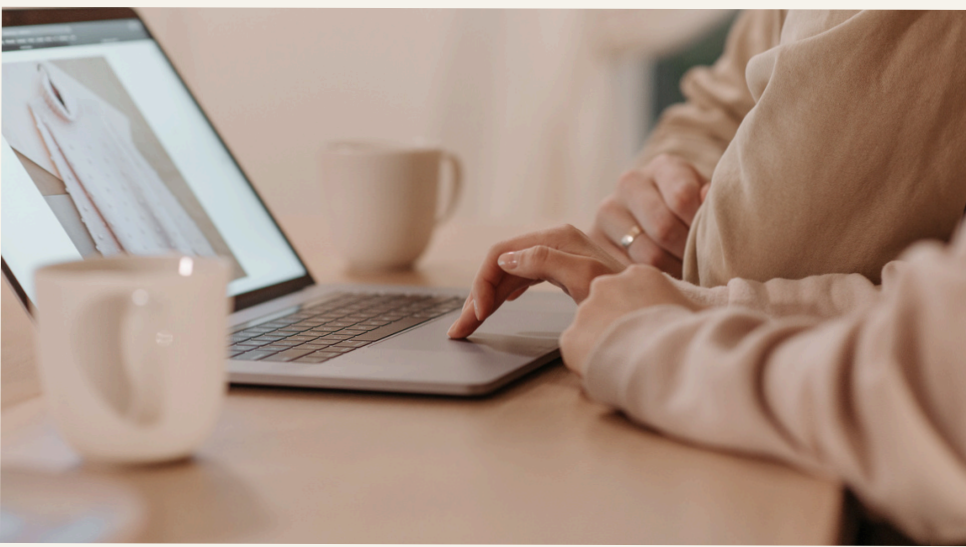




LE WORKBOOK DE LA GUÉRISON

BIENVENUE DANS VOTRE VOYAGE DE
TRANSFORMATION





Bonjour,

Je tiens à partager avec vous un outil puissant qui a été façonné par mon témoignage et ma propre expérience personnelle.

Ce workbook est le fruit de ma foi inébranlable en Dieu, une foi qui m'a guidée vers une transformation profonde, authentique et durable.

Lorsque j'ai entrepris ce parcours de **guérison**, j'ai découvert que la clé résidait dans ma décision de faire confiance à Dieu et de me soumettre à son plan pour ma vie. J'ai réalisé que je ne pouvais pas effectuer ce changement par moi-même, mais que je devais m'appuyer sur une force supérieure pour m'élever.

Ce workbook vous plonge dans les profondeurs de votre être, révélant les aspects les plus intimes de votre parcours de croissance personnelle. Il vous guide à travers les étapes essentielles pour atteindre votre plein potentiel et votre **guérison** intérieur.

Je vous invite à vous plonger dans ce workbook avec une ouverture d'esprit et un cœur prêt à être transformé. Laissez-vous emporter par les mots, les exercices et les réflexions profondes qu'il propose.

Permettez à mon parcours de vous toucher émotionnellement, de vous inspirer et de vous inciter à travailler sur vous-même. Je suis passée par des moments de doute, de douleur et de questionnement, mais j'ai trouvé une véritable guérison et une transformation durable en me tournant vers Dieu.

Ce workbook est conçu pour vous aider à trouver votre propre chemin vers la guérison, la croissance et l'épanouissement. Il vous invite à vous confronter à vos propres erreurs, vos blessures et vos comportements néfastes, mais il vous guide également vers le chemin du pardon, de l'amour de soi et de la paix.

Chères femmes, je vous encourage à saisir cette opportunité de vous élever, de vous libérer et de briller de tout votre être. Laissez votre parcours de **guérison** commencer maintenant, en vous plongeant dans ce workbook qui a le pouvoir de transformer votre vie.

Avec amour et encouragement,

Sara Elodie

Important :

ICI, ce n'est pas une question de " religion". il s'agit d'une relation intime et personnelle avec Dieu.



Pourquoi écrire ?



Clarté

Écrire apporte une clarté en organisant nos pensées et nos émotions, nous aidant à mieux comprendre ce que nous souhaitons améliorer.



Engagement

Mettre nos intentions par écrit nous engage concrètement envers nous-mêmes, renforçant notre motivation. C'est une promesse que vous faites à vous-même.



Motivation

L'écriture alimente notre motivation en rappelant nos objectifs et nos rêves, nous inspirant à poursuivre notre processus de transformation.



Suivi des progrès

Tenir un journal nous permet de suivre nos progrès, de noter les étapes franchies et de célébrer nos réussites.



Responsabilité

Écrire nous rend responsables de notre croissance. Cela peut vous aider à rester concentrée et déterminée, même lorsque les choses deviennent difficiles.



