



MARDI 12 MARS 2024

**SESSION CONNAILSSANCE
DE SOI - FAIRE LA PAIX
AVEC SON PASSÉ**

**Vous avez sûrement dû
vivre des épreuves
difficiles dans votre
passé.**

Vous pouvez ressentir de la honte en y repensant.

Ou peut-être que vous vous sentez coupable et que vous regrettez.

Ou encore, vous vous sentez triste car quelque chose s'est terminé. Et cela vous manque.

**Votre passé contrôle
votre présent.**

**Vous avez eu tellement peur qu'aujourd'hui
vous vous dites : Plus jamais !**

**Vous avez été trahie et aujourd'hui, vous vous
méfiez. Vous accordez moins facilement votre
confiance...**

**Le fait de se raccrocher
au passé est le plus sûr
moyen de le faire revivre.**

Vous savez que vous en êtes libérée lorsqu'en y repensant, cela ne génère plus en vous aucun ressenti désagréable.



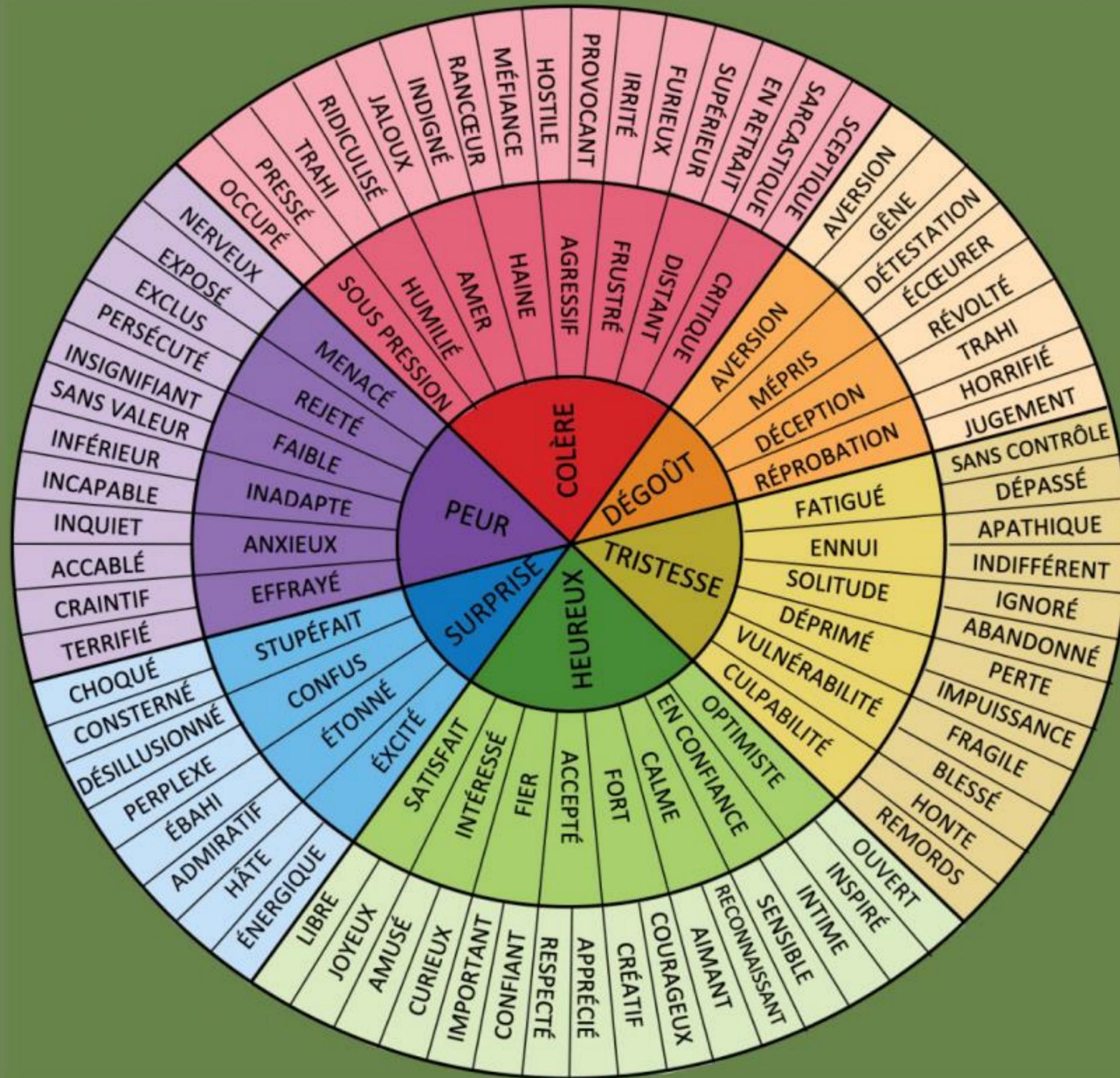
COMMENT LE PASSÉ AGIT EN NOUS ?

