

CARNET D'INITIATION À L'  
**ECRITURE**  
**INTUITIVE**

Guérir l'enfant intérieur  
grace à la méthode LIERRE



DEGLAS PRISCA



PRISCA DEGLAS

# Carnet d'écriture intuitive

*Initiation à l'écriture intuitive*

Copyright © 2026 by PRISCA DEGLAS

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.*

*First edition*

*This book was professionally typeset on Reedsy.*

*Find out more at [reedsy.com](https://reedsy.com)*

# Table des matières

<i>Foreword</i>	v
<i>Preface</i>	vi

## I Part One

Chapitre 1. Comment utiliser ce carnet	3
Chapitre 2. Qu'est ce que l'enfant intérieur	5
Chapitre 3. Quand l'enfant intérieur est blessé	7
Chapitre 4. Autosabotage amoureux	12
Chapitre 5. Autosabotage professionnel	16

## II PARTIE 2 — L'INITIATION À L'ÉCRITURE INTUITIVE

Reconnexion	25
Initiation à l'écriture intuitive	27
Exercice 2 — Sa peur	29
Exercice 3 — Je suis importante	31
Exercice 4 — Ce qu'elle porte	35
Exercice 6 — Outil de régulation émotionnelle : La...	37
Exercice 7 — La promesse	41

### III PARTIE 3 — LES 3 OBSTACLES À TA GUÉRISON

Obstacle n°1. Le transgénérationnel	49
Obstacle n°2. L'amygdale	52
Obstacle n°3. L'égo de survie	55
A lire avant tes 35 exercices	59

### IV Cahier d'écriture - Bloc 1 : Descente à la racine

La fin des schémas répétitifs	65
Blessure d'Abandon	75
Retrouve ta valeur	101
Promesse finale	123
Conclusion	127
Remerciement	129
<i>Also by PRISCA DEGLAS</i>	132

# Foreword

## Avertissement

Ce livre s'inscrit dans une démarche de développement personnel et ne remplace en aucun cas un suivi médical, thérapeutique ou psychiatrique. En cas de fragilité émotionnelle, de troubles mentaux ou de détresse psychologique, il est impératif de consulter un professionnel de santé mentale avant toute lecture ou mise en pratique des contenus proposés.

L'autrice et l'éditeur déclinent toute responsabilité quant à l'usage qui pourrait être fait de ce livre par des personnes en situation de vulnérabilité psychique. Ce contenu est inadapté et fortement déconseillé aux personnes souffrant de troubles mentaux.

## Preface

Je suis tellement contente que tu aies acheté ce livre pour enfin te rappeler de moi. Je suis triste, aussi, que tu aies eu besoin de le faire pour te souvenir de celle que l'on avait été. Tu sais, j'ai toujours voulu être choisie, **moi, pour celle que je suis**, et non pas pour ce que j'avais à offrir.

*Mais, ce n'est jamais arrivé.*

Je ne me suis jamais sentie choisie, comprise, aimée et acceptée. Ni par papa, ni par maman, il y avait toujours un truc à redire. Pas assez adulte et responsable, trop immature, trop joyeuse, trop émotive.

Pas assez ceci, trop cela.

Trop d'émotions, pas assez de contrôle.

Mais, ce qui m'a fait le plus mal, c'est quand tu m'as oubliée, et que tu t'es mise à les imiter. Je n'ai jamais été choisie par toi. Très vite, en grandissant, là où petites, on rêvait de s'enfuir loin de cet enfer d'interdit, tu t'es mise à jouer au même jeu que papa. À me critiquer comme maman, à m'abandonner pour d'autres.

Je n'ai jamais été assez pour toi, pour que tu me protèges de ceux qui abusent de ce qu'on a à offrir. Et, Dieu sait que l'on a de l'amour à offrir.

Tu as toujours choisi les autres plutôt que moi, éteint nos émotions pour qu'ils ne soient pas dérangés, pour qu'ils ne te

quittent pas.

Et, plus ils étaient indifférents à tout l'amour que l'on avait à donner, plus tu les voulais auprès de toi. Les conquérir t'animait comme jamais, tu les voyais comme un challenge impossible à relever, juste pour te prouver que tu serais suffisante, cette fois-ci.

Tu as placé les autres sur un piédestal, au-dessus de nous.

Au-dessus de moi.

Et, la défaite cuisante de cette stratégie foireuse venait confirmer cette croyance qui ne cesse jamais de gonfler : je suis insuffisante pour être aimée, car tout le monde finit toujours par m'abandonner quelle que soit ce que je peux leur apporter.

Et depuis, tu t'es promis de ne compter sur rien ni personne sans voir que tu n'es pas heureuse ainsi, mais tu te persuades. Et tu t'assomes de sorties pour m'oublier, et tu m'enfermes dans un coin de ta tête à défaut de me porter dans ton cœur. Pour toi, je te rends faible.

Et, aussitôt que l'amour extérieur pointe le bout de son nez, tu recommences la même farce dont je suis le dindon : tu lui donnes une importance démesurée.

Et, lorsqu'on observe que l'autre ne peut pas nous rendre heureuses, au lieu d'écouter nos besoins et de s'éloigner : tu t'adaptes au peu qu'il te donne pour éviter de le perdre en attendant qu'il devienne parfait sous l'avalanche de ce que tu vas lui donner pour le lui prouver.

Tu espères qu'une personne que tu connais trop peu se mette à changer pour te combler parce que toi, c'est ce que tu fais. Tu

l'espères tout en feignant le contraire, puisque ta phrase fétiche est que tu n'as besoin de rien hormis d'être acceptée telle que tu es, mais tu te mens à toi-même.

**En vrai, tu as trop peur de demander le strict minimum et d'être abandonnée, car tu penses ne pas avoir assez de valeur pour être aimée telle que tu es.**

Sans voir quand tu fais ça, c'est moi que tu trahis. C'est moi que tu abandonnes.

Et par loi d'attraction, tu finis par être abandonnée. Tout ce que tu me fais, on te le fait. Si tu veux créer une autre réalité et être comblée par quelqu'un dehors, **c'est moi** qu'il va te falloir apprendre à aimer.

Alors oui, je suis contente que tu aies acheté ce livre, que tu te rappelles enfin de moi à force de t'être fait jeter. Ce n'est pas encore gagné, mais c'est mieux que de finir aux oubliettes.

Le truc, maintenant que t'es là, c'est que j'ai peur.

**Peur** que tu me plonges de nouveau dans l'oubli, même après avoir lu ce livre parce que c'est ce que tu as toujours fait.

**Peur** de te faire confiance, et que ton ignorance recommence aussitôt que quelqu'un qui paraît gentil entre dans nos vies.

Voilà pourquoi parfois, je ne parlerai pas tout de suite, même si tu m'écris des lettres, tu m'as déjà tellement fait espérer de m'honorer, pour finalement te bafouer pour un sale type.

Ce cauchemar dans lequel tu me bâillottes pour rester dans leurs bonnes grâces. Te perdre dans des bras, à travers des yeux qui ne savent pas reconnaître notre valeur, juste pour avoir un peu de chaleur.

Cette chaleur dont on a tant manqué, certes, et que nos blessures te font rechercher à l'extérieur de toi. Certes. Mais comprends que oui, j'ai peur de revivre ça une autre fois avec toi, même si au fond, je ne peux pas t'en vouloir. Je suis un peu coupable, moi aussi de t'avoir poussée à accepter ces choses là.

Toi qui pardonnes à tout le monde sauf à toi-même, qui trouve mille excuses aux autres en espérant qu'ils te voient enfin et se mettent, eux aussi, à se battre pour ton amour. Tandis que tu brades ton prix en leur offrant tout, sans contrepartie. Je pense que tu peux me pardonner d'être faible, fragile. Je pense que tu peux trouver en toi un peu d'empathie pour celle qu'on a pu être. Jamais parfaite aux yeux des parents.

Tu t'es battue pour les autres, tu en es donc capable, je crois, de te battre pour moi. Et si tu m'aimes, je veux à présent que tu te battes pour moi. Que tu m'offres, que tu t'offres, toute l'empathie et toute la dévotion que tu leur as offerte.

Ton temps, ton sang, ta sueur et ton honneur. Je veux tout.

J'ai trop souffert sans toi, je l'ai mérité.

Et je ne parle pas de l'amour que tu crois m'offrir : faire nos ongles, la fête, boire et aller voir des copines. Ça, c'est ce que tu utilises pour me fuir.

*Je te veux pour moi aussi fort que tu as voulu les autres.*

J'ai toujours manqué de nous, alors, je vais être exclusive. J'en ai besoin le temps qu'on se répare et qu'on guérisse. Le temps d'être sûre que tu ne me la mettras pas à l'envers, que tu ne me trahiras pas. C'est le moindre mal. Tu dois me prouver ce que tu ressens pour moi.

Je suis dépendante affective de toi, oui, et qu'est-ce que je risque ?

Où que tu ailles, j'y suis.

C'est le temps que je guérisse, que je grandisse en toi et qu'on s'aligne si fort qu'on finisse par fusionner. Mais, pour cela, j'ai besoin de toi, et uniquement de toi.

