

Céline Moreau

Guide vers la guérison intérieure

Étapes, exercices et conseils
pour être en paix avec soi-même



Céline Moreau

Guide vers la guérison intérieure

© Céline Moreau, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1594-9

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

AVANT PROPOS

Chère lectrice, Cher lecteur,

J'écris mon premier ouvrage après avoir remarqué que certaines choses dans ma vie se répétaient sans cesse et que, plus je les vivais, plus les émotions s'intensifiaient.

Et puis il y a eu la fois de trop et je me suis « réveillée ».

J'ai alors débuté un long processus de guérison en lisant énormément de livres sur le développement personnel, en écoutant des podcasts, en faisant des recherches sur internet. J'ai également vu un thérapeute afin d'être guidée dans ma guérison.

J'ai mis cinq ans à me remettre de mes émotions, à reconnaître les schémas qui se répétaient et à comprendre qui j'étais vraiment.

Aujourd'hui je peux affirmer que je suis enfin « moi », que je vis en pleine conscience et que je suis en accord avec moi-même.

Je compare souvent le développement personnel à une chaîne que l'on met à son cou. Chaque pas, chaque livre lu, chaque sujet étudié, chaque fois que l'on se retrouve un peu plus, représente un maillon d'une chaîne.

À ce jour, j'ai mis la mienne, celle qui me correspondait.

Beaucoup de livres ont changé radicalement ma vie et si je l'avais su avant, je m'y serais prise plus tôt.

Alors afin de vous faire gagner du temps dans votre processus de guérison intérieure, j'ai regroupé les étapes clés qui m'ont aidé à me reconnecter à mon moi profond et j'espère qu'elles vous seront d'une aide précieuse, autant que ça l'a été pour moi.

Dans mon livre, j'utiliserai le tutoiement afin de faciliter l'approche et l'écriture.

Je te souhaite de trouver ton chemin de guérison. Celui-ci n'est pas facile mais il changera ta vie.

INTRODUCTION

Ce livre a pour but de te guider vers une paix intérieure.

Il comprend 7 étapes clés. Il est important de ne pas sauter les étapes et de ne pas lire le livre d'une traite. Prends le temps pour toi car la guérison est une longue route.

Aie à l'esprit que ces pages et ses mots, sont là uniquement pour t'aider pas à pas et de ce fait, il est nécessaire des respecter les étapes et de faire les exercices dans l'ordre.

Tu peux également t'arrêter quelques jours entre chaque chapitre si tu le souhaite.

Après les étapes et exercices, je te donnerai des conseils qui peuvent être un appui supplémentaire dans ton processus de guérison.

Avant de rentrer dans le vif du sujet, il est essentiel que tu saches la différence entre le conscient et l'inconscient.

Il y a deux parties qui coexistent en toi mais qui n'agissent pas de la même manière, c'est **le conscient et l'inconscient**.

Comprendre les deux, c'est déchiffrer comment fonctionne ton monde intérieur.

Le conscient est la partie visible de l'esprit. C'est la partie de toi qui pense, décide et agit en **pleine lucidité**.

Il représente environ 5 à 10 % de ton esprit. C'est lui qui raisonne, analyse, planifie, prend des décisions logiques. Il agit dans le moment présent et gère tout ce dont tu es **conscient** (tes pensées, tes choix, tes paroles, tes actions). Il fonctionne avec la volonté et l'effort.

Exemples :

“Je décide de manger plus sainement.”

“Je vais parler calmement.”

“Je veux me muscler, je vais aller à la salle de sport.”

L'Inconscient est la partie cachée, immense et émotionnelle. C'est la partie invisible de ton esprit, mais c'est elle qui gouverne la majorité de tes comportements et réactions.

Il représente environ 90 à 95 % de ton esprit. Il stocke tes souvenirs, émotions refoulées, blessures, croyances, habitudes automatiques. Il agit **sans que tu t'en rendes compte** (réflexes, intuitions, schémas répétitifs). Il est émotionnel, symbolique et protecteur.

