

Ressource complémentaire
Programme 4 - module 2

Se libérer du poids de l'enfance

*pour ne plus transmettre et reproduire
les mêmes schémas*

Écrit par 
Séverine Létienne



Sève
& Sens





Note importante

Ce document a été créé avec soin, à partir de mon propre chemin de reconstruction.

Il est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.

Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.

*Merci de respecter ce travail sensible et personnel.
Tous droits réservés – © Séverine Létienne, 2026*





Ce guide appartient à



Introduction

Nous sommes tous marqués par notre histoire. Des blessures d'enfance nous suivent, parfois comme des évidences, parfois tapies dans l'ombre, presque oubliées.

Pourtant, elles persistent, influençant nos réactions, alimentant nos craintes, modelant nos relations et orientant nos choix, souvent sans que nous en soyons conscients.

C'est un héritage invisible qui façonne notre perception du monde et nos interactions.

Mais ces blessures ne sont pas toujours exclusivement les nôtres. Il arrive que nous portions le poids d'héritages émotionnels complexes.

As-tu déjà remarqué des schémas répétitifs au sein de ta famille ? Des relations tendues, des secrets tus, des comportements qui semblent se perpétuer de génération en génération ? Ces dynamiques peuvent créer un sentiment de déjà-vu, comme si nous étions pris dans une boucle. Ce que l'on nomme la transmission transgénérationnelle est cette façon dont les blessures, les convictions, les peurs et les schémas de nos parents – et de leurs ancêtres – s'inscrivent en nous, souvent à notre insu.



Ton père qui reproduit des attitudes observées chez le sien. Ta mère qui revit des situations qu'elle a elle-même endurées. Et toi, te retrouvant à répéter les mêmes erreurs, à attirer des personnes similaires, à réagir de manière prévisible... sans en comprendre les raisons profondes.

La transmission transgénérationnelle peut se manifester de différentes manières, allant des problèmes relationnels aux choix de vie apparemment inexplicables. **Ce n'est pas ta faute si tu te retrouves à porter ce fardeau. Mais il est de ta responsabilité de décider ce que tu souhaites en faire.** Tu as le pouvoir de briser ce cycle et de créer un avenir différent, plus épanouissant, pour toi et pour les générations futures.

Le pardon ? Il ne s'agit pas forcément d'une obligation. On entend souvent dire qu'il faut pardonner pour guérir. Soyons clairs : tu n'es pas obligé de pardonner si tu ne le ressens pas. Personne ne peut t'y contraindre — ni la société, ni ta famille, ni ce guide.

Le pardon est un chemin personnel, et il est important de respecter ton propre rythme. Ce que je te propose ici, ce n'est pas un pardon au sens traditionnel du terme. Ce n'est pas excuser, oublier, ou minimiser la gravité des faits. Ce n'est pas non plus te demander de te réconcilier avec des personnes qui t'ont blessé si tu n'en as pas envie.



Mon objectif est de t'aider à te libérer de l'emprise du passé, à déposer ce fardeau qui ne t'appartient pas. Il s'agit d'arrêter de laisser le passé – et ceux qui t'ont blessé – occuper une place prépondérante dans tes pensées, tes émotions et tes décisions.

Se libérer, c'est affirmer : Je refuse que tu continues à me nuire aujourd'hui à travers mes pensées, mes relations et mes schémas répétitifs. C'est reprendre le contrôle de ton histoire et choisir de te créer un avenir basé sur tes propres valeurs et aspirations.

Si tu te sens épuisé, il se peut que cela ait des racines profondes. Si tu es ici, dans ce programme, c'est probablement parce que tu as vécu – ou que tu traverses – une période d'épuisement intense.

Et si cet épuisement était un signal d'alarme ? Une invitation à examiner ce que tu portes depuis trop longtemps ? L'épuisement peut être le résultat d'un conflit intérieur non résolu ou d'un fardeau émotionnel trop lourd à porter.

Le burn-out, parfois, c'est le corps qui dit stop. Il met fin à des années de sur-adaptation, d'altruisme excessif, de recherche de reconnaissance insatiable.



Et ces mécanismes trouvent souvent leur origine dans le passé. Ces schémas de comportement peuvent être profondément ancrés et difficiles à identifier, mais ils peuvent être déconstruits et transformés.

La bonne nouvelle ? Tu peux mettre un terme à ce cycle. Tu as le pouvoir de transformer ta vie et de te libérer des chaînes du passé. Dans ce guide, tu découvriras une approche douce et bienveillante pour explorer tes blessures.

L'objectif n'est pas de raviver la douleur, mais de :

- Comprendre l'origine de tes schémas (et ce qui t'a été transmis) ;
- Identifier les traumatismes que tu as vécus et leurs répercussions sur ta vie actuelle ;
- Accueillir et valider tes émotions, sans porter de jugement ; Te libérer de l'emprise du passé (avec ou sans pardon) ;
- Construire ta vie sur des bases saines, en établissant tes propres limites ;
- Choisir de ne plus transmettre ou reproduire les mêmes schémas.



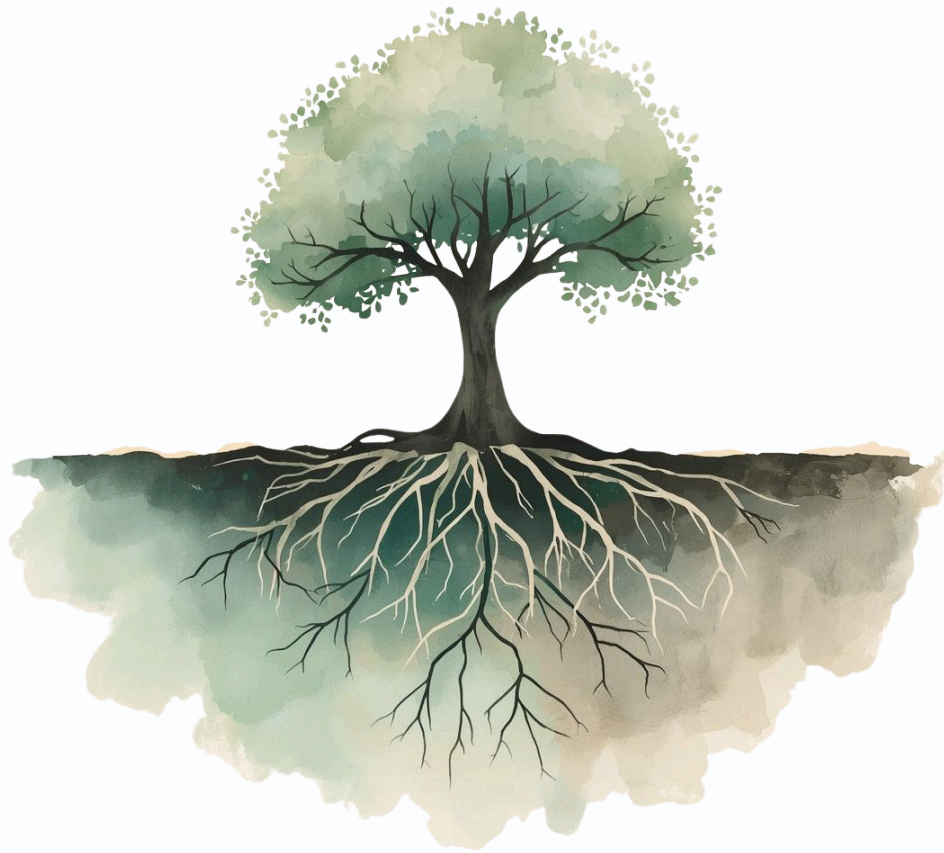
Ce processus requiert du courage et de la patience. Mais c'est un cadeau inestimable que tu t'offres à toi-même – et, peut-être, aux générations futures.

