance, le foyer dans lequel tu as grandi, et la dynamique entre toi et ton père. Inclus des détails marquants ou pertinents pour le récit.

O2

Décris la blessure

Mets en mots les blessures précises ou les soucis qui ne sont pas réglés et qui ont influencé ta relation avec ton père. Sois honnête et explore les émotions associées à chaque blessure.

O3

Mets en mots tes émotions

Plonge dans tes émotions liées à ta blessure paternelle. Comment ça t'a affecté à différents moments de ta vie ? Tu peux expérimenter de la peine, de la colère, de la confusion ou même de la nostalgie.

O4

Pense à ce que tu en retires

Pense aux leçons et aux découvertes que tu as faites grâce à ta blessure paternelle. Quelles forces ou aptitudes en as-tu tirées ? Comment cela a-t-il influencé ta croissance personnelle ?

O5

Imagine ta guérison & ta croissance

Visualise ton trajet vers la guérison et la croissance personnelle. Comment t'imagines-tu te détacher des blessures du passé ? Quels seraient tes objectifs et tes envies pour bâtir une relation plus saine avec ton père et avec toi-même ?



Le décor & le contexte

Décrire la blessure

Mes émotions, mes leçons

Ma guérison à venir



CHAPITRE IV

Faire face au *Deuil* & écrire à ton *Père*

« On ne fait pas le deuil de ce qu'on a perdu —
on fait le deuil de ce qu'on n'aura jamais. »



Faire face au deuil

Introduction. Vivre le deuil et la perte est essentiel pour guérir d'une blessure paternelle. Cette section va t'aider à reconnaître et à explorer les émotions liées à la perte, à l'absence ou à la déception ressenties dans ta relation avec ton père.

Objectif. Reconnaître les émotions liées au deuil et à la perte, exprimer le chagrin et entamer le processus de guérison.

Consignes. Trouve un endroit calme et apaisant où tu peux te concentrer pleinement sur tes émotions. Sois doux·ce avec toi-même tout au long de cette séance, en t'autorisant à ressentir et à examiner les émotions qui peuvent surgir.

« Le chagrin est l'amour qui n'a plus d'endroit où se poser. Donne-lui un nom. »

I2 Reconnaître les pertes & les déceptions

Réfléchis à ton parcours et trouve les moments précis où tu as senti que tu perdais ou que tu étais déçu.e par ton père. Cela peut englober des absences en termes physiques, émotionnels ou en termes d'attention.

- Mets en mots ces moments en détail : ce qui s'est passé, comment tu t'es senti-e, et l'impact que ça a eu sur toi.
- Reconnais et confirme la peine qui s'y rapporte.

SUITE

Tout ce que je porte encore...

13 Donner libre cours au chagrin



Trouve une voie qui te ressemble pour exprimer ta peine et te libérer émotionnellement. Cela peut être l'écriture, le dessin, la peinture ou un autre type d'expression artistique.

- Autorise-toi à ressentir et à exprimer pleinement les émotions qui montent.
- Sois doux·ce avec toi-même pendant ce processus, et n'hésite pas à demander de l'aide si nécessaire.
- Note ce que tu ressens avant, pendant, et après cet exercice.

SUITE

Ce que mon corps me dit...

Écrire une lettre à ton père

Introduction. Écrire une lettre à ton père peut être un moyen significatif et thérapeutique d'exprimer tes émotions, de partager tes idées, et de demander la guérison. Cette section te guidera dans le processus de rédaction d'une lettre adressée à ton père, te permettant de communiquer avec lui d'une manière sécuritaire et contrôlée.

Objectif. Communiquer ouvertement et honnêtement avec ton père, mettre en mots tes émotions, partager tes expériences, et chercher à guérir grâce à la rédaction d'une lettre.

Consignes. Trouve un endroit tranquille et confortable où tu pourras te concentrer sans être dérangé·e. Donne-toi le temps et l'espace nécessaire pour réfléchir profondément à tes émotions et à tes expériences. *Sache que cette lettre n'est pas obligatoirement à envoyer ; son but est avant tout de te servir d'outil pour guérir et te développer personnellement.*

« Écris-lui ce que tu n'as jamais pu lui dire. La page n'a pas peur de la vérité. »



Une structure douce, en six étapes

01 Salutation

Commence ta lettre en abordant ton père d'une manière qui te paraît la bonne — Cher Papa, Cher Père, ou par son prénom si c'est plus juste pour toi.

