

SE LIBÉRER DE LA BLESSURE DE L'INJUSTICE

CAHIER D'EXERCICES



Jessie Birra

CLES SPIRITUELLES

Maintenant, vous allez lister, toutes les situations et les fois où **c'est vous** qui êtes injuste avec vous-même. Trop sévère, trop critique, trop dur avec vous-même. Vous ne vous laissez aucune chance, aucun répit ou indulgence :

À ce moment de l'exercice, vous avez pris conscience comme vous continuez malgré vous à faire vivre l'énergie de l'injustice 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 m'autorise à éprouver des émotions et des sentiments !

Lorsque l'on porte la blessure de l'injustice, on a du mal à exprimer ses émotions et ses sentiments, car justement enfant on n'a pas pu exprimer son individualité face à un parent trop sévère ou trop autoritaire. Justement notre parent souffre la plupart du temps de cette même blessure de l'injustice et nous élève ou nous éduque de la même manière qu'il a été lui-même.

Nous sommes une personne sensible qui fait tout pour le cacher et nous réprimons nos émotions de peur que les autres le voient et nous critique. Afin de libérer cette blessure de l'injustice, nous allons apprendre et nous autoriser à vivre nos émotions et nos sentiments.

Première étape : L'art thérapie pour guérir notre enfant intérieur :

Vous allez vous munir d'une feuille de papier ainsi que de crayons de couleur et de feutres. Vous allez spontanément et sans essayer de dessiner correctement ou le mieux possible faire un dessin qui représente la petite fille ou le petit garçon de votre enfance. Vous dessinez sur cette feuille l'enfant que vous avez été avec des couleurs qui représente son environnement où l'ambiance dans le foyer.

Vous pouvez dessiner votre père ou votre mère qui entourent cet enfant, et dessiner les critiques, l'autorité, la froideur avec des symboles ou des couleurs. Il est fort possible que votre dessin porte des couleurs assez sombres comme le noir, le gris, le marron ou le rouge.

Maintenant, vous allez prendre vos crayons de couleur ou vos feutres et vous allez transformer ce dessin. C'est-à-dire que vous allez y apporter de belles couleurs et tout ce dont votre enfant intérieur, votre petite fille ou petit garçon avait besoin. Par exemple, si vous aviez besoin d'amour, vous pouvez dessiner des cœurs ou des bras qui entourent cet enfant. Si vous aviez besoin d'écoute, vous pouvez dessiner des paroles qui sont entendues par vos parents. Dessiner tout ce dont votre enfant intérieur a besoin, et laissez-vous inspirer.

Normalement une fois le dessin terminé, vous devez vous sentir mieux, réconfortez, en paix. Vous pouvez garder ce dessin dans un endroit intime où dans un endroit que vous pouvez regarder quotidiennement. Laissez agir ce dessin. Cette technique est très puissante. Si vous ressentez le besoin de refaire le dessin, vous pouvez tout à fait reprendre une feuille blanche et continuer à faire un dessin qui guérit votre enfant intérieur.

La deuxième étape est de vivre ses émotions au quotidien :

Afin de ne plus bloquer vos émotions ou les refouler, je vous invite à choisir une activité pour les exprimer. Cela peut être le dessin, le théâtre, la danse, le chant et la musique ... Choisissez une activité comme le sport ou les promenades dans la nature pour être à l'écoute de votre nature sensible et de laisser libre cours à vos émotions et vos sentiments. Vous allez créer un espace dans lequel vous allez pouvoir prendre soin de vous et ne plus réprimer et vous refermez sur le masque du rigide. L'écriture est aussi un bel outil pour libérer vos émotions et vos sentiments vous gagnerez en bien être, en créativité, en paix et en joie de vivre.

La troisième étape est d'oser vous exprimer :

La blessure de l'injustice, vous a empêché d'exprimer vos besoins et votre individualité lorsque vous étiez enfant. **Vous pouvez avoir tendance à taire vos besoins ou à vous mettre en colère et vous révolter pour exprimer vos besoins.** C'est-à-dire, qu'il est possible qu'il faille que vous soyez au pied du mur, pour exprimer ce que vous ressentez.