J'ai besoin que tu croies en moi comme personne n'y a jamais cru.

J'ai besoin que tu m'aimes comme on ne nous a jamais aimés.

Besoin que tu me protèges, car personne là dehors ne peut nous protéger, hormis nous-mêmes.

Il est temps de faire le deuil de cette idée, ou du moins si tu veux que quelqu'un vienne, il va d'abord falloir m'aimer de façon exclusive et inconditionnelle. Il est temps de se raccrocher l'une à l'autre pour ne former plus qu'une.

On a assez souffert, il est temps d'arrêter de payer les frais du passé.

En vrai, on l'a toujours mérité, mais l'ego est là, il veille. Bourré de nos blessures du passé, des miennes et des tiennes. Il va nous faire croire à chaque effort que ça ne marchera jamais. Pour lui, je n'ai jamais été comme il faut. Il trouve dans notre histoire tout un tas de façons, une tonne de raisons pour nous convaincre qu'il n'y a plus d'espoir. Nous hypnotiser de son désespoir. L'égo a toujours fait ça. Ses peurs nous font porter des masques.

Il nous fait croire tout un tas de trucs, c'est pourquoi j'ai besoin de ton amour et de celui de notre âme. J'ai besoin de spiritualité pour guérir mes bobos, et de psychologie pour décrypter les mécanismes de l'égo, les déjouer et en recréer de nouveaux.

Les mécanismes de défense ont été là pour nous protéger de la souffrance, des blessures d'enfance se retournent contre nous aujourd'hui. L'ego m'étouffe, m'emprisonne, me fait refaire les mêmes sottises et ensuite m'invective sans voir qu'il en est le créateur.

Schémas répétitifs, auto sabotage, il manifeste ce qui lui fait peur.

Je te préviens, l'ego s'érigera entre nous aussi souvent qu'il pourra.

Mais si tu m'aimes, si tu m'acceptes, si tu restes avec moi, alors j'aurai assez d'amour pour te pardonner le temps de le reprogrammer. On réussira à l'apprivoiser, à l'aimer si fort, qu'il finira par se ranger à nos côtés.

Oui tout ça, **avec ton amour**, je vais y arriver.

Et je crois bien que ce livre en est la porte d'entrée.

Alors ouais, après tout ce temps, je suis tellement heureuse que tu l'aies acheté.

Et j'espère que cette fois ci, tu auras le courage de te guérir des souffrances qui nous séparent, pour enfin nous choisir.

*Signé, ton enfant intérieur.*

I

Part One



# Chapitre 1. Comment utiliser ce carnet

## COMMENT UTILISER CE CARNET

L'objectif de ce livre est de te permettre de diagnostiquer de manière concrète la racine des blessures de ton enfant intérieur qui t'empêchent d'être alignée à toi-même et qui te poussent à des comportements de contrôle et de sabotage. Ce livre représente le premier pas vers la véritable toi. Bravo à toi.

Il est complémentaire au Bilan Traumatique, qui indique les blessures et traumatismes exacts que tu devras travailler. Sans effectuer le bilan, les exercices risquent de tourner en rond sans être suffisamment spécifiques.

L'écriture intuitive est une méthode de conversation qui permet de comprendre la nature profonde de chaque masque de survie afin de le transformer. C'est un outil de diagnostic puissant pour rencontrer et guérir le vrai soi — l'enfant intérieur — et reprogrammer l'ego, le faux self, afin de se libérer des croyances limitantes. Pour cela, il est nécessaire de les voir, et c'est exactement ce que permet l'écriture : c'est un scanner.

Mais attention, un scanner n'est pas encore la guérison. La

guérison, c'est l'opération.

Nous allons scanner ton émotionnel à l'aide de cet outil, pour savoir à quoi ton enfant intérieur s'accroche encore pour recommencer sans cesse les mêmes schémas. Car pour transformer, il faut voir. Nous aurons donc plus de 50 exercices pour débusquer la racine profonde des comportements qui t'autosabotent.

Guérir l'enfant intérieur avec la méthode LIERRE© peut te permettre d'...

- Arrêter d'être trop gentille
- Arrêter d'attirer des hommes indisponibles
- Arrêter d'attirer des hommes toxiques
- Te pardonner et sortir des schémas répétitifs de sabotage
- Avoir confiance en toi et oser exprimer ta vérité
- Gérer ton stress et tes émotions
- Sortir de la carapace de la femme forte
- Guérir de la dépendance affective
- Te libérer du style d'attachement anxieux
- Guérir les traumatismes de l'enfant intérieur
- Guérir de graves traumatismes sexuels (viol, inceste, attouchements)
- T'aimer par toi-même et te prioriser
- Poser tes limites et dire non sans culpabiliser
- Avoir confiance en toi et aller au bout de tes projets
- Briser les schémas répétitifs
- Mettre fin à l'auto-sabotage amoureux et à la procrastination professionnelle

## Chapitre 2. Qu'est ce que l'enfant intérieur

Tu portes en toi l'enfant que tu as été.

A chaque nouveau choc, elle n'a jamais vraiment grandi, parce que personne ne lui a appris comment faire pour se sentir aimée sans se trahir. Elle a juste appris à se taire. À s'adapter. À disparaître pour que tu puisses continuer à fonctionner sans tomber de désespoir.

Elle te garde fonctionnelle, mais tu agonise lentement, émotionnellement, tu répète encore les mêmes schémas sans trop comprendre pourquoi.

L'enfant intérieur est ton corps émotionnel. Tout ce que tu ressens sans comprendre pourquoi — cette boule dans la gorge quand quelqu'un élève la voix, cette panique quand *il* ne te répond pas, cette incapacité à réguler, cette honte qui surgit sans raison — c'est elle. Ce n'est pas toi qui sur-réagis. C'est elle qui se souvient.

L'enfant intérieur a une mémoire que toi, le cerveau conscient, n'a pas.

Elle a tout gravé, tout. Comme une vérité sur toi.

Chaque humiliation. Chaque abandon. Chaque fois qu'on t'a dit que tu étais trop, ou pas assez. Ces mémoires ne disparaissent pas avec le temps : elles se cristallisent.

Comme énergie latente et qui vit dans ton corps, dans tes réactions, dans tes choix — surtout , une énergie que tu ne comprends pas.

Pas encore

Son langage est différent de toi, elle révèle la fracture, l'incohérence qui survient quand tu te sabotes, quand tu agis au contraire de ce que tu souhaites.

Quand tu sais que c'est toxique, que tu as mal, mais qu'et y va quand même.

C'est les sensations. Les émotions qui débordent. Les larmes qui arrivent sans prévenir, sans raisons apparente. La fatigue inexplicquée. La colère qui explose là où tu ne voulais pas. Elle te parle tout le temps, au travers. du corps. Seulement personne ne t'a appris à l'écouter.

Ce carnet est là pour ça.

## Chapitre 3. Quand l'enfant intérieur est blessé

### Les dégâts multiples d'une blessure profonde

Quand l'enfant intérieur est blessé, les dégâts sont multiples et touchent tous les plans : relationnel, amoureux, amical et professionnel. Cela ne s'arrête pas qu'à la sphère du couple : c'est tout le monde intérieur d'une personne qui s'en trouve abîmé.

Toutes les femmes que j'accompagne dans **La Perlerie**<sup>TM</sup> sont venues à moi parce qu'elles ont toujours eu le sentiment de ne jamais avoir vraiment été choisies. Parfois elles le sont par une personne, mais cela ne dure pas. Elles s'imputent la faute, car dépendantes affectives, elles n'arrivent pas à agir "comme il faut".

Elles n'expriment pas leurs besoins, ni leurs émotions, et explosent du jour au lendemain.

Tout cela car, à cause de leurs traumatismes, elles ont le sentiment qu'elles dérangent depuis l'enfance. Elles ont la sensation d'être de trop et dérangeantes.

Et donc, à partir de là, leur égo a été créé pour contrecarrer cette croyance limitante qui les définit comme étant non choisies. C'est une réalité qu'elles ont vécue dans leur chair et il est très difficile de la modifier, malgré leur volonté.

## La blessure originelle

Quand on arrive au monde, on a étrangement la sensation d'être de trop et dérangent avec nos émotions. Et paradoxalement, de ne jamais être assez.

**La pensée "Je ne suis pas assez"** pousse à prouver, à montrer, à démontrer notre valeur pour peut-être être légitime à recevoir l'amour.

**La pensée "Je suis de trop"** pousse à cacher ses émotions, refouler ses besoins, pour peser le moins possible sur les autres.

Il y a alors une série de conséquences : la femme refuse de croire qu'elle mérite l'amour, l'argent, la réussite. Elle se dit que si c'était le cas, elle l'aurait déjà reçu avant.

Et lorsqu'elle l'a, elle répète les même schémas.

## L'apprentissage de l'invisibilité

Depuis l'enfance, tu as intégré que briller était dangereux. Que si tu osais dire ta vérité, au travers de dons que tu ne maîtrisais pas, tu risquais le rejet, la moquerie, ou la jalousie.

