



LES 5 BLESSURES

APPRENDS À IDENTIFIER ET
À COMPRENDRE CE QUI
INFLUENCE TON QUOTIDIEN

LICINI Samantha

Libère Tes Blessures

SOMMAIRE

1. Introduction

2. Qui je suis

3. Comprendre les 5 blessures émotionnelles

La blessure de rejet

La blessure d'abandon

La blessure d'humiliation

La blessure de trahison

La blessure d'injustice

4. Elles influencent tes relations

5. Mémoires familiales et transgénérationnelles

6. Par où commencer pour guérir

7. Pour aller plus loin ensemble

INTRODUCTION

Tu as sans doute déjà eu cette impression étrange de revivre **les mêmes situations** encore et encore. Les mêmes **disputes**, les mêmes **déceptions**, les mêmes **émotions** qui te submergent... Et pourtant, tu as essayé de comprendre, de faire mieux, de changer.

Mais il y a quelque chose de plus profond qui agit en silence : ce sont **tes blessures émotionnelles**.

Elles ne sont pas des failles, mais des empreintes énergétiques et affectives issues de **ton histoire**. Elles se sont éveillées dans **ton enfance**, souvent à travers des situations où tu n'as pas reçu ce dont ton cœur avait besoin : de la **reconnaissance**, de la **présence**, de la **sécurité**, de **l'amour inconditionnel**.

Ces blessures continuent d'agir à travers toi à l'âge adulte. Elles influencent la façon dont **tu aimes**, dont **tu t'attaches**, dont **tu réagis**. Elles façonnent **tes relations**, avec ton partenaire, tes enfants, tes proches, mais aussi avec **toi-même**.

Ce guide est une invitation à **comprendre tes blessures**, à les reconnaître avec douceur, et à commencer à retrouver ton **pouvoir intérieur** : celui de **créer des relations plus saines, plus conscientes et apaisées**.

QUI JE SUIS

Je m'appelle **Samantha Licini**,
je suis thérapeute holistique (Naturopathe, Psycho-
énergéticienne, et Thérapeute en Psychogénéalogie).

J'accompagne les femmes qui ressentent le besoin profond
de **guérir leurs blessures émotionnelles**, de retrouver la
paix intérieure et de **vivre des relations plus saines et
authentiques**, avec les autres, mais surtout avec elles-
mêmes.

Avant de devenir thérapeute, j'étais éducatrice spécialisée.
Cette expérience m'a permis de comprendre en
profondeur les **dynamiques relationnelles**,
émotionnelles et **familiales** : comment nos blessures se
rejouent dans nos **liens**, nos **comportements**, et même
dans notre façon **d'aimer**.

Mon approche est holistique et intégrative :

- ✦ **Psychologique et émotionnelle** – comprendre, reconnaître et apaiser les blessures.
- ✦ **Énergétique** – libérer en profondeur.
- ✦ **Naturopathique** – retrouver l'équilibre intérieur grâce à un soutien naturel (fleurs de Bach, aromathérapie spécialisation stress, insomnie et confiance en soi).
- ✦ **Outils pratiques** - transformer ses relations au quotidien (gestion des émotions, des conflits et CNV)
- ✦ **Familiale et transgénérationnelle** - comprendre que nos émotions, blocages, blessures peuvent être issues de nos ancêtres et transmises à nos enfants tant qu'on ne les libère pas.

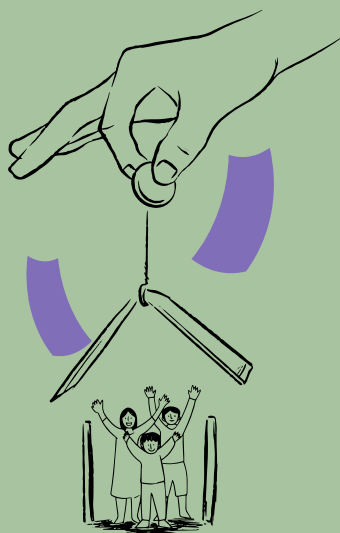
Ma mission est de t'aider à te **réconcilier avec ton
histoire**, à retrouver ton **pouvoir féminin** et à vivre des
relations saines et authentiques avec ta famille au
quotidien.

COMPRENDRE LES 5 BLESSURES

Les **5 blessures de l'âme**, selon Lise Bourbeau, représentent les **grandes souffrances intérieures** que nous **portons tous**.

