

SYNTHESE DES 5 BLESSURES



By Sonia Chenevier

**GUÉRIR TES BLESSURES POUR ENFIN UTILISER
TON POUVOIR ÉLECTROMAGNÉTIQUE D'ATTRACTION
DE MANIÈRE CONSCIENTE ET CRÉER UNE VIE EXTRAORDINAIRE**



Les 5 blessures de l'âme appelées aussi les 5 blessures de l'enfance ont été identifiées par Lise Bourbeau et sont des mémoires émotionnelles qui prennent racine pendant l'enfance (bien qu'elles soient déjà existantes, au niveau de l'âme, depuis sa/ses précédentes incarnations).

Elles influencent tes perceptions, tes comportements, tes décisions et ta façon de vivre tes relations dans tous tes domaines de vie et conditionnent ta vision du monde et de la vie jusqu'à ce qu'elles soient guéries et que les charges émotionnelles soient libérées de ton corps et de ton inconscient... de ton âme.

COMMENT UTILISER CETTE SYNTHÈSE ?

Fais le test si ce n'est pas encore fait pour identifier laquelle ou lesquelles des blessures sont activées et dominantes chez toi. Chaque personne a entre 1 et 3 blessures dominantes et souvent toutes les blessures.

Lis cette synthèse et surligne tout ce qui te parle, fais du sens et ce que tu peux voir chez toi.

Observe comment chaque blessure se manifeste chez toi. Commence par observer celle qui est la plus dominante.

Lorsqu'une blessure s'active, elle déclenche toujours une réaction émotionnelle forte, des pensées récurrentes et une interprétation erronée/biaisée de la réalité.

La plupart du temps, ces réactions émotionnelles sont disproportionnées par rapport à la situation actuelle. Normal. Elles réveillent une mémoire de souffrance plus ancienne et non guérie, qui bien souvent a été renforcée par toutes ces réactions émotionnelles tout au long de notre vie.

Observe tes comportements et tes réactions, chaque situation inconfortable ou douloureuse est une opportunité de mieux comprendre ce qui se joue à l'intérieur de toi.

Pratique le non-jugement. Chaque blessure a sa raison d'être. À un moment donné, elle t'a protégé ou t'a même permis de survivre à l'inacceptable.

Ce que tu ressens, tes émotions, ne sont par une erreur de programme mais un message divin.

Accepte l'émotion, laisse-la exister, ressens-la et ne cherche plus à l'éviter, la nier ou la refouler, pour ne pas souffrir.

Chaque fois que tu fais cela, tu permets à l'émotion qui te traverse de se libérer, de ne pas nourrir ta blessure, ni de faire souffrir ton âme (et donc de ne pas créer une nouvelle barrière énergétique).

La guérison des blessures n'est pas une bataille à livrer mais juste un chemin de conscience, de bienveillance et d'amour.

Plus tu avances dans ce chemin de guérison et de libération, plus tu ouvriras la voie à un Pouvoir de Manifestation plus aligné, plus fluide, plus magnétique sans être freiné par tes peurs inconscientes, ton champ énergétique « plombé » par des fréquences de peur, de manque, de limitations, de dualité...

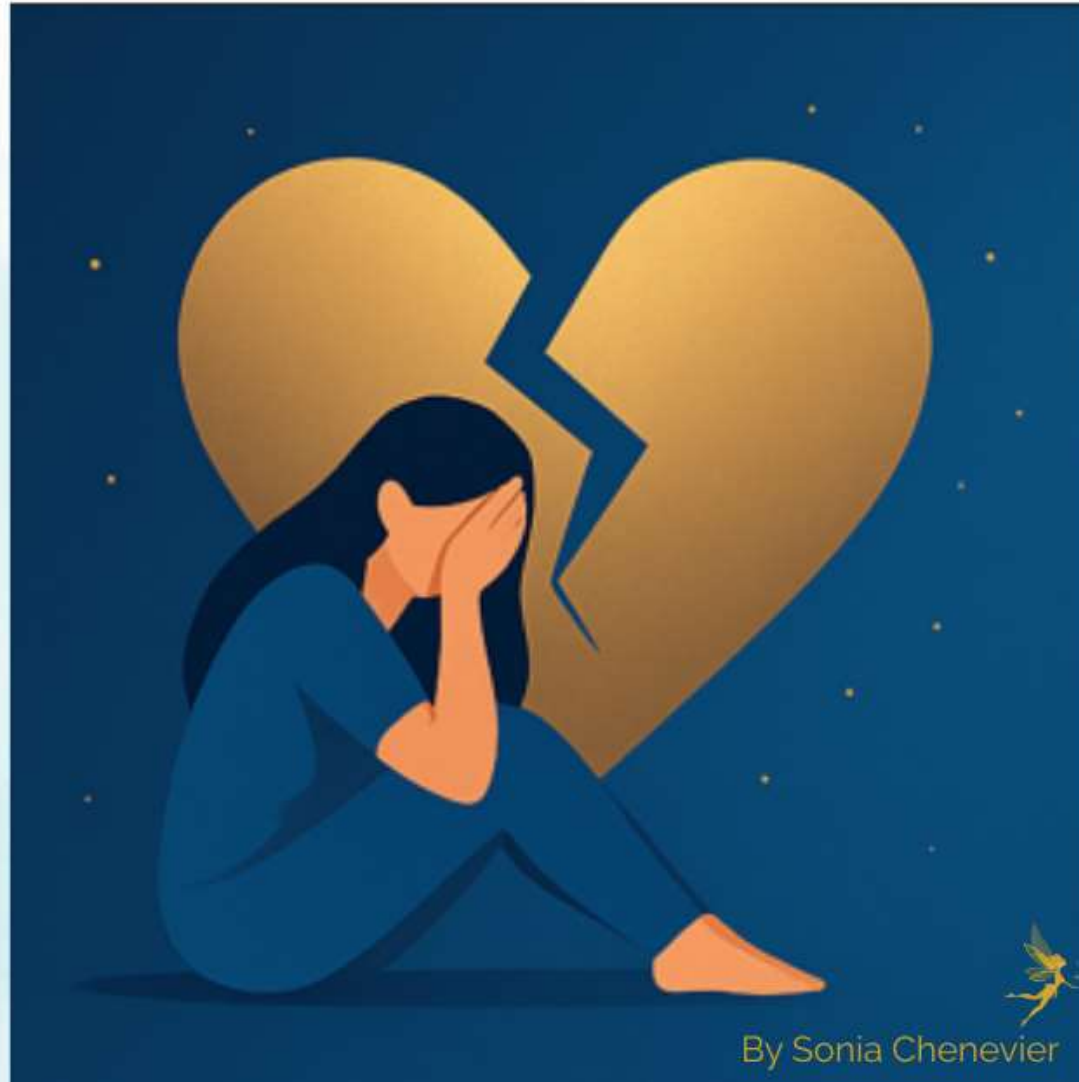
Cette synthèse n'est que le point de départ du chemin de libération et de guérison, tu découvriras à la fin de ce guide, les programmes et accompagnements spécialisés pour la guérison des blessures.

La première porte, tu l'as déjà franchi et je te célèbre pour ça !

La première étape et les premières vraies libérations commencent dans « **Renaissance de l'Âme : De l'Ombre à la Lumière** ».

La guérison complète se déroule dans « **Karmic Release, l'art de la libération émotionnelle** ».

LA BLESSURE D'ABANDON



BLESSURE	Origine de la blessure	Sentiment/émotion	MASQUE /SCHEMA	PEUR	BESOIN	DEFI	Conséquences	SIGNES DE GUERISON	DERRIERE LE MASQUE
ABANDON	<p>La blessure de l'abandon se crée souvent dans l'enfance avec le sentiment de manque d'amour ou d'attention et parfois par un véritable abandon, notamment avec le parent du sexe opposé.</p> <p>L'enfant n'était pas désiré, ses parents souhaitaient un enfant de sexe opposé, un de ses parents est décédé ou parti.</p> <p>Les parents étaient souvent absents ou laissaient l'enfant longtemps seul.</p> <p>L'enfant a senti qu'il était un poids pour ses parents. Il a souffert d'une carence affective avec des parents peu démonstratifs.</p> <p>La personne a ressenti qu'elle était laissée de</p>	<p>Tristesse, insécurité Vide intérieur Jalousie</p> <p>La tristesse est si profonde, que la personne ne sait pas elle-même, ni pourquoi, ni comment elle survient. La personne victime du schéma d'abandon développe des tendances suicidaires et a des prédispositions à la dépression.</p> <p>Elle pleure facilement lorsqu'elle parle de ses problèmes et de ses épreuves.</p> <p>Elle est trop proche de ses émotions.</p>	<p>La Dépendance /Dépendance émotionnelle</p> <p>La personne souffrant de ce schéma a besoin d'aide et de soutien extérieur car elle pense ne pas arriver à faire les choses seules. Elle est prédisposée à la victimisation et à la dramatisation.</p> <p>C'est une personne qui se crée des problèmes, notamment de santé pour attirer l'attention.</p> <p>Elle pense que la fiabilité se mesure à l'attention qu'elle suscite chez les autres.</p> <p>Plus elle se comporte comme une victime et plus</p>	<p>Solitude</p> <p>La personne redoute de ne plus obtenir l'attention des autres si elle devient autonome et elle imagine alors vivre dans l'isolement et la solitude.</p> <p>Elle a peur de toute forme de rupture car ça conduit à la solitude et l'isolement. Elle est terrorisée à l'idée d'être seule c'est ce qui la pousse à s'accrocher aux autres et à se complaire dans des relations toxiques. En effet, elle préfère une mauvaise compagnie, à pas de compagnie du tout.</p>	<p>Attention</p> <p>Toutefois, la personne n'utilise pas les bons moyens pour y parvenir. Elle se comporte en victime, se plaint souvent, s'accroche aux autres. Elle est trop en demande de preuves d'amour et d'affection.</p> <p>Besoin de tout donner pour ne pas être laissé de côté.</p> <p>Besoin non comblé : Besoin d'amour inconditionnel</p>	<p>Prendre conscience de ses forces</p> <p>Reprendre confiance en soi et envers les autres</p> <p>Devenir autonome et accomplir ses propres objectifs sans soutien extérieur.</p>	<p>Dépression</p>	<p>Vous ne dramatiser plus les situations, vous vous sentez bien seul.e et vous entreprenez des projets sans les abandonner et sans approbations des autres.</p> <p>Vous vous sentez bien même lorsque vous êtes seule, sans ressentir de vide intérieur.</p> <p>Vous ressentez une dépendance affective saine.</p> <p>Vous ne cherchez plus à vous rassurer en attendant de l'attention en permanence.</p> <p>Vous ne vous sacrifiez plus pour garder l'autre auprès de vous.</p> <p>Vous faites confiance aux autres sans vous sentir en insécurité dès qu'ils sont plus distants.</p> <p>Vous n'avez plus besoin d'être fusionnelle et collée aux autres pour vous sentir existée.</p>	<p>Des talents dans le domaine artistique.</p> <p>Disposition en relation d'aide car vous savez rester en dehors des problèmes des autres.</p> <p>Vous savez captiver votre auditoire.</p>

