

Programme Comprendre votre souffrance

V1.0 6/04/25

PARTIE 1

Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

Comment se libère-t-on d'une souffrance ?

PARTIE 2 : VOUS N'INVENTEZ PAS VOTRE SOUFFRANCE

“Ce qui m'est arrivé, ce n'est rien de grave.”

“Le problème, c'est que j'interprète mal les choses.”

“Je ne peux quand même pas dire ça de mes parents.”

“C'est dur pour moi d'exprimer mes émotions.”

“Ce qui m'est arrivé, je l'ai mérité.”

A la fin de l'étape 2, vous aurez compris que votre souffrance a une très bonne raison d'être et que ce n'est pas vous le problème.

PARTIE 3

Déni de l'évènement.

Je ne veux pas que cela me soit arrivé.

Cette image qui passe parfois dans ma tête ne peut pas être un souvenir réel.

Je ne vois aucune raison valable à mon mal être : j'ai eu une enfance heureuse - part 1.

Je ne vois aucune raison valable à mon mal être : j'ai eu une enfance heureuse - part 2.

A la fin de l'étape 3, vous vous serez rendu compte que même si vous ne voyez aucune raison à votre mal être, il en a une, et une bonne.

PARTIE 4 : MESSAGE À VOTRE ENFANT INTÉRIEUR