Tu as appris à te faire petite pour ne pas déranger. À ne pas montrer tes talents. À décider de croire un peu plus fort en ceux

des autres, en espérant qu'ils voient les tiens.

**Résultat :** adulte, tu minimises tes dons, tu minimises tes réussites... et tu minimises ton droit de recevoir de l'argent.

Tu es l'enfant qui a appris à cacher sa valeur

Petite, tu as peut-être entendu :

- “Pour qui tu te prends?”
- “Arrête de faire ton intéressante.”
- “Tu es trop prétentieuse.”

Ces phrases blessent l'âme. Elles créent un enfant qui doute de sa valeur, qui préfère se taire et s'éteindre.

Et cet enfant, en toi, continue de décider à l'âge adulte.

Le lien direct avec l'amour

Quand ton enfant intérieur croit qu'il est “de trop” ou “pas assez”, il t'empêche d'oser recevoir.

Alors tu t'excuses d'exister, tu donnes énormément pour ne pas “peser”. Tu refoules tes besoins et tes émotions. Tu fais tout pour que l'autre soit bien afin de lui prouver que t'aimer sera facile. Mais plus tu agis ainsi, et moins l'autre est attentionné.

Tu vas alors tout faire pour prouver que tu as assez de valeur, mais sans t'assurer que cet homme peut prendre soin de toi.

## Le lien direct avec l'argent

Quand ton enfant intérieur croit qu'il est "de trop" ou "pas assez", il t'empêche d'oser recevoir.

Alors tu t'excuses de facturer. Tu baisses tes prix. Tu donnes plus que ce que tu reçois. Tu repousses les opportunités. L'argent devient une énergie interdite.

## Le cercle vicieux du syndrome de l'imposteur

Tu lances les autres mais tu n'oses pas te lancer toi-même. Tu vois des personnes moins compétentes te dépasser, et tu restes en retrait. Tu pointes le défaut de ton travail quand on te félicite. Tu compares tes victoires et tu les minimises.

**Résultat :** tu inspires le monde, mais tu ne t'autorises pas à briller, ni à recevoir ce que tu vauds.

## Faire briller les autres, sans jamais s'autoriser

Sans guérison de l'enfant intérieur, le cycle recommence.

Tu deviens celle qui fait briller les autres, qui propulse, qui soutient... mais qui s'oublie.

Et tant que tu crois que tes dons "ne peuvent pas se monnayer", tu continues de t'auto-saboter.

## La peur de briller

À cause de ton enfance, tu crois que ta lumière va déranger. Que ta réussite va éteindre les autres. Alors, tu procrastines, tu attends “le bon moment”, tu recules. Et pendant que tu hésites, le monde passe à côté de ce que tu as à offrir.

**✧ Voilà pourquoi guérir ton enfant intérieur est l'une des la clé pour rétablir ton lien avec l'amour et l'argent.**

Parce que derrière ton auto-sabotage, il n'y a pas un manque de valeur... mais une petite fille blessée.

Et c'est celle ci que nous allons rencontrer grâce à l'écriture intuitive

## Chapitre 4. Autosabotage amoureux

### Le Cercle Vicieux de la Blessure Originelle

Nous répétons inlassablement le même schéma à cause d'une des 3 blessure originelles. Elles sont déjà décrites dans un autre livre, le Bilan traumatique de l'enfant intérieur.

La blessure du père induit **le sentiment de ne pas avoir été choisi(e)**. Cette conviction profonde nous pousse à penser et ressentir constamment que nous ne sommes pas assez.

### L'Illusion du Sauveur

Puis arrive quelqu'un qui semble enfin nous voir. Cette personne nous dit que nous sommes extraordinaires, qu'elle nous trouve incroyables. Elle nous valide précisément là où nous nous sommes toujours invalidés. Pour nous, c'est un miracle : enfin quelqu'un qui nous choisit !

Mais attention au piège. Sans même vérifier si cette personne est réellement présente émotionnellement, nous nous accrochons à ces premiers signaux d'intérêt. Nous nous disons : "Enfin quelqu'un qui me choisit !"

## La Sur-Compensation Destructrice

Terrifiés à l'idée de ne pas être assez, nous nous mettons à donner démesurément. Nous voulons prouver à cette personne qu'elle peut se détendre avec nous, qu'elle ne manquera de rien. Nous multiplions les attentions, les efforts, pensant ainsi sécuriser notre place dans sa vie.

Mais paradoxalement, cette sur-compensation produit l'effet inverse : la personne se sent étouffée, acculée, et commence à s'éloigner.

## L'Explosion Inévitable

Quand nous réalisons le déséquilibre - "Je donne tout, tu ne donnes rien" - et que nous l'exprimons, l'autre nous renvoie : "Tu es instable émotionnellement. Je prends mes distances parce que c'est trop intense. Je ne t'avais rien demandé, et maintenant tu m'accuses."

Nous culpabilisons alors et tentons de faire machine arrière. Nous jouons l'indifférence, la détachée, mais au fond, nous nous frustrons davantage. Ce dont nous avons besoin - être rassurés - devient impossible à obtenir précisément parce que notre comportement excessif a mis l'autre mal à l'aise.

## Le Déclencheur Final

Nous essayons de paraître "normales", mais l'insécurité ronge notre cœur. Au moindre signe que cette personne choisit autre chose ou quelqu'un d'autre, nous explosons. Pour rien, ou presque.

Cette explosion finale nous classe définitivement dans la catégorie des “personnes instables” aux yeux de l’autre. Et nous nous disons : “Je suis maudite.”

**Non, vous n’êtes pas maudit(e).** Vous portez simplement des blessures d’enfance qui demandent à être guéries. Ces schémas répétitifs ne sont pas une fatalité, mais les symptômes de blessures anciennes qui peuvent être soignées avec du temps, de la bienveillance envers soi-même, et souvent l’aide d’un professionnel.

Comprendre ces mécanismes, c’est déjà faire le premier pas vers la guérison.

## L’autosabotage amoureux

Dû aux traumatismes d’enfance

- Trop gentille
- Attire des hommes toxiques et indisponibles
- Donne beaucoup pour que les autres soient bien
- Donne beaucoup pour que sa valeur soit reconnue
- Oublie ses besoins au profit de ceux des autres
- Se sacrifie et culpabilise de penser à elle
- Peur d’être critiquée
- Peur de se prioriser et d’être égoïste
- Se compare en permanence
- Besoin de beaucoup de preuves d’amour
- Tendence à contrôler la relation
- Peur de poser ses limites
- Peur d’être rejetée, critiquée, jugée, abandonnée
- Du mal à dire non

- Porte une carapace de femme forte qui n'a besoin de personne et souffre de solitude
- Du mal à lâcher prise
- Peur d'être seule
- Peur d'abandonner et d'être abandonnée par les autres
- Accepte l'inacceptable
- Pardonne l'impardonnable
- Pardonne à tous sauf à soi-même

## Résultats

En fonction des résultats, il y aura plus ou moins de comportements de sabotage et de schémas répétitifs.

- **1 à 7 troubles** → comportements sécurés
- **7 à 14 troubles** → comportements anxieux
- **14 à 21 troubles** → comportements chaotiques

À cause de ces éléments, nous sabotons nos relations amoureuses et amicales par peur de perdre l'autre.

Nous avons une très grande capacité à nous adapter et à nous oublier au profit des autres.

On est souvent vu comme trop gentil, laissant trop de place à l'autre, avec beaucoup de trahison, d'irrespect et de souffrance en récompense.

Ce comportement, ces schémas, ce n'est pas nous, mais l'égo. L'égo est l'ensemble des comportements que nous ne voulons plus et qui ont été installés durant l'enfance.

Les troubles d'égo qui découlent des traumatismes nous rendent dépendants à la validation extérieure.

## Chapitre 5. Autosabotage professionnel

### Quand les Dons Deviennent un Fardeau

Enfant, vous ne vous sentiez pas choisie. Pourtant, vous possédiez des dons, des talents naturels, des choses que vous saviez faire intuitivement. Mais quand vous les exprimiez, les gens vous renvoyaient : “Pour qui tu te prends exactement?”

Cette réaction vous a marquée. Vous vous êtes demandée : “Pourquoi moi et pas un autre? Qui cela peut-il intéresser?” Et surtout : “Suis-je vraiment légitime, après toutes les erreurs que j’ai commises, après tous les traumatismes vécus, à transmettre quoi que ce soit? Alors que moi-même, je n’arrive pas toujours à appliquer mes propres conseils.”

### La Spirale de la Surformation

Face à ce sentiment d’illégitimité, vous devenez une femme qui se surforme. À fond. Parce que vous pensez constamment que vous n’êtes pas assez, que vous avez fait trop d’erreurs pour être légitime à aider les autres.

Résultat? Vous aidez constamment les autres et vous les voyez

exploser professionnellement. Mais vous, vous restez au point mort. Combien de fois vous êtes-vous dit : “Je suis surdiplômée, il y a des gens moins formés que moi qui cartonnent. Pourquoi pas moi?”

