



# LES BLESSURES

(Purifier sa vérité)

Cet exercice permet de faire des liens avec ce que vous avez déjà vécu par le passé et comment cela impacte encore votre vie d'aujourd'hui négativement. Ces questions aident à neutraliser ce que vous avez vécu pour adoucir vos blessures et expériences du passé.

Ce travail de réflexion permet de laisser le passé derrière vous pour vous permettre de cheminer aujourd'hui en y retirant des apprentissages et en constatant les forces et les ressources que ces événements ont pu vous permettre de développer. Cela aide à donner du sens à ce qui ne faisait pas de sens dans le temps pour vous permettre de regarder vers l'avenir. C'est ce qu'on appelle la résilience.

Quand j'ai vécu mes épreuves du passé, je me disais : « C'est pas vrai que je vais vivre tout cela pour rien ! Je vais le transformer en positif avec le temps ! » Le psychiatre Victor Frankl disait : « L'important est de faire appel au potentiel le plus élevé de l'homme, soit celui de transformer une tragédie personnelle en victoire, une souffrance en réalisation humaine. » C'est ce que vous allez faire aujourd'hui !

C'est un gros travail de réflexion qui peut prendre plusieurs jours et vous fera fort probablement vivre de grosses émotions. Mais c'est nécessaire de les vivre, de les accueillir avec bienveillance pour



pouvoir vous en libérer par la suite. Assurez-vous d'être dans un environnement calme et propice à l'introspection et à l'accueil des émotions. N'oubliez pas que je reste disponible pour vous épauler là-dedans. Je vous invite à ne pas vous décourager si vous ne trouvez pas les réponses tout de suite. Quand on pose une question au cerveau, il aime trouver une réponse et va travailler en ce sens. Mais il faut lui laisser du temps de laisser monter la réponse de l'inconscient au conscient.

Répondez aux questions de la première partie pour ensuite répondre à celles de la deuxième partie. Souvenez-vous de votre motivation pour faire cet exercice : **Vous libérer du passé en faisant la paix avec celui-ci pour évoluer vers l'avenir que vous souhaitez, soit une vie où vous vous sentirez plus libre et léger(e).** Il est même possible d'en venir à être reconnaissant(e) d'avoir vécu ces épreuves, car vous y découvrirez le bon et le beau qui en sont ressortis au final !

## 1- ÉMOTIONS ET BLESSURES

### RESSENTIMENT ET AMERTUME

- Présentement ou dans le passé, quelles histoires, situations, personnes ou quels événements génèrent chez vous du ressentiment ou de l'amertume dans votre vie ?
- Pour quoi, spécifiquement, entretenez-vous encore du ressentiment ou de l'amertume ?
- Pour quelles raisons êtes-vous encore rancunier(e) ? Qu'est-ce qui n'est pas réglé en vous ?



- Qu'est-ce qui aurait dû se produire, selon vous, pour que vous n'ayez pas de ressentiment ou d'amertume mais qui ne s'est pas produit à ce moment-là ?
- En quoi ce combat (résistance à accepter ce qui est) est-il important pour vous ?

## COLÈRE ET FRUSTRATION

- Présentement ou par le passé, quelles histoires, personnes, situations ou quels événements génèrent chez vous de la colère ou de la frustration dans votre vie ?
- Pour quoi, spécifiquement, entretenez-vous encore de la colère et de la frustration ?
- Que détestez-vous ? Qui détestez-vous ? Soyez honnête avec vous-même.
- Pour quelles raisons vous sentez-vous comme ça ? Quelles valeurs, règles personnelles ou besoins n'ont pas été respectés à ce moment-là ?
- Qu'est-ce qui aurait dû se produire, selon vous, pour que vous n'ayez pas de colère ou de frustration mais qui ne s'est pas produit à ce moment-là ?

## HUMILIATION, HONTE ET CULPABILITÉ

- Présentement ou par le passé, quelles histoires, personnes, situations ou événements génèrent chez vous de l'humiliation, honte ou culpabilité dans votre vie ?
- De quoi avez-vous honte ?



- Pour quelles raisons vous êtes-vous senti(e) humilié(e) ?
- Quelles parties de vous vous fait encore honte aujourd'hui ?
- Dans quelles situations avez-vous vécu de l'humiliation ?
- Qu'est-ce que de la culpabilité pour vous ?
- À quelles occasions avez-vous ressenti de la culpabilité ?
- Qu'est-ce qui aurait dû se produire, selon vous, pour que vous n'ayez pas de honte, un sentiment d'humiliation ou de culpabilité, mais qui ne s'est pas produit à ce moment-là ?