1. Un déclencheur : un évènement, un individu, un état émotionnel (ennui, solitude, vide intérieur), manque d'estime de soi



COMMENT LE PASSÉ AGIT EN NOUS ?

**2. Un scénario catastrophe:
extrapolation,
généralisation;
victimisation, accusation,**





COMMENT S'EN SORTIR ?

1. Identifiez les souvenirs et les épreuves de votre passé avec lesquels vous n'avez pas fait la paix.



COMMENT S'EN SORTIR ?

**2. Pardonnez-vous.
Visualisez-vous.**



COMMENT S'EN SORTIR ?

**3. Donnez du sens à votre passé. Pour chaque épreuve que vous avez du mal à laisser partir, réfléchissez :
Que vous a-t-elle appris ?**

**Quel émotions suscite
ton passé en toi à ce
moment ?**

L'ECHELLE EMOTIONNELLE





LES MICROS TRAUMAS OU LES DRIVERS

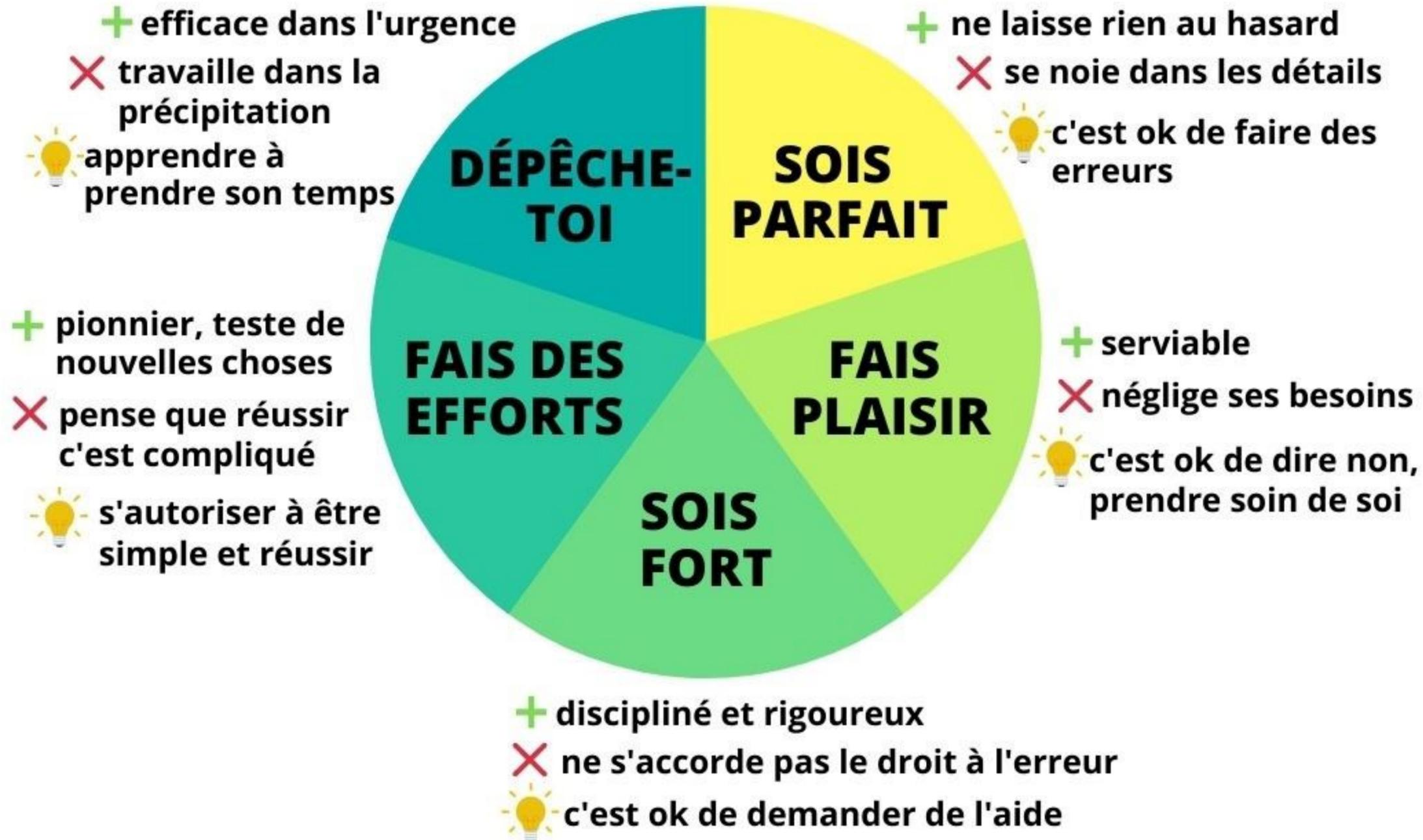


LES MICROS TRAUMAS / DRIVERS

**La répétition d'une
manière d'agir ou de
parler d'une figure
d'attachement**

Les drivers

selon Taïbi Kahler





EXERCICES