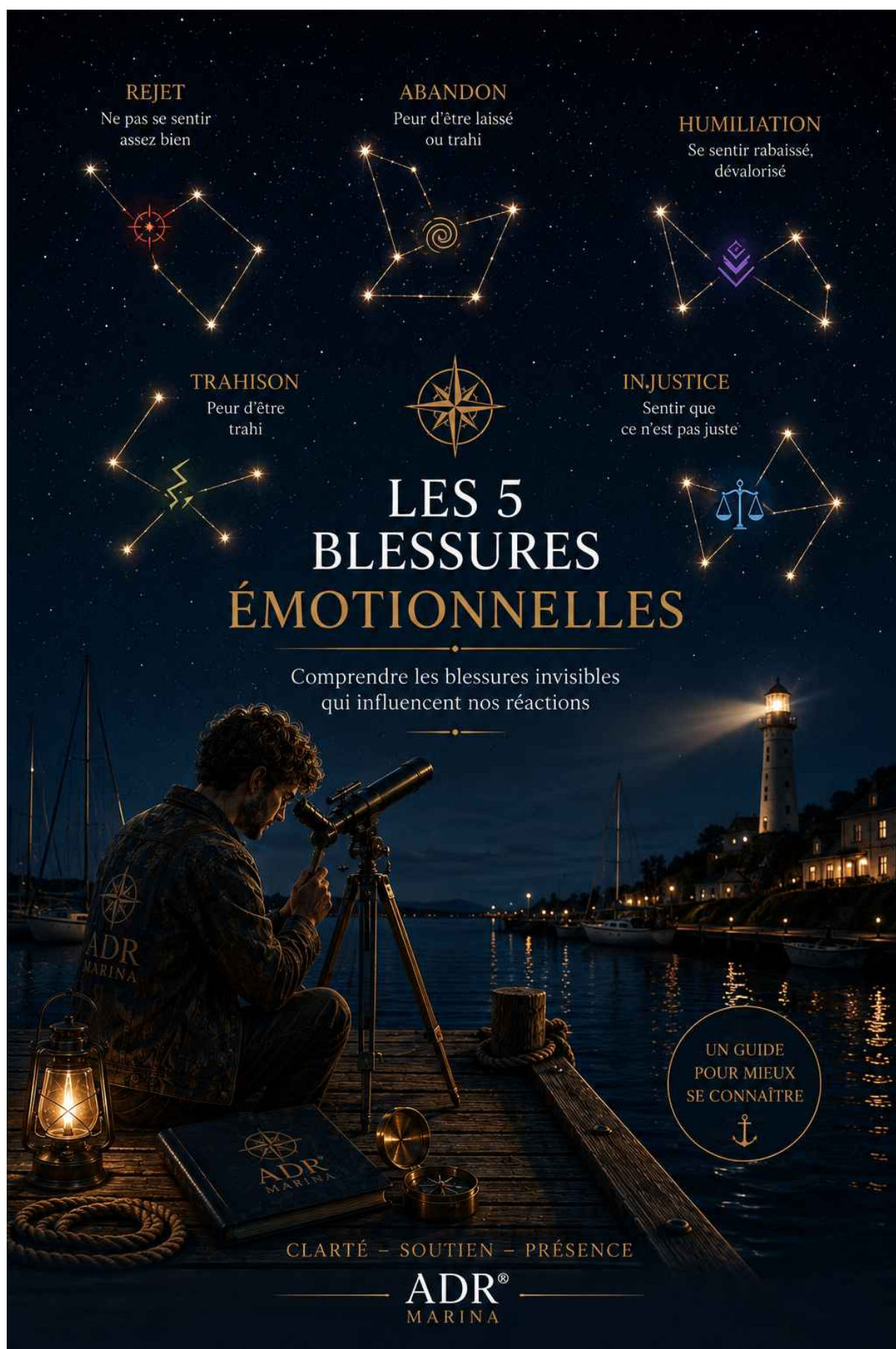




REJET

Ne pas se sentir assez bien

ABANDON

Peur d'être laissé ou trahi

HUMILIATION

Se sentir rabaissé, dévalorisé

TRAHISON

Peur d'être trahi

INJUSTICE

Sentir que ce n'est pas juste

LES 5 BLESSURES ÉMOTIONNELLES

Comprendre les blessures invisibles qui influencent nos réactions

UN GUIDE
POUR MIEUX
SE CONNAÎTRE



CLARTÉ – SOUTIEN – PRÉSENCE

ADR[®]
MARINA



LES 5 BLESSURES ÉMOTIONNELLES

GUIDE D'OBSERVATION ADR



OBSERVATION ADR

*La trahison n'éteint pas notre valeur,
elle nous invite à choisir
à nouveau à qui la confier.*

4. CONSTELLATION DE

TRAHISON



"Je ne peux plus faire confiance."



CE QU'ELLE MURMURE

Je ne peux plus faire confiance.

Une blessure née d'une promesse non tenue,
d'un mensonge ou d'une rupture de loyauté.



DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

- Promesses non tenues
- Manque de loyauté ou de transparence
- Rupture de confiance
- Perte de sens ou de repères



À OBSERVER

- Méfiance, suspicion
- Retrait émotionnel
- Besoin de tout vérifier
- Difficulté à déléguer



CAP ADR

Restaurer la confiance progressivement.
S'entourer de personnes alignées
et cultiver la parole vraie.