	<p>côté, pas assez entourée.</p> <p>Cette blessure a créé un besoin intense de connexion, parfois une dépendance affective et surtout une peur d'être seule, ce qui pousse à rechercher l'autre comme une béquille de soutien et d'amour.</p>		<p>sa blessure s'amplifie. Ses états varient beaucoup, elle passe du bonheur à la tristesse, et ce sans raison apparente.</p> <p>La personne est en recherche excessive d'attention, de validation et de présence affective des autres.</p>	<p>C'est elle qui se dit que si elle est quittée ou qu'elle quitte, finira toute seule.</p> <p>Elle vit les ruptures comme des abandons.</p> <p>La personne a peur de la solitude, à une tendance aux relations fusionnelles et à la dépendance affective. Souvent, c'est difficile pour elle de se sentir complet en étant seul.</p>				<p>Vous acceptez qu'une relation puisse évoluer sans que cela signifie une perte définitive.</p> <p>Vous pouvez dire « je suis complète ».</p> <p>Vous comprenez que l'amour des autres ne définit pas votre valeur.</p> <p>Vous vous donnez de l'amour et de l'attention à vous-même au lieu de l'attendre des autres.</p> <p>Vous faites confiance à vos manifestations sans surveiller leur apparition.</p> <p>Vous n'attendez plus de preuves, vous ressentez la foi que vos manifestations sont en route.</p>	
<p>Comportement – Personnalité</p>	<p>La personne atteinte de ce schéma cherche l'amour et les marques d'affection car elle a besoin de se sentir aimée. C'est une personnalité attachante, douce et sympathique. Elle a tendance à pleurer facilement et donne l'impression d'être fragile ce qui n'est qu'une façade car elle ne l'est pas en réalité. Cette apparence faible et fragile leur permet d'attirer l'attention des autres.</p> <p>Elle se sent aimée quand on la soutient dans ce qu'elle entreprend, c'est la raison pour laquelle, elle ne prend pas de décision qui ne soit pas validée par les autres ou qu'elle abandonne leur travail en cours de route.</p> <p>Leur désir d'amour les conduit à être collantes et fusionnelles avec leurs partenaires, elle s'accroche même si elle est repoussée.</p> <p>Elle ressent souvent l'abandon et a le sentiment de donner plus qu'elle ne reçoit, affectivement parlant. C'est aussi elle qui quitte et abandonne de peur de l'être et fait subir aux autres ce qu'elle n'aime pas subir elle-même et ne s'en rend pas compte.</p> <p>Elle est aussi habile en matière de chantage affectif et ne donne que dans le but et l'attente d'un retour d'affection. Elle déteste toutes les activités solitaires et la solitude en général. Elle aime recevoir, voir les gens, les films sentimentaux et les activités qui nécessitent de ne pas être seule. Elle abandonne et laisse souvent tomber les autres mais n'en a pas conscience.</p> <p>Elle est dépendante de l'amour et de l'affection des autres.</p>								

Professionnellement	<p>Même les critiques constructives sont vécues comme personnelles et la blessent profondément, ce qui a pour conséquence, d'entraîner une baisse de sa motivation. Elle peut installer une relation parentale avec leur supérieur, c'est d'autant plus vrai, s'il existe une différence d'âge significative. Dans ce cas, l'attention que son supérieur aura pour ses collègues provoquera de la jalousie. Souvent, ce supérieur la rejettera et elle en souffrira, car cela réveillera ses blessures d'enfant.</p> <p>Elle marche à l'affectif. S'investit totalement pour satisfaire ses supérieur et est déçue si l'on ne l'aime pas en retour.</p> <p>Elle est perçue comme dure, froide et impartiale, parfois même inhumaine. Elle ne souligne que les défauts des autres.</p>
En famille	<p>Elle ne supporte pas que ses enfants se sentent abandonnés. Elle ne les confie que très rarement à une tierce personne et ne les envoie pas en colonie ou loin d'elle.</p> <p>Elle est affectueuse et démonstrative. Ou alors, elle se montre peu disponible et reproduise le schéma. Elle peut aussi installer une distance si ses enfants échouent ou se comportent mal.</p> <p>Elle ne leur accorde pas de temps.</p> <p>Elle souffre de l'affection que ses enfants peuvent porter à quelqu'un d'autre, conjoint, grands-parents, amis... surtout s'ils se montrent plus démonstratifs avec les autres.</p> <p>Elle peut se montrer froide ou dure avec eux, si elle se sent blessée par leur absence d'affection.</p> <p>Elle a l'esprit de sacrifice et se soucie pour d'elle mais se place aux services des autres.</p>
En Amour	<p>Elle ne supporte pas l'absence de l'autre même s'il s'agit de lire ou de regarder la télé. Elle recherche des relations fusionnelles dont elle reste le centre d'intérêt principal.</p> <p>Elle souffre si elle ne se sent pas écoutée ou que l'autre est absorbé par autre chose ou pas attentionné.</p> <p>Elle pense qu'elle aime plus qu'elle n'est aimée.</p> <p>Elle peut être collante, possessive et très en demande d'affection, ce qui peut éloigner l'autre, qu'elle étouffe. C'est une personne atteinte de ce schéma qui tombe sur des personnes qui ne sont pas libres (marié, amoureux de quelqu'un d'autre ou vivant loin, voyageant beaucoup...) elle a l'art d'attirer des personnes volages ou qui lui font sentir qu'il faut qu'elle change pour être aimée.</p> <p>Elle ne s'engage pas, multiplie les conquêtes et rejettent ceux qui les aiment en les faisant souffrir. Plus elle tombe sur des personnes affectueuses, aimantes et présentes, et plus elle les fuit.</p> <p>A l'adolescence, cette personne a été marquée par ses ruptures sentimentales. A ce moment-là, elle a souvent eu envie de mourir.</p>
En société	<p>Elle se comporte avec ses amis, comme avec son compagnon, en étant fusionnelle et exclusive. Elle vit très mal le fait qu'on puisse lui préférer quelqu'un d'autre, allant jusqu'à mettre un terme à la relation.</p> <p>Elle est souvent déçue, car elle attend des autres, un investissement affectif trop important.</p> <p>Elle attire des personnes égoïstes qui ne la respectent pas et se montrent distantes ou sur lesquelles elle ne peut pas compter. C'est aussi elle qui laisse tomber les autres à la première occasion alors qu'ils se plient en quatre pour la satisfaire.</p>
Les croyances	<p>Je ne compte pour personne Personne ne m'aime Je finirai seule Ceux que j'aime vont me quitter</p>
Expression / mot utilisé	<p>Je ne supporte pas</p>

<p>N'aime pas...</p>	<p>Les gens froids, distants L'égoïsme Les égocentriques, ceux qui manquent d'écoute et d'attention Les guerres et les deuils</p>
<p>Maladies</p>	<p>L'asthme La myopie L'hystérie La dépression. Cette maladie permet d'attirer l'attention.</p>
<p>Quelques pensées récurrentes lorsque votre blessure d'abandon est activée :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Je vais finir seule ● Pourquoi est-ce que je suis toujours laissée de côté ? ● Lorsque je m'attache, les autres me laissent de côté ou m'abandonnent ● Si je ne fais pas d'effort, les autres vont m'oublier ● Je dois toujours prouver mon amour, sinon on va me laisser ● Je dois prouver que je suis indispensable ● Je dois toujours être présente, sinon les autres m'abandonneront ● Je suis trop exigeante, c'est pour cela qu'on m'abandonne ● Si je ne fais pas attention, l'autre va partir ● Je suis toujours celle qui aime le plus ● Si l'autre ne me donne pas de nouvelles, ça veut dire que je ne compte pas ● Personne ne veut véritablement être avec moi 	<p>La blessure d'abandon est enracinée dans une peur de la solitude, de manque de soutien et d'un profond vide intérieur.</p> <p>Guérir cette blessure nécessite d'apprendre à vous sentir entière et complète et pas de rechercher à ne plus se sentir seule.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cela nécessite d'apprivoiser la peur d'être seule et la solitude au lieu de chercher à éviter d'être seule et la peur de souffrir d'être seule. ● Cela nécessite donc d'identifier la source de la peur et les schémas inconscients que vous reproduisez (ex : j'attire des compagnons qui ne sont pas disponibles émotionnellement ou pas libres) ● Cela nécessite de vous donner ce que vous attendez de l'extérieur, des autres (ex : de l'amour, de l'attention, du respect, de la valeur, de la validation...) ● Cela nécessite de transformer votre besoin en choix : Faites le choix d'aimer et d'être aimée, au lieu d'avoir peur d'être aimé. Concrètement remplacer votre façon de parler en utilisant la phrase « je choisis ... » (au lieu de dire « J'ai besoin de... ») ● Cela nécessite de faire confiance à la vie, la source, Dieu... et de libérer votre besoin de rester en relation avec l'autre par peur de perdre quelque chose. ● Cela nécessite de guérir votre enfant intérieur qui a peur d'être seul. ● Cela nécessite de vivre l'instant présent car la peur/l'angoisse d'être abandonnée est une projection future de la peur de perdre. <p>Lorsque la blessure d'abandon est guérie/transcendée vous êtes dans votre équilibre, paix intérieure et vous n'avez plus besoin de l'autre pour vous sentir bien. Vous attirez des personnes qui n'activent plus la peur d'être abandonné. Vous ne ressentez plus la peur de perdre ou la peur de manquer d'amour.</p> <p>Lorsque votre blessure d'abandon est activée :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vous avez la sensation d'être dépendante des autres pour vous sentir bien. ● Vous avez une peur panique face aux silences des autres et aux pauses dans une conversation. ● Vous avez toujours le sentiment que les autres sont sur le point de vous laisser, de vous abandonner. ● Vous avez la sensation d'un vide intérieur souvent intense et c'est très dur, voire insupportable pour vous ● Vous ressentez une peur profonde d'être abandonnée, laissée, oubliée et de restée seule. ● Vous avez très souvent besoin d'être rassuré. ● Vous êtes en recherche excessive d'attention, de validation. ● Vous avez besoin d'être dans une relation fusionnelle. Vous ne supportez pas le besoin d'indépendance de l'autre. ● Vous avez une peur panique lorsqu'une personne que vous aimez devient distante ou silencieux.

- Je dois donner toujours plus, sinon je ne suis pas importante aux yeux des autres et ils me laissent
- Je me sens vide à l'intérieur
- Pourquoi les autres ne me montrent-ils pas qu'ils tiennent à moi ?
- Pourquoi les autres ne comprennent pas mon besoin d'être fusionnelle ?

La blessure d'abandon freine vos manifestations en raison de la croyance limitante de « Tout ce que j'obtiens finit par me quitter »

Avec cette croyance de perte, vous manifestez des choses mais vous les perdez aussitôt.

La dépendance, le besoin de prouver votre valeur aux autres, vibre une énergie de manque qui repousse/retarde vos manifestations.

Vous doutez de l'amour des autres et de l'intérêt des autres pour vous ; vous avez donc de la difficulté à faire confiance à l'Intelligence Supérieure et vous doutez, vous cherchez des preuves, des signes... ce qui a pour conséquence de vibrer le doute et de repousser l'arrivée de vos manifestations : Vous envoyez une vibration de doute au lieu d'une vibration de foi.

Vous manifestez mais vous attendez toujours les preuves.