Elles se réveillent dès l'enfance et continuent d'influencer notre vie d'adulte tant qu'elles ne sont pas **reconnues** et **apaisées**.

Chacune d'elles correspond à une **peur profonde** et à un **masque** que nous adoptons inconsciemment pour nous **protéger**. Elles se manifestent aussi à travers certains traits physiques, donnés ici **à titre indicatif**. Comme nous portons souvent **plusieurs** blessures à la fois, ce sont généralement les caractéristiques de la blessure principale qui sont les plus marquées.



1. LA BLESSURE DE REJET – “JE N’AI PAS MA PLACE”

Masque : le Fuyant

Tu as tendance à te faire **discrète**, à **t’effacer**.

Tu as **peur d’être jugée, rejetée** ou **incomprise**, alors tu préfères ne pas trop t’exposer.

Tu peux ressentir une grande **solitude intérieure**, même entourée.

Âge d’éveil : dès la conception ou la toute petite enfance (0–1 an). Parfois même in utero, si l’enfant a ressenti qu’il n’était pas désiré, ou s’il a vécu une séparation précoce.

Parent déclencheur : le parent du même sexe (souvent ressenti comme celui dont l’amour manque).

Caractéristiques physiques :

Corps fin, étroit, parfois fragile ou manquant de tonus.

Posture fermée : épaules rentrées, regard fuyant, gestes discrets.

Peau sensible, tendance à l’eczéma ou aux allergies.

Difficulté à s’enraciner, à “habiter son corps”.

Le corps reflète ici le besoin profond de s’incarner pleinement et de se sentir à sa place.

Dans la relation :

Tu fuis dès que le lien devient trop intense.

Tu as du mal à te sentir légitime ou intéressante.

Tu te sens souvent “en décalage”.

Message de l’âme :

“Tu as le droit d’exister.

Ta simple présence est précieuse.”

Chemin de guérison :

Retrouver l’ancrage, s’autoriser à être visible, se relier à son corps et à la Terre.

♥ 2. LA BLESSURE D'ABANDON – "JE NE SUIS PAS ASSEZ POUR QU'ON RESTE AVEC MOI"

Masque : le Dépendant

Tu ressens un grand **besoin d'amour** et de **présence**.

Tu as **peur d'être seule**, peur qu'on **t'oublie**.

Tu **cherches** souvent à **plaire**, à **faire passer les besoins des autres avant les tiens**.

Âge d'éveil : entre 1 et 3 ans, lorsque l'enfant commence à explorer le monde et a besoin de la présence rassurante du parent.

Parent déclencheur : le parent du sexe opposé (celui dont la présence ou l'attention semble manquer).

Caractéristiques physiques :

Corps souple, parfois affaissé, épaules tombantes.

Posture en attente, regard doux ou triste.

Tendance à la rétention d'eau ou à des variations de poids.

Besoin de chaleur, de câlins, de proximité.

Le corps exprime le besoin d'être soutenu et réconforté. Il cherche une présence extérieure pour combler le manque intérieur.

Dans la relation :

Tu t'attaches vite et intensément.

Tu as besoin d'être rassurée, validée.

Tu redoutes la distance, le silence, l'éloignement.

Message de l'âme :

"Tu n'as pas besoin d'être sauvée.

Tu es complète telle que tu es."

Chemin de guérison :

Se sécuriser intérieurement, développer l'autonomie affective, se donner à soi-même la présence qu'on attend des autres.

3. LA BLESSURE D'HUMILIATION – “JE NE VAUX PAS ASSEZ”

Masque : le Masochiste

Tu as souvent **honte de toi**, de ton **corps**, de tes **désirs**. Tu **portes beaucoup pour les autres** et tu **t'oublies** facilement. Tu peux avoir **du mal à dire non** ou à **poser des limites**.

Âge d'éveil : entre 2 et 4 ans, au moment de l'apprentissage de la propreté ou des 1er cadres éducatifs.

Parent déclencheur : souvent le parent qui impose les règles ou qui a humilié, ridiculisé ou rabaissé.

Caractéristiques physiques :

Corps rond, trapu, solide, souvent voûté.

Tendance à prendre du poids, surtout au niveau du ventre, des hanches et des cuisses.

Mâchoire serrée, gorge nouée.

Peau réactive, transpiration abondante.

