

# SE LIBÉRER DE LA BLESSURE D'ABANDON

CAHIER D'EXERCICES

Jessie Birra

CLES SPIRITUELLES



Maintenant que ces souvenirs sont remontés à la surface, vous laissez place à votre petit enfant qui vit encore en vous l'exprimer avec ses mots.

Exemple : « Papa tu étais toujours absent ou tu n'avais jamais de temps pour moi alors que tu en avais pour ... »

Si des émotions remontent, accueillez-les sans les retenir en les laissant vous traverser par votre corps physique.

Vous pouvez faire le voyage de guérison !

## 2<sup>ème</sup> Exercice :

### **Vous n'êtes pas responsable**

Lorsque l'on porte la blessure d'abandon, on pense que c'est notre faute si notre parent est parti ou ne nous a pas aimé ou mal aimé. Vous portez la croyance de ne pas être aimable.

Pourtant, vous n'êtes pas responsable de ce que vous avez vécu et vous n'avez pas à vous racheter. Votre parent a sa propre histoire, ses manques, ses blessures avec ses croyances et ses conditionnements.

Vous êtes digne d'être aimé pour qui vous êtes et vous n'avez pas à faire pour l'être.

Je vous propose des affirmations pour vous aider et notez celles qui résonnent le plus pour vous sur des Post-it pour les voir tous les jours :

- Je suis digne d'être aimé et l'amour rentre dans ma vie.
- Je suis libre d'aimer et d'être aimé.
- Je suis une « femme » ou un « homme » aimable et l'on m'aime.
- Je suis à la hauteur et je possède beaucoup de valeurs.
- Je suis légitime de vivre et d'exister.
- Je suis un cadeau de la vie.
- Je suis libre de l'histoire de mes parents (mon père, ma mère) et je m'offre tout l'amour dont j'ai besoin.
- Je suis nourri d'amour à chaque instant, la vie m'aime.
- Je révèle tous mes trésors et je m'enrichis.
- J'ai toutes les compétences dont j'ai besoin.
- Je reconnais ma valeur.
- Je suis une personne merveilleuse.



### 3<sup>ème</sup> Exercice :

## Devenir conscient du masque que l'on porte

La guérison demande une acceptation de votre part de voir vos manques, vos dépendances, vos comportements qui entretiennent la blessure avec un regard aimant. Le plus souvent, ce sont vos attentes envers les autres qui activent votre blessure d'abandon et vous font souffrir.

Nous allons dans cet exercice apprendre à nous l'offrir au lieu de l'attendre des autres.

Listez tout ce que vous aimeriez vivre dans vos relations (familiales, amoureuses, amicales, professionnelles)

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 84

Reprenez la liste ci-dessous et en un mot ou deux, notez ce que vous attendez réellement. Par exemple si dans la relation avec vos parents vous avez mis « *qu'ils me voient comme leur enfant* » vous pouvez résumer avec le mot « *légitimité* » ou « *reconnaissance* ». Ce seront vos mots ressources.

Maintenant, listez votre relation avec vous-même en lien avec vos relations ci-dessus.  
C'est-à-dire, posez-vous la question : Suis-je une bonne mère, un bon père pour moi ?  
Est-ce que je m'encourage ? Est-ce que je me soutiens, m'aime, prends soin de moi ?

Pour conclure cet exercice, engagez-vous à vous offrir le meilleur et à transformer votre relation avec vous-même. Vous serez tellement nourri et rempli de ce dont vous avez besoin que vos relations se transformeront. Vous n'aurez plus à vibrer l'abandon ! Utilisez les mots ressources afin d'ancrer votre engagement.

Je m'engage :

### **Pour aller plus loin :**

Si vous ressentez que vous avez besoin d'une action supplémentaire pour vous offrir ce dont vous avez besoin et ne plus l'attendre de l'extérieur, vous pouvez vous l'offrir sous forme de symboles.

Imaginons que vous avez souffert du manque de présence de votre père, demandez-lui ou demandez à un homme qui représente une figure paternelle de passer du temps avec vous à faire une activité. Faites-le en conscience en vous adressant à votre enfant intérieur comme réparation.

Si c'est des câlins, des gestes affectueux, offrez-vous une poupée ou un ourson pour matérialiser cet amour et vous l'offrir.

