

SE LIBÉRER DE LA BLESSURE DE TRAHISON

CAHIER D'EXERCICES



Jessie Birra

CLES SPIRITUELLES



Dans un premier temps, vous allez lister les souvenirs de votre enfance pour lesquels vous avez ressenti de la trahison, des promesses non tenues, une déception, une désillusion. Peut-être est-ce votre parent du sexe opposé qui a dévalorisé ou maltraité, votre parent du même sexe que vous ? Un de vos parents vous a manipulé pour obtenir ce qu'il désire ? L'adultère d'un des deux parents peut être aussi la source de la blessure de trahison, ou le mensonge, les cachoteries.

1. The first step in the process of developing a business plan is to conduct a thorough market research. This involves identifying the target market, understanding the needs and preferences of the customers, and analyzing the competitive landscape. Market research can be conducted through various methods, including surveys, interviews, and focus groups.

2. Once the market research is complete, the next step is to develop a clear and concise business plan. This plan should outline the company's mission, vision, and goals, as well as the strategies and tactics for achieving them. It should also include a detailed financial plan, including a budget and a forecast of revenue and expenses.

3. After the business plan is developed, the next step is to secure the necessary funding. This can be done through a variety of sources, including banks, venture capitalists, and angel investors. It is important to have a solid business plan in place when seeking funding, as it will demonstrate the viability of the business and the potential for a return on investment.

4. Once the funding is secured, the next step is to launch the business. This involves setting up the necessary infrastructure, including a website, social media presence, and a distribution network. It also involves implementing the marketing and sales strategies outlined in the business plan.

5. Finally, the last step in the process is to monitor and evaluate the performance of the business. This involves tracking key performance indicators (KPIs) and regularly reviewing the business plan to ensure that the company is on track to achieve its goals. If necessary, adjustments should be made to the plan to reflect changes in the market or the company's needs.

Maintenant, vous allez lister, toutes les situations et les fois où **c'est vous** qui vous vous êtes trahi ou avez trahi les autres.

À ce moment de l'exercice, vous avez pris conscience que vous continuez malgré vous à faire vivre l'énergie de trahison dans votre vie. Posez un regard bienveillant sur vous-même, ce sont des mécanismes, des automatismes inconscients.

Vous pouvez faire le voyage de guérison.

2^{ème} Exercice :

Je me libère du contrôle

Lorsque l'on porte la blessure de trahison, nous cherchons à contrôler pour nous protéger. La petite fille ou le petit garçon, que nous avons été s'est senti blessé par le comportement du parent qui l'a trahi, mais surtout s'est senti aussi en insécurité.

Car cela signifie qu'il ne peut pas lui faire confiance et pour un enfant c'est très déstabilisant. Le masque du contrôlant est une protection pour ne plus être trahi et se protéger de la souffrance.

Il est important de prendre conscience que ce mécanisme de contrôle est avant tout une manière de se protéger d'une trahison éventuelle, mais qu'il nous enferme et nous empêche d'être heureux.

Nous allons ensemble stopper ce mécanisme afin qu'il ne définisse plus vos vies.

La première étape est de voir comme le contrôle ne me protège pas :

Listez pendant une semaine, toutes les fois où vous faites tout pour avoir le contrôle : (regardez mes comptes plusieurs fois, observez les autres dans leurs tâches, leurs humeurs, leurs agissements, contrôlez mes émotions, mon corps, etc.)

Regardez si sincèrement c'est vrai ou si c'est une illusion de contrôle.

La deuxième étape est faire confiance :

Je vous invite à lâcher prise, à faire confiance. Vous allez petit à petit ne plus contrôler en vous forçant au début, puis cela deviendra plus facile et naturel avec le temps.

Vous allez oser ne plus faire les mécanismes de contrôle que vous avez listé pendant une semaine. Et à la place, lorsque vous en ressentirez l'envie, vous dire « Je fais confiance, je suis en sécurité. »

Grâce à cet exercice, vous allez pouvoir profiter du moment présent et attirer à vous des situations et des personnes de confiance. Vous ne verrez plus le mal ou le danger et vous allez pouvoir vous détendre.

