



GUIDE PRATIQUE

APAISER MES BLESSURES

Retrouver l'équilibre émotionnel au cœur de ma famille

WWW.PAULEMATHIEU.COM

BIENVENUE!

Bonjour à toi, cher lecteur(trice).

Si tu lis ces lignes, c'est que quelque chose en toi cherche de la paix. Peut-être que tu te sens souvent à fleur de peau... en décalage avec ce que tu ressens... ou tout simplement fatigué(e) de porter ce que personne ne voit.

Je veux te dire ceci :

Tu n'es pas cassé(e). Tu es en train de guérir.

Ce guide n'est pas une solution miracle, mais une invitation douce à revenir vers toi. À te comprendre. À t'aimer là où ça a longtemps fait mal.

Je l'ai écrit avec le cœur, pour que tu te sentes moins seul(e), et pour que tu commences, pas à pas, à transformer ta douleur en force.

Avec toute ma bienveillance,

Paule-Mathieu N.

POURQUOI CE GUIDE ?

Nous portons tous des blessures émotionnelles, héritées de notre enfance, de nos relations, de nos silences.

Elles influencent nos réactions, nos relations, et même notre capacité à aimer et à recevoir de l'amour.

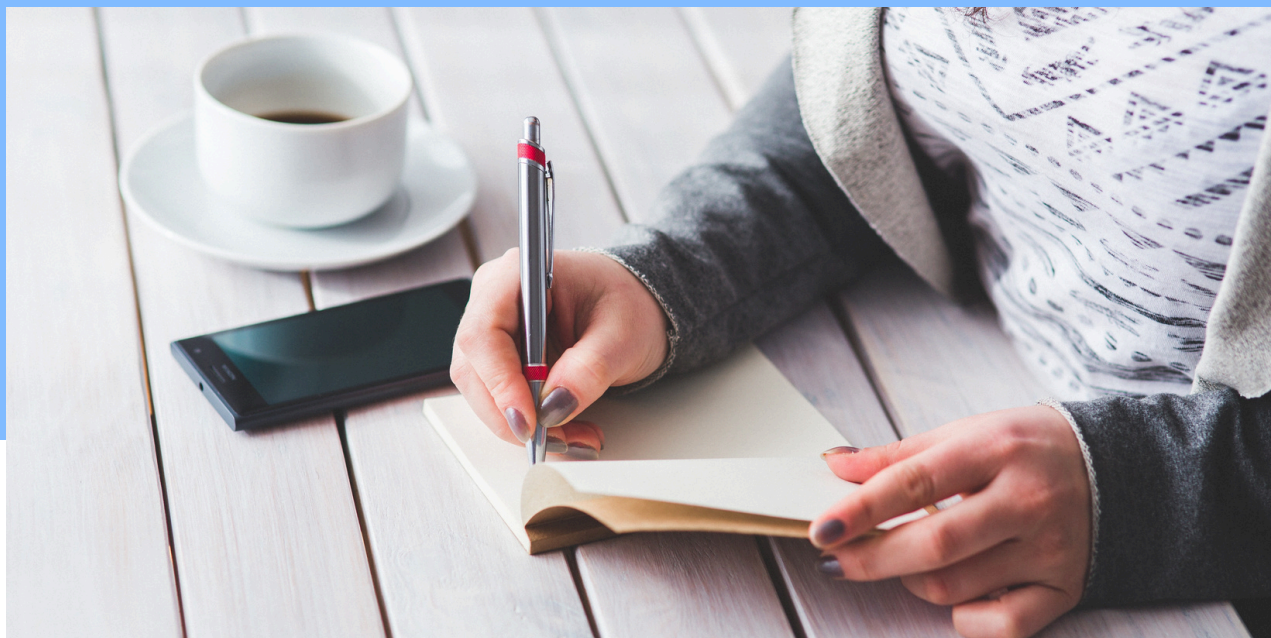
Ce guide vous accompagne pour :

- Identifier votre blessure dominante
- Comprendre son impact sur votre vie familiale
- Entamer un **chemin d'apaisement et de transformation intérieure**



1. RECONNAÎTRE SA BLESSURE (SANS CULPABILITÉ)

Rejet, Abandon, Humiliation, Trahison, Injustice...