Le corps montre le besoin de se protéger et de contenir la honte ou la culpabilité. Le surpoids symbolise souvent la volonté inconsciente de “retenir” ou “porter” trop.

Dans la relation :

Tu t'efforces de tout faire pour que l'autre soit bien.

Tu as peur d'être jugée, ridicule ou “trop”.

Tu ressens souvent de la culpabilité, même sans raison.

Message de l'âme :

“Tu mérites le respect et la douceur.

Tu peux te libérer du poids que tu portes.”

Chemin de guérison :

Revenir à la dignité, poser des limites, se reconnecter au plaisir d'exister et à la fierté d'être soi.

4. LA BLESSURE DE TRAHISON – “JE NE PEUX FAIRE CONFIANCE À PERSONNE”

Masque : le Contrôlant

Tu as besoin de tout **maîtriser** pour te sentir en **sécurité**. Tu veux que les choses soient **justes, claires, fidèles à ta vision**. Tu détestes la **déception** et **l'injustice**.

Âge d'éveil : entre 4 et 6 ans, lorsque l'enfant commence à s'affirmer, à exprimer sa volonté et ses opinions.

Parent déclencheur : le parent du sexe opposé (celui envers qui l'enfant se sent trahi, trompé, ou manipulé).

Caractéristiques physiques :

Corps tonique, fort, souvent athlétique.

Regard intense, présence marquée.

Tensions dans le ventre, les mâchoires, les épaules.

Troubles digestifs ou insomnies liés au besoin de contrôle.

Le corps exprime ici la vigilance permanente et la peur de perdre le pouvoir. Besoin de détente et de confiance.

Dans la relation :

Tu veux que tout soit sous contrôle.

Tu ressens facilement la trahison ou la déloyauté.

Tu peux te montrer exigeante, perfectionniste, méfiante.

Message de l'âme :

“La confiance est un choix du cœur, pas une garantie de l'extérieur.”

Chemin de guérison :

Lâcher le contrôle, accueillir la vulnérabilité, faire confiance à la vie.

5. LA BLESSURE D'INJUSTICE – “JE DOIS ÊTRE PARFAITE POUR ÊTRE AIMÉE”

Masque : le Rigide

Tu cherches à être **irréprochable**. Tu ne montres **pas** facilement tes **émotions**. Tu veux que tout soit **juste, équilibré, contrôlé**.

Âge d'éveil : entre 5 et 7 ans, quand l'enfant développe le sens moral et observe les comparaisons, la récompense ou la punition.

Parent déclencheur : le parent du même sexe (perçu comme froid, exigeant ou perfectionniste).

Caractéristiques physiques :

Corps droit, bien tenu, parfois raide.

Silhouette harmonieuse, mouvements maîtrisés.

Tensions dans le dos, la nuque, les jambes.

Respiration haute, émotions contenues.

Le corps traduit la recherche de perfection et la peur d'être jugée. Besoin de souplesse, du corps et du cœur.

Dans la relation :

Tu te protèges en paraissant forte et indépendante.

Tu juges durement l'injustice, le mensonge ou le désordre.

Tu ressens souvent de la colère ou de la frustration, mais tu la contiens.

Message de l'âme :

“Ta valeur ne dépend pas de ta perfection.

Tu peux être aimée dans ta vérité et ton humanité.”

Chemin de guérison :

Lâcher la rigidité, se reconnecter à la douceur, accepter l'imperfection et la sensibilité.

ELLES INFLUENCENT TES RELATIONS

Tes blessures **ne se limitent pas** à ton passé :
elles se rejouent dans tes **relations présentes**.
Chaque interaction est une opportunité de **guérison...**
ou de **répétition**.

Blessure Réaction type en relation Ce que cela cache

Rejet	Se retire/évite le contact	Peur d'être jugée/rejetée
Abandon	Fusionne/s'accroche	Peur d'être seule/oubliée
Humiliation	Se sacrifie/s'oublie	Peur de déplaire/honte de soi
Trahison	Contrôle/soupçonne	Peur d'être trahie/décue
Injustice	Se ferme/se tend	Peur d'être faible/vulnérable

Lorsque ces blessures sont actives, **tes relations deviennent un miroir** : elles reflètent tes zones non guéries.