Voici quelques affirmations pour vous aider :

« Je me libère du contrôle »

« Je suis en sécurité »

« Tout va bien, je suis au parfait endroit au bon moment »

« Je suis digne de confiance et les autres aussi »

« Je suis à la hauteur et j'ai tout à ma disposition »

« J'accueille la vie et les autres avec joie »

« Je reçois des cadeaux de la vie »

« Je peux être moi-même en toute sécurité »

« Je n'ai rien à changer ou modifier tout est parfait »

« J'apprends à ne rien faire avec plaisir »

« J'apprends à laisser faire les autres pour mon plus grand bien et leurs plus grands biens »

3^{ème} Exercice :

Devenir conscient du masque que l'on porte

Une caractéristique de la blessure de trahison est que vous faites tout pour montrer que vous êtes une personne forte et que vous ne vous laissez pas faire ou avoir facilement, en particulier décider pour les autres. Ce masque vous fait faire des pirouettes pour éviter de perdre votre réputation au point même de mentir. Vous oubliez vos besoins et faites ce qu'il faut pour que les autres pensent que vous êtes une personne fiable et qu'on peut avoir confiance. Ce masque vous fait également projeter une façade de personne sûre d'elle, même si vous n'avez pas confiance en vous et que vous remettez en question vos décisions ou vos actions.

Cela crée un masque qui vous amène à devenir méfiant, sceptique, sur vos gardes, autoritaire et intolérant à cause de vos attentes. Vous pouvez être colérique lorsque cela ne va pas assez vite ou pas de la manière que vous souhaitez.

Ce tableau est loin d'être agréable je vous l'accorde, même si c'est difficile à se l'admettre ou si ces caractéristiques sont peut être plus nuancées chez vous. Je pense que vous souhaitez quitter ce masque et devenir la personne aimante et chaleureuse que vous êtes vraiment.

Pour vous libérer de votre blessure de trahison et du masque que vous portez, vous allez devoir être **vulnérable** et acceptez que **vos attentes ne soient pas comblées**. Dans tous les cas pas exactement comme vous le souhaitez !

Je vous rassure nous allons procéder par étape et de la manière la plus positive et constructive pour vous.

La première étape : J'ose être imparfait(e)

Faire croire que je suis une personne forte et à la hauteur m'empêche de vivre des relations authentiques et m'épuise. Je mets moi-même la barre trop haut en exigeant d'être toujours performant, loyal, professionnel, parfait ! Sans m'en rendre compte, je me force à faire ou à être un modèle qui n'est qu'une image fictive représentant la personne parfaite que je crois devoir être.

Lorsque je n'y arrive pas ou lorsque je suis épuisée, je peux trahir ou me mentir pour garder la face. Il en résulte de la tristesse et la croyance que je n'ai pas de valeur.

Pour sortir de ce cercle vicieux, j'apprends à accepter et à valoriser que je suis humain et imparfait.

Que c'est valable :

- De ne pas être à la hauteur dans toutes les situations, tous les domaines ou/et tout le temps.
- D'avoir envie de ne rien faire même s'il y a des choses à faire.
- De ressentir des émotions de peurs, de doutes, d'abattement, etc.
- De ne pas pouvoir répondre aux besoins des autres tout le temps et pour tout.
- Qu'être vulnérable et ne pas savoir ne remet pas en question qui je suis.
- Qu'une promesse ou un engagement que j'ai fait et devienne impossible ou difficile ne fait pas de moi une personne faible ou qui trahit

J'accepte d'être humain et j'ose le communiquer. Je vous invite à lister toutes les fois où vous mettez la barre trop haut et autorisez-vous à la descendre pour votre plus grand bien ! C'est aussi pour le bien des autres, car vous ne serez plus autoritaire, colérique, impatient, etc. (sourire).

