

Mon carnet de route



Conférence :

La blessure d'abandon

Vendredi 17 Février 2017



Ce livret est pour vous. Pour pouvoir suivre au mieux la conférence et prendre des notes, nous avons eu l'idée de vous fournir ce *Carnet de route*. Il vous permettra ensuite de vous rappeler de ce qui a été dit lors de la conférence et de relire vos notes.

Voici notre équipe de thérapeutes certifiées ainsi que leurs coordonnées :



Frédérique AUSTRUY : Thérapie brève et énergétique –
Méditation – Artiste peintre – www.frederiquetherapie.com –
06 386 44 920



Virginie DUBOSCQ : Thérapeute praticienne de la Reconnexion
– Conseillère en Fleurs de Bach – www.grainedelumiere.fr –
06 333 333 00



Chantal GUELLEC: Formatrice en relations humaines et
éducation – Praticienne en Analyse Transactionnelle en contrat -
www.relationsvraies.com - 06 96 38 01 58



Coral JARDON : Thérapeute énergétique – Chanel - Coach de
vie – www.coeurdecristal.net - 06 76 91 69 76



Florence REALE : Thérapeute énergétique- Géobiologue-
Formatrice – www.londecristalline.com - 06 29 67 95 45

La blessure d'abandon :
Qu'est-ce que c'est ?

Des émotions difficiles à vivre :

Des stratégies pour éviter de ressentir la douleur mais qui finissent par générer de la souffrance :

Certaines problématiques peuvent être en lien avec une blessure d'abandon :

Pour sortir de la blessure d'abandon :

L'enfant qui n'est pas suffisamment entendu dans ses besoins, développe un sentiment d'abandon. Il ne se sent pas aimé, il développe des manques affectifs et relationnels ; ces manques de reconnaissance existentielle vont être à l'origine d'une blessure d'abandon.

Ce besoin fondamental de reconnaissance non reconnu va induire un comportement dont la finalité est d'extorquer de manière détournée des signes de reconnaissance, coûte que coûte, à n'importe quel prix, même négatifs !

La personne va porter un masque, endosser un rôle dans ses échanges relationnels et initier un « jeu psychologique ».

Dans le contexte de la blessure d'abandon, les rôles préférentiels sont soit le rôle de victime soit le rôle de sauveur.

Karpman a modélisé ces 3 rôles dans un triangle la pointe en en bas, car les échanges sont instables : à un moment, les rôles de chacun, vont changer : la victime peut devenir persécuteur ; le sauveur peut devenir victime par exemple.

Le bénéfice final se visualise par des signes de reconnaissance négatifs, que chacun reçoit une fois que les rôles ont tournés. D'où le malaise de l'échange !

PERSÉCUTEUR

- Libère ses pulsions agressives,
- Domine, critique, harcèle, dévalorise sa Victime,
- Persécute ou justifie ses violences par un ancien vécu de Victime.



SAUVEUR

- Joue un rôle narcissiquement gratifiant,
- Intervient même si rien ne lui est demandé,
- Infantilise et place la Victime en incapacité,
- Peut devenir Persécuteur ou Victime s'il est déçu par une absence de reconnaissance.

VICTIME

- Attire le Sauveur qui veut la sauver,
- Attire le Persécuteur censé la persécuter,
- Attire l'attention sur soi si le rôle est bien joué.

La blessure d'abandon :

Comment s'en sortir ?

Les fleurs de Bach sont une méthode douce et naturelle qui agit sur nos émotions et états émotionnels. Elles ont été découvertes par le Dr Edward Bach entre 1920 et 1936. Elles sont au nombre de 38. On compte également un remède d'urgence.

Elles se prennent par voie orale : 2 gouttes de chaque fleur 4 fois par jour minimum, pures ou dans un peu d'eau. Je peux mélanger jusqu'à 7 fleurs ensemble. Dans ce cas, la posologie est de 2 pulvérisations (ou 4 gouttes) du mélange, 4 fois par jour minimum.