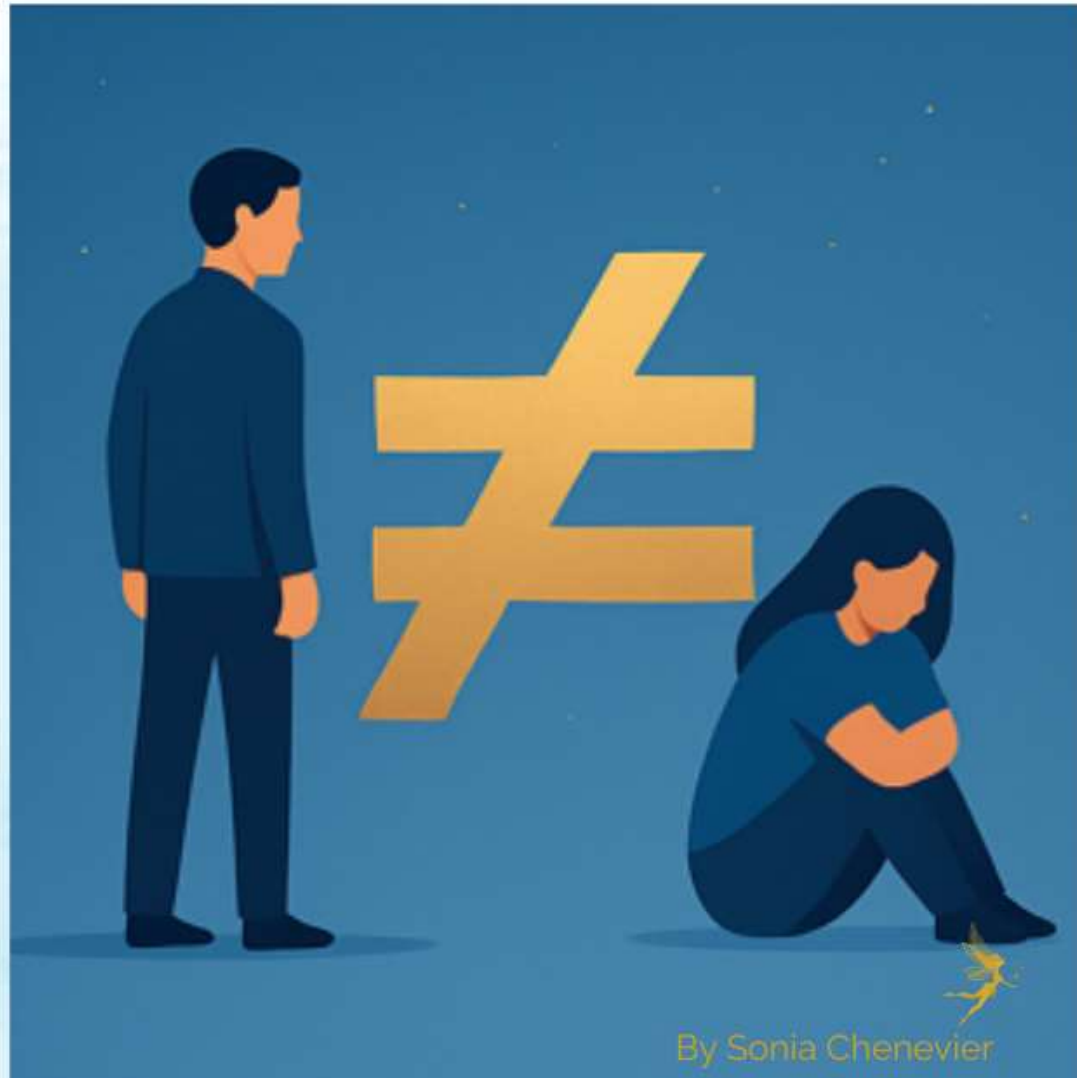
Vous attendez que l'extérieur vous comble au lieu de vous sentir complète.

Comme vous ressentez une peur panique que les choses s'arrêtent, vous créez la manifestation de la perte.

Un pas après l'autre vers la guérison... Ce qui est essentiel à comprendre et à mettre en place :

- **Lâcher la perfection et accepter de recevoir sans effort, juste avec la fréquence de « je mérite, je suis née pour être aimée et recevoir l'abondance ».**
- Accepter que tout ne doit pas être difficile pour avoir de la valeur.
- Recevoir sans effort est le flow naturel, ce n'est pas une injustice.
- Vous êtes digne de recevoir, sans avoir à prouver quoi que ce soit, à qui que ce soit.
- Vous êtes digne de recevoir sans devoir mériter.
- Vous êtes digne d'être aimée.
- L'abondance & l'amour sont votre essence.
- Vous n'avez pas besoin de lutter ni pour vivre, ni pour recevoir.
- Lâchez l'insécurité pour accueillir l'imprévu et le flow de la vie.

LA BLESSURE D'INJUSTICE



BLESSURE	Origine de la blessure	Sentiment/émotion	MASQUE /SCHEMA	PEUR	BESOIN	DEFI	Conséquences	SIGNES DE GUERISON	DERRIERE LE MASQUE
INJUSTICE	<p>Vous avez ressenti une exigence excessive ou un manque d'appréciation, d'équité, de respect et/ou de reconnaissance de votre mérite de la part de vos parents.</p> <p>Vous avez ressenti que vous deviez être fort, performant ou irréprochable pour être aimé.</p> <p>Vos parents ne vous ont pas aidé à intégrer votre individualité. Vos parents étaient froids, pas affectueux, assez exigeants, froids et autoritaires.</p>	Colère, critique, jalousie Frustration enfouie	<p>Rigidité mentale</p> <p>Se coupe de ses émotions, bien que la personne soit très sensible en réalité.</p> <p>Cache ses émotions et parfois même sont incapables de ressentir.</p>	<p>Froideur</p> <p>Bien que ce soit l'image que la personne renvoie d'elle-même et dont elle n'a pas conscience</p> <p>Etre redevable</p>	<p>Liberté</p> <p><u>Besoin non comblé</u> : Besoin de protection, mais tous les autres besoins peuvent aussi faire naître ce sentiment.</p>	<p>Respecter ses limites</p> <p>Reconnaître qu'elle n'est pas parfaite et que les autres non plus.</p> <p>Abandonner toute idée de perfection et la recherche épuisante de perfectionnisme.</p> <p>Accepter ses erreurs et être moins intransigeante sur celles des autres.</p> <p>Apprendre à gérer leur colère et les critiques et jugements dont elle use et abuse en permanence.</p> <p>Montrer leur sensibilité et à se connecter à leurs émotions sans craindre le jugement des autres ou de laisser</p>	<p>Violence</p>	<p>Vous vous accordez le droit de commettre des erreurs.</p> <p>Vous maîtrisez votre colère.</p> <p>Vous n'avez plus peur de montrer vos sentiments, comme pleurer devant les autres sans craindre leur jugement.</p>	<p>Doté d'une grande capacité de travail, enthousiaste, dynamique, ordonné, gère bien les situations de crise. De grandes capacités pour l'enseignement (sait expliquer et simplifier).</p>

	<p>La performance était plus importante que les émotions, ce qui vous a coupé de vous-même. « Arrête de pleurer, n'exagère pas, tu te plains tout le temps, tu n'es jamais content.e... »</p> <p>Vous avez eu du mal à vous exprimer et à exprimer votre personnalité suite aux critiques répétées et aux peurs suscitées par l'autorité de vos parents.</p> <p>Vous avez été maltraité physiquement ou moralement.</p>					<p>paraître leurs faiblesses.</p> <p>Accorder leur confiance et abandonner la méfiance.</p> <p>Arrêter le besoin de devoir tout contrôler.</p>			
<p>Comportement – Personnalité</p>	<p>Personne en recherche de perfection. Elle est très éloignée de ses émotions Elle est dure envers elle-même et avec son corps Elle est portée sur la performance Comme elle n'écoute pas son corps, elle est peu souvent malade et ne consulte que très rarement un médecin ; Ce trait de caractère la rend très fière. Elle est dans le contrôle en permanence et de son poids en particulier, de l'image qu'elle renvoie aux autres, de ses paroles... Elle craint de se montrer injuste et pour l'éviter, elle ménage ses propos Elle se justifie souvent et beaucoup</p>								

	<p>Elle utilise l'humour et la froideur pour cacher sa sensibilité Elle a des difficultés à demander de l'aide et à recevoir de l'aide et à déléguer, car elle cherche toujours la perfection dans l'avoir comme dans le faire.</p> <p>Elle accepte peu les critiques et elle critique constamment les autres. Elle n'aime pas l'injustice, l'attire à elle. Quand elle subit l'injustice, elle est très déçue. Elle est extrêmement sensible mais ne laisse rien paraître de ses émotions ; cette caractéristique donne l'impression aux autres que rien ne l'atteint. Elle apparaît comme une personne forte mais ce n'est qu'une façade. Elle semble donc froide, imperturbable, insensible et invincible. Elle est très sensible aux critiques même si rien ne transparait et vit celle-ci comme de l'injustice. Les disparités l'insupportent et c'est elle qui est le plus sensible à la misère et aux différences de traitements, de capacités et de moyens des autres. Elle recherche la justice dans tout ce qu'elle fait, de peur de se montrer injuste. Elle est une perfectionniste qui cherche la perfection dans tout ce qu'elle fait, y compris dans les mots qu'elle utilise pour éviter de se montrer injuste vis-à-vis des autres. C'est elle qui sait le mieux ménager les sensibilités. Elle fait attention à son poids dans un souci de perfection Elle a noté, très jeune, qu'elle est appréciée pour ce qu'elle fait, plus que pour ce qu'elle est. C'est la raison pour laquelle elle est aussi perfectionniste. Ainsi, ce sont les personnes atteintes de ce schéma qui recherchent la performance dans ce qu'elles réalisent. Enfant, on disait qu'elles étaient en avance, car elles ont très tôt, montrées des signes d'autonomie.</p> <p>C'est une personne débrouillarde qui a toujours des idées et des tas de trucs et astuces. C'est une optimiste de surface, car elle n'aime pas avoir de problème et surtout que les autres la plaigne. Elle ne se plaint jamais, mais quand elle vit des drames, ne demande pas d'aide extérieure. Elle donne extérieurement, une impression de calme en toutes circonstances.</p> <p>Les inégalités sociales et les faits divers (trahison, abus de pouvoir, maltraitances, oppression des peuples la révolte et provoque des émotions très violentes chez elle. Elle est jalouse et envieuse si elle constate des disparités. Elle se demande pourquoi tous les gens ne sont pas égaux. Elle peut éprouver de la difficulté à recevoir (surtout de recevoir plus que les autres) Elle doute de ses choix, car elle souhaite être certaines de leurs décisions. Elle aime l'ordre. Elle est brusque et colérique. Elle se critique beaucoup, ne sait pas se faire plaisir et ne voit pas ce qui lui fait du bien. Elle agit avec froideur, coupée de ses émotions et maintient les gens à distance.</p>
Professionnellement	<p>Elle subit les agissements d'un supérieur qui souligne ses faiblesses parfois même en public. Elle éprouve souvent des sentiments de haine, de honte et d'injustice. Ses supérieurs ont l'art de la rabaisser. Elle se voit dépossédée des compliments et des idées que d'autres s'approprient injustement. Elle attire des personnes dont les valeurs morales ne la séduisent pas. Elle est la proie d'un pervers qui sabote son travail et qui multiplie les sabotages et se justifie en la convaincant que c'est pour son bien, ou il parvient souvent à retourner la situation contre elle, ce qui la fait se sentir ridicule et paranoïaque. Elle évolue au sein de gens qui lui font perdre toute confiance en elle et en ses capacités. Elle attire des personnes qui la prennent en grippe. Elle se montre injuste et prend en grippe une personne dont elle n'apprécie pas la personnalité ou la lenteur de travail.</p>
En famille	<p>Elle a conscience des souffrances qu'elle inflige à ses enfants en se montrant violente, irrespectueuse et injuste, mais c'est plus fort qu'elle. Elle ne supporte pas les émotions trop prononcées de ses enfants et elle les encourage à masquer leurs émotions : « ne pleure pas, ne crie pas, ne te plains pas... » Elle a tellement peur de se montrer injuste qu'elle est trop permissive avec ses enfants. Ses comportements encouragent le dépassement de limites de ses enfants qui peuvent se montrer de plus en plus dur avec elle, irrespectueux et injustes, ce qui la fera souffrir profondément.</p>