02 Mets en mots tes sentiments

Partage tes émotions concernant ta relation avec ton père. Sois sincère et authentique en exprimant à la fois les sentiments positifs et négatifs.

03 Partager les souvenirs

Repense aux souvenirs ou aux échanges marquants que tu as eus avec ton père. Évoque comment ces moments t'ont touché-e et leur place dans votre relation.

04 Aborder les blessures

Mentionne les blessures précises ou les soucis non réglés qui ont affecté votre lien. Sois précis-e et exprime tes pensées et sentiments à propos de ces expériences.

05 Cherche à comprendre

Si tu te sens à l'aise, partage ton désir de comprendre la perspective ou les choix de ton père. Cherche à mieux le saisir, lui, et les éléments qui ont pu l'influencer.

06 Pardonner & lâcher prise

Étudie le concept du pardon, qui n'oblige pas à oublier ou à minimiser les blessures, mais te permet de te libérer du fardeau émotionnel. Mentionne ton intention de te détacher du ressentiment et d'avancer vers la guérison.



Cher Papa,

...suite

...suite

Avec amour, ou en paix —

I4 Comment je me sens, maintenant ?

Quand tu auras terminé d'écrire ta lettre, prends le temps de réfléchir à comment tu te sens.

- Quelles émotions ressens-tu maintenant que tu as exprimé tes pensées et tes sentiments à ton père ?
- De quelle manière la rédaction de cette lettre a-t-elle influencé ta vision de toi-même et de ta relation avec ton père ?
- Y a-t-il des prises de conscience ou de nouveaux points de vue qui sont apparus durant cet exercice ?
- Comment penses-tu inclure les leçons et les découvertes de cette expérience dans ton cheminement de guérison ?



SUITE

Ce qui s'est ouvert en moi...



CHAPITRE V

Rituels de Guérison & *Pardon*

« Pardonner, ce n'est pas oublier.

C'est cesser de porter ce qui n'est plus à toi. »



Rituels symboliques pour guérir

Introduction. Pratiquer des rituels de guérison peut être une manière puissante et symbolique de faire face à ta blessure paternelle, de te détacher des émotions du passé et d'accepter la guérison. Cette section va t'aider à explorer divers rituels qui peuvent te soutenir dans ton chemin de guérison émotionnelle.

Objectif. Effectuer des rituels concrets pour symboliser ta guérison émotionnelle, en te détachant des sentiments du passé et en accueillant l'évolution personnelle.

Consignes. Trouve un coin tranquille et apaisant où tu peux effectuer ces rituels en privé. Sois ouvert·e d'esprit et entre dans le processus avec une intention de guérison et d'introspection. Adapte ces rituels selon tes goûts personnels et tes besoins.

« Le geste vient parfois là où les mots s'arrêtent. Laisse ton corps participer. »

Choisis le rituel qui te ressemble

◆ Rituel de la lettre brûlée

Reprends la lettre que tu as écrite à ton père. Trouve un endroit sûr, dehors. Lis-la à voix haute, doucement, comme un dernier au revoir aux blessures du passé. Puis, en pleine conscience, brûle-la dans un récipient sécurisé. Regarde la fumée monter — laisse-la emporter ce qui ne t'appartient plus.

◆ Rituel de l'eau qui emporte

Sur de petits papiers, écris une à une les choses dont tu veux te libérer — un mot, un sentiment, une croyance. Pose-toi près d'une rivière, ou simplement d'un évier. Plonge chaque papier dans l'eau, regarde l'encre se dissoudre. Ce qui est écrit n'est plus à toi. Tu peux respirer.

◆ Rituel de l'arbre & de la pierre

Pars marcher en pleine nature. Trouve une pierre qui te plaît, qui tient dans la main. Confie-lui — à voix basse ou en silence — un fardeau que tu portes depuis trop longtemps. Puis pose-la au pied d'un arbre. Tu pars sans elle. Tu pars plus légère.



15 Mon rituel personnel

Choisis un rituel parmi ceux proposés (ou invente le tien) et accomplis-le quand tu te sens prête. Reviens ensuite ici pour te raconter.