## Le Sabotage Inconscient

La réponse est simple : vous ne vous êtes jamais sentie assez durant l'enfance. Alors au moment de montrer vos dons, vous vous dites que ça va déranger ou n'intéresser personne. Vous vous cachez derrière des excuses : “C'est superficiel de vouloir réussir.”

Pourtant, ce n'est pas une question de technique ou de structure. **Vous avez des dons innés, et vous le savez.**

## Vos Dons Authentiques

Vous possédez des dons d'écoute, de transmission, de sagesse. Un savoir qui parfois vous tombe dessus au moment où vous parlez avec quelqu'un, sans que vous compreniez d'où il vient. Ne faites pas semblant de ne pas le savoir.

Ces dons vous ont même causé des problèmes avec vos parents quand vous étiez petite, parce que vous disiez parfois des vérités que les adultes n'étaient pas prêts à entendre. Ils s'en prenaient à vous parce que vous étiez enfant et “pas censée savoir ça.”

Combien de mes clientes m'ont dit : “J'ai toujours su ressentir la vérité.” Depuis petite, vous avez des dons uniques, mais ces mêmes dons vous empêchent aujourd'hui d'exprimer votre vérité.

## L'Auto-Sabotage

Vous êtes persuadée que le problème vient de vous : vous n'êtes pas assez, vous êtes de trop, vous avez trop d'émotions, vous êtes instable. Vous ne voyez pas que ce ne sont pas seulement les blessures qui vous rendent instable, mais le fait de ne pas comprendre comment fonctionne votre comportement et pourquoi il vous pousse à agir ainsi.

## Le Cercle Vicieux des Solutions de Surface

Depuis combien de temps faites-vous des thérapies, de l'hypnose, diverses techniques, et pourtant le schéma se répète ?

Il faut être consciente que quelque soit ce que vous faites, ça ne fonctionne pas. Non pas parce que vous êtes maudite, mais **parce que vous ne vous attaquez pas à la source du problème. Vous restez sur les conséquences.**

**Côté relationnel :** "Je dois être autonome, ne pas être dépendante affective. Il faut que j'apprenne à rester seule, que j'aie moins de besoins, que je n'aie pas envie d'être rassurée."

**Côté professionnel :** "Je vais faire telle formation, refaire telle formation, me former à telle technique, puis encore à telle autre technique."

Votre CV est plus long qu'un bras et une jambe réunis. Et pourtant, vous n'arrivez pas à vous lancer. Vous ne terminez pas vos projets.

Pas parce que vous n'avez pas les compétences. Pas parce que vous n'avez pas les dons et les éléments différenciants. Non. Parce que vous continuez de vous dire : "Qui suis-je pour oser essayer de..."

Vos dons suffisent.

Vous n'allez pas y croire, parce que vous allez dire : "Mais si je n'ai pas souffert, je ne pourrais pas mériter."

Et c'est là que je vous dis : **STOP.**

Il est temps de vous former à la guérison de vos blessures d'enfance pour comprendre comment sortir de ce cycle. Il est temps de casser cette boucle destructrice entre votre énergie d'argent et votre énergie d'amour.

Il est temps de devenir cette femme puissante, impactante, légitime et confiante que vous êtes déjà. **Tout est à l'intérieur de vous.**

Il suffit de soigner les endroits blessés qui vous poussent à croire que vous n'êtes pas assez. Guérir ces blessures d'enfance vous permettra de sortir des schémas répétitifs qui gâchent votre relation à l'amour ET votre relation à l'argent, à l'abondance, à votre mission d'âme.

### **L'autosabotage professionnel dû aux traumatismes d'enfance :**

- Procrastiner
- S'éparpiller dans ses idées et ne pas savoir laquelle choisir
- S'attarder sur des éléments secondaires au lieu de lancer le projet
- Suivre beaucoup de formations sans passage à l'action
- Avoir peur de déranger et de déplaire
- Avoir peur de faire comme les autres et de proposer

quelque chose qui existe déjà

- Avoir peur d'être rejetée, critiquée, jugée, abandonnée
- Avoir peur de se montrer
- Ne pas oser dire sa vérité ou parler avec vulnérabilité
- Ne pas oser briller / peur de réussir
- Avoir peur d'échouer
- Avoir peur d'arnaquer les autres
- Avoir peur de se lasser avec une idée temporaire / de changer encore de désir
- Avoir peur de se tromper d'idée

## RÉSULTATS

En fonction des résultats, il y aura plus ou moins de difficultés à accomplir ses ambitions professionnelles.

1 à 5 masques → passe à l'action facilement

5 à 7 masques → passe difficilement à l'action

7 à 14 masques → tétanisé à l'idée de réussir

Le syndrome de l'imposteur nous poursuit et nous dit que nous ne sommes pas suffisants.

À cause de ces éléments, nous n'allons pas au bout de nos projets. Nous perdons confiance en notre capacité à réussir et à suffire, nous nous comparons sans cesse aux autres et nous nous sentons insuffisants.

Nous vivons une **dépendance à la validation extérieure et un syndrome de l'imposteur très puissant**, à la façon d'une dépendance affective : ma valeur dépend de la validation de l'autre. Je me perds pour correspondre aux autres. Il y aura donc une grande peur de ne pas pouvoir aider, de ne pas être suffisante, d'être jugée et donc un risque d'épuisement.

**Syndrome de l'imposteur** : « je suis incapable, les autres font mieux, je me compare et je suis perfectionniste », ce qui fait que je ne me lance pas.

## L'ÉGO ET LE SABOTAGE

À chaque fois qu'on voudra se lancer, **l'égo va donc nous saboter** :

À chaque nouveau projet, il va nous pousser à nous éparpiller avec trop d'idées, nous bloquer par peur de ne pas choisir la bonne.

À chaque fois qu'on tentera de se lancer, il empêchera de s'organiser, en nous poussant vers des éléments secondaires, par manque de conscience de ce qui est important. En nous éparpillant, nous nous épuisons et nous procrastinons.

Lorsque nous procrastinons ou nous nous éparpillons, il va nous juger de fainéant instable.

Il dira : « pour qui tu te prends ? D'autres l'ont déjà fait ! Qui cela va intéresser ? », et cela va nous couper et nous faire procrastiner.

En tant que multipotentiel, on va se lasser très vite et changer d'idée. L'égo va nous dire que nous sommes instables, nous tétanisant à l'idée de nous lancer dans un nouveau projet sans aller au bout.



## II

# PARTIE 2 — L'INITIATION À L'ÉCRITURE INTUITIVE

*Ces cinq exercices sont ton point de départ. Chaque fois que tu reviendras écrire dans ce carnet, reprends le protocole de reconnexion avant de commencer. Plus tu le pratiques, plus le lien avec ton enfant intérieur devient naturel — et plus les réponses arrivent vite et clairement.*



# Reconnexion

## Rencontrer ton enfant intérieur

Avant d'écrire, prends le temps de la voir.

Récupère une photo de toi petite et place la face à toi.

Si tu n'en as pas, comme moi, alors choisis l'image d'une petite fille qui te ressemble. Prends le temps de le faire — cela crée un lien réel avec elle, pas une idée abstraite.

## Le protocole de reconnexion

Avant chaque exercice, prends le temps de faire ceci.

1. **Installe-toi** Choisis un endroit calme. Un moment à toi. Un plaid, une bougie, une boisson chaude si tu le souhaites. Ton corps a besoin de sentir qu'il est en sécurité pour laisser remonter ce qui est profond.
2. **Respire** Trois inspirations lentes par le nez, trois expirations par la bouche. Tu gonfles le ventre à l'inspiration, tu le dégonfles à l'expiration. Cela signale à ton système nerveux que le danger est passé. Que tu peux te poser.

3. **Pose ton intention** Ferme les yeux. Dans ton cœur, adresse-toi à ton enfant intérieur. Dis-lui — intérieurement ou à voix haute — que tu viens pour elle. Pas pour analyser. Pas pour juger. Juste pour écouter.
4. **Reconnexion visuelle et sensorielle** : ferme les yeux. Laisse ton attention se poser sur ton cœur. Sens sa chaleur. Sens ce qui y habite.

*Ensuite, appelle ton enfant intérieur.*

Où est-elle? Que fait-elle? Comment est-elle habillée? Quelle expression a-t-elle sur le visage? Est-ce qu'elle te regarde? Est-ce qu'elle se cache?

Reste avec elle quelques instants. Observe sans forcer. Ressens sans juger.

Puis ouvre les yeux et écris ce que tu as vu, senti, perçu.

# Initiation à l'écriture intuitive

## **Qu'est-ce que l'écriture intuitive**

L'écriture intuitive n'est pas tout à fait du journaling. Ce n'est pas non plus de la thérapie.

C'est une conversation.

Une conversation avec la part de toi qui n'a jamais eu le droit de parler — ton enfant intérieur. Elle sait tout. Elle a tout vécu. Elle attend que tu viennes enfin lui parler/

L'écriture est le pont entre toi et elle. En posant l'intention d'écrire à ton enfant, tu contournes le mental — ce filtre qui analyse, juge, censure — et tu laisses remonter ce qui est vrai. Ce qui est enfoui. Ce qui cherche à sortir depuis longtemps.