En te libérant de tes propres chaînes, tu contribues à créer un monde meilleur pour tous. Prends tout le temps nécessaire. Sois tendre et indulgent envers toi-même.

Tu mérites de te libérer et de te sentir pleinement vivant. Souviens-toi que tu n'es pas seul(e) dans ce cheminement.



D'où vient ce que je porte ?



Comprendre la transmission transgénérationnelle :

Nous héritons de bien plus que les traits physiques de nos ancêtres. On hérite aussi, sans le savoir, de leurs peurs, croyances, blessures et façons de faire. Pense à ce père distant, reproduisant l'éducation froide qu'il a connue. Ou à cette mère anxieuse, qui transmet ses peurs sans le vouloir.

Ces secrets de famille peuvent peser lourd sur plusieurs générations, tout comme certains problèmes relationnels qui se répètent sans cesse. Mais ce n'est pas une fatalité. C'est une transmission. Et ce qui est transmis peut être changé.



La loyauté invisible : un poids caché

As-tu l'impression de porter un poids qui n'est pas vraiment le tien ? Te surprends-tu à répéter des façons de faire que tu n'as pas choisies ? Ressens-tu parfois des émotions qui semblent venir d'un passé plus lointain que ta propre vie ?

Cette fidélité inconsciente à ta famille s'appelle la loyauté invisible. Sans t'en rendre compte, il arrive que tu reproduises les difficultés, les erreurs ou les habitudes de tes parents ou grands-parents, comme si tu devais porter leur fardeau pour leur rester fidèle.

Reconnaître cette loyauté est le point de départ pour t'en libérer.



EXERCICE 1

Ma cartographie familiale

Prends le temps de réfléchir aux schémas qui se répètent dans ta famille. L'objectif n'est pas de juger, mais de comprendre ce qui t'a été transmis.

1- Quels schémas répétitifs observes-tu dans ta famille ? (divorces, conflits, maladies, addictions, difficultés financières, non-dits, burn-out...)

2- Comment étaient les relations hommes/femmes dans ta famille ?



3- *Quelles croyances non-dites as-tu absorbées en grandissant ? (sur toi-même, sur le travail, sur l'argent, sur ce qu'on a le droit de dire ou pas...)*

4- *Y a-t-il quelque chose que tu portes et qui ne t'appartient pas vraiment ? (une loyauté, une mission de réparation, un secret, une tristesse...)*

5- *Quel rôle as-tu endossé dans ta famille ? (le sauveur, le médiateur, l'enfant invisible, le responsable, le bouc émissaire...)*



Mes traumatismes



Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

On pense souvent aux événements marquants, mais un traumatisme, c'est surtout quelque chose qui nous a dépassés. C'est ce qu'on n'a pas réussi à gérer sur le coup, émotionnellement parlant. Ça peut être une agression, un accident... Mais ça peut aussi être une série de petites choses : des remarques blessantes, un manque d'écoute, un environnement tendu à la maison, l'impression de ne jamais faire assez bien.

En fait, le traumatisme vient de ce qu'on n'a pas pu exprimer, de ce qu'on n'a pas compris ou de ce qui nous a manqué en termes de protection.



Pourquoi est-ce important d'en prendre conscience ?

Un traumatisme non résolu continue d'agir discrètement. Il teinte nos réactions, nos craintes, nos relations, souvent sans qu'on s'en rende compte. Reconnaître un traumatisme, ce n'est pas se voir comme une victime. C'est mettre des mots sur son vécu. C'est s'autoriser à dire : Oui, c'était dur. Oui, ça m'a touché. Et oui, j'ai le droit de me sentir mieux.

La première étape vers la guérison, c'est d'accepter ce qui s'est passé. Non pas pour ressasser le passé ou chercher des responsables, mais juste pour regarder en face ce qui était enfoui depuis si longtemps.

Quelques points importants à retenir :

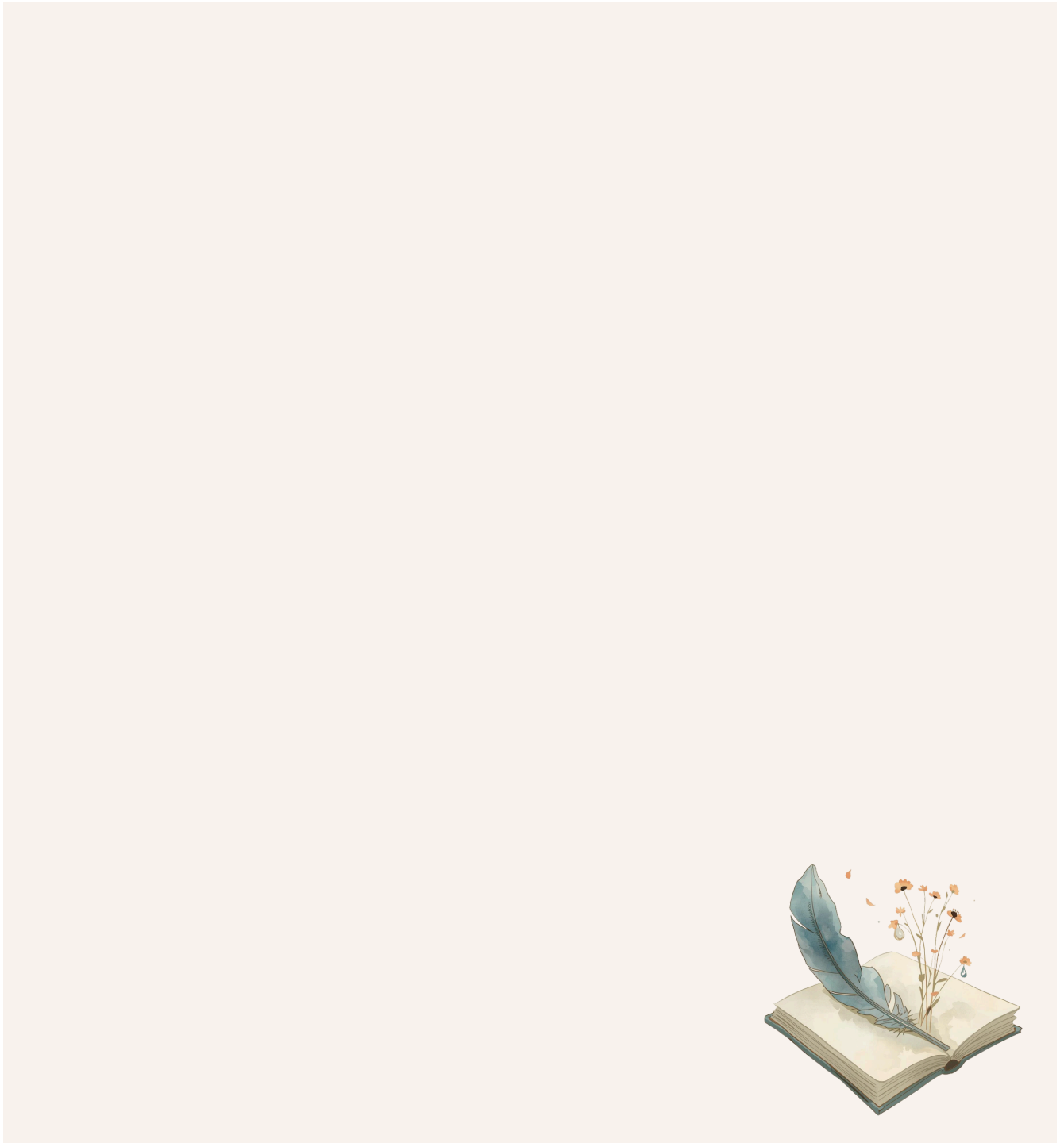
- Ne minimise surtout pas ce que tu as vécu. Si ça t'a fait souffrir, c'est que c'était important.
- Il n'y a pas de hiérarchie des traumatismes. Ta souffrance est valable.
- Reconnaître un traumatisme, ce n'est pas s'enfermer dans le passé, c'est se donner la possibilité d'avancer. Tu n'es pas défini(e) par ce qui t'est arrivé.
- Tu es bien plus que ça.