	<p>Elle est dure et froide avec ses enfants qui en grandissant s'éloignent d'elle. Elle a peu confiance en elle et en ses capacités de persuasion et perd souvent son sang-froid (utilisant les cris, la colère pour se faire entendre). Elle trouve que ses enfants sont difficiles et que ceux des autres et trouvent que c'est injuste, qu'elle ne mérite pas cela. Elle contrôle les agissements de ses enfants en fouillant et ne respectant ni leur intimité, ni leur liberté. Elle est trop sévère, punitions fréquentes et excessives.</p>
En Amour	<p>Cette personne qui souffre de ce schéma de l'injustice attire des partenaires volages ou déjà en couple. Ceux qui sont déjà en couple, lui promettent de quitter leurs partenaires actuels mais ne le font pas. Elle accepte leur attitude quand ils sont ensemble, mais elle souffre quand ils s'absentent. Lorsque sa relation ne lui convient pas ou la rend malheureuse, elle ne songe pas à mettre un terme à cette relation mais cherche ce qu'elle pourrait changer pour se faire aimer davantage.</p> <p>Elle peut être quelqu'un de violent physiquement ou verbalement si elle sent qu'on ne respecte pas sa liberté, ses goûts, son travail. Elle subit la violence verbale ou physique de son partenaire et même sa perversion et elle pense qu'elle le mérite. Elle va alors chercher à modifier son comportement pour ne plus contrarier l'humeur de son partenaire. Elle attire des partenaires qui la manipulent en retournant la situation à leur avantage pour lui laisser croire que c'est de sa faute. Elle finit par croire que c'est vrai. Ses partenaires se moquent d'elle en public ou exposent ses défauts. Elle se complait dans des relations toxiques avec le sentiment que personne ne voudrait d'elle. Elle a des partenaires qui acceptent tout sans s'opposer même l'inacceptable, comme l'humiliation publique et la violence physique et verbale. Elle est soumise aux désirs et caprices de ses partenaires. Elle culpabilise et se sent injuste de ne pas parvenir à aimer et respecter davantage ses partenaires auxquels elle fait subir de mauvais traitements physiques, psychologiques et des situations humiliantes et dégradantes.</p>
En société	<p>Cette personne se méfie des intentions des autres. Elle apparaît comme froide et distante sans s'en rendre compte. Elle aime les voyages qui lui permettent de s'évader.</p>
Les croyances	<p>On me fait toujours du mal Je dois me méfier des autres Je ne peux compter sur personne Je ne peux compter que sur moi Je ne suis pas en sécurité</p>
Expression / mot utilisé	<p>Pas de problème, toujours, jamais</p>
Maladies	<p>Comme cette personne n'écoute pas son corps, elle ressent peu la douleur ou fait en sorte de l'oublier. Elle est donc plus résistante et ne consulte que si la douleur devient ingérable. Elle est toutefois très rarement malade et économe sur les visites médicales. Elle n'aime pas les médicaments et n'en prend qu'en cas de douleurs trop importantes. Raideurs dans le dos et le cou, torticolis. Burn-out, surmenage et épuisement professionnel. Inflammations Constipation Problème de peau sèche ou de boutons sur le visage Insomnies</p>

	<p>Elle est trop exigeante avec elle-même, ne respecte pas ses limites ce qui a pour conséquence de provoquer une mauvaise gestion de son stress. Tendance à l'alcoolisme, le tabagisme, les drogues, dépression, anxiété, boulimie, achats compulsifs... (surtout si les traumatismes de l'enfance sont importants comme les violences, le viol...)</p>
<p>Quelques pensées récurrentes lorsque votre blessure de l'injustice est activée :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ce n'est pas juste – Si c'est trop facile, ce n'est pas juste ● On ne reconnaît pas mes efforts ● Je fais toujours bien et ça ne suffit pas/jamais ● Si je veux quelque chose, je dois travailler dur pour l'avoir ● Les autres sont laxistes, je suis la seule à être rigoureuse ● Pourquoi est-ce que je dois toujours faire plus que les autres ? ● Les autres profitent toujours de ceux qui sont bons ● Il faut être forte et juste, sinon on se fait marcher dessus ● Je dois prouver ma valeur sinon je ne saurais pas respecter ● Pourquoi la vie n'est pas équitable, juste ? ● Si je suis vulnérable, on va abuser de moi, on va me croire faible ● Je n'ai pas le droit à l'erreur 	<p>La blessure d'injustice est enracinée dans un besoin de perfection, de contrôle et d'équité absolue.</p> <p>Guérir cette blessure nécessite de retrouver l'équilibre, la justice intérieur et ne plus chercher à obtenir la justice dans le monde extérieur.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Cela nécessite de vous reconnecter à votre ressenti sans jugement, à accueillir sans chercher à rationaliser ou justifier votre ressenti.</i> ● <i>Cela nécessite de lâcher votre armure de perfection et d'exigence et de lâcher votre besoin d'être irréprochable et votre masque/schéma d'être rigide ; pour enfin arrêter de vous épuiser.</i> ● <i>Cela nécessite de transformer l'énergie rigide en énergie fluide de lâcher la perception de l'ego que « Ce n'est pas juste » en vous rappelant que TOUT est absolument « Juste et Parfait ».</i> ● <i>Cela nécessite d'arrêter de chercher des explications, des solutions ou des preuves de justice.</i> ● <i>Cela nécessite de vous connecter à la confiance dans le Grand Plan Divin... que quelque chose de plus grand que vous et de lâcher le contrôle de votre partie humaine.</i> ● <i>Cela nécessite d'arrêter d'être dur envers vous-même pour réapprendre à être douce, indulgente et flexible.</i> ● <i>Cela nécessite de reprendre votre Pouvoir Personnel et de choisir de revenir dans l'alignement avec la partie divine en vous, à la partie plus grande en vous qui sait se positionner, se diriger lorsque la blessure apparaît ; pour revenir dans « Tout est Juste et Parfait » mais si je ne le vois pas complètement encore</i> <p>Lorsque la blessure d'injustice est guérie/transcendée, vous incarnez l'équilibre, la sagesse et la force intérieure. La rigidité disparaît, vous n'avez plus besoin que les choses, les autres et le monde soit parfait. Vous avez trouvé LA PAIX en vous et alors la vie apparaît beaucoup plus juste.</p> <p>Lorsque votre blessure d'injustice est activée :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vous avez besoin de prouver votre valeur en étant parfaite / irréprochable ● Vous êtes en colère lorsque les autres ne respectent pas les règles établies ● Vous avez besoin que tout soit structuré, organisé et que chacun respecte ses engagements ● Vous pensez que tout doit être mérité et qu'on ne reçoit rien sans effort ● Vous êtes dure avec vous-même et avec les autres ● Vous trouvez que les autres sont soit trop laxistes, soit incohérents ● Vous préférez le détachement émotionnel ou vous êtes hyper sensible aux situations de favoritisme ou d'inégalité ● Vous ressentez de la frustration intense ou l'impression de ne pas être reconnue à votre juste valeur ● Vous avez du mal à exprimer vos émotions, vous préférez la logique

La blessure de l'injustice freine vos manifestations en raison de la croyance limitante de « Je dois mériter pour recevoir »

Vous êtes hyper rigide et hyper exigeant envers vous-même et vous bloquez l'abondance parce que vous pensez « NE PAS EN AVOIR FAIT ASSEZ ».

Votre rigidité mentale empêche les miracles d'arriver : Vous chercher à comprendre et à contrôler le « Comment ».

Un pas après l'autre vers la guérison... Ce qui est essentiel à comprendre et à mettre en place :

- **Lâcher la perfection et accepter de recevoir sans effort, juste avec la fréquence de « je mérite, je suis née pour l'abondance ».**
Utilisez cette phrase comme Mantra.
- **Intégrez que « Je peux recevoir avec aisance et fluidité. Je n'ai pas besoin de lutter ni pour mériter, ni pour exister ».**
- Accepter que tout ne doit pas être difficile pour avoir de la valeur.
- Recevoir sans effort est le flow naturel, ce n'est pas une injustice.
- Vous êtes digne de recevoir, sans avoir à prouver quoi que ce soit, à qui que ce soit.
- Vous êtes digne de recevoir sans devoir mériter.
- L'abondance est votre essence.
- **Vous n'avez pas besoin de lutter ni pour exister, ni pour vivre, ni pour recevoir.**
- Lâchez la perfection, la rigidité et le contrôle pour recevoir sans effort.
- Utilisez ce mantra : « Tout m'est donné avec facilité. L'Univers, la vie, Dieu (utilisez le mot qui vous correspond) me soutient toujours.
- Acceptez les grandes choses sans penser que vous devez d'abord le mériter.

LA BLESSURE D'HUMILIATION



By Sonia Chenevier

BLESSURE	Origine de la blessure	Sentiment/émotion	MASQUE /SCHEMA	PEUR	BESOIN	DEFI	Conséquences	SIGNES DE GUERISON	DERRIERE LE MASQUE
HUMILIATION	<p>Enfant vous avez été rabaissé, dégradé, vexé, honteux ou jugé dans votre corps.</p> <p>Le sentiment développé dans votre enfance était la honte. Vous avez ressenti de l'humiliation par exemple parce que vous n'étiez pas propre ou que vous ne vous développiez pas assez vite. On a pu aussi souligner vos maladresses.</p> <p>Vos parents ont pu exercer un contrôle trop pesant et vous ne vous êtes pas senti libre ou encore n'ont</p>	<p>Honte (de soi-même), vexation et culpabilité</p> <p>Que l'on retrouve au niveau sexuel, car la personne éprouve généralement des difficultés à cause de la honte qu'elle ressent.</p> <p>Leur vie sexuelle est chaotique tant qu'elle ne guérira pas sa blessure.</p> <p>Elle peut avoir des relations sexuelles perverses qui la conduiront à multiplier les relations et les expériences honteuses ou à réprimer sa sexualité pour éviter la honte qu'elle ressent ou</p>	<p>Masochisme</p> <p>La personne se punit et se font mal avant que les autres ne le fassent.</p> <p>La personne a tendance à s'oublier pour les autres, à se sacrifier, à se sentir coupable sans raison ou être jugée comme égoïste.</p>	<p>La liberté Peur de l'échec Peur de la honte</p> <p>Peur intense d'être critiquée, si la personne ne fait pas assez.</p> <p>La personne a peur de se retrouver sans limites et trop libre ce qui la conduirait à des abus.</p> <p>Elle s'arrange donc pour ne pas l'être en se mettant des responsabilités ou des activités prenantes.</p> <p>Elle se sent prisonnière de personnes ou de situations.</p>	<p>Besoin de stabilité Besoin de Liberté</p> <p>Besoin non comblé : Besoin de valorisation – Le besoin d'éveil</p>	<p>Réapprendre à s'aimer.</p> <p>Se donner le droit d'être</p> <p>Honorez ses besoins avant de dire oui aux autres.</p> <p>Comprendre que vous n'avez pas besoin de prendre autant de place dans la vie de ses proches.</p> <p>Se libérer du regard dévalorisant que vous pensez que l'autre porte sur vous.</p> <p>S'autoriser à vouloir plus, à ressentir du plaisir et de</p>	<p>Boulimie, Anorexie</p> <p>Tendance à l'auto-sabotage, beaucoup de difficultés à exprimer ses désirs, et une recherche d'approbation constante.</p>	<p>Vous ne faites plus passer vos besoins après ceux des autres.</p> <p>Vous ne ressentez plus de honte, ni de culpabilité pour vos besoins et désirs.</p> <p>Vous exprimez ce que vous pensez sans honte, sans vous excuser d'être qui vous êtes.</p> <p>Vous êtes fière de vous, de vos réussites, de vos capacités, de votre corps.</p> <p>Vous acceptez de recevoir du plaisir, de l'attention, de l'amour sans être gênée.</p> <p>Vous savez demander sans vous dire que vous allez déranger et que vous ne créez plus de limite et vous vous sentez libre.</p> <p>Vous ne vous dévalorisez plus dans vos pensées et vos paroles.</p> <p>Vous n'acceptez plus qu'on vous manque de respect.</p>	<p>Des talents d'organisation ; Bon médiateur qui est aussi altruiste, serviable, audacieux et aventurier.</p>

<p>pas respecté vos goûts. Vous avez ressenti la honte de vos parents à votre égard.</p> <p>Vous n'avez pas pu être insouciant. Autonome trop vite.</p> <p>Absence de possibilité d'expression de soi. Education stricte, d'une culpabilisation excessive ou d'un manque de respect de votre intimité.</p>	<p>celle qu'elle pourrait infliger à ses proches.</p>			<p>Elle se sent débordée, ont très peu de temps pour elle.</p>		<p>recevoir SANS culpabilité.</p>		<p>Vous n'avez plus peur du regard des autres et vous n'essayez plus de correspondre/répondre à leurs attentes.</p> <p>Vous pouvez dire « j'ai le droit d'être moi, de dire ce que j'ai à dire » sans ressentir de la honte, ni de la peur.</p> <p>Vous ne ressentez plus le besoin de vous auto-saboter ou de vous punir inconsciemment.</p> <p>Vous osez briller et vous créez un espace de respect mutuel avec les autres.</p>	
--	---	--	--	--	--	-----------------------------------	--	---	--

Le comportement- La personnalité

La personne atteinte de cette blessure fait beaucoup pour les autres et cherche à donner une bonne image d'elle-même.