Souvent notre entourage ne comprend pas nos réactions et on peut se sentir incompris et trouver la situation injuste.

Regardons ensemble comment s'exprimer de manière naturelle et spontanée afin d'être épanoui.

À chaque fois, que vous ressentez un trop-plein d'émotion, une pression intérieure, une sensation de ne pas être compris, vu ou reconnu. Prenez conscience que c'est vous qui aviez tendance à être froid et à vous mettre à l'écart.

Essayer d'exprimer vos idées, vos besoins et vos ressentis avant que ce soit trop intense en vous. Pourquoi pas créer un rituel comme les cercles de parole avec votre famille ou vos proches où chacun exprime ce qu'il vit et ce qu'il ressent.

Cela va vous permettre de découvrir comment vous exprimer de manière authentique et bienveillante. En plus, cela va guérir votre blessure d'enfant en étant vu, entendu et reconnu.

Voici quelques affirmations pour vous aider :

« Je peux m'exprimer librement »

« Je suis digne de recevoir et d'être aimé »

« Je peux me détendre, je suis en sécurité »

« Je n'ai pas besoin d'être toujours parfait ou utile pour être une personne aimante »

- « Je m'accepte dans mon imperfection »
- « J'accueille la vie et les émotions sous toutes ses formes »
- « Je suis vu et reconnu pour la personne que je suis »
- « Je m'autorise le plaisir et du temps pour moi »
- « J'accepte ma vulnérabilité »
- « Je suis doux avec moi-même »
- « Je peux recevoir l'abondance sous toutes ses formes et sans condition »
- « J'accepte d'être aidée et soutenue »

3^{ème} Exercice :

Devenir conscient du masque que l'on porte

La guérison demande une acceptation de votre part de voir vos manques, vos peurs, vos comportements qui entretiennent la blessure avec un regard aimant. Le plus souvent, ce sont vos scénarios que vous vous faites qui activent votre blessure d'injustice, comme des lunettes qui vous forment une vision de la vie en blanc et noir et vous fait souffrir.

Nous allons dans cet exercice apprendre à nous libérer du perfectionnisme et nous donner le droit à l'erreur.

Listez toutes les tâches que vous vous imposez et dans lesquels vous êtes exigeant envers vous-même (relations, travail, loisirs, argent)

Maintenant, listez ce que vous aimeriez vivre de temps libre, en termes de facilité, de soutien :



Prenez conscience que c'est vous qui vous vous imposez autant de rigidité, de perfectionnisme et de sacrifice. C'est comme une lutte intérieure que vous projetez dans votre vie.

Nous allons transformer ce comportement inconscient, en s'octroyant plus de facilité, de temps libre et de soutien.

En reprenant la liste de tâches que vous vous imposez au-dessus, noter comment vous délester de cette responsabilité abusive que vous vous infligez. Il y a-t-il des tâches que vous pouvez cesser de faire ? Ou alors il y a-t-il des tâches pour lesquelles vous pouvez demander de l'aide ou du soutien ?

This image is a completely blank white document with no visible content, text, or markings.

Je vous invite à essayer de ne plus vous imposer une pression ou trop de tâches qui vous incombent. Accepter de l'aide, accepter de déléguer pour votre bien et celui de votre entourage. Il n'y a pas de honte ou de culpabilité à se faire aider. Vous avez besoin de reconnaître vos limites et de vous écouter pour votre bien-être et votre santé.

De nombreuses personnes seront sûrement heureuses de pouvoir vous aider ou de se rendre utiles pour vous.

Pour aller plus loin :

Noter dans votre agenda des plages horaires pour lever le pied, vous détendre, prendre du bon temps ... vous serez ainsi plus efficace et productif au lieu de vous épuiser en faisant tout seul et tout le temps.

Pourquoi ne pas se prévoir des sorties, des loisirs et des petits séjours pour profiter de la vie.