A chaque fleur correspond un état émotionnel négatif ressenti. En prenant la fleur, la vertu opposée manquante est restaurée, ce qui ramène à un état d'équilibre.

Lors d'un entretien, la conseillère aide à mettre des mots sur les maux. Elle m'aide à caractériser l'émotion que je ressens et me guide pour trouver la ou les fleurs qui me correspondent. Alors que les émotions sont de nature passagère, les états émotionnels sont beaucoup plus ancrés en moi et m'emprisonnent dans des schémas comportementaux. En prenant les Fleurs de Bach, je me libère de mes chaînes et j'avance sur mon chemin de réalisation personnelle.

Dans le cas de la blessure d'abandon, la fleur de *Star of Bethlehem* peut m'aider à soulager la souffrance liée à la blessure. Elle m'amène du réconfort et du « baume au cœur ».

La fleur de *Larch* m'aide à retrouver confiance en moi et en mes capacités. J'ose essayer.

La fleur de *Pine* est à prendre en cas de sentiment de culpabilité. Elle m'aide à accepter ma part de responsabilité tout en gardant le recul nécessaire pour ne pas s'alourdir d'une culpabilité qui n'est pas la mienne. Je vais de l'avant.

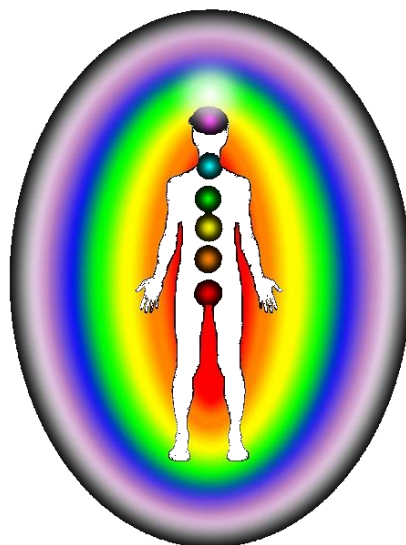
Une thérapie énergétique agit au niveau des corps subtils, de l'aura et des chakras. Elle peut aussi agir sur la dimension subtile des organes....

Lors d'une blessure d'abandon, des « fuites d'énergie » apparaissent au niveau subtil et créent une perte de force vitale. La personne en souffrance est susceptible d'attirer à elle des personnes, des situations ou des parasites énergétiques qui viennent « boucher ses fuites » ... tout en étant « toxique » à long terme.

En soin énergétique, la thérapeute travaille sur les croyances, les informations venant des ancêtres (lignée), les archétypes (pour retrouver toute sa puissance personnelle) ainsi que la guérison des « fuites » dans l'aura. Ainsi, la personne retrouve confiance et autonomie, capacité de poser ses limites, de grandir et de prendre sa vraie place dans le monde.

Pour libérer ces croyances et les blocages liés à l'abandon, elle utilise parfois en accompagnement du soin énergétique la technique de L'EFT. L'*Emotional Freedom Technique* (littéralement : « Technique de liberté émotionnelle »), représente une pratique psychocorporelle fondée aux États-Unis en 1993 par Gary Craig.

L'EFT a pour but d'alléger les souffrances émotionnelles et psychologiques des personnes. Elle se pratique par la stimulation de points situés sur le trajet des méridiens répertoriés par la médecine chinoise. L'EFT vise à rétablir et éliminer les perturbations dans le système énergétique du corps en vue de transformer ses émotions. Elle a pour objectif de gérer les émotions négatives du quotidien : peur, tristesse, angoisse, stress, douleur d'origine émotionnelle, etc.



Cadeau : méditation

Maintenant, je ferme les yeux et je me laisse guider vers la rencontre de mon enfant intérieur avec la méditation.



Remerciements

Nous tenions à vous remercier de nous avoir suivi et d'avoir participé à cette conférence. Nous espérons sincèrement avoir pu vous éclairer sur cette blessure d'abandon et avoir pu vous fournir des clés pour vous aider à vous en sortir. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter ! Nous sommes toutes disposées à y répondre au plus vite. Namasté !