

# La ligne de ma vie ressentie



QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

M1

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Reconnaître ce qui t'a blessé ou manqué dans ton histoire, sans te culpabiliser.	20 à 30 minutes	Une feuille ou un cahier, un crayon.

*Dr Gabor Maté est médecin, auteur et conférencier canadien. Il est l'une des voix les plus importantes au monde sur les liens entre trauma, maladie et comportements compulsifs. Ces capsules s'inspirent de son approche de la guérison par la reconnexion à soi, à ses émotions et à son corps.*

## Les étapes

- **Dessine une ligne horizontale** sur ta feuille : c'est ta vie, de la petite enfance jusqu'à aujourd'hui.
- **Ajoute quelques repères importants** : déménagements, relations marquantes, séparations, événements difficiles, moments de joie aussi.
- **Choisis 3 à 5 moments qui ressortent**. Pour chacun, écris : ce dont tu aurais eu besoin, ce que tu as reçu (ou pas), ce que tu as appris sur toi.
- **Relis doucement** ce que tu as écrit, comme si tu regardais l'histoire de quelqu'un que tu voudrais protéger et consoler.
- **Termine par une phrase de validation** : « C'était beaucoup pour l'enfant / l'adulte que j'étais. J'ai fait du mieux que je pouvais avec ce que j'avais. »

## Pourquoi cet exercice

Selon Gabor Maté, le trauma n'est pas seulement ce qui t'est arrivé — c'est aussi ce qui n'a pas pu être reçu : la sécurité, l'écoute, la présence. Cette ligne de vie permet de nommer, enfin, ce qui a manqué — sans jugement.

◆ *Tu n'as pas à comprendre tout de suite. Laisse venir ce qui vient.*