4^{ème} Exercice :

J'accepte de recevoir

Je me suis formé une carapace pour ne plus souffrir et j'ai appris très tôt à me débrouiller seul et à faire tout par moi-même. Cela m'empêche de recevoir des autres et de la vie. J'éprouve beaucoup de difficultés à être dans l'abondance et à réussir de manière fluide et facile.

Je m'impose beaucoup de travail, de lutte et de sacrifice. C'est une protection face à la blessure de l'injustice. Inconsciemment je me préserve de tout ce qui est injuste et je me force à mériter tout ce que je reçois.

La croyance inconsciente qui est « *je ne mérite pas* » m'auto sabote et m'empêche de recevoir ce que j'aspire tant dans ma vie. C'est aussi une manière de ne rien devoir à personne.

Derrière ce comportement, il y a la blessure de l'enfant qui face à l'injustice ou à l'autorité pense que la vie est dure, que c'est normal de ne pas recevoir librement et sans contrepartie.

Afin de sortir de ce comportement et de ces croyances inconscientes, je vous propose de les transformer pour vivre plus de joie, de paix et d'abondance.

Exercice : « Et si ... »

Pour vous libérer du masque du rigide, vous allez utiliser « **Et si ...** »

Ces deux petits mots : « et si » ouvre tout un champ des possibles ! Et c'est exactement ce dont nous avons besoin pour transformer nos croyances inconscientes de la blessure d'injustice.

Vous allez utiliser des phrases qui commencent par « Et si, » plusieurs fois par jour afin de casser vos injonctions, vos exigences, vos rapports de force que vous vous imposez vous-même.

Par exemple :

- Et si, tout était facile aujourd'hui.
- Et si, je recevais toute l'aide dont j'ai besoin.
- Et si, tout se passe de manière fluide et agréable
- Et si, je gagne facilement de l'argent
- Et si, je suis reconnu et aimé sans faire quoi que ce soit
- Et si, mon entretien se passe de manière agréable

- Et si, j'ai le contrat que j'attends avec impatience

Etc., etc.

En faisant cette méthode, vous allez pouvoir vous apporter de l'espace, de la facilité dans votre vie. Vous n'avez pas à mériter toutes les bonnes choses que vous recevez, mais à accueillir.

Vous avez assimilé que toutes les bonnes choses doivent être méritées comme un salaire ou une contrepartie. Prenez conscience que l'amour, le bonheur, l'amitié, l'abondance sous toutes ses formes est un don, un cadeau.

Et que vous êtes digne de recevoir comme tous les êtres humains sur terre.

5^{ème} Exercice :

Je ne minimise plus mes problèmes ou mes difficultés

Une autre caractéristique de la blessure d'âme de l'injustice est que l'on va minimiser nos problèmes, nos blessures ou nos difficultés. On va souvent avoir tendance à dire ce n'est pas grave, tout va bien, pas de problème.

Et au lieu d'accepter que ça n'aille pas, que nous avons un problème ou qu'il est difficile pour nous en ce moment de se sentir bien ou heureux. On va le nier ou le reprocher aux autres. Lorsque nous n'allons pas bien, le petit enfant en nous va reprocher à l'extérieur son mal-être. Comme c'était le cas dans notre enfance avec nos parents.

L'injustice continue ainsi à être activée en nous. On va se comparer secrètement aux autres, pensant qu'eux ont de la chance où qu'ils aient ce qu'ils veulent. Cela va générer plus de souffrances et nous renfermer sur nous-mêmes.

Afin de ne plus reproduire ce vieux schéma, j'accepte d'exprimer lorsque je vais mal, lorsque j'ai un problème sans le minimiser. Cela va me permettre de demander de l'aide ou du soutien au lieu de le voir comme une injustice. Je vais pouvoir aussi me positionner pour régler mes difficultés, car en les minimisant, je peux me mettre inconsciemment dans le déni.

J'ai pris l'habitude de me débrouiller seul, d'être une personne qui recherche à être parfaite, à être compétente et utile et j'ai oublié qu'il est normal d'avoir besoin des autres où de recevoir du réconfort.



