

Module 4 : Les abus

Inconsciemment, tout le monde vit ou s'impose des abus. En effet, il y a deux type d'abus :

1. ceux que tu vis

- a. abus verbaux
- b. abus physiques
- c. abus sexuels

2. ceux que tu t'imposes

- a. les consommations
- b. les fuites
- c. pas de limites

Quand on réalise qu'on a vécu de l'abus, il faut prendre conscience que nous avons été victime, qu'on est devenu confortable dans cet abus, et qu'on a des traumatismes liés à ces abus.

Ce que vous avez fait, ça peut être lourd, mais c'est l'importance que vous vous donnez à ces expériences qui va définir si vous restez victime ou si vous vous transformez.

Prenez un moment d'introspection et faites la liste des abus que vous vous imposez, ainsi que ceux que vous avez subis. Puis, inscrivez comment vous vous êtes senti et quelles sont les répercussions de ces abus.

Abus que j'ai subis	Comment je me suis senti	Répercussion de cet abus

Abus que je m'impose ou me suis imposé dans la vie	Comment je me sens / suis senti	Répercussion de cet abus

Admettez ces abus, prenez conscience des émotions, sentiments que vous ressentez en y pensant, accueillez-les, puis si nécessaire, prenez un moment pour discuter avec votre personne de confiance ou consultez un professionnel pour ne pas rester dans cette émotion négative en tourbillon.

Vous pouvez ressortir les étapes d'apprentissage du module sur la dépendance affective, et essayez d'appliquer ces étapes pour vous libérer de ces sentiments qui ressortent en vous.

Si la honte fait surface, ressortez votre rituel, et faites une nouvelle lettre de la honte pour ce nouveau sentiment qui surgit, même si vous l'avez déjà fait. En effet, c'est la répétition qui vous permettra de cheminer graduellement pour éventuellement vous libérer.

Ébauche de votre lettre ici si désiré / ou choisir un beau papier pour rédiger directement votre lettre.

[illegible]