Si vous avez été abandonné à la naissance, faites-vous un nouvel extrait de naissance et indiquez à la place du père ou de la mère : Amour universel, Père divin ou Mère divine, L'amour etc ... choisissez le terme qui vous plaît le plus selon vos croyances.

## 4<sup>ème</sup> Exercice :

### **Je ne me place plus en victime**

Autorisez-vous à accueillir la révolte, lorsque vous ressentez de la résistance à accepter votre responsabilité au lieu d'accuser les autres de vos souffrances.

Accepter d'avoir mal et de faire mal, s'aimer et aimer les autres malgré tout.

Vous avez pris l'habitude de vous plaindre pour attirer l'attention, l'amour et le soutien. C'est le petit enfant en vous qui a trouvé ce moyen pour survivre. Aujourd'hui, acceptez de ne plus rejeter la faute à l'extérieur.

### **Utilisez un nouveau mantra comme :**

*Je vis cela et je vais agir en conséquence ...*

*Je vais m'adapter ....*

*Je vais le transformer ...*

*Je vais réussir ...*

*Je vais l'utiliser pour ...*

*Au lieu de je subis, c'est encore moi, c'est la faute de ...*

Cela va vous permettre de ne plus vous créer des situations de manque et de vide.

## 5<sup>ème</sup> Exercice :

### **S'aimer soi**

Chaque jour, vous allez vous offrir de l'attention, de l'amour, du temps, des encouragements et de la valorisation.

Au début, cela pourra paraître difficile, mais commencez avec des petites touches. Vous pouvez par exemple, vous offrir une douceur, un moment que pour vous ou un encouragement de faire ce travail sur vous.

Puis petit à petit, vous allez pouvoir vous offrir tout ce dont vous avez besoin en reconnaissance et en amour.

Cela va devenir naturel et vous n'aurez plus besoin de recevoir de l'extérieur. Votre blessure va guérir et votre masque va disparaître. Vous allez pouvoir être la personne que vous êtes véritablement libre et aimante.

## **Je vous propose un exercice très puissant :**

Tous les matins, lorsque vous vous regardez dans le miroir de votre salle de bains, dites-vous :

**(Votre prénom) je t'aime !**

Au début, vous sentirez de la gêne et c'est normal, nous ne sommes pas habitués à nous aimer. On pense même que c'est mal, que c'est de l'orgueil. Mais petit à petit, vous allez vraiment vous aimer et cela fera toute la différence !

Je vous ai préparé des idées dans la To do list. Regardez-la régulièrement jusqu'à que votre blessure d'abandon est disparue.

## Explication de la To do List :

Cette To do List va vous permettre de continuer le chemin de guérison de votre blessure de l'Abandon. Je vous invite à la regarder régulièrement comme on regarde une liste de choses à ne pas oublier.

Sauf que celle-ci au lieu d'être des obligations ou des courses à faire, elle est une invitation, un rappel pour vous aider à sortir de votre masque de dépendant.

C'est comme une liste pour vous aider à sortir de vos habitudes et conditionnements.

Voici un descriptif de chaque note de votre To do List :

### **Je pose un regard bienveillant et aimant sur moi.**

On a tendance à se culpabiliser, se critiquer, se rabaisser lorsqu'on porte cette blessure. Engagez-vous à changer votre regard sur vous-même et à devenir bienveillant et aimant cela vous permettra d'aller de mieux en mieux plus rapidement. Notre regard façonne qui nous sommes.

**Je fais pour les autres lorsque cela me fait plaisir et pas pour recevoir un retour.**

Un mécanisme du masque du dépendant est : « *Je fais tout pour plaire à l'autre afin qu'il m'aime* ». Comme lorsque vous êtes enfant, celui-ci pense que s'il fait bien ce que ses parents lui disent, ils vont l'aimer (éducation : punition, récompense). Sans le vouloir, vous continuez à faire plaisir aux autres en espérant leurs affections. Mais l'amour est pour ce que l'on est et pas car on plait.

Afin de ne plus être dans votre blessure, faites plaisir seulement lorsque cela vous plaît de le faire et pas pour que l'autre vous apporte considération ou amour.

**Je célèbre chacune de mes victoires ou réussites.**

Il est très important de vous célébrer pour chaque réussite ou victoire même petite. Cela va vous permettre de gagner en estime personnelle et vous allez avoir confiance en vous. Cela permet également de transformer vos conditionnements et croyances et vous allez pouvoir relever de plus en plus de défis avec fierté. Comme les sportifs, un état d'esprit positif permet de belles réussites !