C'est un scanner. Il révèle. Il ne guérit pas encore — mais il montre exactement où aller.

### **Le protocole de reconnexion**

Avant chaque exercice, prends le temps de faire ceci.

1. **Installe-toi** Choisis un endroit calme. Un moment à toi.

Un plaid, une bougie, une boisson chaude si tu le souhaites. Ton corps a besoin de sentir qu'il est en sécurité pour laisser remonter ce qui est profond.

2. **Respire** Trois inspirations lentes par le nez, trois expirations par la bouche. Tu gonfles le ventre à l'inspiration, tu le dégonfles à l'expiration. Cela signale à ton système nerveux que le danger est passé. Que tu peux te poser.
3. **Pose ton intention** Ferme les yeux. Dans ton cœur, adresse-toi à ton enfant intérieur. Dis-lui — intérieurement ou à voix haute — que tu viens pour elle. Pas pour analyser. Pas pour juger. Juste pour écouter.
4. **Écris** Pose le stylo sur la page et laisse venir. Ne relis pas. Ne corrige pas. Ne t'arrête pas pour réfléchir. La première réponse est toujours la bonne — c'est elle qui parle, pas ton mental.

## Exercice 2 — Sa peur

L'enfant intérieur a peur.

Peur que tu l'abandonnes encore.

Peur que tu ne tiennes pas tes promesses.

Peur que si elle parle... tu te détournes, comme les autres l'ont fait.

Elle t'a déjà attendue.

Elle t'a déjà crue.

Et aujourd'hui, elle hésite encore à se montrer.

La page suivante va te permettre de continuer à t'y connecter

→



## Exercice 3 — Je suis importante

Tu donnes énormément.

Sans compter. Sans mesurer. Sans t'arrêter.

Et pourtant... tu reçois si peu.

Et quand enfin quelqu'un te donne, quelque chose se serre en toi.

Comme une dette invisible.

Comme si, au fond, recevoir n'était pas un droit... mais un danger.

Alors tu compenses.

Tu redonnes.

Tu t'effaces.

Comme si garder pour toi, c'était déjà trop.

→







## Exercice 4 — Ce qu'elle porte

Depuis l'enfance, elle porte des choses qui ne lui appartiennent pas.

Des poids qu'on a déposés sur elle, sans lui demander si elle pouvait les porter.

Des douleurs glissées entre ses mains...

trop tôt, trop lourdes, trop injustes.

Alors elle a serré fort.

Elle a gardé.

Elle a encaissé.

Comme si c'était à elle de tenir

*Elle était trop petite...*

→



## Exercice 6 — Outil de régulation émotionnelle : La reparentalisation

### **LA REPARENTALISATION — Ton outil de régulation**

Lors des moments difficiles - un message qui ne vient pas. Une remarque qui blesse. Une situation qui déclenche une réaction que tu ne comprends pas. Une émotion qui explose sans prévenir.

Dans ces moments-là, ce n'est pas toi qui réagis. C'est ton enfant intérieur — terrorisée, convaincue que le danger est revenu. Elle n'a pas besoin que tu analyses. Elle n'a pas besoin que tu te juges. Elle a besoin d'un parent. D'une présence stable. De quelqu'un qui lui dit — je suis là, tu es en sécurité, je ne partirai pas.

Ce parent bienveillant, c'est toi maintenant.

Car si ton réflexe est de te juger : cela ira encore plus mal.

La reparentalisation est un protocole en 7 étapes que tu peux utiliser à n'importe quel moment — pas seulement quand tu lui écris. Quand ça déborde. Quand tu sur-réagis. Quand tu sens

que ce n'est plus tout à fait toi qui es aux commandes.

Tu es l'adulte que ton enfant aurait voulu connaître. Deviens le parent bienveillant dont elle a besoin.

## Les 5 étapes de la reparentalisation

### **Étape 1 — L'événement déclencheur** *Il se passe ça...*

Décris, à l'écrit, factuellement ce qui vient de se passer. Sans interprétation. Sans jugement. Juste les faits. Il n'a pas répondu. Elle a dit cette phrase. Cette situation s'est produite.

Écrire l'événement tel qu'il est — pas tel que tu le ressens — permet de sortir du brouillard émotionnel et de voir clairement ce qui a déclenché la réaction.

### **Étape 2 — La pensée de l'enfant intérieur** *Je pense ça...*

Qu'est-ce que ton enfant intérieur a conclu de cet événement? Pas toi — elle. Laisse-la parler sans filtre.

*"Il ne m'aime pas." "Je dérange encore." "Je ne suis pas assez." "Elle va partir elle aussi."*

C'est souvent une pensée courte. Ancienne. Qui revient toujours.

### **Étape 3 — Ma réaction** *Fight or flight response*

Comment as-tu réagi — ou voulu réagir? Tu as fui, tu t'es fermée, tu as explosé, tu as tout donné pour réparer, tu t'es effacée?

Reconnais la réaction sans te juger. C'est ton système nerveux qui a pris le relais. Ce n'est pas un défaut — c'est une mémoire.

**Étape 4 — De quoi cela me protège?** *Je réagis comme ça parce que j'ai peur de...*

Derrière chaque réaction il y a une peur. Quelle est la peur qui a déclenché cette réaction? Peur d'être abandonnée? De ne pas être choisie? D'être trop? De souffrir encore?

Nommer la peur, c'est déjà commencer à la désarmer.

**Étape 5 — Le re-parentage** *Rassurer sa petite fille — la triple acceptation*

C'est le cœur de l'exercice. Tu vas parler à ton enfant intérieur comme le parent bienveillant qu'elle aurait voulu avoir.

Dis-lui trois choses :

*Je t'accepte telle que tu es. Je comprends ta peur. Je suis là et je ne partirai pas.*

Puis laisse-la répondre. Qu'est-ce qu'elle a besoin d'entendre encore? Reste avec elle jusqu'à ce que tu sentes quelque chose se détendre en toi.

*Cet outil est là pour toi à n'importe quel moment — pas seulement quand tu écris. Garde-le près de toi. Plus tu le pratiques, plus il devient naturel. Et plus il devient naturel, moins l'enfant intérieur a besoin de prendre le contrôle.*

# RE PARENTALISE

*l'enfant en toi*

TU ES L'ADULTE QUE TON ENFANT AURAIT VOULU CONNAITRE, DEVIENS  
LE PARENT BIENVEILLANT POUR L'AIDER À GUÉRIR SES BLESSURES

1. ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR : IL SE PASSE ÇA...



2. PENSÉE DE L'ENFANT INTÉRIEUR : JE PENSE ÇA...



3. MA RÉACTION : AUTOSABOTAGE



4. DE QUOI CELA ME PROTÈGE ? JE RÉAGIS COMME ÇA PARCE QUE J'AI PEUR DE ...



5. RE-PARENTAGE : RASSURER SA PETITE FILLE

## Exercice 7 — La promesse

Pour terminer cette initiation, tu vas lui faire une promesse.

Pas une promesse parfaite.

Juste une promesse vraie.

Promets-lui que tu iras au bout de ce carnet.

Promets-lui que cette fois... tu restes.

Promets-lui que tu ne l'abandonneras plus.

Promets-lui ce que, toi, tu n'as jamais reçu malgré tous tes efforts.







## EXERCICE 7 — LA PROMESSE

Écris librement :

“Je te promets ...”

A series of horizontal dotted lines for writing.



### III

## PARTIE 3 — LES 3 OBSTACLES À TA GUÉRISON

*Avant d'aller plus loin vers les exercices plus poussés, il y a des choses que tu dois savoir.*

*L'écriture intuitive est un outil puissant. Mais comme tout outil, elle a ses limites. Et si personne ne t'en parle, tu risques de te décourager au premier obstacle — en croyant que c'est toi le problème. Ce n'est pas toi.*

*Voici les trois réalités que tu vas peut-être rencontrer.*



## Obstacle n°1. Le transgénérationnel

Il y a des blessures qui ne t'appartiennent pas entièrement.

Tu as peut-être fait le travail. Tu as exploré ton enfance, identifié tes traumas, écrit à ton enfant intérieur. Et pourtant quelque chose résiste. Quelque chose de plus ancien. De plus profond. Quelque chose qui semble venir d'avant toi.

Ce n'est pas ton imagination.

Depuis une dizaine d'années, des universités comme Harvard ont mis en évidence ce que la science appelle l'épigénétique.

Tes ancêtres te transmettent la mémoire de leurs traumas, pour permettre ta survie. Le problème, c'est que même lorsque le danger est passé, comme l'esclavage ou la Shoah, par exemple, ton corps va lire ces informations comme si elles avaient encore lieu.

Sur ton ADN, tes ancêtres t'ont laissé des marqueurs — appelés des méthylations — qui enregistrent les chocs émotionnels vécus par tes ancêtres. Ces marqueurs se transmettent de génération en génération. Silencieusement. Sans que personne ne t'en parle.