EXERCICE 3

Mes traumatismes

Utilise l'espace ci-dessous pour dessiner tes traumatismes si tu as du mal à les décrire avec des mots.



EXERCICE 4

Fiche de travail sur le traumatisme

Prends le temps de reconnaître ce qui s'est passé, ce que cela t'a fait ressentir dans le passé et ce que tu ressens aujourd'hui.

À propos de quoi suis-je traumatisé(e) ?

Que puis-je faire pour surmonter cela ?

Mon plan d'action

Une promesse à moi-même



Mes déclencheurs



Qu'est-ce qu'un déclencheur, au juste ?

C'est simple : un déclencheur, c'est quelque chose dans le présent qui te rappelle une blessure du passé. Ça peut être un mot, une façon de parler, une odeur, un endroit, un regard... N'importe quoi qui, de l'extérieur, a l'air banal, mais qui provoque chez toi une réaction forte, parfois exagérée.

Ça t'est déjà arrivé(e) de te demander : Mais pourquoi j'ai réagi comme ça ? ou Qu'est-ce qui m'a pris ? Souvent, c'est qu'un déclencheur a réveillé quelque chose de sensible, une blessure cachée.



Pourquoi est-ce qu'on réagit si intensément ?

Quand un déclencheur entre en jeu, ce n'est pas l'adulte que tu es qui réagit. C'est souvent la partie de toi qui a souffert autrefois : ton enfant intérieur, la personne plus jeune que tu étais et qui n'a pas pu se défendre ou dire ce qu'elle ressentait à l'époque.

Ton cerveau ne fait pas toujours la différence entre ce qui s'est passé et ce qui se passe. Il ressent un danger semblable à celui d'avant et il lance une réaction automatique : colère, envie de fuir, blocage, larmes, repli sur soi... Ce n'est pas que tu es faible. C'est juste une façon dont tu t'es protégé. Mais maintenant, tu peux apprendre à voir ces déclencheurs et à choisir comment réagir.

Quelques clés à garder en tête :

- Un déclencheur n'est pas le vrai problème. Il te montre une blessure qui a besoin d'attention.
- Repérer tes déclencheurs, c'est reprendre le contrôle sur tes réactions.
- Tu n'es pas trop sensible. Tu as des blessures qui n'ont pas encore été écoutées.
- Réagir, c'est automatique. Répondre, c'est un choix, et ça s'apprend.



EXERCICE 1

Travailler sur tes déclencheurs

Que s'est-il passé récemment ?

Que s'est-il passé dans le passé ?

Comment me suis-je senti(e) lorsque l'événement s'est produit pour la première fois ?

Comment est-ce que je me sens maintenant en écrivant à ce sujet ?

De quoi avais-je besoin à ce moment-là que je n'ai pas reçu ou fait ?

Quelles activités d'auto-soin puis-je faire pour m'apaiser ? (*Exemples : suivre un cours de méditation, prendre un bain chaud relaxant, faire une manucure/pédicure, etc.*)



EXERCICE 2

Analyse de tes déclencheurs

Décris ce qui s'est passé

Quelle réponse mentale, verbale ou physique a eu lieu ?

Pourquoi as-tu réagi de cette manière ?

Quelles émotions as-tu ressenties ?

Analyse le commentaire, l'acte ou l'expérience qui t'a déclenché(e)



Mes schémas répétitifs



Qu'est-ce qu'un schéma répétitif ?

Un schéma répétitif, c'est une façon de penser, de réagir ou de te comporter qui revient encore et encore dans ta vie, très souvent sans que tu t'en rendes compte.

C'est cette impression de revivre toujours les mêmes situations : les mêmes types de relations, les mêmes conflits, les mêmes impasses. Comme si tu rejouais le même film avec des acteurs différents.

Tu changes de travail, mais tu retrouves le même type de manager toxique. Tu quittes une relation, mais tu attires à nouveau le même profil de partenaire. Tu te promets de poser des limites, mais tu finis encore par tout accepter. Ce n'est ni une malédiction, ni un hasard. C'est un schéma.



D'où viennent ces schémas ?

La plupart de nos schémas se sont construits dans l'enfance. Face à un environnement familial imparfait, tu as développé des stratégies pour survivre émotionnellement : te rendre invisible, faire plaisir à tout prix, être parfait(e), ne rien demander, tout contrôler...

Ces stratégies t'ont protégé(e) à l'époque. Mais aujourd'hui, elles te limitent. Ce qui était une solution est devenu une prison.

Et parfois, ces schémas ne viennent même pas de toi ; tu les as hérités. Tu reproduis inconsciemment ce que tu as observé ou absorbé dans ta famille.

Et si c'était un message ?

Et si ces répétitions n'étaient pas une malédiction, mais un message ? Comme si la vie te remettait face à la même situation tant que tu n'as pas compris ce qu'il y avait à comprendre. Pas pour te punir mais justement pour t'inviter à guérir.

Une fois que tu vois le schéma, que tu comprends d'où il vient et que tu choisis consciemment de faire autrement... alors il peut enfin s'arrêter. La leçon est apprise. Le cycle peut se briser.



Quelques clés à garder en tête :

- Un schéma qui se répète est un signal, pas une fatalité.
- Tu n'es pas condamné(e) à reproduire ce que tu as toujours fait.
- Prendre conscience d'un schéma, c'est déjà commencer à s'en libérer.
- Ce que tu as appris peut être désappris. Ce que tu as hérité peut être transformé.



EXERCICE 1

Travailler sur les schémas

Quels schémas vois-tu se répéter dans ta vie ?

Comment ces schémas t'ont-ils affecté(e)
toi et/ou ton entourage ?

Quels schémas as-tu appris
de tes proches ou aidants ?

Quelles actions peux-tu entreprendre pour briser ces schémas ?



EXERCICE 2

Apprends à répondre plutôt que réagir

Les réactions ressemblent à ceci : un événement se produit. Tu paniques. Puis tu agis.

Les réponses ressemblent à ceci : un événement se produit. Tu fais une pause. Tu traites. Tu planifies. Puis tu agis.

**ÉTAPE 1 – PRENDRE
CONSCIENCE QUE TES
PENSÉES NE SONT PAS
TOI**

Observe tes pensées sur le moment. Prends du recul pour créer un espace mental entre toi et tes pensées. Reconnais toutes les pensées qui surgissent mais rappelles-toi qu'elles ne te définissent pas.

**ÉTAPE 2 – REVENIR À
TON CORPS ET AU
MOMENT PRÉSENT**

Lorsque tu es confronté(e) à un déclencheur qui te rend plus réactif(ve) que d'habitude, choisis de faire une pause et de prendre quelques respirations profondes. Ramène ton attention à ton corps et à l'instant présent.