01 Ces blessures ne sont pas des défauts.

02 Elles sont des **mécanismes de survie** que vous avez adoptés pour vous protéger.

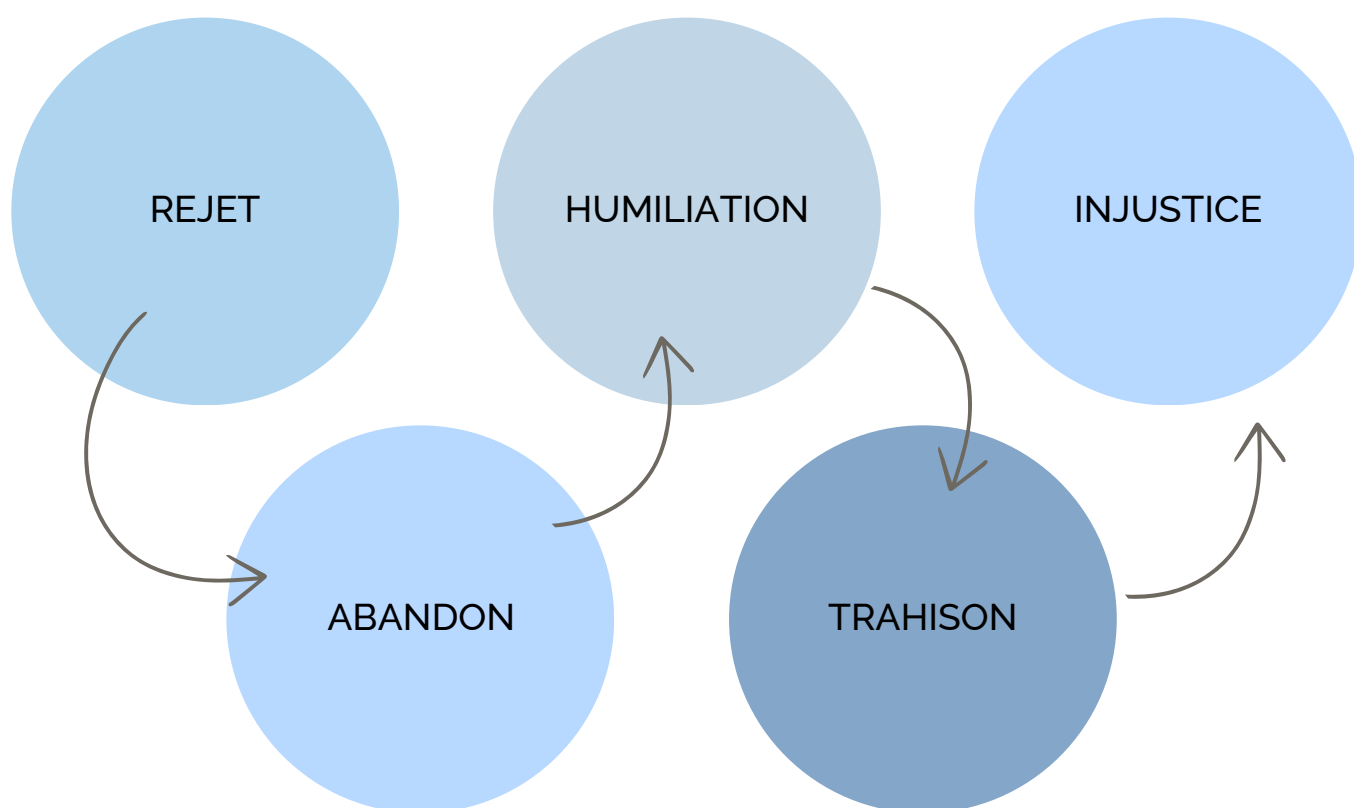
03 Premier pas :
Nommer la blessure, c'est commencer à l'appivoiser.