**Je m'offre du temps, de l'amour, des encouragements.**

Comme vu dans l'exercice n°3 et 5, vous avez besoin de vous offrir ce que vous recherchez à l'extérieur. Aucune personne ne peut combler vos besoins et vos failles affectifs. La blessure d'abandon vous fait souffrir, car vous n'avez pas de considération et d'amour pour vous et vous la recherchez ailleurs.

Afin que votre bonheur ne soit plus dépendant de l'autre. Et ne plus risquer d'être blessé, offrez-vous ce dont vous avez besoin. Je sais la difficulté de se l'offrir, on pense ne pas savoir ou pouvoir. Commencez par tous les jours, planifiez du temps, un loisir, une façon de vous apporter de l'amour et de la considération.

**Je me libère des relations toxiques afin de faire rentrer les relations positives dans ma vie.**

Vu le grand besoin d'être soutenu par l'autre, vous pouvez vous retrouver dans des

relations toxiques qui ne vous rendent pas heureuses et y rester, plutôt que de changer et de vous retrouver seules. Prenez conscience de votre valeur, vous êtes dignes de vivre des relations positives, épanouissantes et aimantes. Petit à petit, libérez-vous des relations toxiques qui vous rendent plus tristes qu'heureuses.

**Lorsque je me déprécie, j'observe sans jugement et je choisis de croire en ma valeur.**

À chaque fois, que vous vous surprenez entrain de vous voir d'une manière négative. Tels que vous n'êtes pas à la hauteur, vous n'êtes pas aimable, vous avez mal fait, etc. Ne vous jugez pas et remplacez vos pensées ou paroles par des affirmations positives. Cela va défaire votre comportement et vous aider à cesser la dévalorisation.

**J'offre à mon enfant intérieur de l'attention ou lieu de me juger sévèrement.**

Nos croyances négatives, nos jugements sévères envers nous-mêmes sont des constructions que nous avons faites enfant. Ce sont des interprétations que vous avez avec la conscience d'un enfant. Dans la psychologie infantine, un enfant se sent responsable de ce qui arrive autour de lui. Si un parent est absent à cause de son travail, celui-ci va croire qu'il n'est pas assez aimable ou important pour que son parent passe plus de temps avec lui. En comprenant ce mécanisme, je vous invite à transformer vos conditionnements pour vous apporter toute l'attention que vous méritez.

**Je ne me crois plus une victime.**

J'ai tendance à me placer en victime, à tomber malade cela attire l'empathie des autres et même si c'est inconscient ! C'est un mécanisme de mon enfance, pour attirer l'attention et ne pas oser faire une demande, car j'ai peur d'un refus.

Les « non » et refus sont perçus comme des abandons, du non-amour cela réveille la blessure de l'enfant.

En vous libérant de ce comportement inconscient, vous allez pouvoir retrouver votre pouvoir personnel et sortir du masque du dépendant.

**Lorsque j'ai des peurs et des doutes, je les communique.**

Ma blessure d'abandon m'empêche d'exprimer mes doutes et mes peurs de peur de n'être pas soutenue ou rassurée. J'ose verbaliser et j'exprime mon besoin d'aide ou de soutien va me permettre de m'en affranchir.

**Lorsque j'ai des attentes, je les communique.**

Ma blessure d'abandon me pousse à avoir des attentes que je n'ose pas communiquer. Ces attentes deviennent des reproches, des déceptions, des manques. Les personnes autour de moi ne peuvent pas savoir ce que j'attends ou le deviner. À partir de maintenant, j'ose verbaliser et j'exprime ce que je souhaite et je m'affranchis de la peur du non. « Non » n'est pas un manque d'amour ou de considération.

**Je suis digne d'être aimé et d'exister. Je me reconnais dans toute ma valeur.**

Un rappel que l'on a tendance à oublier (sourire).

**Je ne me culpabilise plus d'être dépendant(e). Je suis entrain de me libérer.**

Ma guérison met du temps, il est normal que je vois encore ma dépendance aux autres. Je cesse de me culpabiliser, car cela me maintient dans ma blessure. Je me donne des encouragements et me félicite d'oser ce travail sur moi.