**ÉTAPE 3 – TU
RÉAFFIRMES : "JE
T'AIME" & "TU ES EN
SÉCURITÉ"**

Pose ta paume droite sur ta poitrine au niveau du cœur et dis-toi « Je t'aime » & « Tu es en sécurité ». Ce geste simple aide à te calmer et te reconforter. Une fois apaisé(e), réfléchis à la meilleure façon de gérer la situation.



EXERCICE 3

Etre conscient(e) que tes pensées ne te définissent pas

Note ce qui te rend inquiet(e), triste, effrayé(e), déprimé(e), en colère et/ou anxieux(se).

Utilise les questions ci-dessous pour analyser et déconstruire cette pensée. Demande-toi :

Ma pensée est-elle fondée sur un ressenti ou sur un fait réel ?

Est-il possible que cette pensée devienne réalité ?

Quelle est la pire chose qui puisse arriver si elle se réalise ?

Est-ce que cela comptera encore pour moi demain ou dans le futur ?

Que puis-je faire pour gérer la situation de manière positive ?



Guérir mon enfant intérieur



L'enfant intérieur, c'est quoi au juste ?

C'est cette partie de toi qui conserve les souvenirs de ton enfance : joies, peurs, manques et blessures. Même adulte, cet enfant est toujours présent en toi. Il influence sur tes réactions, ta façon d'aimer et de te protéger. Une émotion forte qui te submerge soudainement, une réaction excessive, un besoin irrésistible d'être rassuré ou reconnu... c'est souvent lui qui s'exprime.

Au lieu de le faire taire, écoute-le ! Accorde-lui de l'importance et donne-lui ce qu'il n'a pas eu quand il était petit.



Pourquoi prendre soin de son enfant intérieur ?

Tant que ses blessures sont ignorées, il continue d'influencer ta vie en coulisses. Il cherche à satisfaire ses besoins à travers tes relations, ton travail, tes agissements, souvent de manière maladroite ou douloureuse. Soigner ton enfant intérieur, ce n'est pas effacer le passé, mais lui offrir ce qui lui a manqué : affection, douceur, sécurité, reconnaissance.

Deviens le parent aimant que tu aurais aimé avoir.

Quelques points importants ?

Ton enfant intérieur n'est pas un point faible, mais une partie importante de toi qui demande de l'attention. Nul besoin d'attendre que quelqu'un d'autre vienne te réparer.

Tu peux apprendre à combler tes propres besoins. La guérison de l'enfant intérieur est un chemin doux et progressif, pas une compétition. Chaque geste tendre envers toi est un pas vers la guérison.



ETAPE 1

Guérir ton enfant intérieur en 7 étapes

RECONNAÎTRE TON ENFANT INTÉRIEUR

Donner une véritable identité à ton enfant intérieur peut être un moyen puissant de surmonter les blessures du passé. Commence par affirmer ton lien avec des phrases telles que : « Je t'aime », « Je te vois », et « Je ressens ta douleur ». Tu peux prononcer ces affirmations en te regardant dans un miroir ou en imaginant étreindre ton moi plus jeune et vulnérable pendant que tu exprimes ces paroles de compassion et de compréhension.





ETAPE 2

Guérir ton enfant intérieur en 7 étapes

VALIDER CE QUI S'EST PASSÉ

Éviter les problèmes du passé n'offre qu'un soulagement temporaire ; il est temps d'affronter ce qui s'est réellement passé. Aux côtés de ton enfant intérieur, prends un moment pour reconnaître et traiter ces événements. Note les expériences traumatiques, ce que tu as ressenti, et les impacts durables que cela a eu sur toi.

QUE S'EST-IL PASSÉ ?

COMMENT JE ME SUIS SENTI(E)
À CE MOMENT-LÀ ?

QUELS IMPACTS CET
ÉVÉNEMENT A-T-IL EU
SUR MA VIE ?





ETAPE 3

Guérir ton enfant intérieur en 7 étapes

IDENTIFIER LE TYPE DE NÉGLIGENCE QUE TU AS SUBIE



Prends un moment pour identifier le type de négligence que tu as vécu durant ton enfance — qu’il s’agisse d’un manque d’amour, de soins, de compassion ou de protection parentale. Autorises-toi à reconnaître ce vide et à en ressentir pleinement l’impact.

Empty rectangular box for notes.

Empty rectangular box for notes.

Empty rectangular box for notes.



ETAPE 4

Guérir ton enfant intérieur en 7 étapes



ACCUEILLIR TES EMOTIONS

En travaillant à la guérison de ton enfant intérieur, de nombreuses émotions peuvent surgir. Autorise-toi à rester avec ces sentiments, à les reconnaître, et à les vivre pleinement au lieu de les fuir ou de les ignorer.

Choses/Événements/Personnes qui me rendent triste

--

Choses/Événements/Personnes qui me mettent en colère

--

Choses/Événements/Personnes qui me rendent anxieux(se)

--

Choses/Événements/Personnes qui me font peur

--



ETAPE 5

Guérir ton enfant intérieur en 7 étapes



IDENTIFIER LES MANIFESTATIONS ACTUELLES DE BLESSURES PASSÉES

Prends le temps d'identifier les domaines de ta vie où les blessures d'enfance ont pu conduire à des comportements d'autosabotage. Sois honnête avec toi-même — la reconnaissance est la première étape vers la guérison et l'adoption d'habitudes plus saines.

AMOUR	FINANCES
SANTÉ	AMITIÉ
CARRIÈRE	FAMILLE



ETAPE 6

Guérir ton enfant intérieur en 7 étapes



PRENDRE DES MESURES POUR COMBLER LE MANQUE

En tant qu'enfant, tu n'avais ni les moyens ni le pouvoir de te procurer l'amour, les soins, la sécurité ou le temps de qualité dont tu avais besoin. En tant qu'adulte, tu as désormais la capacité d'identifier tes besoins et d'y répondre. Prends le temps de découvrir ce qui remplit ton "réservoir de bonheur" et de bien-être.

