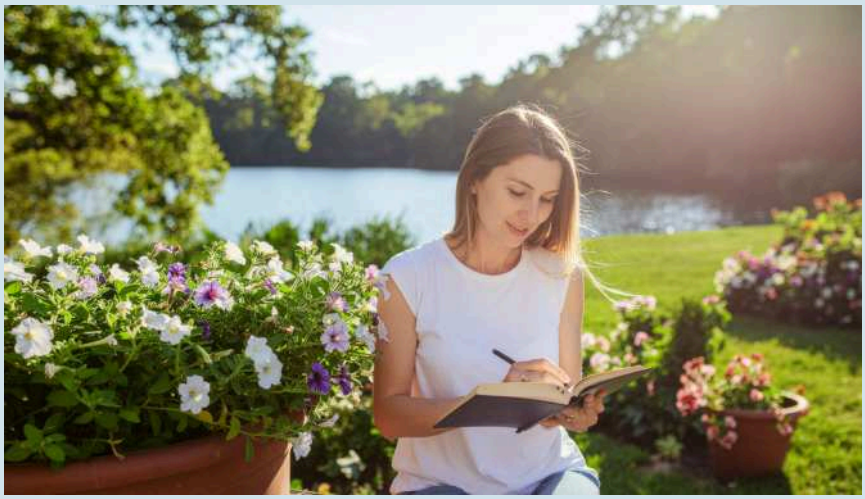
SÉRÉNITÉ ET POTENTIEL
WWW.SERENITEETPOTENTIEL.COM

CONFIANCE ET SÉRÉNITÉ : LE CHEMIN POUR SE RECONNECTER À SOI



COMPRENDRES SES ÉMOTIONS, LE CERVEAU ET DÉCOUVRIR L'EFT

Kahina GUER
contact@sereniteetpotentiel.com

💫 Qui suis-je ?

Je m'appelle Kahina Guer, coach spécialisée dans la confiance en soi et le développement du potentiel.
Pendant longtemps, j'ai vécu avec un doute intérieur constant, une difficulté à prendre ma place, à poser mes limites et à m'autoriser à être pleinement moi-même. Derrière une apparence calme, je portais des émotions refoulées et une sensation de ne jamais être « assez ». Avec le temps, j'ai compris que ces ressentis étaient liés à des mécanismes de protection et à des injonctions intérieures, souvent mises en place dès l'enfance pour s'adapter. Les reconnaître a marqué le début d'un chemin profond de compréhension et d'apaisement.
Aujourd'hui, ce chemin est devenu le cœur de mon accompagnement.
J'accompagne les femmes à mieux comprendre leur fonctionnement émotionnel, à se libérer de certaines injonctions limitantes et à retrouver une confiance plus stable, à leur rythme, dans un cadre bienveillant et sécurisant.

💛 Mon approche

La femme que j'accompagne est une femme qui a envie d'évoluer, mais qui se heurte encore à des blocages intérieurs.
Elle doute de ses idées, a du mal à s'affirmer, à prendre sa place dans ses relations personnelles et professionnelles.
Elle sent qu'elle pourrait être autrement, mais quelque chose la retient.
Derrière ces blocages, il y a souvent une douleur silencieuse :le doute qui revient, les émotions qui débordent ou se taisent, la peur de déranger, la difficulté à dire non, l'impression de revivre toujours les mêmes situations.
Même en comprenant beaucoup de choses, certaines réactions continuent de se rejouer à l'intérieur.
Mon accompagnement s'adresse à cet endroit précis.
À ces parts de soi qui ont appris à se protéger pour avancer, parfois au prix de beaucoup de tension, de fatigue ou de renoncements.
Je propose un espace de coaching émotionnel doux et sécurisant, pour ralentir, mettre de la conscience sur ce qui se vit, et créer les conditions d'une transformation profonde et respectueuse du rythme de chacune.
Il ne s'agit pas de forcer le changement, mais d'apaiser ce qui freine, afin de développer une confiance plus stable, oser prendre sa place et avancer avec plus de sérénité.
Cette approche s'appuie sur des outils de coaching, de neurosciences, d'analyse transactionnelle et de libération émotionnelle, et s'inspire notamment des travaux de Lise Bourbeau sur les blessures émotionnelles de l'enfance.