2. LES EFFETS CONCRETS DANS LA VIE FAMILIALE

Les 5 blessures émotionnelles qui sabotent votre équilibre familial

Vivre en harmonie avec sa famille est un rêve partagé par beaucoup. Pourtant, il suffit parfois d'un mot mal interprété, d'un regard, ou d'un silence pour déclencher tensions, disputes ou éloignement. Ce que peu de gens savent, c'est que ces réactions sont souvent liées à des blessures émotionnelles profondes, héritées de l'enfance.

LES CINQ BLESSURES EMOTIONNELLES



Blessure	Réaction typique	Impact sur la relation
Rejet	Isolement, fuite	Distance, manque de lien
Abandon	Dépendance	Pression émotionnelle
Humiliation	Auto-sabotage	Perte de confiance en soi
Trahison	Contrôle excessif	Conflits, défiance
Injustice	Perfectionnisme	Rigidité relationnelle



3. APAISER EN 3 ÉTAPES (MÉTHODE DOUCE)

Étape 1 : Observer sans juger

"Quand cette blessure se réveille, que se passe-t-il en moi ?"
Respirez. Notez. Ne fuyez pas : vous vous réparez.



Étape 2 : Identifier le besoin caché

Toute blessure contient un besoin non satisfait.
Exemples :

- Rejet → Besoin de reconnaissance
- Abandon → Besoin de présence
- Injustice → Besoin d'équité



Étape 3 : S'offrir ce que l'on attendait des autres

Apprenez à vous donner ce que vous cherchez ailleurs.
Exemples :

- "Je m'accueille tel(le) que je suis."
- "Je me donne la permission de ralentir."
- "Je mérite d'être soutenu(e)."