Exemples :

Tu répètes toujours le même type de relation sans comprendre pourquoi.

Tu ressens de la peur sans raison apparente.

Tu as des réactions “instinctives” ou “irrationnelles” face à certaines situations.

En pleine conscience, tu choisis. Dans l'inconscience tu réagis automatiquement.

Maintenant tu es prêt à commencer ton travail sur toi-même.

Bonne lecture à toi.

ETAPE 1 : IDENTIFIER SA OU SES BLESSURES

Les blessures de l'âme sont des blessures émotionnelles profondes, souvent issues de l'enfance, qui influencent nos comportements, nos relations et notre perception de nous-mêmes.

Ce concept a été popularisé par Lise Bourbeau dans son livre « *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même* ».

Selon elle, il existe 5 blessures principales, chacune associée à un masque que l'on développe, inconsciemment, pour se protéger.

Nous avons tous au moins une blessure. En général, nous en cumulons deux.

Identifier ses blessures c'est prendre conscience des souffrances émotionnelles du passé qui influencent encore nos pensées, nos réactions et nos relations d'aujourd'hui.

La blessure d'abandon

L'origine de cette blessure est un manque d'attention ou de présence affective (par un parent absent ou souvent absent, physiquement ou émotionnellement).

Elle révèle que tu es probablement une personne très sensible, affectueuse, avec un grand besoin de connexion émotionnelle.

Tu donnes beaucoup, parfois plus que tu ne reçois, parce que tu as peur de **ne pas être assez important(e)** pour qu'on reste à tes côtés.

Tu ressens fortement les absences, les silences, ou les signes de désintérêt.

Le Masque associé à cette blessure est celui du **dépendant** : la personne recherche constamment l'attention et l'amour des autres.

La peur principale est la peur d'être seul et/ou de ne pas être soutenu.

Tu te retrouveras dans cette blessure si :

- Tu recherches souvent la présence ou l'attention des autres.
- Tu supportes très mal la solitude.
- Tu as besoin de te sentir soutenu(e) et compris(e).
- Quand quelqu'un s'éloigne de toi, tu te sens vide.
- Tu peux devenir très attaché(e) rapidement.

La blessure du rejet

L'origine de cette blessure est le sentiment de ne pas avoir été désiré, d'avoir été ignoré(e) ou mis à l'écart très tôt.

Elle naît souvent très tôt, parfois dès la grossesse ou la petite enfance, quand l'enfant ne se sent pas désiré, accepté ou reconnu pour ce qu'il est.

Cela peut venir d'un parent distant, exigeant, ou simplement émotionnellement absent.

Elle révèle que tu es probablement une personne hypersensible émotionnellement.

Tu as une tendance à te cacher et à fuir les confrontations.

Tu as un **manque de confiance en toi**. Tu as besoin d'amour pur et inconditionnel.

Le masque associé à cette blessure est celui du **fuyant** : la personne cherche à se faire oublier, fuit les relations ou les situations où il pourrait être rejeté.

La peur principale est la peur de ne pas exister, d'être invisible.

Tu te reconnaitras dans cette blessure si :

- Tu te sens souvent à part, comme si tu ne faisais pas vraiment partie du groupe.
- Tu as peur d'être jugé(e) ou de déranger.
- Quand on te critique, tu as envie de disparaître ou de fuir.
- Tu as du mal à croire que quelqu'un puisse t'aimer sincèrement.
- Tu as tendance à te refermer sur moi-même quand tu souffres.
- Tu te sens souvent invisible, « à part », ou pas à ta place.
- Tu préfères parfois fuir ou te replier sur toi-même plutôt que de risquer le rejet.
- Tu peux te saboter inconsciemment quand quelque chose de bien t'arrive, par peur de ne pas le mériter.

