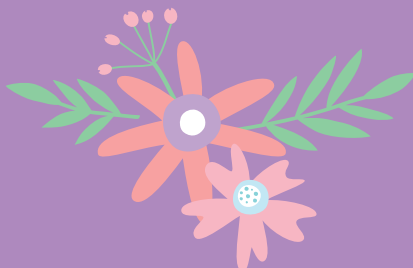


Mélanie Josquin



50 exercices pour

GUÉRIR LA BLESSURE DE REJET



Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Ce livre propose des fichiers audio . Pour télécharger tous les fichiers d'un coup, flashez le code fourni à la fin de cet ouvrage. Sinon, flashez les codes QR au fur et à mesure qu'ils apparaissent dans le livre.

Mise en pages : PCA-CMB
Relecture/correction : Sophie Legras et Françoise Puybaret
Illustrations : © archives personnelles de l'autrice (photo p. 4) ; Shutterstock
/Dariko.art (fleur, p. 13) ; /Dzm1try (p. 64) ; /LDarin (p. 79) ; /lena_nikolaeva
(oiseau, p. 13) ; /linear_design (pansement) ; /Pewara Nicropithak (p. 24) ; /Pikovit
(p. 30) ; /PIXARTISTS57 (cassette) ; /Pyty (p. 57) ; /sini4ka (p. 108) ; /StocKNick
(p. 41) ; /Tanya Leanovich (cœur).

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-00943-3

Mélanie Josquin

50 exercices pour

GUÉRIR LA BLESSURE DE REJET

● Éditions
EYROLLES

| SOMMAIRE

Introduction	8
--------------------	---

1. Faisons le tour du propriétaire

Exercice 1 : Quel est mon lien au monde matériel ?.....	11
Exercice 2 : Quel est mon rapport aux projets ?	12
Exercice 3 : Mon attitude au travail	14
Exercice 4 : Quid de la peur de déplaire ?	17
Exercice 5 : Dis, tu m'aimes ?	19
Exercice 6 : En cas de rejet, quelle est ma réaction ?	21
Exercice 7 : Si « je m'excuse » est ma phrase favorite	23
Exercice 8 : Et toc !	26
Exercice 9 : Mon rapport à la nourriture	28
Exercice 10 : Une silhouette qui en dit long.....	29
Exercice 11 : Évaluer l'influence d'autrui ?	32
Exercice 12 : Du côté de l'amour	34

2. Les racines de la blessure de rejet

Exercice 13 : En famille	38
Exercice 14 : Les racines du rejet	40
Exercice 15 : Flash backs	43
Exercice 16 : Sur les bancs de l'école	47

Exercice 17 : Renouer avec son enfant blessé.....	49
Exercice 18 : Et dans la réalité, qu'en est-il vraiment ?.....	52
Exercice 19 : Sois parfait et tais-toi.....	54
Exercice 20 : Changer de point de vue.....	59
Exercice 21 : Le pouvoir des suppositions sur la blessure	60
Exercice 22 : Cultiver une bonne écoute de soi.....	64
Exercice 23 : Doux rituel.....	66

3. Apprivoiser sa blessure 68

Exercice 24 : Cultiver mon lien aux autres.....	68
Exercice 25 : Bâtir l'objectivité.....	70
Exercice 26 : Qui aime bien châtie bien	73
Exercice 27 : Évaluer ce que V.A.U.T. chaque pensée.....	75
Exercice 28 : Ce qui répare	76
Exercice 29 : Bulles d'amour	79
Exercice 30 : Change de disque.....	81
Exercice 31 : Dire « non » aux autres pour mieux se dire « oui »... ..	84
Exercice 32 : Pondérer son point de vue	86
Exercice 33 : La petite voix.....	90
Exercice 34 : Donner un nom à sa blessure.....	91
Exercice 35 : Les mots à la loupe	92
Exercice 36 : « Je suis »	94

4. Apaiser sa blessure 97

Exercice 37 : Éviter d'assumer systématiquement le rôle du sauveur.....	97
Exercice 38 : Renouer avec sa légitimité	99

Exercice 39 : Cultiver votre sentiment de complétude	101
Exercice 40 : Prendre soin de votre vitalité	103
Exercice 41 : Développer l'autocompassion	105
Exercice 42 : Libérer les émotions enfouies	107
Exercice 43 : Recevoir les compliments	111
Exercice 44 : Méditation du cœur	114
Exercice 45 : L'autohypnose pour cultiver la confiance.....	117
Exercice 46 : Un petit défi pour mesurer le chemin parcouru.....	120
Exercice 47 : Le courrier du cœur	121
Exercice 48 : Oser sortir de sa zone de confort.....	123
Exercice 49 : Enfin prêt pour vous affirmer pleinement	126
Exercice 50 : Lune de miel.....	128

Conclusion	132
------------------	-----

Annexe	134
--------------	-----

Bibliographie	135
---------------------	-----

I INTRODUCTION

« S'il est impossible de ne pas penser à quelque chose, il reste encore possible de penser à autre chose. »

Lewis Carroll

Nous sommes tous porteurs de blessures qui, malgré les meilleures intentions de notre entourage, prennent souvent racine dans l'enfance, voire même parfois avant la naissance.

Dans cet ouvrage, nous porterons une attention particulière à la blessure de rejet, principalement caractérisée par un profond sentiment d'illégitimité.

C'est pourquoi la victime du rejet se sent indigne d'exister et d'être aimée.

Fondé ou non, ce regard qu'elle porte sur elle-même conditionne ses schémas de pensées, ses réactions émotionnelles et sa relation aux autres et au monde. Par conséquent, la personne développe inconsciemment des stratégies d'adaptation pour moins souffrir de cette blessure.

Cet ouvrage pratique aborde certaines manifestations de cette blessure du rejet et propose des clés pour l'apprivoiser, mieux vivre avec et l'apaiser.

Ainsi, les exercices vous amèneront tout d'abord à vous autoévaluer et à identifier les mécanismes mis en place pour vous défendre de cette blessure. Puis ils vous inviteront progressivement à faire un pas de côté pour dessiner un cercle vertueux et réévaluer votre carte du monde. Ils

ouvriront alors une porte vers votre espace intérieur, pour plonger en vous à la rencontre de votre part d'enfance blessée afin de lui tendre la main et retrouver l'amour de vous-même, et enfin recouvrer votre pleine dignité d'existence et prendre toute votre place.