- Quel rituel as-tu choisi et pourquoi ?
- Comment t'es-tu senti·e avant, pendant, et après ?
- Quelle intention as-tu posée, et quelle émotion s'est libérée ?
- Que veux-tu te dire après avoir traversé cela ?

Comprendre le pardon



Introduction. Le pardon est un processus intime et puissant qui peut t'aider à te détacher du fardeau émotionnel et à avancer vers la guérison. Cette section te permettra d'explorer le concept du pardon dans le cadre de ta blessure paternelle.

Objectif. Comprendre les avantages et la complexité du pardon, et explorer la possibilité de pardonner à ton père comme étape de ton chemin de guérison.

Consignes. Trouve un coin calme où tu peux te plonger dans tes idées et tes émotions. Approche cet exercice avec un esprit ouvert, et n'oublie pas que le pardon est un cheminement personnel — il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.

« Pardonner, c'est se choisir soi. C'est dire à la douleur : tu peux partir maintenant. »

Ce que le pardon est, et ce qu'il n'est pas

Le pardon, c'est...

- + Un cadeau que tu te fais à toi-même, pas à l'autre.
- + Un processus, pas un événement. Cela peut prendre du temps.
- + Une libération du poids émotionnel que tu portes.
- + Reprendre ton pouvoir, ton énergie, ton attention.

Le pardon, ce n'est pas...

- Oublier ce qui s'est passé.
- Excuser ou minimiser le mal qui t'a été fait.
- Forcément se réconcilier ou reprendre contact.
- Une obligation. Tu n'y es jamais forcée.

« Tu peux te libérer sans rien excuser. C'est ça, le vrai pardon. »

I6 Où en es-tu avec le pardon ?

- Comment définis-tu le pardon, avec tes propres mots ?
- Quelles émotions ou pensées surgissent quand tu envisages de pardonner à ton père ?
- Que t'a coûté le fait de garder ressentiment et colère ?
- Quels bénéfices entrevois-tu si tu te libérais — peu à peu — de ce poids ?

SUITE

Le chemin de mon pardon...

I7 Une déclaration de pardon — pour toi

Quand (et seulement quand) tu te sentiras prête, écris ici ta propre déclaration de pardon. Elle peut être courte ou longue, hésitante ou pleine. Elle peut commencer par « *Aujourd'hui, je choisis...* », ou par tout autre début qui te ressemble.

Ce pardon, tu te l'offres à toi.

Signé, le _____

ESPACE LIBRE

Pour ce qui veut encore venir...

Devenir ta propre figure paternelle

Une fois que tu as nommé la blessure, écrit la lettre, traversé le deuil et touché du doigt le pardon, il reste un dernier mouvement — peut-être le plus tendre. C'est de devenir, pour toi-même, ce que ton père n'a pas pu être.

Cela ne veut pas dire jouer un rôle qui ne te revient pas. Cela veut dire t'offrir, jour après jour, la sécurité, la fierté, l'écoute, la fermeté douce dont l'enfant en toi avait besoin. Te dire : *je suis là. Tu n'es plus seul·e.*

Te féliciter

Reconnaître tes efforts et tes victoires, même petites. Cesser d'attendre une validation qui ne viendra peut-être jamais.

Te protéger

Poser des limites claires. Choisir ce et ceux que tu laisses entrer dans ta vie. Te défendre quand c'est nécessaire.

T'écouter

Donner de la place à tes émotions, à tes intuitions, à ce que ton corps te dit. Ne plus les minimiser.

Te montrer le chemin

Décider qui tu veux devenir. T'autoriser à rêver. Avancer à ton rythme, en sachant que tu te tiens la main.

*« Tu n'es plus la petite fille qui attend.
Tu es la femme qui se tient debout — pour elle. »*

I8 Lettre à mon enfant intérieur·e



Écris une lettre à l'enfant que tu étais — celui ou celle qui a porté la blessure, qui a attendu, qui a essayé fort. Dis-lui ce qu'il ou elle aurait eu besoin d'entendre. Dis-lui ce que tu sais aujourd'hui. Promets-lui ce que tu peux tenir.

SUITE

Tout ce que tu mérites d'entendre...

19 Cinq engagements pour la suite

Pour clore ce cahier, choisis cinq engagements concrets — petits ou grands — que tu prends envers toi-même. Pas de pression : ce sont tes promesses, tu peux les modifier en chemin.

O1

O2

O3

O4

O5