AMOUR

--

FINANCES

--

SANTÉ

--

AMITIÉ

--

CARRIÈRE

--

FAMILLE

--



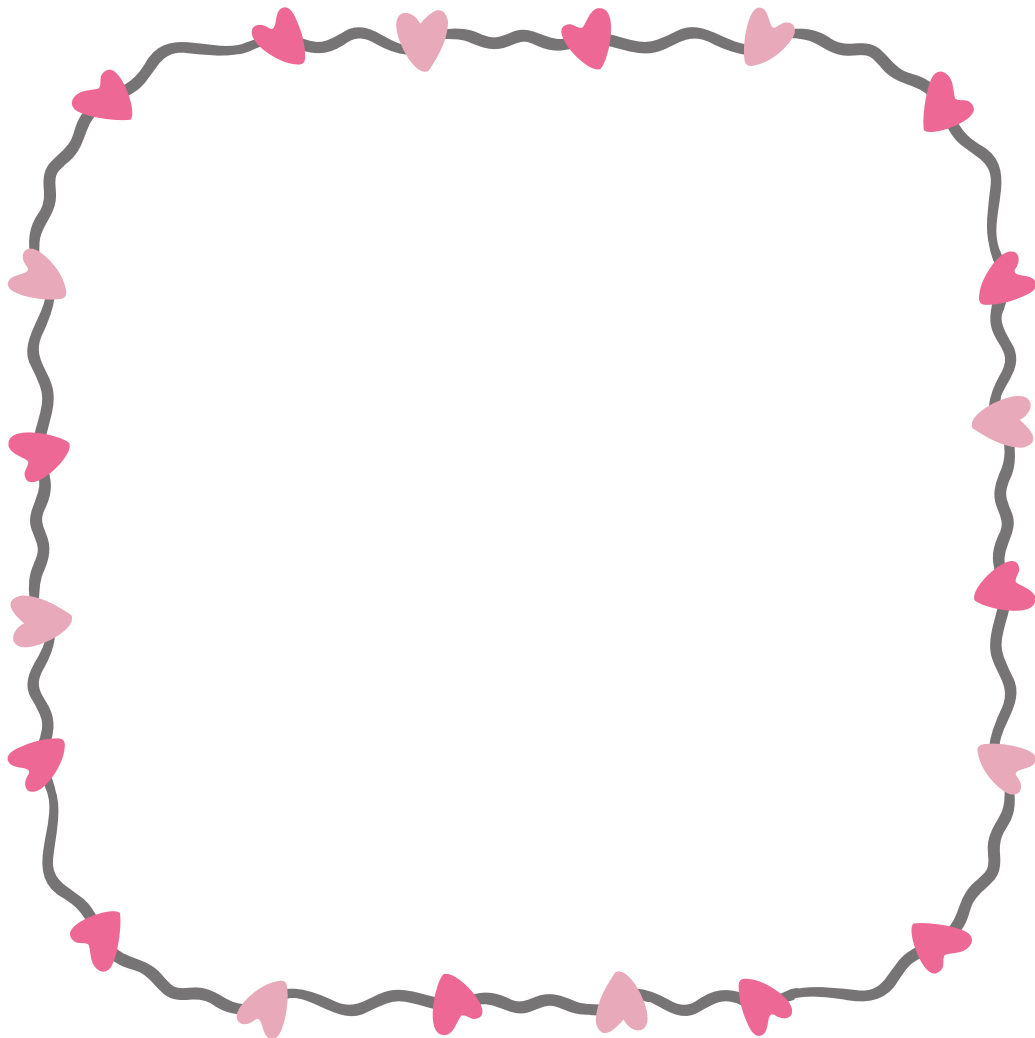
ETAPE 6

Guérir ton enfant intérieur en 7 étapes

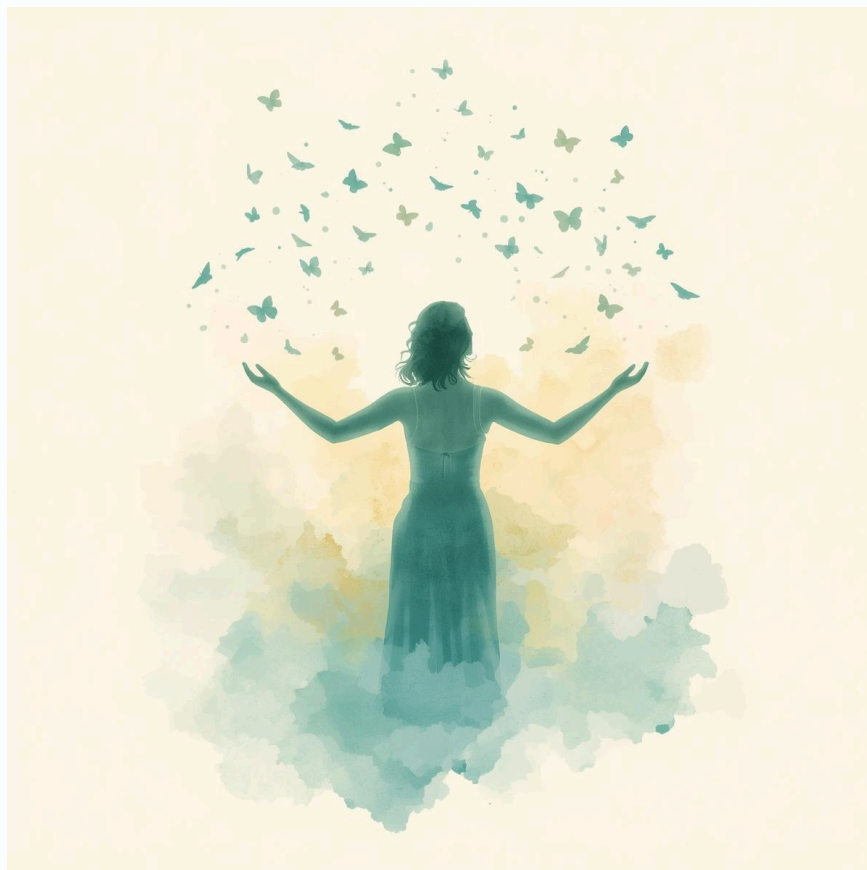


PRENDRE DES MESURES POUR COMBLER LE MANQUE

Tu ne peux pas changer le passé ni ce qui t'est arrivé. En revanche, tu peux contribuer à améliorer le présent et l'avenir de quelqu'un d'autre qui traverse ce que tu as vécu. Utilise l'espace ci-dessous pour réfléchir aux actions que tu pourrais entreprendre pour venir en aide à une personne dans le besoin.



Travailler vers la guérison



Qu'est-ce que guérir vraiment ?

Guérir, ce n'est pas effacer le passé, ni faire comme si rien ne s'était produit. Ce n'est pas attendre que la douleur disparaisse d'elle-même. C'est plutôt changer ta façon de voir ce qui t'est arrivé. C'est passer de ça me brise encore à ça fait partie de mon vécu, mais ça ne me dit pas qui je suis.

C'est un parcours, pas un point d'arrivée. Il y aura des hauts et des bas. Des jours où tu te sentiras léger, et d'autres où la douleur reviendra. C'est tout à fait normal.



Guérir, un choix de tous les jours :

Personne ne peut guérir à ta place. Mais tu n'es pas obligé de tout gérer seul. Guérir, c'est choisir – chaque jour, comme tu le sens – d'être gentil avec toi-même plutôt que de te juger. C'est accepter que tu as le droit d'aller mieux. Que tu peux te libérer de ce qui est trop lourd. Que tu n'as pas à souffrir sans fin pour prouver que ta douleur était bien réelle.

Ce que guérir ne veut pas dire :

- Guérir, ça ne veut pas dire oublier (ton passé fait partie de toi).
- Guérir, ça ne veut pas dire être toujours au top (les moments difficiles font partie du processus).
- Guérir, ça ne veut pas dire tout faire seul (demander de l'aide, c'est courageux).

Quelques clés à garder en tête :

La guérison prend du temps. Sois indulgent(e) avec toi-même. Chaque petit pas compte, même ceux qui te semblent invisibles.

Tu n'as pas besoin d'être réparé pour être quelqu'un de bien. Tu as déjà de la valeur. **Guérir, c'est choisir de penser à toi. Encore et toujours.**



La culpabilité personnelle



Pourquoi tu te sens coupable ?

La culpabilité, c'est cette petite voix intérieure qui nous dit qu'on aurait pu mieux faire. Elle nous fait sentir responsable de choses qui, souvent, ne dépendaient pas de nous.

Quand on a grandi dans un environnement difficile, elle peut devenir une réaction automatique. Peut-être t'es-tu senti responsable des émotions de tes parents, de l'ambiance à la maison, du bonheur des autres.

Tu as peut-être appris à croire que si quelque chose n'allait pas, c'était de ta faute.



Mais cette culpabilité que tu portes, t'appartient-elle vraiment ?

Culpabilité justifiée ou culpabilité excessive ?

Il y a une culpabilité saine : celle qui nous indique qu'on a agi contre nos valeurs et qui nous pousse à réparer nos erreurs. Celle-là est utile et nous aide à grandir.