ADR[®]
MARINA

CLARTÉ - SOUTIEN - PRÉSENCE





LES 5 BLESSURES ÉMOTIONNELLES

GUIDE D'OBSERVATION ADR



OBSERVATION ADR

*On ne peut pas guérir du rejet
en cherchant à être accepté.
On guérit en s'acceptant.*

1. CONSTELLATION DU

REJET

“Je ne suis pas à ma place.”



CE QU'ELLE MURMURE

Je ne suis pas à ma place.

Une blessure née du sentiment d'être rejeté, mis à l'écart ou non accepté pour ce que je suis.



DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

- Sentiment d'exclusion ou d'ignorance
- Peur de ne pas être reconnu
- Besoin excessif de prouver sa valeur
- Difficulté à trouver sa juste place



À OBSERVER

- Perfectionnisme
- Effacement, retrait
- Sensibilité excessive au regard des autres
- Autocritique et doute constant



CAP ADR

Restaurer sa valeur personnelle indépendamment du regard des autres. S'autoriser à exister pleinement, à sa juste place.



ADR[®]
MARINA

CLARTÉ — SOUTIEN — PRÉSENCE





LES 5 BLESSURES ÉMOTIONNELLES

GUIDE D'OBSERVATION ADR

2. CONSTELLATION DE ABANDON

"Je dois me débrouiller seul."



CE QU'ELLE MURMURE

Je dois me débrouiller seul.

Une blessure née du manque de soutien, la sensation d'être laissé pour compte ou sans appui.



DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

- Manque de soutien ou d'accompagnement
- Charge émotionnelle excessive
- Désengagement progressif
- Peur d'être abandonné ou remplacé



À OBSERVER

- Fatigue chronique
- Besoin de validation constant
- Hyper-responsabilité
- Sentiment d'isolement



CAP ADR

Cultiver la coopération et exprimer ses besoins. Apprendre à recevoir autant qu'à donner.



OBSERVATION ADR

On ne peut pas avancer longtemps avec un cœur qui porte tout seul.



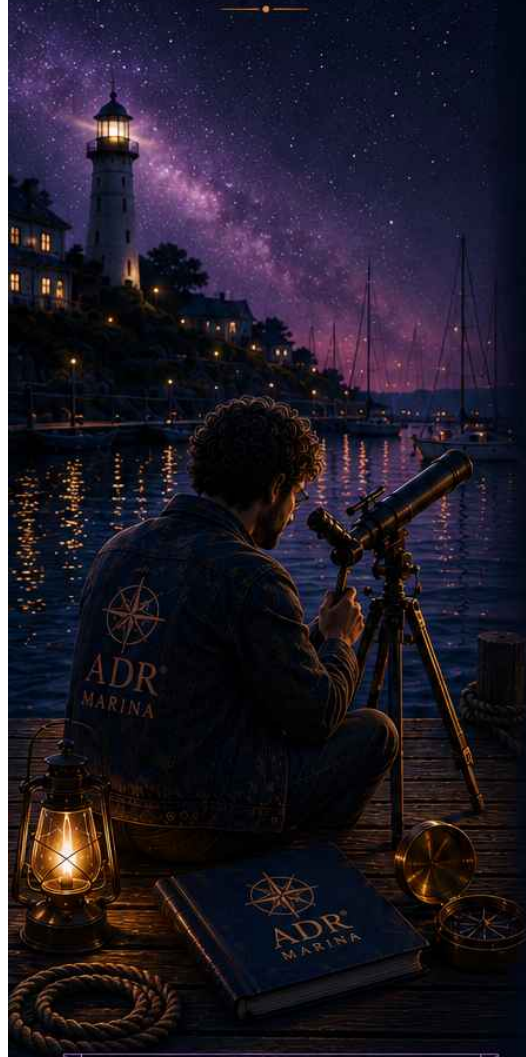
ADR®
MARINA

CLARTÉ - SOUTIEN - PRÉSENCE



LES 5 BLESSURES ÉMOTIONNELLES

GUIDE D'OBSERVATION ADR



OBSERVATION ADR

*La honte éteint
la lumière intérieure.
La dignité la rallume.*

3. CONSTELLATION DE HUMILIATION

“Je ne vaux rien.”



CE QU'ELLE MURMURE

Je ne vaux rien.

Une blessure née des critiques, de la dévalorisation ou du mépris répété.



DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

- Critiques publiques ou humiliations
- Comparaisons dévalorisantes
- Management par la peur
- Dévalorisation des compétences



À OBSERVER

- Honte, sentiment d'infériorité
- Colère rentrée
- Perte de confiance en soi
- Besoin de se faire petit



CAP ADR

Restaurer sa dignité intérieure
et poser des limites claires.
Se respecter autant que
l'on respecte les autres.



ADR®
MARINA

CLARTÉ — SOUTIEN — PRÉSENCE



LES 5 BLESSURES ÉMOTIONNELLES

GUIDE D'OBSERVATION ADR



OBSERVATION ADR

L'injustice réveille notre besoin d'équité. La nuance apaise la révolte et ouvre la voie à des solutions plus justes.

5. CONSTELLATION DE INJUSTICE

"Ce n'est pas juste."



CE QU'ELLE MURMURE

Ce n'est pas juste.

Une blessure née du sentiment d'inéquité, de favoritisme ou d'injustice répétée.



DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

- Reconnaissance inégale
- Favoritisme ou traitement injuste
- Manque de transparence
- Rigidité hiérarchique



À OBSERVER

- Frustration, colère intérieure
- Hyper-contrôle
- Distance relationnelle
- Jugement excessif



CAP ADR

Remettre de la nuance, favoriser la transparence et l'équité dans ses relations professionnelles.



ADR[®]
MARINA

CLARTÉ – SOUTIEN – PRÉSENCE