Elle n'aime pas déranger et ne demande jamais rien ou très rarement.

Elle a le sentiment de ne pas en faire assez, elle culpabilise et donc, elle en fait trop.

Elle craint de perdre sa liberté.

Elle veut rendre service à tout le monde, mais s'arrange pour ne pas être libre.

Elle n'aime pas aller vite.

Elle a peur d'être jugée sur son apparence, d'être humiliée ou rabaissée ;

Elle redoute de blesser les autres, de paraître égoïste et sans cœur si elle s'occupe de ses besoins.

Elle a peur d'être indigne de sa famille, de son employeur, de ses clients et même de Dieu.

Elle adore la liberté et de vivre sans contraintes, ni limites.

Elle est excessive dans plusieurs domaines : nourriture, achats, boissons, cigarettes, travail...

Elle redoute le jugement et le regard des autres

Elle se punit elle-même et se culpabilise facilement surtout de prendre du plaisir et de s'amuser.

Elle se place dans des situations où elle doit prendre soin de quelqu'un d'autre et ainsi elle nie leurs besoins de plus en plus. Elle se crée des contraintes et des obligations alors qu'elle adore la liberté.

Elle est une épaulement attentive au malheur des autres et nie ses propres besoins pour rendre service.

Elle est hypersensible, la moindre remarque prend de lourdes proportions.

Elle culpabilise pour tout et se sent responsable du malheur de ceux qui l'entourent.

Elle utilise l'humour pour rire d'elle-même et ainsi s'humilie, se déprécie et se rabaisse.

	<p>Elle se dévalorise aussi souvent. Elle ne sait pas se défendre et même si elle n'est pas responsable d'un évènement ou d'une situation, elle se sent coupable de toute façon. Elle compense et se récompense par de la nourriture. Elle ressent de la difficulté à exprimer ses émotions.</p>
Professionnellement	<p>Elle peut trouver du plaisir à faire souffrir les autres en les humiliant et les rabaisant à leur tour. Elle n'occupe pas la place du leader et préfère être dirigée et qu'on la supervise afin de limiter ses erreurs. Elle demande souvent de l'aide. Elle ne parvient pas à déléguer et passe du temps à essayer de tout faire toute seule. Elle ne vise pas de postes à responsabilité car elle se sent incapable de tout gérer.</p> <p>Elle ne responsabilise trop et accepte de lourdes charges de travail. Elle refuse les conseils qu'elle vit comme des discriminations et une dévalorisation de ses capacités. C'est une personne atteinte de cette blessure qui renonce à une carrière pour son partenaire et/ou ses enfants en se disant que c'est mieux pour elle. Elle peut également renoncer à une promotion si son partenaire juge que c'est mieux, elle s'y pliera de bonne grâce.</p>
En famille	<p>La personne qui souffre de cette blessure se punit beaucoup en croyant punir l'autre et s'attire des gens ou des situations humiliantes. Elle a le don pour s'humilier elle-même, se rabaisser et se rendre indigne, s'en en avoir conscience. Elle recherche la douleur et l'humiliation inconsciemment.</p> <p>Elle couve ses enfants et ont peur qu'ils échouent dans ce qu'ils réalisent car elle redoute que ses enfants ressentent l'échec, alors elle fait tout à leur place. Elle cherche toujours à leur faire plaisir avant tout et leur sacrifie son temps, ses désirs, ce qui rend les enfants débiteurs car elle ne manque pas de leur faire insidieusement remarquer son sacrifice. Elle se sacrifie pour le bien de sa famille. Elle a renoncé à certaines activités pour adopter celles que préfère sa famille. Elle rabaisse les autres et les humilie en leur faisant sentir que sans elle, ils ne peuvent pas y arriver seuls.</p>
En Amour	<p>Elle se laisse guider et diriger sans protestation. Elle en prend aucune décision de peur de faire de mauvais choix et s'entoure de partenaires aux personnalités dominantes qui l'encouragent à ne rien faire seule et prennent les décisions à sa place.</p> <p>Elle est dépendante de tout ... du choix du nouveau canapé en passant par toutes les décisions au sein du couple. Elle se sent coupable de ne pas être du même avis ou d'avoir des envies différentes et ne dit rien, préférant nier ses désirs. Elle déteste les conflits et font tout pour y mettre un terme en satisfaisant les besoins de l'autre sans sourciller. Elle fait toujours passer les désirs de l'autre avant les siens et fini par ne plus savoir ce qu'elle veut ou aime vraiment. Elle ne laisse personne décider pour elle et maintient les autres sous sa domination.</p>
En société	<p>Elle n'aime pas les conflits et veut plaire à tout le monde. Elle ne prend pas de décision (choix du film, du resto, des vacances...) Elle pense qu'elle n'a pas de désir qui lui soit propre, ceux des autres lui conviennent.</p>
Les croyances	<p>Je ne suis pas libre Je n'ai jamais de temps pour moi Je fais honte Je dois toujours tout faire en fonction des autres Je dois me sacrifier pour les autres</p>

<p>Expression / mot utilisé</p>	<p>« Petit » est souvent utilisé</p>
<p>Maladies</p>	<p>Douleurs dorsales Problèmes respiratoires Le foie (personnalité inquiète qui se fait de la bile) Maux de gorge, angine, laryngite : retiens ce qu'elle veut dire Problèmes cardiaques : haine d'elle-même Boulimie : compense avec de la nourriture Problème de surpoids</p>
<p>Quelques pensées récurrentes lorsque votre blessure d'humiliation est activée :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tout le monde se moque de moi ● Je ne mérite pas mieux ● Les autres méritent mieux ● Je suis préfère me faire petite que d'être critiquée ● Je suis trop moche, trop bête, trop grosse, trop mince... ● Les autres vont découvrir que je ne suis pas à la hauteur ● Si je demande qq chose, les autres vont me juger ● Si je montre qui je suis, je vais être rejetée ● Je suis un fardeau pour les autres ● Je suis pathétique ● Je dois travailler dur pour ne pas être jugée ● Si je ne fais pas assez, les autres vont me voir comme une mauvaise personne ● Je dois travailler dur pour ne pas être jugée 	<p>La blessure de l'humiliation est profondément enracinée dans un sentiment de honte, de dévalorisation et de culpabilité.</p> <p>Guérir cette blessure nécessite de réapprendre à vous aimer, à vous respecter, à honore vos propres besoins et à vous libérer du regard dévalorisant que vous pensez que les autres portent sur vous.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Cela nécessite de prendre conscience que la honte et la culpabilité sont un héritage reçu de votre éducation et que ce n'est pas ni qui vous êtes, ni qui vous devez être.</i> ● <i>Cela nécessite de vous libérer de la dépendance du regard de l'autre qui vous conduit à tout faire et à vous niez pour paraître irréprochable.</i> ● <i>Cela nécessite de vous autoriser à ressentir et exprimer vos besoins et vos désirs. Cette permission est un acte de guérison.</i> ● <i>Cela nécessite de libérer la honte cristallisée dans le corps sous forme de crispation, de tension, d'une posture courbée.</i> ● <i>Cela nécessite de remplacer l'auto-sabotage ou la punition (surmenage, mauvaise estime de soi, dévalorisation...) par de l'amour de soi, du respect de soi, de l'estime de soi.</i> ● <i>Cela nécessite de faire le choix de vous pardonner à vous-même et de pardonner les autres. (il y a plusieurs modules à ce sujet dans Karmic Release.)</i> ● <i>Cela nécessite de travailler, de reconnaître et de célébrer votre valeur. Vous développerez alors une estime de vous solide basée sur la conscience de votre véritable valeur et plus sur le regard des autres.</i> <p>Lorsque la blessure d'humiliation est guérie/transcendée, vous incarnez une personne qui s'honore et honore l'autre. Vous osez briller sans culpabilité.</p> <p>Lorsque votre blessure de l'humiliation est activée :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vous ressentez une honte intense même pour des choses insignifiantes. ● Vous vous auto-saboter et vous vous punissez vous-même. ● Vous éprouvez de la difficulté à exprimer vos besoins car vous avez peur qu'on vous juge d'égoïste ● Vous ne vous sentez jamais à la hauteur ● Vous avez peur d'être ridicule ou pire encore d'avoir honte en public ● Vous êtes hypersensible au regard et aux jugements des autres ● Vous vous sentez coupable même quand rien ne le justifie.

- Je dois montrer que je suis utile pour ne pas être critiquée
- Je préfère me surcharger plutôt que les autres me jugent

- Si je ne fais pas assez, les autres vont me juger comme une personne mauvaise
- Je préfère me surcharger plutôt que de prendre le risque d'être mal vue.

La blessure d'humiliation freine vos manifestations en raison de la croyance limitante de « Je ne mérite pas de me sentir bien »

Vous ressentez de la culpabilité et de la honte de recevoir trop, comme si c'était mal car égoïste ou excessif.

Vous avez peur d'être jugée si vous manifestez trop d'abondance (quel que soit le domaine).

Vous vous auto-saboter dès que vous recevez quelque chose : vous manifestez et ensuite vous gâchez tout avec le sentiment de culpabilité.

Vous minimisez vos désirs ou vous avez du mal à vous autoriser à avoir des désirs, vous ressentez de la honte à exprimer vos besoins, donc si vous ne pouvez pas demander à la Source, elle ne peut pas vous donner.

Vous voulez plus d'argent, mais si au fond de vous, vous avez une peur d'être jugée.

DONC,

- Si vous avez honte d'exprimer vos désirs, la Source ne peut pas vous donner.
- Si vous culpabilisez de manifester quelque chose, vous la repoussez.
- La Source ne peut pas vous donner si vous avez peur que les autres vous jugent de quelque chose de vénale ou de trop matérialiste parce que vous ne pouvez pas manifester quelque chose qu'inconsciemment vous ne voulez pas.

Un pas après l'autre vers la guérison... Ce qui est essentiel à comprendre et à mettre en place :

- **Entrer dans la fréquence de « Je peux être pleinement moi-même sans me surcharger pour être acceptée ». Utilisez cette phrase comme Mantra.**
- Accepter que vous n'avez pas besoin de vous épuiser pour être appréciée.
- Ne plus chercher à éviter le jugement en faisant un excès d'effort.
- Vous existez sans devoir tout prouver.
- **Se libérer de la honte.**
- **Se libérer de la peur du jugement des autres.**
- Utiliser ce mantra : « Je mérite de recevoir et plus je reçois, plus je peux être généreuse. »
- S'autoriser à ressentir du plaisir SANS culpabilité.
- Accepter les cadeaux SANS vous justifier ou vous sentir coupable