Mais il y a aussi une culpabilité excessive, qui nous ronge pour des choses dont on n'est pas responsable. C'est celle qui nous fait croire qu'on aurait dû tout sauver, tout prévoir, tout maîtriser. C'est une culpabilité qu'on nous a transmise ou imposée. Cette culpabilité-là, tu n'as pas à la garder. Elle ne t'appartient pas.

Comment se libérer de la culpabilité ?

- Se libérer de la culpabilité, ce n'est pas devenir irresponsable ou égoïste.
- C'est apprendre à distinguer ce qui nous revient vraiment de ce qu'on a porté pour les autres.
- C'est se donner le droit d'être humain, d'avoir fait de son mieux avec ce qu'on savait à l'époque, de ne pas être parfait et de mériter l'amour malgré tout.



Quelques points importants :

Tu n'étais pas responsable des adultes autour de toi quand tu étais enfant. Faire de ton mieux, c'était déjà suffisant, même si on t'a fait croire le contraire.

La culpabilité que tu ressens ne correspond pas toujours à la réalité. Tu as le droit de te décharger de ce poids et de te pardonner.

Quelques conseils à retenir :

La guérison prend du temps. Sois patient(e) avec toi-même. Chaque petit pas compte, même ceux qui te semblent insignifiants.

Tu n'as pas à être réparé(e) pour avoir de la valeur. Tu en as déjà. Guérir, c'est choisir de prendre soin de toi, encore et encore.



EXERCICE

Culpabilité Personnelle

Quelles sont les pensées de culpabilité qui reviennent souvent dans ta tête ?

Te sens-tu responsable de ton traumatisme ? Si oui pourquoi ?

Penses-tu que ce qui t'es arrivé aurait pu être évité ? Si oui, comment ?

As-tu le sentiment que personne ne comprend vraiment ce que tu ressens ?
Explique :



As-tu souvent l'impression que tu aurais dû ou pu faire quelque chose pour empêcher ce qui s'est passé ? Explique :

Penses-tu que tu ne pourras plus jamais faire confiance à quelqu'un ? Explique :

Te demandes-tu pourquoi cela t'est arrivé ? De quelle manière ?

Évites-tu d'en parler ? Explique :



Évites-tu de demander de l'aide quand tu en as besoin ? Explique :

As-tu le sentiment de l'avoir mérité ? Explique :

REMARQUES / QUESTIONNEMENTS



Faire face au chagrin et à la perte



Gérer le chagrin et la perte :

Le deuil, ce n'est pas seulement lié à la mort. Quand on parle de deuil, on pense souvent à la perte d'une personne chère. Mais on peut aussi vivre le deuil d'autres choses : une relation, une enfance ratée, un parent qu'on aurait voulu avoir, une image de soi qu'on a dû laisser tomber, des rêves qui ne se réaliseront pas...

Ces pertes cachées sont parfois les plus dures à vivre, parce qu'elles ne sont pas toujours vues, ni par les autres, ni par soi-même. Pourtant, elles méritent d'être pleurées. Elles méritent ton attention et ta compassion.



Pourquoi est-ce si dur ?

Le chagrin fait peur. On nous a souvent appris à le repousser, à rester fort, à vite passer à autre chose. Mais un chagrin qu'on ignore ne disparaît pas, il s'enfouit et ressort d'une autre manière : en colère, en angoisse, en fatigue, en vide intérieur.

Gérer le chagrin, ce n'est pas s'apitoyer sur son sort. C'est accepter de vivre l'émotion au lieu de la fuir. C'est s'autoriser à pleurer ce qui a été perdu ou ce qui n'a jamais existé.

Le deuil de l'enfance qu'on n'a pas eue

Peut-être que tu fais le deuil d'une enfance insouciante, d'un parent aimant, d'une famille stable. C'est un deuil particulièrement douloureux parce qu'il touche aux fondations de qui tu es.

Reconnaître ce manque, ce n'est pas te victimiser. C'est valider ta souffrance pour enfin pouvoir avancer. C'est dire : "Oui, ça m'a manqué. Oui, j'aurais mérité mieux. Et maintenant, je peux choisir de me donner ce dont j'ai besoin."



Quelques points importants :

- Tu as le droit de pleurer ce que tu n'as pas eu, pas seulement ce que tu as perdu.
- Le chagrin n'a pas de calendrier. Prends le temps qu'il te faut.
- Traverser la tristesse est un acte de courage, pas de faiblesse.
- De l'autre côté du chagrin, il y a l'apaisement.



EXERCICE

Faire face au chagrin et à la perte

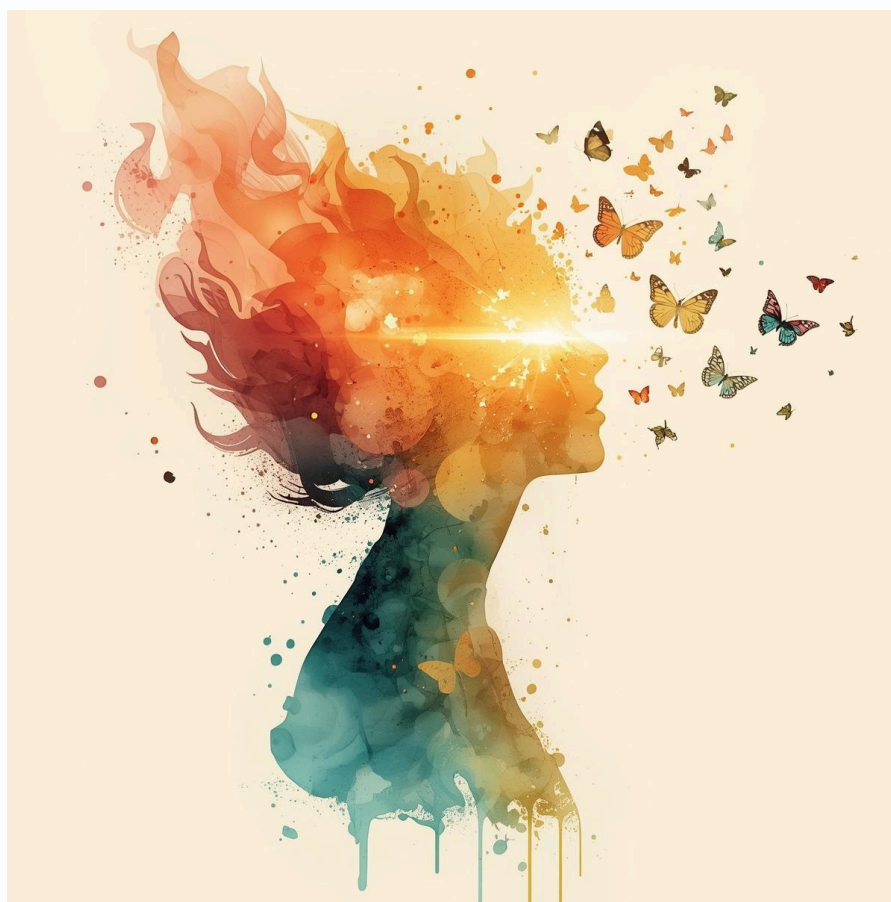
DE QUEL TYPE DE PERTE ESSAIES-TU DE GUÉRIR ?

QUE RESSENS-TU PAR RAPPORT À CE QUI S'EST PASSÉ ?

QUELS MOTS, ÉVÉNEMENTS, OBJETS OU PERSONNES PEUVENT DÉCLENCHER TON SENTIMENT DE DEUIL ET DE PERTE ? POURQUOI ?