Ils influencent ce que tu attires à toi, mais également la manière dont tu vas réagir. Le style d'attachement anxieux et évitant porte des racines génétiques par exemple, renforcées par les traumas d'enfance qui se manifestent en regard de ces mémoires.

Ce que ta grand-mère a vécu dans son corps. Ce que ta mère a refoulé. Ce que ta lignée a porté sans jamais nommer. Tout cela peut vivre en toi — sous forme de peurs inexplicables, de schémas qui recommencent malgré toi, de blocages que tu ne comprends pas.

Ce n'est pas une malédiction. C'est une mémoire.

Et une mémoire, ça peut se voir. Ça peut se transformer.

Au fil de mes formations, j'ai acquis un outil spirituel me permettant de retracer ces marqueurs, grâce à un oracle chinois vieux de 3000 ans, qui utilise les codons d'ADN comme base de sa divination. Il s'agit d'une méthode qui me permet de retracer le but de l'âme, et pourquoi elle a choisi ce transgénérationnel. Je l'enseigne dans mon accompagnement La Perlerie™.

### **Le don des ancêtres**

Le transgénérationnel ne transmet pas que des blessures. Il transmet aussi des dons. Des forces. Des talents que ta lignée a développés pour survivre — et qui dorment en toi, attendant d'être activés.

Ta lignée a été blessée, mais chaque blessure cache un don. Avec l'outil de La Perlerie, nous allons les répertorier. Il peut y en avoir jusqu'à 64, mais chaque personne en porte 30.

Pour explorer les deux — l'ombre et les dons de ta lignée — j'ai créé la Carte Énergétique Transgénérationnelle. C'est un outil spirituel qui retrace les blocages transmis mais aussi les dons de naissance inscrits dans ta lignée.

Il s'agit d'un sujet trop vaste pour le traiter ici, mais tu trouveras cette Carte Transgénérationnelle dans La Perlerie, mon accompagnement, l'Académie des Femmes Souveraines.

## Obstacle n°2. L'amygdale

Pourquoi tu répète le meme schemas, malgré tout ce que tu sais?

Il y a des femmes qui écrivent. Qui pratiquent. Qui font tout bien. Et pourtant — les schémas recommencent. Les réactions explosent. Le corps prend le dessus malgré tout ce qu'elles savent.

Ce n'est pas un manque de volonté. Ce n'est pas qu'elles ne travaillent pas assez sur elles.

**C'est neuroiologique.**

Dans ton cerveau se trouve une petite glande avec deux lobes, appelée l'**amygdale**.

Cette glande a elle seule, est responsable de ta sécurité et de ta survie.

Elle scanne l'environnement, analyse chaque situation et décide à partir d'une banque de données — danger ou pas danger? Elle envoie alors le signal approprié à ton corps pour réagir.

Mais quand une personne a vécu trop de traumatismes répétés, trop de stress intense, trop de chocs accumulés, ou possède un transgénérationnel bien chargé — elle vit beaucoup de situations liées au stress.

Le stress provoque la sécrétion d'une hormone appelée le cortisol; et celui-ci a énormément de conséquences sur le corps, dont l'amygdale, qui s'atrophie quand il y en a trop. Elle se dérègle. Et au lieu d'envoyer des signaux appropriés, **elle sur-réagit**. Elle voit du danger partout — même là où il n'y en a pas.

C'est pour ça que tu peux savoir intellectuellement que tu es en sécurité, que cet homme n'est pas ton père, que cette situation n'est pas celle de ton enfance — et pourtant ton corps explose, se fige, ou fuit. Sans que tu puisses le contrôler.

Ce n'est pas toi. C'est ton amygdale qui a été sur-exposée au stress.

Dans ce cas, l'écriture intuitive reste précieuse pour le détecter. Car si malgré les exercices qui vont suivre en partie 4, les schémas comportementaux s'activent, alors il y a de fortes chances que ton niveau de cortisol soit trop élevé pour te réguler.

L'écriture sera superbe — mais elle ne suffit pas. Le corps a besoin d'être traité au niveau corporel, énergétique, somatique. Parce que certaines mémoires ne sont pas dans la tête — elles sont dans les cellules.

C'est précisément pour cela que j'ai développé des soins spécifiques dans La Perlerie. Si tu sens que malgré ton travail d'écriture, les réactions persistent et le corps résiste — c'est un signe que tu as besoin d'outils différents.

## Obstacle n°3. L'égo de survie

L'écriture intuitive est un outil puissant pour converser avec ton enfant intérieur. Mais en réalité, avant d'atteindre l'enfant, tu vas te heurter à l'égo — ce gardien qu'elle a créé pour se protéger. Et l'égo va s'interposer entre toi et elle. Il va se glisser entre les lignes de ton écriture et se faire passer pour elle.

### **Comment reconnaître l'égo quand tu parles à l'enfant :**

Il se manifeste de trois façons :

#### 1. L'enfant garde silence

Il ou Elle ne répond pas. Ce n'est pas qu'elle n'est pas là — c'est que l'égo fait barrage. Parfois ce qui est à voir est trop douloureux. Ou alors l'égo t'en veut et craint que tu ne l'abandonne si il te parle. Il attend de voir si tu es vraiment là pour rester.

## 2. L'enfant est sage : la docilité parfaite

— Elle répond exactement ce que tu voulais entendre. Tout est doux, tout est lumière.

“Je suis si heureuse que tu sois enfin là”.

Mais bizarrement, dans tes relations, tu es souvent déçue, les autres te traitent moins que ta valeur. Tu es souvent dans le contrôle, tu peux même exploser. C'est un leurre. L'égo s'adapte pour éviter d'aller plus loin dans la vérité.

La vraie voix de ton enfant intérieur est rarement parfaite. Elle est brute. Elle est vulnérable. Elle dit des choses que tu n'attendais pas.

## 3. La colère

— Les mots qui viennent sont durs, accusateurs, explosifs. Ce n'est pas ton enfant — c'est l'égo qui se défend avec toutes tes blessures passées. Cette colère est très bonne, car il est authentique cette fois.

*Continue d'écrire malgré tout car plus l'égo s'exprime, même en se faisant passer pour l'enfant intérieur, plus on a de la matière pour travailler profondément.*

## Comment désactiver l'égo et atteindre le vrai enfant intérieur ?

Ce livre ne permet pas à lui seul de désactiver l'égo — car pour agir sur l'égo, il faut d'abord le voir.

L'égo est un faux self qui s'est installé durant l'enfance, en mode survie. C'est précisément à cause de lui que j'ai créé la méthode LIERRE — **Lecture Intuitive des Écrits, Révélatrice et Reprogrammatrice de l'Ego** — qui permet de défaire le lierre de l'égo autour de la lumière de ton enfant intérieur.

Et même si l'écriture ne suffit pas, elle est indispensable à ce processus.

L'écriture intuitive est un outil puissant pour converser avec l'enfant intérieur et débusquer l'égo qui se trouve entre les lignes. Elle agit comme un tableau de bord. Comme un scanner. Comme une prise de sang.

Sur un tableau de bord, un voyant rouge s'allume. Sans lui, tu ne le vois pas. Mais même si tu vois le voyant, l'anomalie ne disparaît pas pour autant.

Et c'est l'écueil de beaucoup : elles écrivent à leur enfant intérieur, et se disent qu'elles sont guéries.

Mais l'écriture intuitive n'est pas la guérison. C'est le scanner qui permet de voir le cancer. Est-ce que le scanner guérit ? Bien sûr que non. Par contre, il permet de voir la tumeur — et de savoir exactement quel protocole appliquer. De même qu'une

prise de sang permet de repérer la carence, et d'appliquer un protocole de soin.

Si ta voiture tombe en panne et qu'un voyant rouge s'allume — maintenant que tu le vois, est-ce que ta voiture redémarre? Non. Et même en allant chez le garagiste, il peut passer deux heures à diagnostiquer la liste des pièces à changer. Maintenant que tu sais quelles pièces sont défectueuses — est-ce que ta voiture redémarre? Non.

Alors pourquoi pour toi, savoir ce serait changer?

## A lire avant tes 35 exercices

L'écriture intuitive est un scanner, pas la guérison.

À elle seule, elle ne guérit pas. Mais elle permet de réguler les émotions — et surtout, elle permet de voir l'ego. Une fois que tu l'as vu, que tu l'as différencié de ton enfant intérieur, alors tu peux l'isoler et travailler avec des outils qui touchent aux neurosciences et à la reprogrammation.

Je veux être honnête avec toi avant que tu commences les exercices — parce que tu mérites la vérité entière, pas une demi-promesse.

La guérison de l'enfant intérieur seule ne suffit pas pour avoir la relation que tu veux.

As-tu remarqué une chose : certaines femmes ne sont pas du tout guéries, pourtant elles vivent des histoires d'amour incroyables ! Elles ne sont pas plus incroyables que toi, elles n'ont rien de plus... sauf peut-être une chose. Et cela n'a rien à voir avec la "valeur", mais plus à un comportement...

