

COLETTE PORTELANCE

**PETIT CAHIER
D'EXERCICES**

**POUR SOULAGER LES
BLESSURES DU CŒUR**

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Petit Cahier d'exercices : Identifier ses blessures du cœur

Les 7 étapes du lâcher-prise

Surmonter les conflits relationnels

Dans la même collection

Petit Cahier d'exercices des femmes atypiques, Élodie Crépel

Petit Cahier d'exercices des thérapeutes, Amandine Issaverdens et D^r Hippolyte Maurel

Petit Cahier d'exercices du lâcher-prise, Rosette Poletti

Petit Cahier d'exercices d'estime de soi, Rosette Poletti

Petit Cahier d'exercices pour s'affirmer et (enfin) oser dire non, D^r Anne van Stappen

Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente®, D^r Anne van Stappen

Petit Cahier d'exercices pour réussir ses tirages de cartes, Ozalee Intuitive

Petit Cahier d'exercices d'ayurvéda, Sophie Benabi

Petit Cahier d'exercices de rééquilibrage alimentaire et émotionnel, Mélissa Kunz

Petit Cahier d'exercices de ma révolution intime, Mélissa Carlier

Petit Cahier d'exercices de naturopathie, Christopher Vasey

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève - Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2013

© Éditions Jouvence, 2024, pour la présente édition revue et actualisée

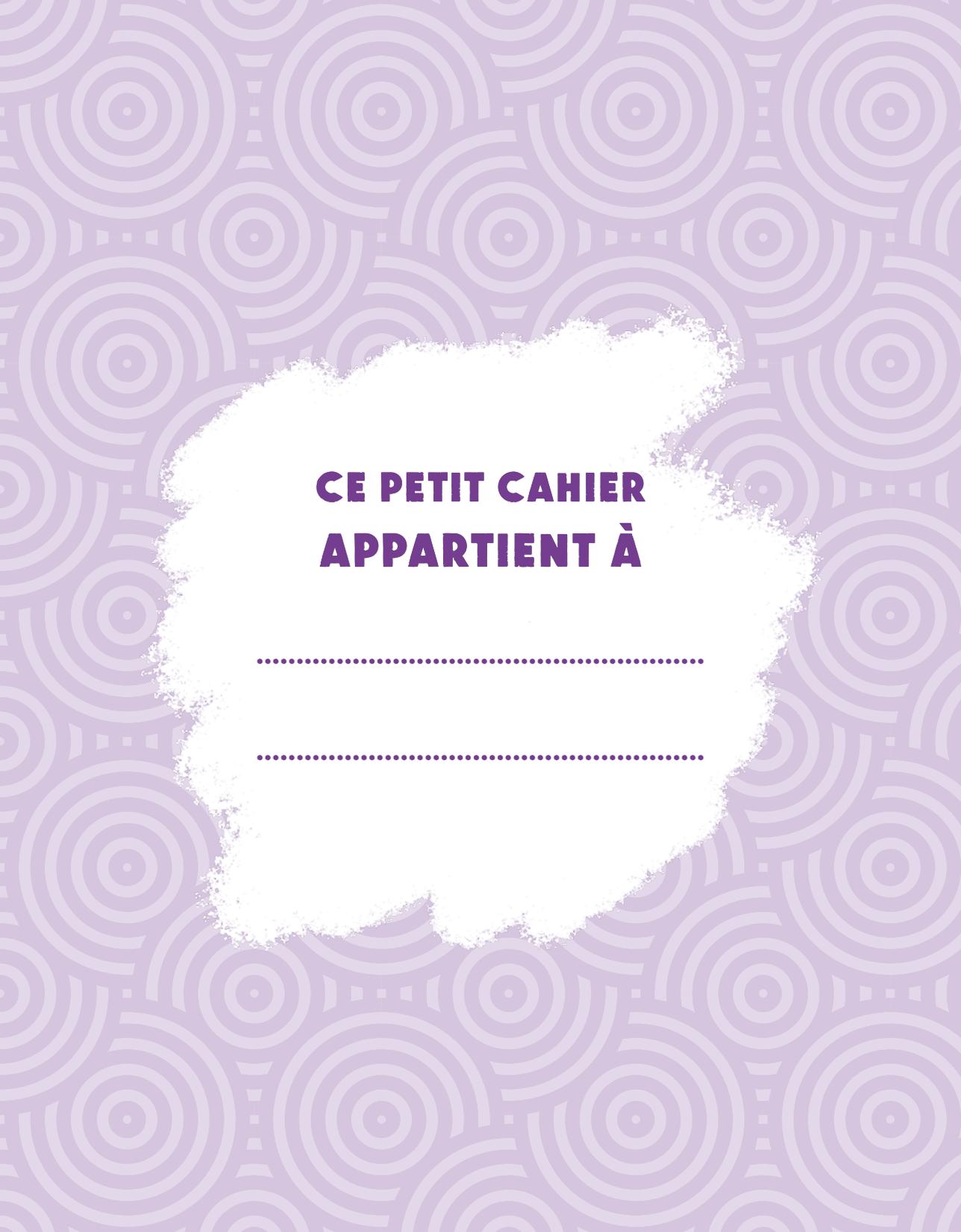
ISBN : 978-2-88953-886-7

Maquette et illustration de couverture : François-Xavier Pavion

Maquette intérieure et mise en pages : Virginie Cauchy

Illustrations intérieures : voir page 80

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