## REJET ET ABANDON

- Présentement ou par le passé, quelles histoires, personnes, situations ou événements génèrent chez vous le sentiment de rejet ou d'abandon dans votre vie ?
- Qu'elle est votre perception de ces situations avec du recul ?
- À quelles occasions ressentez-vous encore aujourd'hui du rejet ou de l'abandon ?
- Vous sentez-vous encore rejeté(e) ou abandonné(e) ? Par qui ?
- Qu'est-ce qui aurait dû se produire, selon vous, pour que vous n'ayez pas le sentiment d'être rejeté(e) ou abandonné(e), mais qui ne s'est pas produit à ce moment-là ?
- Vous est-il déjà arrivé de rejeter des gens ? Pour quelles raisons ?

## 2- LES BÉNÉDICTIONS CACHÉES

Le but est de prendre du recul par rapport aux situations que vous avez identifiées et de les regarder sous une autre perspective. Pour



ce faire, prenez chacune des situations, une à une et **trouvez 10 raisons pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) d'avoir vécu cette expérience dans votre vie.** Engagez-vous à trouver comment cette situation vous a servie. Oui, c'est un exercice difficile à réaliser, mais c'est ce qui va vous libérer parce que vous allez prendre conscience qu'il y a du positif à tout, mais il est bien souvent caché à première vue ! La vie fait souvent des cadeaux mal emballés à travers les épreuves de la vie.

Voici quelques questions pouvant vous aider à trouver les bénédictions derrière les blessures :

- Quelle personne cette situation vous a permis de devenir ?
- Qu'est-ce que cette situation vous a permis d'apprendre ? De comprendre ? De réaliser ?
- Quelles ressources intérieures en vous avez vous découvertes grâce à cette situation ?
- Cette situation vous-a-elle permis de vous protéger et de quoi ?
- Comment cette situation vous-a-elle été bénéfique d'une certaine façon ?
- Qu'est-ce que cette situation vous a permis d'obtenir ?
- Comment avez-vous évolué(e) depuis grâce à cette situation ?
- Qu'est-ce que vous risquez de perdre si vous continuez dans cette direction, à alimenter ce sentiment ?
- Qu'est-ce que vous risquez de gagner à pardonner ?
- Que devez-vous changer, chez vous, pour vous permettre de vous libérer de ce sentiment ?
- Quel acte symbolique vous permettrait de clôturer cette histoire ?



3- Comment vous sentez-vous après avoir fait cet exercice ?  
Qu'avez-vous compris ?

**Exemple de ma vie personnelle** (qui est maintenant neutralisé) pour vous guider dans votre réflexion :

Colère – Partie #1 :

- Présentement ou par le passé, quelles histoires, personnes, situations ou événements génèrent chez vous de la colère ou de la frustration dans votre vie ? *Devoir redonner mon chien de travail Kanak à mon employeur alors que j'étais en dépression.*
- Pour quoi, spécifiquement, entreprenez-vous encore de la colère et de la frustration ? *Je m'étais grandement attachée à ce chien; il m'aidait émotionnellement; je l'avais payé avec mon temps pour collecter des fonds; la direction et mon syndicat n'étaient pas sensibles à mes besoins et ne considéraient pas tout le travail que j'avais effectué pour l'obtenir. Avant la dépression, j'apportais beaucoup de visibilité positive au service et je recevais beaucoup de remerciement du directeur et alors que j'étais en dépression, il ne m'a jamais contactée pour m'offrir son soutien. On n'a pas considéré les besoins de Kanak. Ma situation a été instrumentalisée par le syndicat pour faire des griefs contre ma volonté en échange d'ententes pour régler d'autres griefs touchant d'autres collègues.*
- Que détestez-vous ? Qui détestez-vous ? Soyez honnête avec vous-même. *Le manque de sensibilité et de considération. La politique et la manipulation syndicale. Le « tout le monde pareil ». Mon directeur, mon superviseur, le syndicat.*