Table des matières

Introduction 3
Comprendre les blessures émotionnelles 4
Les principales blessures 4
Blessures émotionnelles et émotions 6
Blessures, estime de soi et confiance intérieure 7
L'impact des blessures émotionnelles sur le cerveau 8
Apaiser les blessures émotionnelles avec l'EFT 9
Conclusion 10

1. Introduction

Il arrive, à certains moments de la vie, de se sentir impuissante.
Comme si l'on n'arrivait plus à s'affirmer, à faire confiance à ses ressentis, ou à prendre sa place, malgré tous les efforts fournis.
Le doute s'installe, les émotions deviennent envahissantes, et certaines situations semblent se répéter.
Peut-être ressens-tu cette difficulté à exprimer ce que tu penses vraiment, cette peur de déranger, ou cette sensation de ne jamais être totalement légitime.
Ces réactions ne sont pas un manque de volonté ou de confiance. Elles sont souvent liées à des blessures émotionnelles anciennes, construites dès l'enfance, qui influencent encore aujourd'hui notre estime de nous-mêmes et notre manière de réagir.
Je connais bien ces ressentis.
Comprendre le lien entre blessures émotionnelles, fonctionnement du cerveau et confiance en soi a profondément transformé mon regard sur ces difficultés, et sur la possibilité d'en sortir autrement que par la lutte ou le contrôle.
Dans cet ebook, je te propose une première approche pour mieux comprendre :

- comment les blessures émotionnelles impactent la confiance en soi,
- ce que les neurosciences nous apprennent sur nos réactions émotionnelles,
- et comment l'EFT (Emotional Freedom Technique) peut aider à apaiser certaines charges émotionnelles, en douceur.

Ce guide n'est pas une solution miracle, mais une première étape de compréhension et de conscience, pour t'aider à poser un regard plus juste sur toi-même et ouvrir un chemin d'apaisement, à ton rythme.

💔 2. Description des 5 blessures.

Selon les travaux de Lise Bourbeau, nous portons tous en nous des blessures émotionnelles issues de l'enfance : le rejet, l'abandon, l'injustice et la trahison. La blessure d'humiliation, quant à elle, n'est pas présente chez tout le monde.
Ce qui diffère d'une personne à l'autre, c'est l'intensité de ces blessures et la façon dont elles se manifestent dans la vie quotidienne.
Pour se protéger de la souffrance qu'elles génèrent, nous développons des mécanismes de défense, souvent appelés « masques ». Ces stratégies nous aident à nous adapter, mais peuvent aussi limiter notre liberté émotionnelle. Une même personne peut activer différents masques selon les situations et les relations.

- *La blessure de rejet :*

La blessure de rejet est souvent l'une des premières à s'activer. Elle s'installe lorsque l'enfant ne se sent pas pleinement accueilli ou reconnu, et peut créer une profonde remise en question de sa place et de sa valeur.
Pour se protéger, la personne développe fréquemment le masque du fuyant. Cette stratégie vise à éviter la souffrance liée à la peur d'être rejetée à nouveau, en se mettant en retrait ou en fuyant certaines situations.
À l'âge adulte, cette blessure peut se manifester par :

- *une tendance à s'effacer ou à se faire discrète,*
- *la peur de déranger ou de ne pas être intéressante,*
- *une forte autocritique et un sentiment de ne pas être à la hauteur,*
- *des comportements d'évitement pour ne pas ressentir l'angoisse intérieure.*

Le chemin d'apaisement de la blessure de rejet passe avant tout par le droit d'exister, l'apprentissage de l'amour de soi et la reconnaissance de sa valeur, indépendamment du regard des autres.