**CE PETIT CAHIER
APPARTIENT À**

.....

.....

Chère lectrice, cher lecteur, afin de faciliter la lecture, nous n'avons pas utilisé l'écriture inclusive. Bien entendu, ce Cahier d'exercices s'adresse à toutes et tous, sans distinction de genre. Bonne lecture !

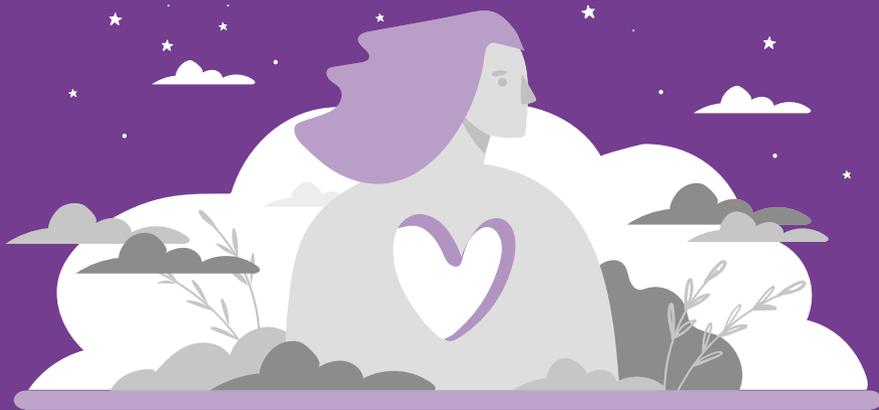
MON Mood TRACKER

Pendant un mois, coloriez un cœur chaque jour selon votre humeur et constatez-en l'évolution au fil de la lecture de ce Cahier.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	
30	31			

Jaune	Rose	Vert	Gris
			
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**NOUS NE SOMMES PAS NOS BLESSURES.
NOUS SOMMES DES ÊTRES BLESSÉS.
EN RÉALITÉ, NOS BLESSURES SONT DES ROUTES
À SUIVRE POUR CONTACTER LE MEILLEUR
DE NOUS-MÊMES
ET POUR NOUS GUÉRIR INTÉRIEUREMENT.
C'EST DONC DIRE QUE NOUS NE SOMMES PAS VICTIMES
DE NOS DÉCLENCHEURS PUISQU'ILS SONT LES BERGERS
DE NOTRE LIBÉRATION ET DE NOTRE GUÉRISON.**

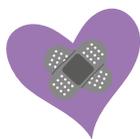




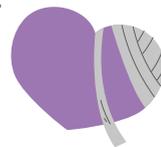
**QU'ENTEND-ON
PAR
« BLESSURE
DU CŒUR » ?**



Pour répondre à cette question, j'emprunterai du *Petit Cahier d'exercices : Identifier les blessures du cœur* ce qui suit : « La blessure du cœur est une affection grave, subie dans le passé, qui a entraîné une modification de la structure d'une partie du psychisme suite à un traumatisme affectif causé par un percutant choc émotionnel ou par de petits chocs émotionnels répétés. Ces chocs ont laissé en nous des marques profondes qui influencent aujourd'hui nos comportements et nos relations affectives. »