- Pour quelles raisons vous sentez-vous comme ça ? Quelles valeurs, règles personnelles ou besoin n'ont pas été respectés à ce moment-là ? *Valeurs : le respect, la sensibilité, l'écoute, la compassion. Besoins : respect, considération, écoute, compassion. Règles : Quand quelqu'un travaille fort pour réaliser un projet (acheter le chien à 15 000\$), elle devrait avoir le droit de le garder.*
- Qu'est-ce qui aurait dû se produire selon vous pour que vous n'ayez pas de colère ou de frustration, mais qui ne s'est pas produit à ce moment-là ? *Le directeur aurait dû me contacter pour prendre de mes nouvelles et m'offrir son soutien. Il aurait dû accepter mon offre de repayer un nouveau chien pour le service pour conserver Kanak avec moi. Le syndicat n'aurait pas dû faire des griefs contre mon gré et me mettre des bâtons dans les roues dans la réalisation de mon projet.*

### Colère – Partie #2 :

- Quelle personne cette situation vous a permis de devenir ? *Cette situation m'a tellement dégoutée, peinée et frustrée que je n'ai pas du tout eu envie de retourner travailler pour des gens comme ça, qui ne partageaient pas mes valeurs. J'ai quitté et je me suis formée pour devenir coach. Maintenant, tous les jours, je suis très heureuse de mon choix, car j'ai quitté un milieu toxique.*
- Qu'est-ce que cette situation vous a permis d'apprendre ? De comprendre ? De réaliser ? *Que rien n'arrive pour rien. La vie nous fait des cadeaux mal emballés. Ce n'est pas tout le monde qui a les mêmes valeurs que moi. C'est important de travailler dans un milieu qui nous correspond et qui nous fait grandir et non mourir à petit feu!*



- Quelles ressources intérieures avez vous découvertes grâce à cette situation ? *La résilience, la force, la persévérance, le courage, le respect de moi-même, l'acceptation, le lâcher-prise, le détachement, l'amour de soi.*
- Cette situation vous a permis de vous protéger de quoi ? *D'un milieu toxique qui m'aurait assurément rendue encore malade. De travailler contre mes valeurs et de perdre du sens à mon travail.*
- Comment cette situation vous a-t-elle bénéfique d'une certaine façon ? *J'ai retrouvé ma santé, mon énergie, ma bonne humeur, du temps auprès de ma famille, une flexibilité d'horaire, j'ai écrit mon livre, j'ai une nouvelle carrière enrichissante, stimulante et épanouissante, de la fierté, et j'ai pu retrouver Kanak finalement.*
- Qu'est-ce que cette situation vous a permis d'obtenir ? *Du respect de moi-même, du plaisir et du sens au travail, un environnement sain qui correspond à mes besoins et mes valeurs.*
- Comment avez-vous évolué depuis grâce à cette situation ? *Cette situation m'a demandé à ce que je travaille sur moi avec une psy et une coach et je suis sortie grandie de cette situation. Je suis empathique à mes anciens collègues qui restent dans ce milieu alors qu'ils sont désabusés, démotivés et désillusionnés.*
- Qu'est-ce que vous risquez de gagner à pardonner ? *De la légèreté mentale, sérénité, paix d'esprit, compassion pour eux, liberté !!!*



- Que devez-vous changer chez vous pour vous permettre de vous libérer de ce sentiment ? *Apprendre à accepter ce qui est hors de mon contrôle et lâcher prise sur le passé et le fait que les gens ne partagent pas tous mes valeurs. Apprendre à affronter l'insécurité financière pour me réaliser à nouveau. Me tenir debout face à mon employeur qui contestait mon diagnostic de TSPT. (J'ai gagné 😊)*
- Quel acte symbolique vous permettrait de clôturer cette histoire ? *Écrire mon livre, le retour de Kanak, avoir une nouvelle carrière florissante !*

Au final, je suis reconnaissante que la vie m'ait fait vivre cette situation parce que maintenant, je suis très heureuse, ma santé mentale est au top, j'adore mon nouveau travail entouré de mes 3 chiens. Je suis un modèle inspirant et positif pour mes enfants et non plus la femme stressée, préoccupée, fatiguée que j'ai déjà été. Je peux leur montrer l'importance de se respecter, de prendre soin de soi, de faire un travail qu'ils aiment et de croire en leurs rêves. Je peux maintenant sentir que ma vie a du sens, je fais une réelle différence dans la vie de nombreuses personnes, je peux laisser aller ma créativité comme je l'entends, sans compte à rendre et sans rentrer dans un moule préétabli qui ne m'allait plus. Je suis heureuse, ma famille est heureuse et je souhaite à mes collègues que du bon.