La blessure de l'humiliation

L'origine de cette blessure est d'avoir été rabaissé, ridiculisé, critiqué, ou d'avoir ressenti de la honte pour ce qu'on est ou ce qu'on fait.

Souvent, le parent l'a fait inconsciemment, par moquerie, reproches, ou contrôle excessif.

Elle révèle que tu es une personne hypersensible à la **honte** et à la critique.

Tu es quelqu'un de chaleureux, d'intuitif et de généreux.
Tu culpabilises de ne jamais en faire assez.

Le masque associé à cette blessure est celui du **masochiste** : La personne s'oublie pour plaire et fait passer les autres avant lui.

La peur principale est la peur d'être jugé, ridicule ou honteux.

Tu te reconnaitras dans cette blessure si :

- Tu as souvent peur d'être gêné(e) ou ridicule.
- Tu te sens coupable quand tu prends du temps pour moi.
- Tu as tendance à vouloir aider tout le monde, même au détriment de tes besoins.
- Tu as peur de ce que les autres vont penser de toi.
- Tu as du mal à dire non.
- Tu veux plaire à tout le monde pour éviter les critiques.
- Tu ressens souvent de la honte, même sans raison.
- Tu as honte de tes désirs, de ton corps ou de ta sensualité.

La blessure d'injustice

L'origine de cette blessure est d'avoir ressenti un manque de reconnaissance, d'équité ou d'amour inconditionnel. Quand, enfant, tu as ressenti un manque de liberté d'être toi-même.

Souvent, elle se développe avec un parent froid, autoritaire ou exigeant, qui valorisait la performance plus que les émotions.

L'enfant apprend alors que pour être aimé ou respecté, il doit être parfait, fort, irréprochable.

Elle révèle que tu es une personne fière, digne et courageuse. Tu es doté d'un fort sens moral et du devoir.

Tu es une personne consciencieuse et juste envers autrui mais dure envers toi-même car tu cherches sans cesse la **perfection**.

Le masque associé à cette blessure est celui du **rigide** : la personne est perfectionniste et veut toujours « bien faire ».

La peur principale est la peur d'être imparfait, d'être jugé injustement.

Tu te retrouves dans cette blessure si :

- Tu as un fort sens du devoir et tu veux que tout soit « juste ».
- Tu supportes mal l'imperfection, surtout chez toi.
- On te dit souvent que tu es « trop dur(e) » avec toi-même.
- Tu as du mal à montrer tes émotions, tu veux garder le contrôle
- Tu valorises beaucoup le mérite et l'effort.
- Tu as du mal à recevoir de l'aide, car tu veux tout faire « correctement » toi-même.
- Tu ressens souvent une colère froide quand quelque chose te paraît injuste ou mal fait.

La blessure de la trahison

L'origine de cette blessure se forme quand un enfant a **perdu confiance** dans un parent ou une figure d'autorité qui n'a pas tenu parole, n'a pas protégé, ou a manqué à ses promesses.

Elle touche souvent la relation au parent du sexe opposé.

Elle révèle que tu as sans doute été déçu(e) ou trahi(e) à un moment clé (souvent par une figure de confiance).

Cela t'a appris à te méfier, à tout contrôler, ou à vouloir prévoir l'imprévisible pour ne plus souffrir.

Tu peux être fort(e), charismatique, mais tu ressens souvent le besoin de garder la main sur les choses et les gens.

Le masque associé à cette blessure est celui du **contrôlant** : La personne veut tout maîtriser pour éviter d'être trahie.

La peur principale est la peur d'être trompé et manipulé.

Tu te retrouves dans cette blessure si :

- Tu as du mal à faire confiance facilement ou à déléguer.
- Tu n'aimes pas quand les choses t'échappent.
- Tu as besoin de tout contrôler pour te sentir en sécurité.
- Tu as peur d'être déçu(e) ou trahi(e).
- Tu es exigeant(e) avec toi-même et les autres.
- Tu détestes les mensonges et l'hypocrisie