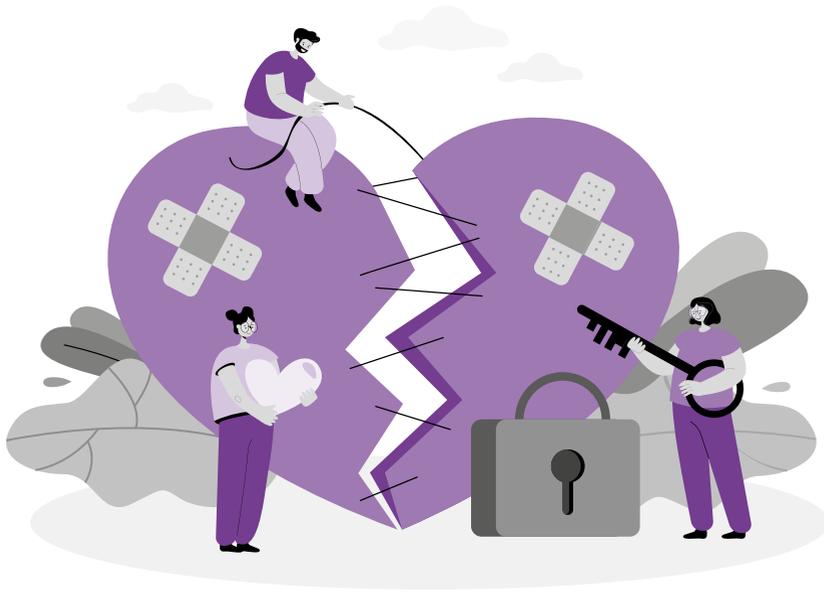


Plus que des malaises ou des émotions désagréables, les chocs émotionnels qui ont causé vos blessures ont été déclenchés par un ou plusieurs événements de votre vie passée. Ces événements ont soulevé en vous une abondance d'émotions souffrantes tellement fortes qu'elles dépassaient le seuil de tolérance de votre psychisme. La souffrance étant insupportable, vous auriez pu sombrer dans l'abîme de la mort (suicide) ou de la folie (psychose), ce que vous n'avez pas fait. **Parce que votre pulsion de vie était plus forte que votre pulsion de mort, vous avez plutôt, inconsciemment et naturellement, choisi de vous défendre pour survivre à votre douleur.** Il n'en reste pas moins que votre psychisme a été profondément affecté par les blessures subies et qu'il en porte encore la marque.



Les blessures affectives peuvent-elles guérir ?

Serons-nous toujours aussi intensément blessés, et ce, jusqu'à la fin de nos jours, lorsque nous serons abandonnés, exclus, rejetés, culpabilisés, humiliés, trahis, contrôlés, dominés, infériorisés ou dévalorisés ?



Le processus de libération présenté dans ce Petit Cahier n'a pas pour objectif de lancer un débat sur la possibilité ou l'impossibilité de guérir les blessures du cœur. Il a pour but d'apaiser la souffrance psychique causée par ces blessures. Il s'applique à toutes les blessures quelles qu'elles soient étant donné que, dans le psychisme, elles ne sont pas séparées dans des casiers différents. Elles forment un tout. Si, dans le *Petit Cahier d'exercices : Identifier les blessures du cœur*, je les ai définies séparément, c'est :

1. pour satisfaire les besoins de la conscience rationnelle sans laquelle vous resterez dans le chaos émotionnel ;
2. pour vous permettre de prendre des moyens efficaces afin d'apaiser la souffrance qu'elles vous causent.



Mon expérience des blessures du cœur et celle des personnes que j'ai suivies en thérapie me permettent de vous dire avec conviction que si, chaque fois que vous êtes blessé, vous actualisez jusqu'au bout le processus présenté dans ce Petit Cahier d'exercices, vous souffrirez définitivement moins. Peu importe ce que c'est, mais quelque chose en vous s'apaisera incontestablement. **Vous aurez définitivement plus de pouvoir sur vos blessures et sur votre vie, et vous atteindrez une sagesse du cœur et de l'âme** qui vous rendra indéniablement moins dépendant du monde extérieur. Le secret de la réussite est d'être patient et de répéter le processus chaque fois que vous êtes blessé, et ce, jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à votre vie. Vous découvrirez un jour que les déclencheurs qui vous chaviraient dans le passé ne vous bouleversent plus aussi profondément et ne vous affectent pas aussi longtemps parce que vous aurez appris à vous en libérer de plus en plus rapidement et à retrouver la paix du cœur.

Qu'entend-on par « blessure du cœur » ?

**« DEMEURER PRISONNIER DE SES PROPRES BLESSURES,
AUSI PROFONDES SOIENT-ELLES,
ÉQUIVAUT À CONSTRUIRE SA MAISON
AU MILIEU D'UN CIMETIÈRE POUR LE RESTE DE SA VIE. »**

Carolynne Myss



Exercice:



- Dessinez votre maison au milieu d'un cimetière en étant attentif à ce que vous ressentez.



- ➔ Maintenant, dessinez-la dans un environnement de rêve tout en restant présent à votre vécu.

Vous avez réalisé ces deux dessins. Regardez-les souvent. Ils représentent deux manières de vivre avec vos blessures. Les avoir sous les yeux vous incitera à choisir quotidiennement le chemin de votre libération.

Quelles que soient les blessures qui vous affectent, c'est à vous de vous en servir pour vous détruire ou pour cultiver en vous et autour de vous un jardin de roses.