J'ai accompagné des milliers de femmes. Et j'en ai vu certaines — dépendantes affectives, blessées, encore en chemin — vivre des relations épanouies et choisies. Et j'en ai vu d'autres — qui avaient fait énormément de travail sur elles, qui connaissaient leurs traumas, qui avaient guéri des blessures profondes — continuer à attirer les mêmes hommes, les mêmes schémas, les mêmes déceptions.

La différence? Ce n'était pas le niveau de guérison. C'était la connaissance.

Connaître tes blessures ne t'apprend pas comment un homme sélectionne la femme avec qui il s'engage. Guérir ton abandon ne t'apprend pas à reconnaître un homme sain dès les premières semaines. Réparer tes blessures ne t'apprend pas les étapes d'une relation qui dure.

Le couple ce n'est pas l'absence de blessure — c'est la capacité à construire malgré elles. À ne plus t'emporter dans un conte de fées avec le premier venu parce que les quand bien même les débuts fussent magiques.

Car un homme ne cherche pas que tu fasses ou agisse pour lui : tu ne manque pas de juste de "guérison", mais de connaissance ancestrale de ce qu'est la dynamique amoureuse — et de ce qu'il n'est pas...

Car non, être la passion d'un homme, avoir son attention ou son intérêt ne te protège pas de l'abandon (bien au contraire). L'intensité, la passion, la connexion, tout cela ne garantie pas une relation et ça, trop peu de femmes l'acceptent. Elles

confondent relation et passion, amour et intensité. Poutant, elles ne savent pas comment maintenir l'interet d'un homme pour transformer le feu d'artifice du départ en engagement. Elles pensent que la connexion suffira.

Ce sujet trop important n'est pas traité ici. Il a son propre livre.

*Tu le trouveras dans **Le Chemin de la Perle**.*

Pour l'instant — concentre-toi sur ce carnet. Guéris d'abord. Comprends ensuite que la guérison sans en apprendre plsu sur le rapport de force qui se met en plac au début de la relation, et comment l'annuler pour le transformer en relation et en engagement.

Seule la guérison apporte la paix.

Les deux ensemble changeront la dynamique de tes futures relations.



## IV

# Cahier d'écriture - Bloc 1 : Descente à la racine

*Avant de commencer ce bloc, une chose importante.*

*Ce que tu vas explorer ici est profond. Ces thèmes touchent aux racines — aux blessures les plus anciennes, les plus enfouies. Il est possible que des émotions fortes remontent. De la tristesse. De la colère.*

*De la honte.*

*C'est normal. C'est même bon signe.*



## La fin des schémas répétitifs

Tu l'as remarqué.

Les hommes changent. Les situations changent. Les villes, les contextes, les années — tout change. Et pourtant quelque chose revient toujours. Le même scénario, emballé différemment. Le même homme, avec un autre visage. La même douleur, habillée autrement.

Ce n'est pas une malchance. Ce n'est pas une fatalité. Et ce n'est surtout pas une preuve que tu ne mérites pas mieux.

C'est une information.

Ton enfant intérieur attire vibratoirement ce qu'elle connaît. Pas ce que tu veux — ce qu'elle reconnaît. L'homme indisponible ressemble à quelqu'un qu'elle a déjà aimé. La relation chaotique lui semble normale. Le peu qu'on lui donne lui paraît familier — et la familiarité, pour l'enfant blessée, ressemble à de l'amour.

Ce n'est pas toi. C'est elle. Et maintenant qu'on l'a vue — on peut changer ça.

















# RE PARENTALISE

*L'enfant en toi*

Tu viens de voir le schéma. De le nommer. De le regarder en face.

*C'est courageux. Beaucoup préfèrent ne pas regarder.*

Ce schéma n'est pas une preuve que tu es condamnée à souffrir. C'est la preuve que ton enfant intérieur fait de son mieux avec ce qu'elle connaît. Elle reproduit ce qu'elle a appris — parce que c'est tout ce qu'on lui a montré.

Aujourd'hui tu lui montres autre chose.

## 1. ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR : IL SE PASSE ÇA...

*Exemple : Il n'a pas donné de nouvelles pendant trois jours...*



## 2. PENSÉE DE L'ENFANT INTÉRIEUR : JE PENSE ÇA...

*Exemple : Il va partir. Je ne suis pas assez intéressante pour qu'il reste...*



## 3. MA RÉACTION

*Exemple : Je lui envoie un message pour renouer le contact, je deviens distante pour le faire réagir, ou je m'effondre en silence...*



## 5. DE QUOI CELA ME PROTÈGE ? JE RÉAGIS COMME ÇA PARCE QUE J'AI PEUR DE ...

*Exemple : De l'abandon. Si je contrôle la situation, peut-être que cette fois il restera...*



## 6. RE-PARENTAGE : RASSURER SA PETITE FILLE

*Exemple : "Je comprends que tu aies peur qu'il parte, mais est-ce qu'insister à une seule fois fonctionner ? Tu mérites qu'on te choisisse sans rien donner."*

## Blessure d'Abandon

Il y a une blessure que tu connais bien.

Pas forcément par son nom. Mais par ses effets. Cette anxiété qui monte quand il ne répond pas. Cette façon de tout donner pour que l'autre reste. Cette voix intérieure qui dit — *si je suis assez bien, cette fois il ne partira pas.*

L'abandon ne ressemble pas toujours à quelqu'un qui claque la porte. Il ressemble souvent à un père qui était là physiquement mais absent émotionnellement. Une mère trop occupée par sa propre douleur pour voir la tienne. Un premier amour qui est parti sans explication. Quelqu'un qui t'a appris, sans le dire, que tu devais mériter d'être gardée.

Et depuis ce jour-là — tu attends. Tu anticipes. Tu te fais petite pour ne pas déranger, ou tu donnes trop pour que personne n'ait de raison de partir.

Ou au contraire — tu pars en première. Avant qu'on te fasse ce qu'on t'a déjà fait.

Dans les deux cas, c'est la même petite fille qui parle.

Celle qui a décidé, un jour, que si on l'avait abandonnée — c'est qu'elle n'était pas assez.

Ce n'est pas la vérité. C'est une décision qu'une enfant a prise seule, dans la douleur, sans avoir les outils pour comprendre ce qui se passait vraiment.

Aujourd'hui tu reviens la chercher.










































## BLESSURE D'ABANDON



A page for journaling or writing, featuring a central vertical brown line. On both sides of this line, there are 25 horizontal dashed lines, providing a guide for text alignment and spacing.

# RE PARENTALISE

*L'enfant en toi*

Tu viens d'écrire sur l'abandon. Sur toutes ces fois où tu n'as pas été choisie.  
Sur tout ce que tu as donné pour que ça n'arrive plus.  
*Prends un moment. Respire.*

Ce que tu as vécu était réel. La douleur était réelle. Et la petite fille qui a décidé ce jour-là qu'elle n'était pas assez — elle aussi était réelle.  
Elle a fait ce qu'elle pouvait pour survivre à ça. Elle a donné, prouvé, attendu. Pas parce qu'elle était faible — mais parce que personne ne lui avait appris qu'elle pouvait être choisie simplement pour ce qu'elle était.

## 1. ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR : IL SE PASSE ÇA...

*Exemple : Il n'a pas donné de nouvelles pendant trois jours...*



## 2. PENSÉE DE L'ENFANT INTÉRIEUR : JE PENSE ÇA...

*Exemple : Il va partir. Je ne suis pas assez intéressante pour qu'il reste...*



## 3. MA RÉACTION

*Exemple : Je lui envoie un message pour renouer le contact, je deviens distante pour le faire réagir, ou je m'effondre en silence...*



## 5. DE QUOI CELA ME PROTÈGE ? JE RÉAGIS COMME ÇA PARCE QUE J'AI PEUR DE ...

*Exemple : De l'abandon. Si je contrôle la situation, peut-être que cette fois il restera...*



## 6. RE-PARENTAGE : RASSURER SA PETITE FILLE

*Exemple : "Je comprends que tu aies peur qu'il parte, mais est-ce qu'insister à une seule fois fonctionné ? Tu mérites qu'on te choisisses sans rien donner."*





## Retrouve ta valeur

Il y a quelque chose que tu sais intellectuellement — mais que ton enfant intérieur refuse de croire.

Que tu as de la valeur.

Pas parce que tu es utile. Pas parce que tu donnes. Pas parce que tu es forte, ou disponible, ou parfaite. Simplement parce que tu existes.

Mais quelque chose en toi résiste à cette vérité. Et ce quelque chose, c'est l'ego — qui te souffle en boucle que tu dois mériter ta place. Que briller, c'est dangereux. Que recevoir, c'est être redevable. Que tes besoins dérangent.

Tenter de guérir ça avec des affirmations positives, c'est comme mettre un nouveau canapé sans enlever l'ancien. L'espace est trop encombré. Il faut d'abord voir ce qui occupe la place.

C'est ce qu'on fait ici.













## CARNET D'ÉCRITURE INTUITIVE

Qu'est-ce que tu donnes aux autres que tu refuses de te donner à toi-même ?

A series of horizontal dashed lines for writing.











