

## SOMMAIRE SORTIR DU SILLON DE L'ABUS

*Ce qu'ils en ont pensé*

*Dédicace*

**Introduction**

**Quelques mots sur mon histoire**

### PREMIÈRE PARTIE : LES LEÇONS DE VIE

1. C'est grave
2. Oublier et me souvenir
3. Sortir du silence
4. Qu'est-ce que je sens ?
5. On est blessé dans le lien et on guérit dans le lien
6. L'Autorité de l'Amour
7. La colère réparatrice
8. Récupérer ma vulnérabilité, 50 % de mon humanité
9. Recevoir des bras en toute sécurité
10. Respirer avec ma petite Lison
11. Ouvrir les yeux sur le non-amour de moi
12. Ne plus être une mendicante de l'amour
13. La continuité du lien
14. Quitter le rêve et l'espoir sans discernement
15. L'amour, mais à quel prix ?
16. Je mérite
17. Ne plus accepter le regard honteux d'un homme sur moi
18. Faire le deuil d'une relation toxique pour être libre
19. L'abus narcissique
20. Le test pour vérifier si j'ai bien compris la leçon
21. Le discernement des trois Oui
22. La déconnexion qui sauve et celle qui met en danger
23. Du contact par les yeux pour sortir de la coupure
24. Maintenant
25. Être coréglée pour apaiser ma peur de la solitude et du vide
26. Le jour où j'ai parlé avec mon vide
27. Je peux oser dire à l'autre que je ne le crois pas
28. Oser rétablir la vérité
29. Quitter l'autorité abusive
30. Tu es une merveille
31. La qualification, comme c'est bon
32. La zone de génie
33. J'ai regardé mon ombre
34. L'alliance de mon Yang et de mon Yin
35. Tu honoreras ton père et ta mère, dans leur lumière et non leur ombre
36. J'ai gardé le secret par amour

37. Comprendre la loi du silence
38. Pardonner à ma mère de n'avoir rien vu
39. Pardonner à l'abuseur
40. Me pardonner
41. Transformer ma partie débusqueuse d'abus en débusqueuse d'amour
42. Avec la conscience et l'amour, je ne peux plus me laisser abuser
43. Comprendre pourquoi il est si difficile de quitter l'abus
44. Quels que soient nos liens, personne ne nous doit rien
45. Peux-tu garder ton cœur ouvert ?
46. Faire des demandes sans exigence et avec tendresse
47. L'empreinte originelle
48. Dire Oui à la vie, c'est aussi dire Oui à la mort
49. Alzheimer, le grandissement du cœur
50. En l'Amour je veille
51. Oser dire des choses difficiles
52. Me donner le droit de changer d'avis
53. Suffisamment
54. Le cadre du consentement
55. Je peux, mais est-ce confortable pour moi ?
56. Désormais genoux à terre et le cœur ouvert
57. La beauté de l'effondrement
58. J'ai le droit à l'amour
59. Tu étais mon frère, pas mon homme. Tu étais mon homme, pas mon frère
60. L'amour dans le regard du miroir
61. Quitter la solitude et aller dans le lien
62. M'accueillir avec mon chagrin
63. Rechoisir l'amour
64. Les apprentissages de mon deuxième grand deuil amoureux
65. Goûter à la grâce de me sentir comblée d'aimer un homme inconditionnellement
66. Murmurer à mon cœur, avec tout l'amour que je suis et qui me dépasse
67. M'aimer avec tous mes morceaux brisés sacrés
68. Me laisser traverser par la vague de l'émotion
69. Tranquille au fond de l'abysse
70. Je me sens prête à aimer
71. Devenir la femme d'amour que je suis
72. M'aimer

## DEUXIÈME PARTIE : MON PROCESSUS THÉRAPEUTIQUE

### **Les trois temps de mon chemin de guérison**

Mon parcours de croissance personnelle avant le début de ma thérapie

Mon parcours de cinq années avec ma thérapeute

Mon parcours post-thérapie de cinq autres années pour continuer à intégrer et à apprendre

### **Les différentes approches et outils thérapeutiques qui ont contribué à ma guérison**

Avec ma thérapeute

Quelques mots sur elle

Ses différents outils thérapeutiques

Le groupe de thérapie

La guérison de l'enfant intérieur

Le travail « de coussins »

L'expression de la colère avec la Bataka

Les bras de ma thérapeute

Le groupe affectivité

Avec d'autres compléments thérapeutiques

L'IFS (Système Familial Intérieur)

Différentes approches psychocorporelles avec états de conscience élargis

## **Conclusion**

## **Annexes**

- 1- Tableau : Lumière et ombre du Yang et du Yin
- 2- Poème : Désormais genoux à terre et le cœur ouvert
- 3- Texte : La beauté de l'effondrement
- 4- Leçon de vie : Mon regard n'était pas impur
- 5- Leçon de vie : Il y a quelqu'un à l'intérieur
- 6- Leçon de vie : Offrir la vibration de l'amour par mes chants
- 7- Travail approfondi avec un rêve
- 8- Sidération, dissociation et mémoire traumatique
- 9- Critères de discernement pour repérer des mécanismes d'emprise

## **Remerciements**

## **Ressources**