Par amour pour moi, pour la petite fille ou le petit garçon qui vit en moi, je baisse ma carapace et j'accepte d'être vulnérable. Je serai toujours une personne forte et valeureuse cela ne diminue pas ma valeur.

La difficulté avec la blessure d'âme de l'injustice est d'essayer d'être toujours une meilleure version de soi-même. Afin de ne pas continuer à être dans ma blessure, j'ose regarder toutes les fois où j'ai accusé les autres pour ne pas accepter mes propres failles, peur, blessure.

Même si c'est un exercice difficile, il va me permettre de me libérer de la blessure d'injustice et de pouvoir quitter le masque du rigide.

Je fais la liste ci-dessous de toutes les fois où j'ai minimisé pour ne pas montrer ma vulnérabilité

1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methodology**
 4. **Results**
 5. **Discussion**
 6. **Conclusion**
 7. **References**
 8. **Appendix**
 9. **Index**
 10. **Table of Contents**
 11. **Figure 1**
 12. **Figure 2**
 13. **Figure 3**
 14. **Figure 4**
 15. **Figure 5**
 16. **Figure 6**
 17. **Figure 7**
 18. **Figure 8**
 19. **Figure 9**
 20. **Figure 10**
 21. **Figure 11**
 22. **Figure 12**
 23. **Figure 13**
 24. **Figure 14**
 25. **Figure 15**
 26. **Figure 16**
 27. **Figure 17**
 28. **Figure 18**
 29. **Figure 19**
 30. **Figure 20**
 31. **Figure 21**
 32. **Figure 22**
 33. **Figure 23**
 34. **Figure 24**
 35. **Figure 25**
 36. **Figure 26**
 37. **Figure 27**
 38. **Figure 28**
 39. **Figure 29**
 40. **Figure 30**
 41. **Figure 31**
 42. **Figure 32**
 43. **Figure 33**
 44. **Figure 34**
 45. **Figure 35**
 46. **Figure 36**
 47. **Figure 37**
 48. **Figure 38**
 49. **Figure 39**
 50. **Figure 40**
 51. **Figure 41**
 52. **Figure 42**
 53. **Figure 43**
 54. **Figure 44**
 55. **Figure 45**
 56. **Figure 46**
 57. **Figure 47**
 58. **Figure 48**
 59. **Figure 49**
 60. **Figure 50**
 61. **Figure 51**
 62. **Figure 52**
 63. **Figure 53**
 64. **Figure 54**
 65. **Figure 55**
 66. **Figure 56**
 67. **Figure 57**
 68. **Figure 58**
 69. **Figure 59**
 70. **Figure 60**
 71. **Figure 61**
 72. **Figure 62**
 73. **Figure 63**
 74. **Figure 64**
 75. **Figure 65**
 76. **Figure 66**
 77. **Figure 67**
 78. **Figure 68**
 79. **Figure 69**
 80. **Figure 70**
 81. **Figure 71**
 82. **Figure 72**
 83. **Figure 73**
 84. **Figure 74**
 85. **Figure 75**
 86. **Figure 76**
 87. **Figure 77**
 88. **Figure 78**
 89. **Figure 79**
 90. **Figure 80**
 91. **Figure 81**
 92. **Figure 82**
 93. **Figure 83**
 94. **Figure 84**
 95. **Figure 85**
 96. **Figure 86**
 97. **Figure 87**
 98. **Figure 88**
 99. **Figure 89**
 100. **Figure 90**
 101. **Figure 91**
 102. **Figure 92**
 103. **Figure 93**
 104. **Figure 94**
 105. **Figure 95**
 106. **Figure 96**
 107. **Figure 97**
 108. **Figure 98**
 109. **Figure 99**
 110. **Figure 100**
 111. **Figure 101**
 112. **Figure 102**
 113. **Figure 103**
 114. **Figure 104**
 115. **Figure 105**
 116. **Figure 106**
 117. **Figure 107**
 118. **Figure 108**
 119. **Figure 109**
 120. **Figure 110**
 121. **Figure 111**
 122. **Figure 112**
 123. **Figure 113**
 124. **Figure 114**
 125. **Figure 115**
 126. **Figure 116**
 127. **Figure 117**
 128. **Figure 118**
 129. **Figure 119**
 130. **Figure 120**
 131. **Figure 121**
 132. **Figure 122**
 133. **Figure 123**
 134. **Figure 124**
 135. **Figure 125**
 136. **Figure 126**
 137. **Figure 127**
 138. **Figure 128**
 139. **Figure 129**
 140. **Figure 130**
 141. **Figure 131**
 142. **Figure 132**
 143. **Figure 133**
 144. **Figure 134**
 145. **Figure 135**
 146. **Figure 136**
 147. **Figure 137**
 148. **Figure 138**
 149. **Figure 139**
 150. **Figure 140**
 151. **Figure 141**
 152. **Figure 142**
 153. **Figure 143**
 154. **Figure 144**
 155. **Figure 145**
 156. **Figure 146**
 157. **Figure 147**
 158. **Figure 148**
 159. **Figure 149**
 160. **Figure 150**
 161. **Figure 151**
 162. **Figure 152**
 163. **Figure 153**
 164. **Figure 154**
 165. **Figure 155**
 166. **Figure 156**
 167. **Figure 157**
 168. **Figure 158**
 169. **Figure 159**
 170. **Figure 160**
 171. **Figure 161**
 172. **Figure 162**
 173. **Figure 163**
 174. **Figure 164**
 175. **Figure 165**
 176. **Figure 166**
 177. **Figure 167**
 178. **Figure 168**
 179. **Figure 169**
 180. **Figure 170**
 181. **Figure 171**
 182. **Figure 172**
 183. **Figure 173**
 184. **Figure 174**
 185. **Figure 175**
 186. **Figure 176**
 187. **Figure 177**
 188. **Figure 178**
 189. **Figure 179**
 190. **Figure 180**
 191. **Figure 181**
 192. **Figure 182**
 193. **Figure 183**
 194. **Figure 184**
 195. **Figure 185**
 196. **Figure 186**
 197. **Figure 187**
 198. **Figure 188**
 199. **Figure 189**
 200. **Figure 190**
 201. **Figure 191**
 202. **Figure 192**
 203. **Figure 193**
 204. **Figure 194**
 205. **Figure 195**
 206. **Figure 196**
 207. **Figure 197**
 208. **Figure 198**
 209. **Figure 199**
 210. **Figure 200**
 211. **Figure 201**
 212. **Figure 202**
 213. **Figure 203**
 214. **Figure 204**
 215. **Figure 205**
 216. **Figure 206**
 217. **Figure 207**
 218

