

Besoin, croyance et peur derrière un malaise

■ INTENTION

Découvrir, à partir d'une situation qui te fait souffrir, le besoin profond, la croyance qui le bloque et la peur qui l'a créée.

■ DURÉE

25 à 35 minutes

■ MATÉRIEL

Un cahier ou une feuille, un crayon.

Derrière chaque souffrance répétitive se cache un besoin non comblé, une croyance qui le bloque et une peur qui a tout installé. Cet exercice te permet de rendre ces trois niveaux conscients — pour commencer à te traiter avec plus d'amour.

Les étapes

1. Pense à une situation qui revient souvent et qui te fait souffrir (conflit répété, sentiment d'être rejeté-e, fatigue chronique). Décris-la en quelques lignes.
2. Écris : « De quoi aurais-je le plus besoin dans cette situation ? » et laisse venir 3 réponses spontanées (ex. : être écouté-e, me reposer, être respecté-e, me sentir libre).
3. Choisis le besoin qui te touche le plus et écris : « La croyance qui m'empêche de vivre ce besoin est... » (ex. : « je ne mérite pas », « je dois toujours être fort-e »).
4. Note : « La peur derrière cette croyance est... » (peur d'être rejeté-e, abandonné-e, de décevoir). Laisse sortir une peur à la fois, même si elle semble irrationnelle.
5. Relis les trois niveaux et termine par : « J'accueille ce besoin comme légitime » et « Je reconnais que cette croyance et cette peur sont là pour me protéger, même si elles ne me servent plus ».

Pourquoi cet exercice

Lise Bourbeau propose de regarder derrière chaque malaise un besoin profond, une croyance limitante et une peur. En les rendant conscients, tu peux commencer à te traiter avec plus d'amour et à faire des choix plus alignés avec ce que tu veux vraiment vivre.

Cet exercice s'inspire de l'approche d'Écoute Ton Corps de Lise Bourbeau. Il ne remplace pas un suivi médical ou thérapeutique.