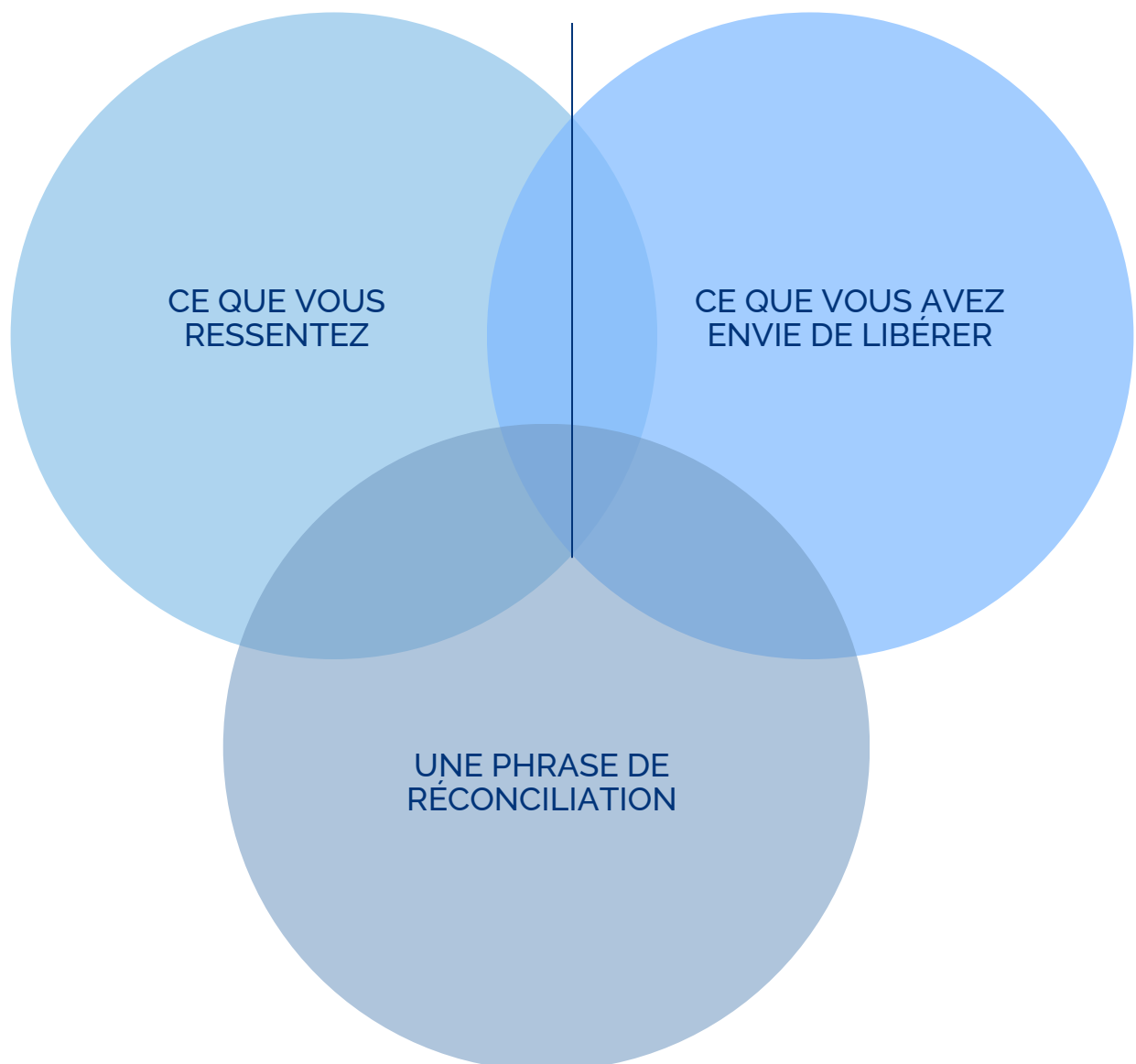


EXERCICE GUIDÉ - À FAIRE CHEZ VOUS

Asseyez-vous au calme. Fermez les yeux. Dites :

**“JE TE VOIS, BLESSURE, JE NE TE COMBATS PLUS,
JE T'ÉCOUTE.”**

Puis écrivez dans un carnet :



BONUS : ROUTINE D'AUTO- APAISEMENT

MATIN

- INTENTION DU JOUR
- AFFIRMATION

MIDI

- RESPIRATION
CONSCIENTE 3 MIN
- PAUSE 5 SENS

SOIR

- GRATITUDE OU JOURNAL
ÉMOTIONNEL
- ANCRAGE CORPOREL
(MARCHE OU TOUCHER)

POUR FINIR,

Merci d'avoir pris ce temps pour toi.

Ce que tu viens de faire n'est pas petit. C'est un acte de soin, de conscience, de transformation.

Continue d'avancer à ton rythme. Chaque émotion reconnue est une victoire. Chaque limite posée est une reconquête. Et chaque geste de douceur envers toi-même est une réparation.

Si tu ressens l'élan de continuer ce chemin accompagné(e), je serais honorée de t'offrir un espace d'écoute lors d'une séance découverte gratuite.

Tu mérites de vivre une vie alignée, apaisée, et pleine de sens.
Avec douceur et respect,

Paule-Mathieu N.





ET MAINTENANT ? OFFREZ-VOUS
UN ESPACE DE TRANSFORMATION



Je vous propose une **séance gratuite de 30 minutes**
pour explorer ensemble :

- Vos schémas émotionnels
- Vos freins inconscients
- Vos ressources intérieures

>> **Vous avez le droit d'aller bien.** Vraiment.

[RÉSERVEZ VOTRE SÉANCE GRATUITE](https://www.paulemathieu.com)

WWW.PAULEMATHIEU.COM