Introduction : La Repentance

On parle souvent de transformation. Mais la vraie guérison, celle qui délivre et restaure en profondeur, ne commence pas à l'extérieur. Elle naît dans le secret du cœur, là où personne ne voit... mais où Dieu regarde.

Ce workbook est là pour t'aider à entamer ce chemin vers toi-même. Un chemin où tu vas confronter ta vérité, revisiter tes choix, et revenir à l'essentiel : ton Identité.

Et cette guérison commence par un acte clé : la **Repentance**.

Repentance ne veut pas dire se juger, mais reconnaître sincèrement ses erreurs, accepter sa part de responsabilité, comprendre l'impact de ses décisions, et choisir de changer non par peur, mais par amour.

Ce processus demande du courage, de l'introspection et de l'humilité. Mais il ouvre la voie à une restauration profonde, réelle, durable.

Ce carnet est ton sanctuaire.

Un lieu pour déposer tes fardeaux et faire de la place pour ta reconstruction. Tu es prête. Tu es capable. Et tout commence ici, maintenant.

Sommaire

-01-

Etat des Lieux

Observation des blessures passées

-02-

Examen de Conscience

Réfléchir à nos erreurs passées

-03-

Réconciliation

Pardoner ceux qui nous ont blessés

-04-

Engagement

S'engager à changer

-05-

Repentance

Demander pardon à Dieu

Etat des Lieux



Fermez les yeux et respirez profondément. Ecrivez les expériences qui ont pu vous causer des blessures émotionnelles pendant votre enfance. Cela peut inclure des abus, viols, maltraitance, moqueries, divorces, deuils...

Soyez honnête avec vous-même et écrivez les effets durables que ces traumatismes ont eu sur vous en devenant adulte. (Exemple : peur de l'abandon, colère permanente, anxiété, sentiment de rejet)

Quels sont les mots réconfortant que vous auriez aimer dire à cet enfant que vous avez été ?

Cet exercice vise à vous permettre de reconnaître les blessures émotionnelles causées par des expériences traumatisantes de votre enfance. Cela permet d'entamer un processus de libération et transformation.



Examen de Conscience

Trouvez un endroit calme et tranquille. Ecrivez les torts et les blessures que vous avez infligés à votre entourage. Ne vous jugez pas, prenez simplement conscience des erreurs que vous avez commises envers vos parents, vos amis, vos enfants, vos collègues, vos partenaires romantiques.

Réfléchissez à vos actions, paroles et comportements blessants. Soyez honnête avec vous même et reconnaissez la douleur que vous avez pu causer aux autres. **Prenez le temps d'écrire les prénoms de ces personnes.**

Prenez un moment pour exprimer sincèrement votre regret envers les personnes que vous avez blessées. **Utilisez ces lignes pour exprimer votre regret et demander pardon** à ces personnes, ou contactez les.

Cet exercice vise à vous permettre de prendre conscience de vos erreurs passées et d'assumer la responsabilité de vos actions. L'examen de conscience est une étape cruciale sur le chemin de la repentance.

Réconciliation



Prenez un moment pour réfléchir aux personnes qui vous ont blessés dans le passé.

Ecrivez une liste des personnes concernées et des blessures que vous avez ressenties. Soyez honnête avec vous-même quant aux sentiments que ces blessures ont engendrés en vous sur le long terme.

Prenez conscience de l'impact que la rancune et la colère ont sur vos relations

actuelles. Ecrivez les comportements nocifs que vous avez développé à la suite de ces blessures. (méfiance, jalousie, agressivité ...)

Prenez la décision consciente de vous ouvrir à la possibilité de pardonner. Prenez contact avec les personnes concernées si cela est possible et approprié, ou écrivez ce que vous désirez dire à ces personnes pour vous libérer de ces émotions négatives.

Cet exercice vise à vous permettre d'explorer le processus de réconciliation et de pardon envers ceux qui vous ont blessés. Le pardon est un acte puissant qui permet de libérer le poids des ressentiments.



Engagement

Identifiez les domaines spécifiques de votre vie dans lesquels vous souhaitez continuer à travailler. Soyez claire et précise sur ce que vous désirez transformer et les actions que vous êtes prête à entreprendre.

Ecrivez les obstacles potentiels, les résistances internes et externes qui pourraient entraver votre engagement et **réfléchissez à des stratégies pour les surmonter.**

Ecrivez une déclaration d'engagement personnel dans laquelle vous vous engagez à poursuivre activement votre processus de repentance et à faire les choix nécessaires pour une vie plus épanouissante.

L'engagement est un acte puissant qui vous permet de rester focalisée sur votre volonté de changer. En vous engageant dans ce processus, vous créez les bases solides pour une guérison authentique et durable.

Repentance



Si tu es arrivée jusqu'ici, ce n'est pas par hasard. Chaque page t'a rapprochée de ce moment :

Celui où tu ne regardes plus les autres.