Mais ce miroir est précieux : **il t'indique où l'amour de toi-même a besoin d'être restauré.**



MÉMOIRES FAMILIALES ET TRANSGÉNÉRATIONNELLES

Ils existent également d'autres blessures qui ne viennent pas seulement de ton histoire personnelle. Elles viennent de ton **héritage familial**, de ce que ta **lignée** porte depuis des **générations**.

Les **émotions non exprimées**, les **injustices**, les **abandons**, les **secrets**, les **violences**... tout cela crée une **mémoire vibratoire** qui continue de se **transmettre**.

💬 Par exemple :

Une peur irrationnelle de l'abandon peut venir d'une lignée où des femmes ont perdu un enfant ou un mari.

Une difficulté à être soi peut venir d'une lignée où les femmes ont dû se taire ou s'effacer.

Guérir, c'est **libérer** non seulement **ton histoire**, mais aussi celle de ceux qui t'ont précédée. C'est **offrir à tes enfants**, à **ton couple**, à **ta lignée entière**, la possibilité d'un **nouvel équilibre**.



PAR OÙ COMMENCER POUR GUÉRIR ?

Voici quelques premiers pas concrets pour commencer ton chemin de libération :

1. Observer sans se juger

Observer ses **émotions**, ses **réactions** et **reconnaître ses blessures** est la première étape.

Quand tu sens une émotion forte, pose-toi la question :
"Quelle blessure est touchée en moi en ce moment ?"

2. Accueillir ce que tu ressens

Ne cherche pas à "te **calmer**" trop vite.

Apprends à **accueillir** ce que tu ressens sans chercher à te **corriger**. Tes émotions sont des **messagères**, pas des ennemies. Elles te montrent là où il a besoin de **libérer**.

3. Revenir dans ton corps

Tes blessures te coupent de ton **corps** : respire, écrit, marche, danse, va dans la nature... Tout ce qui t'aide à te **reconnecter à ton corps** aide aussi ton **cœur** à **s'ouvrir**.

4. Pratiquer la douceur

Plus tu te **juges**, plus tes blessures se **referment**.

La clé, c'est la **bienveillance** et la **patience** envers toi-même. Remplace la **critique** par la **compassion**.

Tu fais de ton **mieux** avec les ressources que tu as.

5. Te faire accompagner

Être **accompagnée** te permet d'avancer avec **sécurité**, **clarté** et **douceur**. Un **regard extérieur** aide à voir ce que **seule**, tu ne peux pas toujours percevoir.

Que ce soit avec moi ou avec un(e) autre thérapeute, **offre-toi ce soutien** : tu n'as pas à tout **guérir seule**, et c'est une preuve **d'amour envers toi** que de demander de **l'aide**.

POUR ALLER PLUS LOIN ENSEMBLE

Tu viens de commencer à mettre de la **conscience** sur tes **blessures** et sur les **schémas** qui se **répètent** dans ta vie. Mais la **guérison**, ne passe pas seulement par la **compréhension** mentale.

Elle demande d'impliquer ton **corps**, ton **cœur**, ton **énergie**, et **d'ancrer** concrètement ces **transformations** dans ta **vie** de tous les jours.

Alors si mon approche **résonne** en toi, je t'invite à ce qu'on aille encore plus loin **ensemble** :

➡ **Réserve en cliquant ici ton appel découverte offert**
Un échange en visio, sans **engagement**, pour faire le point sur ta **situation**, t'aider à **clarifier** ce que tu vis et te présenter mon accompagnement : **Libère Tes Blessures**.

🌸 Un accompagnement de **3 mois** dédié aux **femmes** qui souhaitent **libérer** leurs **blessures émotionnelles** et leurs **mémoires familiales** et **transgénérationnelles**.
Une approche **holistique**, à la fois **psychologique**, **corporelle**, **énergétique** et **émotionnelle**, avec des **outils concrets** pour **transformer** tes **relations** et retrouver un **équilibre durable** dans ton quotidien.

💜 J'ai hâte de te **rencontrer** et de **t'accompagner** sur ce **chemin de libération**.
Et souviens-toi : **Guérir**, c'est te permettre de **changer** ton **regard**, ton **énergie** et ta manière **d'aimer**.
Tu n'as plus besoin de **te battre avec ton passé** ! Tu peux maintenant t'en **libérer**.

Avec toute ma bienveillance,
LICINI Samantha

🌟 **Liberetesblessures**
✉ **samanthalicini@gmail.com**