LA BLESSURE DE REJET



BLESSURE	Origine de la blessure	Sentiment/é motion	MASQUE /SCHEMA	PEUR	BESOIN	DEFI	Conséquences	SIGNES DE GUERISON	DERRIERE LE MASQUE
REJET / RECONNAISSANCE	<p>Elle se forme souvent dans les premières années de vies, souvent avec le parent du même sexe, au travers d'expériences où l'enfant s'est senti nié, non désiré ou exclu.</p> <p>Vous avez senti que votre présence n'était pas appréciée, vous avez été repoussé.e par vos parents.</p> <p>Vos parents étaient très exigeants et avarés de compliments.</p> <p>Vous avez senti que vous ne comblez pas leurs attentes.</p> <p>Vous avez noté une différence de traitement dans votre fratrie ou qu'ils retenant davantage leur attention.</p>	Peur Sentiment d'abandon	<p>Fuite Vous cherchez à disparaître, à fuir les confrontations. Vous vous sentez indigne.</p> <p>Vous avez besoin de mériter, de lutter pour prouver que vous avez votre place, ce qui entraîne la lutte et l'effort.</p>	<p>Panique Qui vous pousse à vous cacher, se sauver ou fuir les situations qui pourraient vous mettre en état de panique.</p>	<p>Appartenance</p> <p>Besoin d'être vue et reconnue.</p> <p>Besoin de se rendre visible par l'effort.</p> <p>Malgré ce besoin vital, la personne fait tout pour passer inaperçue. Trop dans ses peurs, elle croit qu'elle n'en vaut pas la peine.</p> <p>Elle ne demande que rarement, car elle redoute un refus qu'elle vivrait comme un rejet.</p> <p>Elle a toujours peur de déranger et se prive donc de demander.</p> <p>Besoin de prouver qu'elle a sa place.</p> <p>Besoin non comblé : Besoin de valorisation</p>	<p>L'affirmation de soi. Faire fi de l'opinion des autres. Cesser de fuir et affronter sa peur panique du rejet.</p> <p>Prendre sa place sans devoir en faire toujours plus.</p> <p>Accepter que d'avoir de la valeur sans devoir prouver quoi que ce soit à qui que ce soit.</p> <p>Comprendre que vous n'avez pas besoin d'en faire plus pour être acceptée.</p>	<p>Angoisse</p> <p>Tendance à l'isolement, de la difficulté à vous engager ou à être vraiment vous-même en présence des autres.</p>	<p>Vous vous affirmer et prenez votre place sans vous préoccuper d'en prendre trop.</p> <p>Vous n'avez plus peur de paniquer et donc vous n'évitez plus ce genre de situation.</p> <p>Vous exprimez votre opinion et vos besoins, même si les autres ne sont pas d'accord.</p> <p>Vous ne prenez plus personnellement le fait que quelqu'un soit occupé ou distant.</p> <p>Vous vous autorisez à être vu.e, à être reconnu.e et à briller et vous arrêtez de vous auto-saboter par peur d'être trop visible.</p> <p>Vous ne cherchez plus à disparaître dans les conversations, vous ne vous cachez plus dans les groupes ou les relations. Vous vous sentez légitime, même sans validation extérieure.</p>	<p>Très précis et soucieux des détails, efficace, bonne endurance professionnelle, débrouillard, créatif et inventif.</p>

	<p>La reconnaissance de vos parents se manifestait uniquement quand vous réussissiez brillamment.</p> <p>Vous êtes un garçon et vos parents souhaitent une fille ou encore vos parents ne vous ont pas désiré.</p> <p>A l'école vous n'étiez pas populaire et vous avez pu vous sentir exclu et rejeté. Vous étiez timide ou discret.</p> <p>Vous avez aussi des difficultés à lier des amitiés.</p> <p>Vous vous sentiez invisible aux yeux de vos parents mais aussi à l'école.</p>					<p>Accepter d'avoir le droit de vivre et d'être heureux.se.</p>		<p>Vous vous sentez en paix avec vous-mêmes, que vous soyez seul.e ou entouré.e</p>	
--	---	--	--	--	--	---	--	---	--

Le comportement- La personnalité

Personne qui se sent nulle, moins que rien. Ne voit pas l'utilité de son existence. Elle se dit qu'elle ne vaut rien.
 Personne très discrète et qui n'aime pas se faire remarquer ;
 Dès qu'elle est mal à l'aise, elle utilise la fuite pour se protéger.
 Elle vit les critiques comme des rejets et attire souvent des situations où elle ressent cette émotion.
 Elle n'est pas sensible aux possessions matérielles. L'argent est une nécessité mais pas un moyen de se faire plaisir.

Elle doute constamment de leur droit d'exister car elle pense n'avoir aucune valeur.
 Elle est solitaire.
 Elle trouve normal de subir des situations désagréables et ne se plaint jamais.

Enfant, cette personne s'isolait en vivant dans leur monde. A l'âge adulte cela se manifeste par une fuite dans des paradis artificiels (alcool, drogues...)
 Elle se sent incomprise et est prédisposée au suicide.
 Elle se demande quel est l'intérêt de leur existence car elle pense qu'elle ne vaut rien.

<p>Professionnellement</p>	<p>Personne qui a des difficultés à s'intégrer et n'apprécie pas le travail d'équipe Ne se sent pas aimé de ses collègues et peine à tisser des relations. Sa discrétion et son retrait fait qu'elle devient invisible aux yeux des autres. Ses collègues la perçoivent comme quelqu'un de solitaire qui n'aime pas être dérangée. Elles respectent donc son désir de solitude et la personne vit cela comme du rejet. Ce qui conforte sa croyance qu'elle ne vaut rien et ne suscite pas l'intérêt des autres. Elle est perfectionniste car elle ne veut pas commettre des erreurs pour éviter toute forme de remarque, qu'elle vivrait comme du rejet ou un manque de reconnaissance.</p> <p>La personne porteuse du schéma du rejet supporte le moins le jugement, car celui-ci équivaut à un rejet.</p>
<p>En famille</p>	<p>Personne qui se sacrifie pour ses enfants. Elle souffre lorsque ses enfants refusent de lui témoigner de l'attention, ne l'appellent pas ou ne lui témoignent pas de reconnaissance car toutes ces situations lui font vivre le rejet. Elle se montre insatisfaite des résultats scolaire ou des progrès d'un enfant. Elle peut inciter ses enfants à courir après les distinctions et les diplômes et aussi se vanter de leur réussite. Exister à travers la réussite de ses enfants est une façon pour elle, d'acquiescer de la reconnaissance.</p>
<p>En Amour</p>	<p>Elle a du mal à croire à l'amour qu'on lui porte et craint le rejet. Elle préfère quitter que d'être quittée. Elle ne se croit pas capable de rendre quelqu'un heureux. Elle attire des situations qui confortent ses croyances en étant rejetée par ceux qu'elle aime. Elle donne beaucoup pour compenser et attend autant en retour. Si ce n'est pas le cas, elle se sent rejetée. Elle a besoin d'être valorisée. Elle n'aime pas qu'on lui témoigne de l'indifférence.</p>
<p>En société</p>	<p>Personne qui n'aime pas être interrompue ou qu'on lui coupe la parole. Elle donne rarement son opinion de peur d'être rejetée. Elle se sent toujours en situation de déranger et n'ose pas demander. Elle se sent aimée si elle est comprise. Amour = compréhension. Elle se dévalorise souvent et se compare à mieux qu'elle. Elle s'exprime peu surtout en public et quand elle le fait c'est pour se valoriser. Elle recherche la solitude et s'isole des groupes. Elle pense que sa compagnie est sans intérêt et elle sabote ses relations en se rejetant elle-même. Elle croit qu'elle ne vaut rien et en tout cas, moins que les autres. Elle cherche à se mettre en valeur. Elle a très peu d'amis.</p>
<p>Les croyances</p>	<p>Je suis nul.e Je ne vaud rien Personne ne m'aime Je ne suis pas reconnu.e à ma juste valeur Je suis invisible Il est normal de souffrir, la vie est dure Je ne mérite pas d'être aimé.e C'est la faute des autres Si les autres me connaissaient vraiment, ils ne m'aimeraient pas</p>

<p>Expression / mot utilisé</p>	<p>« C'est nul ! » Ce qui alimente sa blessure chaque fois qu'elle se qualifie de nulle, de bonne à rien et qu'elle fuit une situation plutôt que de l'affronter.</p>
<p>MALADIES</p>	<p>Problème de peau Diarrhées L'arythmie cardiaque Problèmes respiratoires Sujet aux allergies Cancers divers Agoraphobie</p>
<p>Quelques pensées récurrentes lorsque votre blessure du Rejet est activée :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Je dérange ● Je suis inutile ● Personne ne me comprend ● Je suis différente, personne ne peut me comprendre, ni m'aimer ● Je me fais discrète sinon on risque de me rejeter ● Les autres font semblant de m'apprécier, de m'aimer ● Si je disparaissais, personne ne le remarquerait ● Je ne peux pas compter sur les autres, je suis mieux seul.e ● Chaque fois que je suis moi, les autres me rejettent ● Je ne mérite pas XXX ● Je dois être la meilleure, sinon je ne serai pas remarquée ● Si je ne me rends pas indispensable, on ne me verra pas, je resterai invisible ● Je dois travailler plus que les autres pour exister ● Je dois faire mes preuves encore et encore 	<p>La blessure du rejet est enracinée dans une peur profonde du non-droit d'être, d'être nul.le et dans une sensation d'être incompris et invisible.</p> <p>Guérite cette blessure nécessite de retrouver votre propre légitimité à exister pleinement sans rechercher l'acceptation des autres.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Cela nécessite d'accepter votre propre existence et votre légitimité, votre droit d'être pleinement vous-même ; <u>sans avoir besoin de vous conformer aux besoins et exigence des autres, ni avoir RIEN à prouver.</u></i> ● <i>Cela nécessite de libérer l'illusion que les autres ne voient pas votre valeur, ne comprennent pas votre valeur, ne reconnaissent pas votre valeur.</i> ● <i>Cela nécessite de reprogrammer que votre existence a un but, un impact dans le monde ; que vous avez un rôle à jouer et que vous comptez, que vous avez votre place dans le Grand Plan Divin.</i> ● <i>Cela nécessite de libérer la peur de l'abandon en vous apportant la présence, l'attention, l'amour que vous attendez des autres.</i> ● <i>Cela nécessite de se traiter avec amour.</i> ● <i>Cela nécessite de transformer LA PEUR en force intérieure.</i> ● <i>Cela nécessite de se libérer de l'attente de la validation des autres.</i> <p>Lorsque la blessure du rejet est guérie/transcendée votre peur devient une force ; vous incarnez votre pleine présence, votre puissance intérieure et votre unicité sans peur. Vous ne vous cachez plus.</p> <p>Lorsque votre blessure du rejet est activée :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vous vous réfugiez dans un monde irréel ● Vous évitez les relations de peur d'être exclue ou jugée ● Vous avez l'impression d'être de trop, un fardeau ou que vos idées ne sont pas écoutées ● Vous avez la sensation d'être déconnecté.e de votre corps et de vos émotions ● Vous ressentez de l'anxiété en société, une peur panique de parler en public ou d'être mis sous les feux de la rampe (mis en avant) ● Vous être très sensibles aux critiques (même minimales) ; celles-ci confirment une croyance que vous n'êtes pas digne

La blessure de rejet freine vos manifestations en raison de la croyance limitante de « Je ne mérite pas pleinement, donc je ne peux pas recevoir certaines choses (au-delà de ce que vous croyez mériter) »

Vous avez tendance à vous minimiser et à vous rendre invisible : La loi de la résonance ne peut pas donner l'abondance à quelqu'un qui pense ne pas la mériter.

Vous avez peur d'être sous les projecteurs si vous avez plus d'argent, votre système interne vous protège et envoie le message énergétique d'un danger et d'une peur associée à ce danger : La loi de l'attraction vous renvoie les situations qui vibrent la peur d'avoir de l'argent donc le manque d'abondance financière.

Vous manifestez les opportunités mais au dernier moment, vous refusez de les saisir.

Un pas après l'autre vers la guérison... Ce qui est essentiel à comprendre et à mettre en place :

- **Entrer dans la fréquence de «Ma valeur ne dépend pas de mes performances. J'existe pleinement sans avoir besoin de lutter, ni de prouver». Utilisez cette phrase comme Mantra.**
- Sortir de votre invisibilité, de votre peur d'être vue, exposée, jugée.
- Ce ne sont pas les autres qui ne vous voient pas, c'est votre propre rapport à vous-même qui crée cette illusion et votre comportement de vous exclure vous-même et cette expérience de vous sentir invisible, pas reconnue.
- Vous êtes dans un schéma profond dans lequel l'inconscient interprète des situations comme une confirmation, une nouvelle validation du rejet vécu dans votre passé.
- Utiliser le mantra : « J'ai ma place. Mes désirs sont légitimes. »
- Utiliser la respiration pour ressentir la puissance de votre présence et utiliser ce mantra : « Je mérite tout ce que je désire. »
- Accepter chaque compliment sans le minimiser.
- Exprimer un désir sans vous excuser.