Gestion de la colère



La colère n'est pas ton ennemie :

On t'a peut-être toujours dit que la colère, c'est mauvais signe. Qu'il faut la cacher, la contrôler, l'oublier. Que les gens biens ne se fâchent pas.

Mais en fait, la colère est normale et même utile. Elle est là pour te dire que quelque chose ne va pas, qu'on a dépassé les bornes ou qu'il y a une injustice. C'est un signal, pas un défaut.

Le vrai souci, c'est pas la colère. C'est ce que tu en fais, ou pas.



La colère gardée en soi :

Quand on ne peut pas montrer sa colère (parce que c'est mal vu, risqué ou inutile), elle ne s'en va pas. Elle reste en nous et peut se retourner contre nous. On peut se sentir coupable, anxieux(se), épuisé(e), déprimé(e) ou avoir des douleurs physiques.

Parfois, elle explose sans raison sur des gens ou dans des situations qui n'ont rien à voir. Si tu as de la vieille colère en toi (contre un parent, une injustice, ou quelque chose que tu as subi), il faut la reconnaître et la laisser sortir. Non pas pour tout casser, mais pour te sentir mieux.

Tu as le droit d'être en colère :

Oui, tu as le droit d'être en colère contre le parent absent, l'enfance gâchée, ou les adultes qui n'ont pas su te protéger. Cette colère est compréhensible. Elle révèle une part importante de ton vécu.

L'accepter, c'est t'accepter toi-même. Une fois que tu l'auras exprimée et comprise, tu pourras choisir de ne plus la laisser te détruire.

Quelques clés à garder en tête :

- La colère réprimée fait plus de dégâts que la colère exprimée sainement.
- Tu peux être en colère et être quelqu'un de bien.
- Exprimer ta colère ne veut pas dire exploser : ça peut passer par l'écriture, le mouvement, la parole.
- Derrière la colère, il y a souvent une blessure qui demande à être vue.



EXERCICE

Gestion de la colère

DÉTERMINE SI TA COLÈRE PROVIENT D'UN TRAUMATISME PASSÉ, DE PROBLÈMES ÉMOTIONNELS NON RÉSOLUS, D'UNE MALADIE MENTALE OU D'UNE SITUATION TOXIQUE À CHANGER

LORSQUE TA COLÈRE MONTE, TU TE POSES CES QUESTIONS POUR TE RECENTRER :

QUELLE EST LA SOURCE DE TON IRRITATION ?

QUEL EST LE DEGRÉ DE MA COLÈRE ?

QUEL EST LE RÔLE RÉEL DE L'AUTRE PERSONNE DANS CETTE SITUATION ?



Surmonter sa peur



D'où viennent tes peurs ?

Certaines peurs sont instinctives : elles te protègent du danger. Mais d'autres se sont construites au fil de ton histoire, souvent dans l'enfance. Elles sont nées de ce que tu as vécu, de ce qu'on t'a dit, de ce que tu as observé ou absorbé :

- la peur de l'abandon,
- la peur de ne pas être à la hauteur.
- la peur du rejet
- La peur du conflit
- La peur de prendre de la place
- La peur de décevoir...

Ces peurs-là ne te protègent pas. Elles te limitent. Elles t'empêchent d'avancer, de t'affirmer, de vivre pleinement.



La peur, c'est souvent ton enfant intérieur qui parle :

Quand une peur te paralyse, demande-toi : qui a peur en moi ? L'adulte que tu es aujourd'hui ou l'enfant que tu as été ?

Souvent, c'est ce petit toi, encore marqué par les blessures du passé, qui tire la sonnette d'alarme. Il essaie de te protéger d'une douleur qu'il a déjà connue.

Mais tu n'es plus cet enfant sans défense. Tu as des ressources aujourd'hui que tu n'avais pas à l'époque. Tu peux rassurer cette partie de toi et avancer malgré la peur.

Avancer avec la peur, pas contre elle :

Surmonter la peur, ça ne veut pas dire ne plus jamais avoir peur. Ça veut dire apprendre à ne plus la laisser décider à ta place.

Tu peux reconnaître ta peur, l'écouter, comprendre ce qu'elle essaie de te dire, puis choisir d'agir quand même.

Le courage, ce n'est pas l'absence de peur. C'est avancer malgré elle.

Quelques clés à garder en tête :

- Tes peurs ne définissent pas ce dont tu es capable.
- Une peur qui vient du passé n'est pas une prédiction de l'avenir.
- Tu n'as pas à attendre de ne plus avoir peur pour avancer.
- Chaque pas fait malgré la peur renforce ta confiance en toi.



EXERCICE

Surmonter la peur

EN QUOI CELA T'EMPÊCHE-T-IL
D'AVANCER DANS LA VIE ?

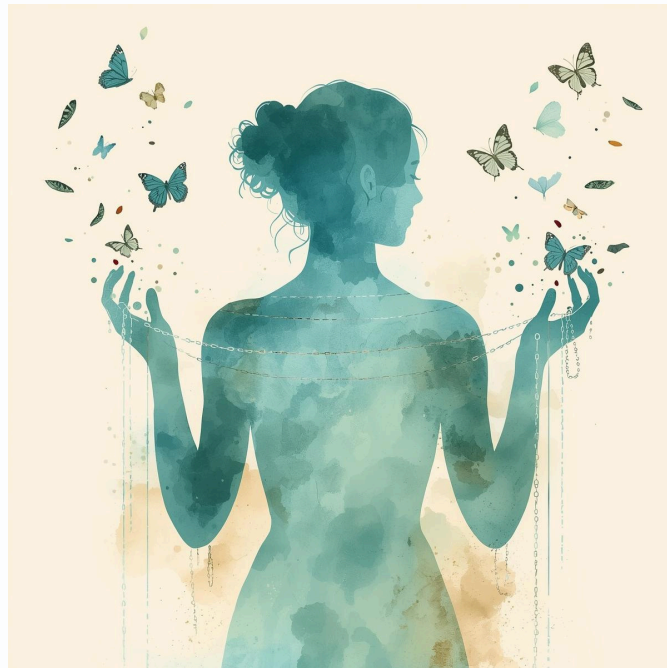
QUELLE EST TA PLUS GRANDE PEUR ?

COMMENT CETTE PEUR S'EST-ELLE DÉVELOPPÉE ?

FAIS LA LISTE DES PEURS ANCIENNES QUE TU ES PRÊT(E) À LAISSER DERRIÈRE TOI



Me libérer de l'emprise



Se libérer, ce n'est pas pardonner :

On te l'a peut-être répété : "il faut pardonner pour avancer." Mais soyons clairs : tu n'es obligé(e) de rien. Le pardon, quand il vient, doit être un choix libre, pas une injonction. Et il n'est pas nécessaire pour guérir.

Ce qui est nécessaire, c'est de te libérer de l'emprise, de cesser de laisser ceux qui t'ont blessé occuper ton esprit, influencer tes choix, et dicter tes émotions encore aujourd'hui.

Se libérer, ce n'est pas excuser. Ce n'est pas oublier. Ce n'est pas faire comme si ce n'était pas grave. C'est décider que cette personne, cette situation, ce passé n'a plus le pouvoir de te faire du mal.



L'emprise invisible :

Parfois, on croit avoir tourné la page. Mais l'emprise continue en silence. C'est cette voix dans ta tête qui répète les mots blessants qu'on t'a dits. C'est cette peur de déplaire qui guide encore tes décisions. C'est ce besoin de prouver ta valeur à quelqu'un qui ne la verra peut-être jamais.

