

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Identifier les blessures qui résonnent en moi

Pourquoi faire cet exercice ?

Certaines situations nous touchent plus profondément que d'autres.

Nous pouvons nous sentir blessés par un regard, une remarque, une absence de réponse ou une critique, sans toujours comprendre pourquoi.

Cet exercice t'invite à observer les blessures émotionnelles qui résonnent le plus avec ton histoire, sans chercher à te mettre dans une case. L'objectif est simplement de mieux comprendre ton fonctionnement.

L'exercice

Prends quelques instants pour réfléchir aux affirmations suivantes.

Pour chacune d'elles, demande-toi si elle te correspond souvent, parfois ou rarement.

Je me reconnais dans...

- ☐ J'ai souvent peur de ne pas être à ma place ou de ne pas être accepté(e).
- ☐ J'ai peur que les personnes importantes s'éloignent ou m'abandonnent.
- ☐ Je culpabilise facilement ou j'ai souvent honte de demander de l'aide.
- ☐ J'ai du mal à faire confiance et je préfère souvent garder le contrôle.
- ☐ Je suis très exigeant(e) envers moi-même et j'ai du mal à accepter mes erreurs.



Les situations qui me touchent le plus

Quelles sont les situations qui réveillent le plus d'émotions chez toi ?

.....

.....

.....

Ce que j'observe aujourd'hui

En relisant cet exercice, qu'est-ce qui attire particulièrement ton attention ?

.....

.....

.....

À retenir

Il est fréquent de se reconnaître dans plusieurs blessures émotionnelles.

L'objectif n'est pas de trouver "la bonne blessure", mais de mieux comprendre certains fonctionnements afin de développer davantage de bienveillance envers soi-même.

