

Repérer la blessure la plus active

■ INTENTION

Observer une situation difficile pour voir quelle blessure de base semble la plus touchée en toi.

■ DURÉE

25 à 30 minutes

■ MATÉRIEL

Un cahier ou une feuille, un crayon, le livre Les 5 blessures qui empêchent d'être soi si tu l'as.

Selon Lise Bourbeau, beaucoup de nos réactions viennent de blessures anciennes — rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice — qui se réveillent à travers les situations du présent. Identifier laquelle est la plus active permet d'arrêter de te juger et de commencer à t'offrir ce dont tu as manqué.

Les étapes

1. Pense à une situation récente où tu t'es senti-e particulièrement blessé-e (conflit, critique, rejet, oubli, promesse non tenue). Décris-la en quelques lignes.
2. Relis la situation et note ce que tu as surtout ressenti : rejeté-e, abandonné-e, humilié-e, trahi-e ou injustement traité-e. Choisis le mot qui te parle le plus.
3. Associe ce ressenti à l'une des cinq blessures (rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice). Écris : « Dans cette situation, la blessure la plus réveillée est... ».
4. Observe comment tu as réagi : t'es-tu fermé-e, as-tu voulu disparaître, t'es-tu mis-e en colère, as-tu cherché à contrôler ou à te justifier ? Note tes attitudes spontanées.
5. Écris une phrase de douceur : « Je reconnais ta douleur de... » et « Je choisis de t'accueillir au lieu de te juger ». Ajoute si tu le souhaites une petite action concrète pour te traiter avec plus de respect.

Pourquoi cet exercice

En repérant quelle blessure est la plus active, tu peux arrêter de te juger et commencer à offrir à cette partie de toi l'écoute, le respect et l'amour dont elle a manqué.

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