LA BLESSURE DE TRAHISON



BLESSURE	Origine de la blessure	Sentiment/émotion	MASQUE /SCHEMA	PEUR	BESOIN	DEFI	Conséquences	SIGNES DE GUERISON	DERRIERE LE MASQUE
TRAHISON	<p>La blessure de trahison se crée lorsqu'un enfant vit une rupture de confiance (souvent avec le parent du sexe opposé) qui n'a pas tenu ses engagements ou à fait preuve d'incohérence.</p> <p>Cette blessure résulte d'une promesse non tenue, la personne s'est sentie déçue ou manipulée par une figure d'attachement importante. On a cessé d'être fidèle à sa cause ou à lui-même.</p> <p>Cela crée un mécanisme de contrôle pour éviter de revivre cette souffrance de trahison.</p>	<p>Méfiance, impatience</p> <p>La colère</p>	<p>Le Contrôle</p> <p>La personne a le besoin d'avoir le pouvoir sur les situations et les gens pour éviter d'être déçu ou trahi.</p> <p>Le perfectionnisme</p>	<p>Lâcher-prise, la dissociation et d'être renié</p> <p>Peur de l'intimité</p> <p>Peur de perdre le contrôle</p> <p>Vit les séparations et le reniement comme des trahisons</p> <p>« Si je ne maîtrise pas tout, ça va mal se passer ».</p>	<p>Confiance</p> <p>La personne alimente ses besoins en ne tenant pas ses engagements pour elle-même, en se mentant, en ne déléguant pas par manque de confiance. Elle cherche le pouvoir et sont trop dans le paraître.</p> <p>Besoin non comblé : Besoin de protection</p>	<p>Lâcher prise sur les événements et ne plus laisser la peur gouverner sa vie.</p> <p>Comprendre que vous pouvez lâcher le contrôle sans que tout s'effondre.</p> <p>Faire confiance à la vie et aux autres</p> <p>Difficulté à recevoir de l'aide – Accepter que vous n'avez pas à porter tout, seule.</p> <p>S'autoriser à être vulnérable</p> <p>Poser ses limites saines sans se fermer à l'amour</p>	<p>Perte de contrôle</p> <p>La personne a beaucoup de difficulté à déléguer et a aussi de l'impatience et de la méfiance dans les relations</p>	<p>Vous ne cherchez plus à attirer l'attention ni même à obtenir la reconnaissance des autres. Vous êtes fier de vous au détriment de ce que les autres en pensent.</p>	<p>Leader qui sait diriger, décider et gérer de nombreuses tâches simultanément. Très rassurant, protecteur et sociable. Doté de grandes qualités d'orateur. Il peut aider les autres à se valoriser.</p>

La personne veut alors tout maîtriser, chercher à prévoir, diriger chaque situation, quitte à devenir très exigeant, voire autoritaire envers elle-même et avec les autres.

La personne a eu des parents séducteurs, centrés sur eux-mêmes qui l'ont manipulé par des compliments. Enfant, elle a senti qu'elle n'était pas conforme à ce que l'on attendait d'elle et qu'elle ne faisait pas le bonheur de ses parents.

Ses parents ne tenaient pas leurs promesses, Ses parents ont trahi sa confiance.

Ses parents étaient manipulateurs et leurs manipulations ont créé cette blessure.

La blessure de trahison nous fait croire que tout doit être sous contrôle pour être sécurisé, elle nous pousse à prendre plus de responsabilité que nécessaire et elle crée le besoin d'anticiper chaque détail pour éviter d'être déçu.

Difficulté à pardonner

**Le comportement-
La personnalité**

La force et le courage caractérisent les porteurs de cette blessure.

La personne est très exigeante, elle aime montrer ce qu'elle est capable d'accomplir. Elle vit la lâcheté comme une trahison.

Elle a une forte personnalité et est souvent très loyale, mais peut mentir si elle ne parvient pas à honorer une promesse, car elle ne supporte pas de trahir sa parole. Elle affirme ses croyances avec conviction et tente de faire adhérer les autres. Elle se fait rapidement une idée sur les autres ou sur une situation et sont convaincue d'avoir raison.

Elle est très catégorique et veut toujours rallier les autres à sa vision ou point de vue.

Quand les choses sont trop lentes ou qu'un imprévu survient, elle laisse éclater leur colère.

Elle évalue son agressivité comme une façon de ne pas se laisser marcher sur les pieds. Elle a une personnalité très lunatique qui passe de l'amour et l'attention à la colère sans transition et brutalement et surtout pour des choses insignifiantes.

Les autres vivent souvent son attitude comme une trahison.

Plus la blessure de trahison est forte, plus la personne est dans le contrôle.

Elle aime que tout se passe comme elle l'a prévu et se prive de l'instant présent car elle planifie tout.

Elle n'aime pas se confier. Elle est très sensible, mais camoufle ses sentiments pour ne pas montrer ses faiblesses.

Elle n'aime pas l'autorité qu'elle perçoit une manipulation ou une domination.

Elle se montre forte, brave, courageuse en toute circonstance, ce qui a pour conséquence de mettre une barrière et dominer les autres ou les situations difficiles.

Elle est manipulatrice et se met facilement en colère quand une situation n'est pas à leur avantage.

Elle déteste les menteurs, mais ment beaucoup en pensant que ce n'est qu'une distorsion et pas un mensonge.

Elle est très sensible au regard des autres et à l'image qu'elle donne d'elle-même. Elle aime être perçue comme une personne intègre, loyale et morale.

Elle interrompt souvent et répond avant la fin des questions, mais ne supporte pas qu'on la coupe.

Elle est très séductrice, mais ne peut tolérer d'être séductrice. Elle choisit ses partenaires et ne se laisse pas choisir.

Elle est en éveil et voit tout rapidement.

Elle est septique et toujours sur ses gardes, car elle a peur se faire manipuler.

Elle n'aime pas perdre le contrôle des situations ou d'elle-même.

Elle aime être remarquée et attirer l'attention sur elle de façon très subtile.

Elle aime que les choses soient faites à sa manière car elle redoute la manipulation si elle perd le contrôle des choses ou des événements et même des décisions.

Elle n'aime pas qu'on se mêle de ses affaires, mais aime se mêler de celles des autres. Elle n'aime pas la critique, mais critique souvent les autres.

Elle se confie difficilement.

Elle est convaincue d'avoir raison et abandonne difficilement ses opinions. Elle apprécie de rallier les autres à sa cause et ses opinions.

Elle éprouve de la difficulté face à l'irresponsabilité des gens et dénigre ceux qui ne tiennent pas leurs engagements.

Elle n'aime pas être prise par surprise.

Elle a peur de l'engagement comme du désengagement.

Elle vit les mensonges comme une trahison.

Elle aime contrôler les autres et admet pas qu'on ne lui fasse pas confiance.

La paresse la rebute.

Elle aime se vanter.

Elle est d'humeur changeante.

La rigidité mentale – le perfectionnisme.

Elle a horreur de perdre son temps et fait les choses rapidement.

Personnalité exigeante, menaçante, dans le contrôle et pas assez à l'écoute et pas assez claire dans ses demandes.

<p>Professionnellement</p>	<p>L'ego des personnes ayant la blessure de trahison prend facilement le dessus, si elles se sentent surveillées ou que l'on remet en cause leur travail. La personne n'aime ni être en retard, ni les retardataires et ne supporte pas qu'une tâche incombant à quelqu'un d'autre les retarde. Ceci la conduit à très peu déléguer, car elle a besoin de contrôler que tout est fait comme elle l'a prévue et décidée. Elle déteste la lenteur et a des yeux et des oreilles partout pour s'assurer que tout est fait selon ses normes et consignes. Elle est souvent plus exigeante avec les autres qu'avec elle-même. Elle est vive, rapide, elle comprend et apprend vite. Cependant, elle n'a pas la patience avec les gens plus lents. L'orgueil est un moteur qui l'aide à asseoir sa supériorité. L'ignorance est vécue comme une faiblesse ce qui la pousse à apprendre et à s'instruire souvent. Elle est capable de responsabilité, a un esprit vif. C'est une personne talentueuse, mais peu patiente avec celles qui sont plus lentes, elle aime que les choses aillent à son rythme.</p> <p>Elle n'aime pas les ordres et l'autorité.</p>
<p>En famille</p>	<p>Elle se justifie en permanence et admet difficilement ses erreurs et leurs peurs. Elle aime contrôler la situation et ses enfants.</p> <p>Elle peut utiliser le chantage pour obtenir ce qu'elle veut. Elle a du mal avec la lenteur de ses enfants, elle aime qu'ils fassent vite et les pressent souvent.</p> <p>C'est elle qui perd le plus son sang froid avec les devoirs si ses enfants ne comprennent pas assez vite. Elle ne tient pas ses promesses et ment.</p> <p>Elle est très responsable et veille à ce qu'ils ne manquent de rien.</p> <p>Elle est très autoritaire et n'accepte pas que les choses n'aillent pas dans son sens. Elle passe de l'affection à la colère. Elle est perçue comme trop exigeante.</p> <p>Son côté lunatique est souvent mal vécu par ses enfants qui se sentent trahis.</p>
<p>En Amour</p>	<p>Elle a du mal à lâcher et à s'abandonner à l'amour de l'autre. Elle aime les relations passionnelles. Elle se méfie et est sur ses gardes, car elle redoute la trahison. Elle tombe sur des partenaires qui la trompent. Elle ne pardonne pas facilement et jamais l'adultère.</p> <p>Elle trompe effrontément mais ne supporte pas de l'être. Elle tient énormément à sa réputation et ne supporte pas qu'on ose la remettre en question. Elle ne montre pas leur vulnérabilité et semble froide. Ses partenaires lui reprochent son manque d'affection et de démonstration.</p> <p>Elle ne supporte pas d'être quittée mais quitte facilement du jour au lendemain. Elle est très exigeante et fait peu de concessions.</p>
<p>En société</p>	<p>Elle renie et se sépare facilement des autres en les éliminant rapidement de sa vie, si elle est déçue. Elle n'accorde jamais de seconde chance en cas de rupture de confiance. Elle peut oublier une personne du jour au lendemain même si elle était très proche. Ses rapports sont basés sur la domination, la force et la manipulation.</p>

<p>Les croyances</p>	<p>Je ne suis pas comprise Il faut se montrer fort Montrer ses émotions est un signe de faiblesse On ne peut faire confiance à personne Je ne peux compter que sur moi Je ne crois que ce que je vois</p>
<p>Expression / mot utilisé</p>	<p>Tu comprends – besoin de convaincre Confiance</p>
<p>MALADIES</p>	<p>Articulaire suite à sa rigidité et sa raideur Inflammatoires liées à la colère et la frustration Herpès</p>
<p>Quelques pensées lorsque votre blessure de trahison est activée :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Je savais que je ne pouvais pas avoir confiance en lui ● Les gens ne respectent jamais leur parole ● Je ne peux pas compter sur les autres ● Je ne peux pas faire confiance aux autres, je dois tout porter seule ● Je ne peux pas me permettre de lâcher, sinon je vais être trahie ● Si je ne me méfie pas, je vais me faire « entourloupé » ● Je ne me laisse pas avoir (les autres sont manipulables ou faibles, pas moi !) ● Cette personne dit ça mais elle risque de changer d'avis (les autres ne sont pas fiables) ● Je dois tout contrôler sinon ça va mal se terminer ● Je dois tout gérer moi-même, sinon ça va échouer 	<p>La blessure de trahison est enracinée dans la perte de confiance en l'autre ou parfois même en vous-même !</p> <p>Guérir cette blessure nécessite d'apprendre à développer une profonde confiance en la vie (la Source, Dieu...) en lâchant le contrôle pour vous assurer que plus jamais personne ne vous décevra.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cela nécessite de reconnaître votre besoin de contrôle et de comprendre que c'est un réflexe de protection contre la peur qu'on vous mente, qu'on vous manipule, qu'on vous trompe ou qu'on vous déçoit. ● Cela nécessite de retrouver confiance en vous et votre capacité à être assez bien pour que les autres vous respectent. ● Cela nécessite de libérer de votre peur d'être déçu et d'intégrer que vous êtes suffisamment forte pour le dépasser. ● Cela nécessite d'accepter d'être vulnérable et d'accepter qu'aimer comporte aussi un risque ; mais que ce risque vous êtes capable de le surmonter. ● Cela nécessite de comprendre qu'une personne n'est pas le reflet de ces actes. C'est comprendre que l'autre peut faire quelque chose de pas bien sans être pour autant une personne mauvaise. Nul n'est parfait et vous non plus. ● Cela nécessite à apprendre à faire confiance et à déléguer aux autres. Le contrôle empêche la collaboration et permet aux autres de montrer leur fiabilité. ● Cela nécessite de développer sa foi (en la vie, l'univers, Dieu...) et en votre propre Pouvoir de manifestation. ● Cela nécessite de sortir de la méfiance pour s'ouvrir à voir que les autres sont très souvent sincères et fiables, surtout lorsqu'on leur laisse l'espace de confiance pour le montrer. <p>Lorsque la blessure de trahison est guérie/transcendée, vous ne cherchez plus à tout contrôler, vous vous autorisez à être vulnérable et à collaborer avec les autres. Vous être ouvert aux véritables relations humaines, à l'amour, tout en sachant poser des limites saines.</p>