Tant que tu portes cette emprise, tu restes lié(e) à ce qui t'a fait mal. Te libérer, c'est couper ce fil invisible sans forcément couper le lien si tu ne le souhaites pas.

Se libérer, c'est te choisir :

Se libérer de l'emprise, c'est dire : *"Je refuse de continuer à souffrir pour ce qui s'est passé. Je mérite de vivre ma vie sans ce poids."*

Ce n'est pas un acte d'égoïsme. C'est un acte d'amour envers toi-même. C'est reprendre le pouvoir sur ton histoire. Et tu n'as pas besoin que l'autre comprenne, s'excuse ou change. Ta libération ne dépend que de toi.

Quelques clés à garder en tête :

- Tu n'as pas besoin de pardonner pour guérir.
- Te libérer, c'est récupérer l'énergie que tu donnais encore au passé.
- L'autre n'a pas besoin de savoir que tu te libères. C'est entre toi et toi.
- Tu peux garder un lien avec quelqu'un tout en te libérant de son emprise sur toi.



Ce que j'aurais eu besoin d'entendre de ta part :

Aujourd'hui, je choisis de me libérer de ton emprise en :



EXERCICE 2

Ce que je refuse de continuer à porter

Fais la liste de tout ce que tu refuses de laisser continuer à t'atteindre : des mots, des croyances, des regards, des attitudes, des schémas...

Ce que je refuse de continuer à porter ; Pourquoi ça ne m'appartient pas :

En me libérant de ce poids, je me donne la permission de :



Briser le cycle



Tu peux être le maillon qui change tout :

Ce qui s'est transmis de génération en génération peut s'arrêter avec toi. Non pas parce que tu es responsable de ce que tu as hérité, mais parce que tu as le pouvoir de choisir ce que tu fais avec.

Tu n'es pas condamné(e) à reproduire les schémas de tes parents.

Tu n'es pas obligé(e) de transmettre, à tes enfants ou à ceux qui t'entourent, les blessures qu'on t'a laissées.

Le cycle peut se briser. Et il peut se briser avec toi.



Reproduire sans s'en rendre compte :

Parfois, on reproduit exactement ce qu'on a subi. Parfois, on fait l'opposé mais de façon tout aussi extrême. Dans les deux cas, c'est encore le passé qui décide.

Le parent distant devient un parent fusionnel. Celui qui a manqué d'argent devient obsédé par la sécurité financière. Celle qui n'a jamais eu le droit de parler élève ses enfants sans aucune limite.

Briser le cycle, ce n'est pas faire le contraire de ce qu'on a vécu. C'est faire consciemment, librement, en accord avec tes propres valeurs... et non en réaction à tes blessures.

Briser le cycle, c'est aussi envers toi-même :

On pense souvent à ne pas transmettre aux autres. Mais briser le cycle, c'est d'abord :

- Arrêter de te faire à toi-même ce qu'on t'a fait.
- Arrêter de te parler comme on t'a parlé.
- Arrêter de te négliger comme on t'a négligé(e).
- Arrêter d'ignorer tes besoins comme on les a ignorés.
-

C'est devenir pour toi-même la personne bienveillante que tu aurais aimé avoir. Et c'est de là que tout peut changer.



Quelques clés à garder en tête :

- Tu n'es pas destiné(e) à répéter l'histoire de ta famille.
- Chaque prise de conscience est un pas vers la rupture du cycle.
- Briser le cycle, c'est un acte d'amour — pour toi et pour ceux qui viendront après.
- Tu n'as pas à être parfait(e). Tu as juste à être conscient(e) et engagé(e).



EXERCICE 1

Ce que j'ai reçu vs ce que je choisis de garder

Tout ce qui t'a été transmis n'est pas à jeter. Certaines choses sont précieuses. D'autres doivent être transformées ou laissées derrière toi.

Ce que j'ai reçu (héritage familial) **Je garde ✓** **Je transforme ∩** **Je laisse ✕**

Ce que je choisis de construire à partir d'aujourd'hui :

Mon engagement envers moi-même :

"Je m'engage à _____"

Date : _____ Signature : _____



EXERCICE 2

Mon engagement envers moi-même

Prends un moment pour écrire ce que tu choisis consciemment de ne plus reproduire et ce que tu veux construire à la place.

Ce que je refuse de continuer à porter :

Ce que je refuse de transmettre ou reproduire :

Ce que je choisis de construire à partir d'aujourd'hui :

Mon engagement envers moi-même :

"Je m'engage à _____"

Date : _____ Signature : _____



Conclusion

Bien joué pour ton courage !

Si tu es arrivé(e) au bout de ce guide, c'est une preuve de ta force. Tu as eu le courage de regarder en face des aspects de ta vie que beaucoup préfèrent éviter. Tu as pris le temps d'examiner tes blessures, ces façons de réagir que tu répètes sans cesse, et tes peurs les plus profondes. Tu as accepté de chercher l'origine de ce qui te pèse, parfois depuis si longtemps que tu pensais que ce fardeau faisait partie de toi.

Sache que ce travail n'est pas simple, il demande beaucoup de cran. Et je tiens à te dire que je suis admirative du chemin que tu as parcouru jusqu'ici. C'est une grande étape. La guérison, c'est un chemin, pas un but.



Il n'y a pas de formule magique pour guérir du jour au lendemain. La guérison est un processus continu, un chemin que tu suis pas à pas.

Attends-toi à des jours plus difficiles, à des moments où tu auras l'impression de revenir en arrière, à des souvenirs douloureux qui ressurgiront. C'est tout à fait normal. Ne te décourage pas, ça fait partie du processus.

L'important, c'est que tu disposes maintenant d'outils pour avancer. Tu connais l'origine de tes blessures, tu comprends pourquoi tu réagis de telle ou telle manière, et tu as commencé à te libérer de ce qui te freinait.



Voici ce que tu as accompli avec ce guide :

- Tu as exploré l'origine de ce que tu trimballes, en faisant le tri entre ce qui t'appartient et ce qui ne t'appartient pas.
- Tu as reconnu tes traumatismes et compris comment ils ont influencé ta vie.
- Tu as identifié les situations et les pensées qui déclenchent tes réactions, ainsi que les schémas répétitifs dans lesquels tu tombes.
- Tu as rencontré ton enfant intérieur et tu as commencé à le soigner.
- Tu as traversé des émotions difficiles comme la culpabilité, la tristesse, la colère et la peur.
- Tu as fait le choix de te libérer de l'influence du passé.
- Tu as décidé de rompre le cycle infernal, pour toi et pour les générations futures.



Ce sont des avancées considérables. Ne minimise surtout pas leur importance :

- Tu peux briser le cercle vicieux
- Tu n'es pas obligé(e) de répéter les mêmes erreurs que tes parents ou les personnes qui t'ont élevé(e).
- Tu n'es pas condamné(e) à transmettre les mêmes souffrances.
- Tu as le pouvoir de changer les choses, en faisant des choix conscients et en agissant différemment.

En te libérant du poids de ton enfance, tu te fais du bien à toi-même, mais tu offres aussi un cadeau à ton entourage et aux générations futures : la possibilité de vivre sans ce fardeau. C'est un cadeau d'une valeur inestimable que tu te fais à toi-même, et que tu offres aux autres.

Alors, on fait quoi maintenant ?

Continue à prendre soin de toi. N'hésite pas à revenir à ce guide quand tu en ressens le besoin. Et surtout, souviens-toi de ceci :

*Tu n'es pas défini(e) par ce qui t'est arrivé.
Tu es ce que tu choisis de devenir.*

Avec toute ma tendresse,