Je dresse la liste ci-dessous de toutes les fois où j'ai accusé les autres de mes problèmes ou de la situation dans laquelle je suis :

Pour conclure l'exercice, je vais m'engager à exprimer lorsque j'ai besoin d'aide, de soutien et à ne plus accuser les autres de mes propres malheurs.

J'accepte mon entière responsabilité de ma vie, ainsi je retrouve mon pouvoir personnel pour la transformer.

Je n'ai pas à avoir honte de mes incapacités, mes faiblesses, mes peur, car je suis aimée pour qui je suis et nous pour ce que je fais.

Je m'engage (Prénom Nom) a ...

Explication de la To do List :

Cette To do List va vous permettre de continuer le chemin de guérison de votre blessure d'Injustice. 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 rigide.

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'apprends à être plus doux, bienveillant avec moi-même.

Je cesse d'être dur, de me critiquer ou d'être exigeant envers moi-même. J'apprends chaque jour à être plus doux et bienveillant afin de sortir de cette forme de pression que je me crée inconsciemment.

Je ne me compare plus aux autres. Je suis unique et je m'accepte tel que je suis.

Ma tendance à me comparer, à me jauger aux autres crée de la séparation entre moi et les autres. Comme des rapports de force que je me crée seul et me pousse à en faire toujours plus. Une forme de compétition invisible dans laquelle je m'illusionne et me mets à croire que les autres ont plus de chance que moi. J'active ainsi ma blessure d'injustice !