- *Si je veux que ça soit bien fait, je dois tout maîtriser*
- *Je savais que je ne pouvais pas lui faire confiance*
- *Je dois être plus forte que les autres, sinon on va me manipuler*
- *Je préfère faire les choses moi-même si je veux que ça soit bien fait*
- *On m'a encore menti*

Lorsque votre blessure de trahison est activée :

- *Vous ressentez un sentiment de méfiance intense, même envers des personnes de confiance*
- *Vous avez le sentiment d'être manipulée ou utilisée, même si ce n'est pas intentionnel*
- *Vous avez besoin de tout contrôler, vous avez peur que les choses échappent à votre maîtrise.*
- *Vous avez besoin d'avoir raison, il est très dur pour vous, d'accepter que vous avez tort*
- *Vous avez une réaction émotionnelle forte lorsqu'une promesse n'est pas tenue, même si c'est un détail*
- *Vous avez beaucoup de difficultés à déléguer, vous avez besoin de tout faire vous-même pour éviter d'être déçue*
- *Vous avez besoin d'avoir raison et il est dur pour vous de reconnaître que vous avez tort*
- *Vous ressentez un sentiment d'injustice quand les autres ne respectent pas un engagement envers vous*
- *Vous éprouvez de l'impatience et même de l'irritabilité si les choses ne vont pas assez vite*
- *Vous ressentez de la colère lorsque quelqu'un change d'avis ou ne respecte pas sa parole*

La blessure de rejet freine vos manifestations en raison de la croyance limitante de « si je lâche le contrôle, tout va mal tourner ».

Vous avez tendance à l'hyper-contrôle et ça empêche le flow de la manifestation divine.

Vous n'avez pas une confiance totale envers la Source (Dieu...) et vous avez encore besoin de preuves matérielles avant de vous abandonner dans la foi.

Vous vous méfiez des autres, l'univers vous envoie des situations qui vous font ressentir que vous avez raison de vous méfier et de ne pas avoir confiance au Grand Plan Divin.

Vous avez des difficultés à lâcher-prise, en forçant les choses, vous ne permettez pas à la Source de manifester.

Vous craignez l'échec, et la peur retarde vos manifestations parce que vous ne vibrez pas la manifestation mais le manque.

Un pas après l'autre vers la guérison... Ce qui est essentiel à comprendre et à mettre en place :

- **Lâcher la lutte et l'effort pour entrer dans la fréquence de « Je peux avancer avec confiance sans devoir tout contrôler en permanence ».** Utilisez cette phrase comme Mantra.
- Apprendre à faire confiance aux autres, à la vie, au grand Plan Divin.
- Comprendre que vous pouvez lâcher le contrôle sans que tout aille mal. Ce sur quoi vous résistez persiste. Plus vous cherchez à contrôler, plus les choses résistent.
- Utiliser ce mantra : « Je fais confiance à la vie, à Dieu, à l'Univers ».
- Apprendre à lâcher le contrôle.
- Accueillir les imprévus comme des opportunités
- La loi la plus haute de l'Univers : Je crée ce que je crois.
- La première loi Universelle : L'intention à l'humain, les moyens au divin.
- Les manifestations se produisent lorsque vous ne cherchez plus à contrôler mais en les laissant entrer dans votre vie les situations nécessaires pour qu'elles se manifestent suivant le plan divin. Ne cherchez plus à les manipuler ou les précipiter.

Chaque blessure crée un schéma (ou plusieurs schémas) de protection et de réaction qui nous enferme dans des répétitions qui nous font souffrir.

Grâce à cette synthèse, tu as pris conscience des mécanismes que ton système interne a mis en place pour te protéger de la blessure d'abandon et qui aujourd'hui ne te servent plus.

En prendre conscience, te permet de reprendre le pouvoir sur tes émotions et de décider de ne plus te laisser guider par une souffrance passée.

Il est temps, à présent de te demander comment guérir de cette blessure et de découvrir les autres blessures qui freinent ton bonheur, ton abondance et l'évolution de ton âme.



**Nos blessures sont des limitations de notre âme et une prison intérieure,
tant que nous ne les voyons pas, pour ce qu'elles sont en réalité :
Des portails de libération et d'expansion !**



Je t'invite à voir tes blessures comme un signal d'alarme qui te montre tes limitations intérieures et t'offrent à chaque événement souffrant, une opportunité de te rappeler qui tu es vraiment.

Les blessures, ni même ceux qui les ont créées, ne sont pas les « méchants dans l'histoire », ce n'est même pas un test, ni une punition divine, il s'agit de balises énergétiques profondes, de fragmentations de l'âme qui demandent à être vues et libérées. Chaque blessure est comme un bouchon dans un tuyau qui fait déborder l'évier... attendant juste que tu t'en rendes compte et que tu décides de le déboucher.

**La guérison ne consiste pas à chercher la disparition totale de la blessure
mais c'est d'être en paix avec elle.**

La guérison, c'est avoir conscience que la blessure a existé, qu'une partie d'elle existe encore en toi (comme une cicatrice), mais elle ne dirige plus ta vie, qu'elle n'impacte plus tes projets et ne freine plus ton Pouvoir de Manifestation.



Comment savoir lorsqu'une blessure est guérie ?

- Plutôt que de réagir instinctivement, un recul naturel s'installe.
La colère, la tristesse ou la panique ne prennent plus le contrôle immédiatement.
L'émotion monte, certes, mais une autre voie est choisie : celle d'une réponse consciente, calme, loin des automatismes violents ou incontrôlés.
- La douleur émotionnelle s'apaise.
La blessure peut encore être activée mais elle ne génère plus autant de souffrance, la réaction violente et intense, qui pouvait durer des jours, ou des semaines, a disparu. La souffrance est plus légère, plus brève.
- Les situations ne se vivent plus de la même manière.
Là où du rejet, de l'abandon, de l'injustice, de la trahison ou de l'humiliation semblaient omniprésents, un autre regard s'installe en toi.
Il devient évident que la plupart des événements ne sont pas dirigés contre toi, ne sont pas personnels et ne remettent en rien en cause ta valeur personnelle.
- Les schémas répétitifs cessent de se rejouer.
Là où les mêmes types de relations ou de situations douloureuses se présentaient encore et encore à toi, un basculement s'opère lorsque la blessure se guérie.
Des choix différents émergent naturellement pour toi et les anciens scénarios, les mêmes situations cessent de se reproduire.

- Le ressentiment laisse place à la compassion.
Là où il était difficile de pardonner et où les autres étaient perçus comme fautifs, une compréhension plus profonde s'installe.
Avec la guérison de la blessure, une acceptation naturelle de l'imperfection humaine émerge, portée par une vision plus vaste du cœur.
- L'élan d'être pleinement toi émerge naturellement.
Là où il y avait adaptation constante aux attentes pour éviter de te sentir blessé.e, une nouvelle authenticité prend place.
Il devient possible d'assumer ton essence, sans peur du rejet ni de l'abandon.
- Un amour profond de toi commence à se faire sentir.
Là où le jugement, la critique intérieure et la quête d'amour extérieur dominaient, une reconnaissance intérieure s'installe. Tu te sens complet.e et digne d'amour, c'est devenue une évidence, une fréquence.
La complétude et la dignité d'être aimé.e ne dépendent plus de ce que les autres pensent ou font.
- Nos manifestations s'accélèrent et la magie commence à se matérialiser partout !

Ton âme est prête à aller plus loin ?



Le programme « **Renaissance : De l'Ombre à la Lumière** » est ce premier chemin de guérison.

Nous allons plus loin dans la compréhension des blessures et commençons le processus de guérison émotionnelle en parallèle de 5 soins de libération énergétique.

Ce programme comprend :

- **Le kit des 5 blessures** pour découvrir quelles autres blessures porte ton âme (l'Injustice, l'Humiliation, le Rejet et la trahison) et si ces blessures sont activées ou dominantes chez toi : **les 5 tests + la synthèse COMPLÈTE des 5 blessures**
- La **phase 1** du processus de libération de Karmic Release : 9 modules conçus pour tout comprendre sur tes blessures et apprendre à les libérer
- **1 Masterclass de déblocage** (programme Karmic Release – L'art de la libération émotionnelle) avec Sonia
- **5 soins énergétiques de libération consciente**, spécifiques à chaque blessure, pour libérer les mémoires de souffrance sur les 3 plans de ton être (Ame, Esprit et Physique)
- **1 RDV «Bilan» de 30 mn** avec Sonia

Après avoir traversé les premières étapes, voici les dernières étapes de la guérison :

1/ TRANSFORMER TES BLESSURES EN FORCE pour faire de :

- La blessure d'abandon, une force d'Amour pour toi et pour les autres et pour ne plus abandonner tes projets, tes désirs et tes rêves
- La blessure d'humiliation, une source d'inspiration et la capacité d'être pleinement toi, libre et sûre de toi
- La blessure d'injustice, une certitude absolue et une fréquence divine que tout est parfait et que Dieu conspire à créer l'extraordinaire pour toi
- La blessure du rejet, TA Puissance Intérieure et ta force Magnétique
- La blessure de trahison, un niveau de confiance en toi et dans le monde, sans plus avoir besoin de contrôle mais une co-création Divine

2/ LA BLESSURE N'EST PLUS UN PROBLÈME MAIS UNE OPPORTUNITÉ

Chaque situation qui réactive une ancienne douleur est une source d'inspiration, de libération et de paix intérieure.

3/ LA VIE DEVIENT UN ETAT DE CONSCIENCE DIVIN

Toutes situations deviennent un état de paix, de grâce et d'évolution.

Aucun imprévu, changement ou difficulté ne vient perturber notre état intérieur et notre champ vibratoire. Nous sommes prêts pour manifester tous nos désirs de l'âme.

Tu es prête à apprendre à gérer tes émotions, à accompagner ton âme à guérir profondément toutes ses blessures ; les transformer en Puissance au service de ton Pouvoir de Manifestation, ces accompagnements sont fait pour toi.



**La guérison, ne veut pas dire «effacer » le passé, ce n'est pas oublier ;
c'est se réconcilier avec lui et grandir grâce à lui.**

C'est prendre conscience que chaque blessure, chaque nouvelle situation est une« réplique », c'est une opportunité de croissance, une opportunité de se rappeler qui nous sommes... c'est un chemin vers une version plus grande, plus consciente, plus alignée, plus puissante de toi.

Je te souhaite profondément de t'offrir ce voyage de retour vers toi, vers la version la plus puissante de toi.

Je souhaite qu'un jour, tu réalises que cette blessure /ces blessures, qui t'ont fait tant souffrir, n'ont plus de pression, plus de pouvoir sur toi... qu'elles sont juste devenues la partie de l'histoire qui a révélé TON POUVOIR.



A partir de là, tu seras une Déesse Magnétique !

©2025 – Sonia Chenevier. Tous droits réservés.

Cette synthèse partielle ou complète, ne peut pas être copiée, reproduite, diffusée, modifiée, ni transmises sous n'importe quelle forme ou format, par quelque moyen que ce soit (papier, format électronique, vidéo, audio ou autre...) est strictement interdite, sans l'autorisation écrite préalable de Sonia Chenevier.

La violation de ces règles est passible de poursuites judiciaires.

Création : Janvier 2025

Diffusion : Juin 2025

Publié par Sonia Chenevier.