*NOTE INTERLUDE*

On pense souvent que pour guérir, il suffit de dire l'inverse de notre pensée limitante. “ Tu ne t'aimes pas ? Et bien aime-toi !”

C'est sans compter sur les neurones profonds : ils hurlent !

Tu sais que tu as de la valeur, et non, tu ne veux pas être le nombril du monde pour autant et c'est génial (et peut être que si, à force de souffrir, mais en es tu pour autant capable sans que la culpabilité te rattrape ?)

Etre importante, oui, car il est hors de question de te traiter comme la poussière sous les pieds de quelqu'un, ou l'ombre du chien des autres. Mais tu culpabilises tellement d'avoir des besoins et des émotions, que tu finis par te laisser maltraiter, **le tout en t'excusant d'avoir mal**. Le problème n'est pas que tu manques de connaissance, mais que tes neurones profonds de font encore obstacle. Cet égo qui prend racine à l'intérieur pousse comme du lierre sur tes limites, ton potentiel, la lumière. C'est lui que tu dois déconstruire pour parvenir à la paix.

Car sinon, tenter de guérir avec des affirmations positives et des méditations sans l'enlever de là, c'est comme essayer de mettre un nouveau canapé sans enlever l'ancien : l'espace devient encombré. C'est pour cela qu'il faut déconstruire l'égo avant de réparer, et on y arrive **en reprogrammant les neurones profonds**.







## CARNET D'ÉCRITURE INTUITIVE

Demande à ta petite fille intérieure : à quel âge a-t-elle appris  
que ses émotions et besoins étaient de trop ?

A series of horizontal dotted lines for writing.







# RE PARENTALISE

*L'enfant en toi*

Tu viens d'écrire sur l'abandon. Sur toutes ces fois où tu n'as pas été choisie.  
Sur tout ce que tu as donné pour que ça n'arrive plus.  
*Prends un moment. Respire.*

Ce que tu as vécu était réel. La douleur était réelle. Et la petite fille qui a décidé ce jour-là qu'elle n'était pas assez — elle aussi était réelle.  
Elle a fait ce qu'elle pouvait pour survivre à ça. Elle a donné, prouvé, attendu. Pas parce qu'elle était faible — mais parce que personne ne lui avait appris qu'elle pouvait être choisie simplement pour ce qu'elle était.

## 1. ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR : IL SE PASSE ÇA...

*Exemple : Il n'a pas donné de nouvelles pendant trois jours...*



## 2. PENSÉE DE L'ENFANT INTÉRIEUR : JE PENSE ÇA...

*Exemple : Il va partir. Je ne suis pas assez intéressante pour qu'il reste...*



## 3. MA RÉACTION

*Exemple : Je lui envoie un message pour renouer le contact, je deviens distante pour le faire réagir, ou je m'effondre en silence...*



## 5. DE QUOI CELA ME PROTÈGE ? JE RÉAGIS COMME ÇA PARCE QUE J'AI PEUR DE ...

*Exemple : De l'abandon. Si je contrôle la situation, peut-être que cette fois il restera...*



## 6. RE-PARENTAGE : RASSURER SA PETITE FILLE

*Exemple : "Je comprends que tu aies peur qu'il parte, mais est-ce qu'insister à une seule fois fonctionné ? Tu mérites qu'on te choisisses sans rien donner."*

# Promesse finale

## **Promesse finale à sa petite fille intérieure**

Il y a eu des promesses, avant.  
Des promesses faites aux autres.  
Des promesses pour être aimée.  
Pour être gardée.  
Pour ne pas être abandonnée.  
Et à chaque fois, c'est toi que tu as laissée derrière.  
Tu as tenu pour eux.  
Tu t'es adaptée.  
Tu t'es oubliée.  
Tu as même appris à t'éteindre... pour ne pas déranger.  
Mais elle, elle n'a jamais cessé d'attendre.  
Même quand tu l'as ignorée.  
Même quand tu as fait semblant de ne plus l'entendre.  
Aujourd'hui, il ne s'agit plus de promettre pour être choisie.  
Il s'agit de promettre pour te retrouver.  
Pas une promesse parfaite.  
Pas une promesse que tu feras "quand tu seras prête".  
Une promesse maintenant.  
Une promesse imparfaite... mais tenue.  
Parce que cette fois, ce n'est pas pour les autres.

C'est pour elle.  
Et c'est pour toi.





## Conclusion

Ce livre est le début de quelque chose, pas la fin. Car la guérison dure toute une vie (toute personne qui te vendrait l'inverse te manipule pour te vendre un truc, fais attention à toi).

Il y a d'autres étapes à parcourir, comme repérer l'égo dans tes écrits, et apprendre à le reprogrammer en commençant par les neurones profonds. Apprendre la souveraineté et les lois de féminité ancestrales, les règles qui régissent les relations amoureuses (sortir de l'illusion de Disney de l'amour envers et contre tout, car les sentiments ne protègent pas.).

Encore quelques étapes, ma reine, et tellement de chemin parcouru pour toi qui lis ces lignes, je le sais. Rien n'est vain.

Sans ces précédents changements, rien de tout ce que nous avons vu aujourd'hui et de ce qu'il nous reste à voir ne t'aurait parlé. Tu imagines, toi, dire à la toi d'il y a 5, 10 ou 20 ans de prendre son enfant intérieur dans ses bras? Moi, je me serais sûrement prise pour une folle, je me serais ri au nez.

Ton parcours a du sens, alors pose une main sur ton cœur, et remercie-toi sincèrement d'avoir su prendre soin de toi, et

choisir la voie de l'enseignement.

Prends soin de toi.

Prisca

## Remerciement

Je ne remerciais jaais assez ma communauté de m'avoir relevé.

J'ai vécu des traumatismes très graves, qui m'ont poussé à accepter le pire toutes ces années.

J'en suis devenue profondément addict d'une personne en particulier. Et j'ai eu cette chance de vous avoir.

Sortir d'une addiction demande un cercle de soutien, avec des témoignages vivants de personnes qui traversent la même chose. Ça permet de se coréguler, d'avoir un espace où on est pas anormal, pas jugé. La validation est un besoin vital, mais on le place entre les mains de personnes incapables de nous voir.

Pas par méchanceté, mais parce que les aspects que nous avons dû accepter de nous-mêmes, et de nos parents, n'ont pas encore été intégrés chez eux. Souvent, elles se persuadent d'y arriver mais se refoulent profondément. Et non, leur dire ne va pas les sauver, c'est du contrôle.

On a déjà du mal à nous sauver nous-mêmes, prenons ce temps pour nous, et pour vibrer afin d'attirer quelqu'un qui elle

aussi, se voit, et ne se nie plus, ou presque, comme nous même avons choisi de prendre ce chemin douloureux, certes, mais moins, je crois, que celui de rester dans le déni.

Où je ne sais pas, parfois je l'envie, ceux qui ne savent pas ce qu'est ni l'enfant intérieur, ni l'égo, qui savent se mêler et se conformer aux autres. Oui je les envie profondément.

Alors oui, j'ai parlé à plus de 6000 d'entre vous, j'ai répondu à chaque message, ça a été mon salut, vous avez été mon héros.

Car écouter chaque histoire a mis la mienne en perspective. Vous avez tellement souffert, et vous êtes là, à me lire. Vous rigolez ou quoi ?

Comment avez-vous survécu à tout ça ? Vous le réalisez ?

J'écris ces lignes en pleurant, autant pour moi que pour vous. On mérite de multiples médailles de la bravoure. Et peu importe si vous vous dites qu'on aurait pu éviter tout ça en le sachant plus tôt. Ces pensées ne vous mènent nulle part, c'est déjà assez difficile comme ça pour en rajouter une couche.

Vous avez été forte, et je vous remercie, car chaque histoire, chaque bribe m'a relevé.

Car je me suis dit : tu n'es pas seule, elles ont souffert, tellement souffert. Tu ne te relèves pas pour prouver, mais pour honorer. Honore la vie, pour la petite toi, et avertis au nom de toutes celles qui t'ont partagé leur souffrance.

REMERCIEMENT

Je vous honore, merci de m'avoir sauvé la vie.

Prisca

## Also by PRISCA DEGLAS

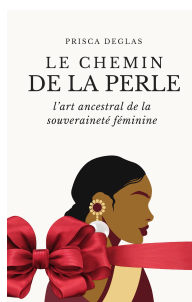
Les autres livres de la Collection “Guérison”



### **Volume 5 · <sup>TM</sup> □ Le bilan traumatique de l'enfant intérieur**

<https://offre.priscadeglas.fr/bilan>

190 pages · 25 chapitres

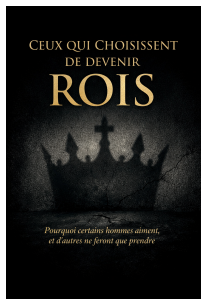


### **Volume 7 · Le chemin de la Perle<sup>TM</sup> □**

<https://offre.priscadeglas.fr/perle>

Bientôt disponible

## devenir Roi



## Volume 8 · Ceux qui choisissent de

<https://offre.priscadeglas.fr/roi>

Bientôt disponible