J'ai le droit de vivre la facilité, l'abondance, l'amour sans contrepartie.

Ma blessure d'âme de l'injustice me fait croire que je dois travailler dur, lutter pour mériter de l'argent, de l'amour, de l'attention, etc. Que c'est injustice, si je reçois facilement sans rien faire... Cette croyance inconsciente me force à lutter et résister à recevoir et le plus souvent bloque l'abondance ou la réalisation de mes rêves. Je m'autorise à créer une nouvelle vision dans laquelle je suis digne de recevoir sans devoir faire ou travailler.

J'accueille mes émotions et mes sentiments sans les réprimer.

Comme vu dans l'exercice n°2, j'ai besoin d'accueillir mes émotions et mes sentiments sans les réprimer. Inconsciemment, je m'empêche de vivre mes émotions, je musèle mon corps de peur d'être critiqué. Cela m'empêche d'être moi-même et d'exprimer qui je suis vraiment.

J'utilise ma force d'exécution et mon perfectionnisme avec parcimonie.

Je possède une force intérieure puissante pour exécuter des tâches et être perfectionniste qui peut devenir une prison et m'épuiser totalement. J'apprends à utiliser ces talents avec parcimonie afin que cela ne devienne pas toxique. Je peux utiliser des plages horaires que je définis pour limiter mes tâches et ne pas travailler pendant des heures sans pauses.

Je m'autorise à être vulnérable et à exprimer mes besoins et mes problèmes.

Ma blessure d'injustice m'impose à vouloir me débrouiller seul, à ne jamais demander de l'aide. J'apprends à être authentique, vulnérable et exprimer mes besoins me permettra de sortir de ma blessure d'âme. Je vais me sentir soutenu, aidé et aimé. C'est le plus souvent moi qui me coupe des autres et m'impose à m'en sortir seul ou à tout faire seul.

Je n'utilise plus la critique et les rapports de force contre moi.

Je m'autorise à être mon meilleur ami, à m'aimer, à être indulgent envers moi-même. Et à ne plus m'imposer de la critique et de la lutte envers moi-même. Je cesse d'être injuste envers moi, lorsque je ne vois pas mes qualités et tout ce que je fais de bien.

Les autres ne sont pas meilleurs ou plus chanceux. Je suis responsable de mon bonheur.

J'ai tendance à croire que les autres ont plus de chances que moi sans voir que c'est moi qui me prive inconsciemment à recevoir. J'apprends à ne plus accuser ou envier les autres et à m'offrir ce que je souhaite, à me l'autoriser, à le recevoir de manière fluide et sans effort. Tant que je regarderais à l'extérieur au lieu de l'intérieur, mes pensées, mes croyances je me limite et reste dans l'énergie d'injustice.

Je m'offre du plaisir librement sans avoir besoin de le mériter !

Comme vu précédemment, je cesse de croire que je dois mériter, travailler dur, lutter pour m'offrir du plaisir et recevoir ce que je souhaite. Exit la culpabilité, je suis digne de recevoir sans effort et sans contrepartie !

Je me libère de mon besoin de me débrouiller seul et j'accepte l'aide et le soutien.

Comme vu dans « *Je m'autorise à être vulnérable et à exprimer mes besoins et mes problèmes.* », j'apprends à demander et à accepter de l'aide et du soutien.

Je me pose des limites et je les respecte.

Ma tendance à être perfectionniste et à faire beaucoup m'impose des rythmes effrénés, je peux me transformer en bourreau du travail, à tout faire seul. Je me fixe des limites et je les respecte pour sortir de ce comportement inconscient.

J'ai le droit à l'erreur, d'être faillible cela ne remet pas en cause ma valeur ou mon intégrité.

Ma blessure de l'injustice me pousse à l'excellence et m'empêche d'être moi-même. J'ai peur inconsciemment d'être critiqué, d'avoir moins de valeurs si je montre mes faiblesses, mes erreurs... Alors que je suis humain et que c'est normal d'avoir des failles ou de ne pas être à la hauteur à tous les niveaux et cela ne remet pas en cause qui je suis et ma valeur.