Toutes les choses que je m'impose ou dont je mets la barre trop haut :

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

La deuxième étape : J'accepte que mes attentes ne soient pas comblées

La blessure de trahison nous pousse à vérifier les agissements des autres. Comme j'ai été trahi par le comportement d'un de mes parents, je suis exigeant sur le comportement des personnes qui m'entourent. Et cela se traduit par les attentes que j'ai d'eux.

Cela se forme aussi lorsqu'une personne m'empêche de faire ce que je souhaite ou bouleverse mes plans, je peux devenir colérique et me mettre hors de moi. C'est instinctif et provient de mon enfant intérieur qui réclame son dû ou son besoin qui n'a pas été comblé.

Nous allons transformer ce comportement en nous libérant de notre besoin que nos attentes doivent se dérouler exactement comme nous l'avons planifié !

Je suis sûre que cette phrase doit déjà faire son effet en vous, elle vous titille ou vous irrite... Et c'est normal, nous sommes dans une puissante envie d'exigence. Notre blessure de trahison nous pousse à exiger. C'est inconscient, alors cela prend la forme d'irritation, de frustration, d'autorité, etc.

Transformons ce conditionnement inconscient avec douceur :

1) Vous allez relativiser, dédramatiser à chaque fois que quelqu'un ou quelque chose vient déranger vos plans.

À chaque fois que vous ressentez une forte émotion lorsqu'on dérange votre organisation, votre planning, ou ce que vous avez prévu de faire. Prenez une grande respiration et dites-vous « *c'est ok, tout va bien il n'y a pas d'urgence, j'ai tout le temps de faire ou même de ne pas faire.* ». Prenez conscience que c'est vous qui vous vous imposez des choses, des tâches ou des résultats. Osez vous libérer du tyran intérieur et retrouver votre liberté.

2) Vous acceptez que les résultats ou vos attentes ne soient pas comme vous l'attendez.

Vous avez une idée claire de ce que vous voulez en termes de résultats, d'attentes, d'actions, de relations, etc. Lâcher prise c'est-à-dire accepter de recevoir, vivre de manière ou un résultat différent. Autorisez-vous à lâcher le contrôle et que ce soit imparfait selon vos propres critères. Car c'est vos critères qui façonnent tout. Laissez faire la vie, les autres à votre place et recevez au lieu de vouloir toujours tout diriger.

3^{ème} Exercice :

Je quitte les rapports de force

Afin de ne plus être trahi ou manipulé, je suis continuellement en rapport de force même inconsciemment. C'est une manière de ne plus risquer à nouveau la blessure. Pourtant, afin de guérir la vie nous apporte à nouveau des situations où nous serons trahis et manipulés. Vous pouvez le voir comme le résultat de ce que vous vibrez, votre blessure attire l'énergie de trahison et de manipulation.

Pour le libérer, **vous allez devoir poser les armes.**

C'est-à-dire que tout ne demande pas à que vous soyez ferme et défendez vos convictions et vos valeurs. Il y a beaucoup de conflits où vous vous positionnez pour garder votre image. Vous dépensez beaucoup d'énergie dans des conversations et des débats où vous faites tout pour avoir raison ou le dernier mot. Pensant que cela est une question d'intégrité alors que c'est le plus souvent votre ego.

Il y a un amalgame qui vous fait croire que si l'on remet en question vos propos ou vos valeurs c'est une attaque personnelle. Alors que le plus souvent c'est juste une bataille d'ego ou des idées différentes.

Offrez-vous le cadeau de ne pas être vos idées ou votre image vous êtes tellement plus que cela.

Prenez du recul lorsque vous sentez qu'une conversation, un débat commence à vous faire sortir de vos gonds, à vous tenir à cœur. Prenez conscience que vous dépensez de l'énergie inutilement et qu'en plus vous allez être blessé à la suite si vous n'avez pas gain de cause.

C'est votre blessure de trahison qui vous fait croire que vous devez coûte que coûte avoir raison et convaincre tout le monde. Cette blessure vous fait croire que vous êtes ce que vous défendez alors que vous êtes une personne et non des idées.