Celui où tu ne regardes plus ton passé.

Mais où tu lèves les yeux... vers Dieu.

Cette lettre de repentance, c'est plus qu'un exercice. C'est un acte sacré. Un moment de face-à-face avec le Dieu vivant. Pas un concept, pas une force, pas une énergie.

Mais le Dieu qui t'a créée, qui t'aime, qui t'attend pour rentrer à tes côtés dans ta nouvelle vie.

C'est à Lui que tu vas parler maintenant. Pas avec des mots parfaits. Mais avec ton cœur vrai. Dans cette lettre, tu vas :

- Reconnaître les fardeaux que tu as portés seule, en silence, sans demander d'aide
- Exprimer les choix que tu as faits en te coupant de ton intuition, de ton cœur, de ce que tu savais juste au fond de toi
- Déposer tout ce que tu as gardé enfoui : les regrets, les colères, les questions, les secrets que tu n'as confiés à personne
- Et ouvrir la porte à Dieu, Lui dire que tu veux avancer avec Lui, que tu as besoin de Sa paix, de Sa lumière, de Son amour pour reconstruire ta vie en profondeur

Je peux te dire une chose avec certitude : C'est ce processus qui m'a guérie. C'est en revenant à Dieu avec sincérité, en déposant tout, le poids, la fierté, les blessures, les fautes que ma restauration a commencé.

Et c'est ce chemin qui a fait de moi la femme que je suis aujourd'hui. Alors je t'invite à faire de même. Ne retiens rien. Pleure s'il le faut. Crie si nécessaire. Mais écris avec tout ton cœur. Parce qu'une femme qui se repent, devient une femme restaurée. Et une femme restaurée... devient une femme d'impact.

Reviens à Dieu sincèrement. C'est là que tout commence.

[Jean 1:9](#) "Si nous reconnaissons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner et pour nous purifier de tout mal."



New Creation

Tu viens d'écrire une lettre de repentance. Tu as déposé des poids que tu portais depuis trop longtemps. Tu as ouvert ton cœur, regardé tes erreurs, nommé tes blessures. Et tu l'as fait avec courage. Mais laisse-moi te poser une question essentielle, peut-être **la plus importante de ta vie** :

As-tu réellement donné ta vie à Celui qui peut la guérir complètement ? As-tu remis ton cœur à Jésus ? Pas juste en paroles. Pas juste dans une église. Mais dans l'intimité. Dans la vérité. Dans l'abandon total.

Car c'est Lui Jésus-Christ qui a tout payé pour toi à la croix. C'est Lui qui t'a aimée avant même que tu ne Te cherches. C'est Lui qui a vu tes fautes, tes choix, tes chutes... et qui a décidé de t'aimer quand même.

Aujourd'hui, Il t'appelle.

Pas pour que tu deviennes parfaite. Mais pour que tu reviennes à Lui, et que tu le reconnasses comme ton Sauveur... mais aussi ton Seigneur. Tu n'as plus besoin de tout contrôler. Tu n'as plus besoin de faire semblant d'être forte ni de porter ce masque. Tu n'as plus besoin de porter seule ce que tu n'as jamais été censée porter.

Si tu ressens que ce moment est le tien, alors je t'invite à faire cette prière :

"Seigneur Jésus, Je reconnais que j'ai vécu loin de Toi. J'ai fait des choix qui m'ont blessée. J'ai tout essayé mais je me sens malheureuse. Aujourd'hui, je Te demande pardon. Je reconnais que Tu es le Fils de Dieu, que Tu es mort pour moi à la croix, et que Tu es ressuscité pour que je vive. Je Te donne ma vie. Mon cœur. Mon histoire. Deviens mon Sauveur, mais aussi mon Seigneur. Règne sur ma vie, guide mes pas, restaure mon âme. À partir d'aujourd'hui, je choisis de marcher avec Toi, pour toujours. Amen."

Si tu as fait cette prière avec sincérité, le ciel s'est réjoui. Tu n'es plus seule. Tu n'es plus perdue. Tu es à Lui. Et maintenant... prépare-toi à marcher dans une guérison, une restauration que rien ni personne ne pourra arrêter.

Bienvenue dans une nouvelle vie.
Bienvenue dans la tienne.
Bienvenue dans la Sienne.

[2 Corinthiens 5:17](#) "Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle créature. Les choses anciennes sont passées; voici, toutes choses sont devenues nouvelles."

Merci

Je tiens à te féliciter sincèrement pour avoir parcouru l'intégralité de ce workbook et pour avoir entrepris ce voyage profond de repentance et de guérison.

Ton engagement, ta persévérance et ta volonté de grandir sont vraiment admirables.

Je souhaite que ta vie soit un témoignage pour les autres. Que ta lumière brille et éclaire le monde.

A bientôt