Si vous avez tort ou si vous vous êtes trompé, cela ne remet pas en cause votre valeur ni la personne que vous êtes avec ses qualités et ses richesses. Au contraire, si vous reconnaissez les combats à mener et ceux à abandonner vous serez une personne qui possède de la sagesse. Soyez bienveillant envers vous-même et envers les autres en abandonnant les rapports de force.

Pour vous aider, la prochaine fois que vous vous sentez en rapport de force avec une personne dites-lui qu'elle a raison même si vous pensez l'inverse. Ressentez les émotions

que cela provoque en vous et laissez-vous traverser. Cela va être éprouvant sur le moment puis une paix va s'installer et vous comprendrez que vous avez quitté l'ego.

Si jamais vous ressentez de la haine pour la personne et que votre ego essaye de déjouer cet exercice en disant que vous gagnez en lui faisant croire qu'elle a raison, mais que ce n'est pas le cas.

Prenez une grande respiration, regardez autour de vous et réalisez comme vous êtes manipulé par votre blessure. Regardez la situation comme un nouveau spectateur qui rentrerait dans la pièce. Sortez de votre rôle, de votre personnage et regardez-vous comme témoin.

Cela va transformer toute la situation et vous allez comprendre l'exercice.

4^{ème} Exercice :

Apprendre à ne rien faire et à déléguer !

Nous finissant ce cahier d'exercices avec quelque chose de plus agréable et tant mieux vu l'intensité des exercices précédents !

Si vous avez réussi à faire les exercices, je vous félicite ! Je sais comme ils sont difficiles, mais nécessaires, car la blessure de trahison est une des plus dures à déloger, car notre ego en fait une alliée et un carburant.

Pour cet exercice, vous allez vous autoriser encore à ne rien faire, contrer cette envie irrésistible d'être performant, compétitif et utile. Car cela est une manière de contrôler la vie, les situations et les personnes.

Inconsciemment lorsqu'on fait tout et à la place des autres c'est une manière de contrôler : on est sûr que ce sera fait comme on le souhaite.

Pour débusquer définitivement notre masque du contrôlant vous allez déléguer.

Sûrement que vous vous dites à cet instant, que c'est exactement ce que vous souhaitez déléguer afin d'en faire moins. Pourtant, même si c'est ce que vous souhaitez la plupart du temps vous ne le faites pas ou alors lorsque vous le faites, vous contrôlez tout quitte à refaire derrière.

Alors le défi de cet exercice sera de déléguer sans contrôler et accepter le résultat sans le changer, même si celui-ci ne me convient pas ! Et plusieurs fois de suite, jusqu'à que ce soit naturel.

Explication de la To do List :

Cette To do List va vous permettre de continuer le chemin de guérison de votre blessure de Trahison. 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 contrôlant.

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 :

J'accepte d'être imparfait et vulnérable, je suis en sécurité.

Exit le perfectionnisme, d'être toujours à la hauteur, irréprochable, etc. Je suis un être humain et j'ai le droit d'être imparfait et faillible, cela ne remet pas en cause ma sécurité et ma valeur. Les autres ne vont pas en profiter pour me manipuler ou me trahir, au contraire cela me permet d'avoir des relations authentiques.

Je quitte les rapports de force et les confrontations.

J'ai tendance à toujours vouloir avoir raison ou le dernier mot pensant que cela garantie mon statut. Je m'épuise et me blesse lors de ces rapports de force, j'accepte de les voir comme ce qu'elles sont des batailles d'ego ou des débats d'idées et cela ne remet pas en cause mon intégrité d'avoir tort ou de m'être trompé.

J'ai le droit de ne rien faire et de prendre du plaisir

Je quitte toutes les obligations et tâches que je m'impose pour ne dépendre de personne ou être à la hauteur. Je prends du plaisir à ne rien faire et cela me permet de quitter le contrôle en faisant confiance que tout est parfait. Je ne m'épuise plus à tout faire et je m'offre du temps pour mon bien être.

Je délègue et ne m'attache plus aux résultats.

Comme vu dans l'exercice n°4, j'apprends à déléguer plus et à me libérer de toutes attentes sur la forme des résultats. Je me rends service ainsi qu'aux autres en devenant plus flexible et plus tolérant. Je cesse de contrôler les agissements des autres et je laisse faire.

J'utilise mon savoir et mon perfectionnisme dans des tâches que j'aime.

J'ai beaucoup de talents pour la précision et les détails ainsi qu'une grande culture générale. Je les mets à profit dans des activités qui me plaisent, me nourrissent comme les loisirs, la créativité, l'enseignement. Cela devient une richesse et du plaisir au lieu d'une forme de tyrannie qui me fait souffrir ou m'épuise.

Je ne m'engage plus à répondre aux besoins des autres si cela m'épuise.

À chaque fois, que je me surprends à faire ou à répondre aux besoins des autres pour contrôler les résultats ou pour avoir mon image de personne à la hauteur et responsable. Je m'offre le droit de communiquer que je ne peux plus le faire avec les véritables raisons, comme fatigue, pas les moyens, pas les aptitudes, pas l'envie, etc. Je n'ai pas être responsable pour garder une image ou des attentes trop élevées qui vont me faire souffrir au bout du compte.

Ce que je pense et fais est pour moi et pas pour mon image.

Tout comme l'affirmation précédente, je cesse de faire pour l'image que je renvoie aux autres. Je peux me féliciter et être fière de moi sans que les personnes autour de moi puissent le voir. Je fais et pense mes idées et mes valeurs pour moi-même. Je quitte ainsi mon ego qui se sert de ma blessure de trahison.

Les autres et l'extérieur ne sont pas une menace. Je suis en sécurité et je peux faire confiance.

J'ai tendance à me méfier et à être sur mes gardes de l'extérieur et c'est normal, car je ne veux plus être trahi ou manipulé. Mais c'est le petit enfant qui vit en moi qui a peur. J'ai à prendre conscience que les autres et le monde extérieur ne sont pas une menace et que je suis en sécurité. Je peux soit me le dire sous forme d'affirmations qui vont reprogrammer mon subconscient soit me le dire pour en prendre conscience lorsque j'ai tendance à voir l'extérieur comme une menace.

Lorsque je m'impose trop, j'accepte d'en faire moins.

Ma blessure de trahison me pousse à en faire beaucoup trop. Afin de prendre soin de moi et de ne pas faire un burn-out, j'accepte de ne plus m'en imposer autant. Lorsque je me surprends à en faire trop ou à avoir la barre trop haut, je ralentis ou délègue.

Lors de contradictions, je n'en fais pas une affaire personnelle.

Si je suis en contradiction ou en confrontation avec quelqu'un, je n'en fais pas une affaire personnelle signifie je ne le prends pas pour moi directement. Nous avons tous et toutes des avis différents et cela ne remet pas en cause mon intégrité et ma valeur en tant que personne. Ma blessure de trahison peut me faire croire que si une personne n'est pas en accord avec moi c'est une attaque personnelle dirigée vers moi. Je dois prendre conscience que ce n'est pas du tout le cas, mais juste mes propos, mes avis, mes idées et que cela n'est pas qui je suis.

J'apprends à lâcher le contrôle et à faire confiance.

Ma tendance à contrôler me coupe du plaisir de vivre le moment présent. Je me laisse surprendre par la vie et les autres. J'accepte que la vie puisse me soutenir comme les personnes autour de moi. J'apprends petit à petit à faire confiance et à pardonner ceux qui m'ont trahi.

J'accueille les imprévus et les contrariétés comme normales et pas une fatalité ou une menace.

Ma blessure de trahison me provoque de la colère, de l'irritation lorsque je vis des contrariétés ou des imprévus. J'accepte l'idée que mes plans ne sont pas une question de vie et de mort. Je me libère de ce besoin de contrôler et de manipuler la vie ou les situations. J'accueille l'idée que les imprévus et les contrariétés peuvent être des cadeaux déguisés ou des occasions de lâcher prise pour mon plus grand bien !