- *La blessure d'abandon :*

La blessure d'abandon se construit lorsque l'enfant a vécu un manque de présence, de soutien ou de sécurité affective, souvent en lien avec le parent du sexe opposé. L'émotion dominante associée à cette blessure est la tristesse.
Pour faire face à cette insécurité, la personne développe le masque du dépendant, cherchant à maintenir le lien et à éviter la peur profonde de la solitude.
À l'âge adulte, cette blessure peut se manifester par :

- *un fort besoin de présence et de soutien,*
- *la difficulté à être seule ou à agir de manière autonome,*
- *la peur d'être abandonnée ou laissée de côté,*
- *des attitudes de dépendance affective dans les relations.*

Le chemin d'évolution pour la blessure d'abandon consiste à reconnaître sa force intérieure, à développer l'autonomie émotionnelle et à se sentir en sécurité avec soi-même.



- *La blessure d'humiliation :*

La blessure d'humiliation est liée à un sentiment profond de honte, d'abaissement ou de dévalorisation de soi. Elle peut se construire lorsque l'enfant s'est senti rabaissé, contrôlé ou envahi, notamment dans sa sphère intime, émotionnelle ou corporelle.
Pour se protéger, la personne développe souvent un masque d'effacement. Elle apprend à se faire petite, à se critiquer, ou à s'oublier pour éviter d'attirer l'attention et revivre la honte.
À l'âge adulte, cette blessure peut se manifester par :

- *une difficulté à se sentir légitime ou digne,*
- *une tendance à s'occuper des autres avant soi,*
- *une culpabilité à prendre sa place ou à se faire plaisir,*
- *un rapport compliqué au corps ou aux besoins physiques.*

Le chemin d'apaisement de la blessure d'humiliation passe par la reconnexion à sa dignité, l'autorisation d'exister pleinement et le respect de ses propres besoins.



- *La blessure d'injustice :*

La blessure d'injustice apparaît lorsque la personne n'a pas pu être elle-même et exprimer sa sensibilité, souvent dans un contexte de froideur émotionnelle. Pour s'adapter, elle développe le masque du rigide, en se coupant de ses émotions et en recherchant la performance ou la perfection.
À l'âge adulte, cette blessure peut se manifester par une forte exigence envers soi, une difficulté à lâcher le contrôle et une colère intérieure tournée contre soi-même.
Le chemin d'apaisement passe par la reconnexion à sa sensibilité et l'autorisation d'être imparfaite.



- La blessure de trahison :

La blessure de trahison est liée à une rupture de confiance ou à un engagement non respecté. Elle crée une profonde déception et une difficulté à se sentir en sécurité dans la relation à l'autre.
Pour se protéger, la personne développe souvent un besoin de contrôle ou de méfiance, cherchant à anticiper ou maîtriser les situations pour éviter d'être à nouveau blessée.
À l'âge adulte, cette blessure peut se manifester par une difficulté à faire confiance, une exigence élevée envers soi ou les autres, et une peur de perdre le contrôle.
Le chemin d'apaisement passe par la reconstruction de la confiance, d'abord envers soi-même.

Comment se libérer de ces blessures ?
e premier pas pour apaiser ces blessures est d'en prendre conscience et de les reconnaître sans jugement. Elles se sont construites dans des périodes de vulnérabilité, à un moment où nous faisions de notre mieux pour nous adapter.
Avec de la conscience et de la bienveillance, un changement devient possible. Il s'agit moins de « réparer » que de se reconnecter à soi, d'assouplir les mécanismes de protection et de poser un regard plus doux sur son histoire.
C'est dans cet espace d'acceptation que peut commencer un chemin de transformation intérieure, respectueux de son rythme et de sa sensibilité.
.

3. Les blessures et nos émotions



La peur est le chemin vers le côté obscur : la peur mène à la colère, la colère mène à la haine, et la haine ... mène à la souffrance

💔 Blessures et émotions : une connexion profonde
Chaque blessure émotionnelle est liée à une peur spécifique et à une émotion dominante. Lorsque ces émotions sont refoulées ou ignorées, elles continuent d'alimenter la souffrance intérieure.
Le travail émotionnel est donc une étape essentielle du chemin d'apaisement. Il permet de reconnaître ce qui a été enfoui, d'écouter les émotions plutôt que de les fuir, et de se reconnecter à soi avec plus de justesse.
Certaines blessures, comme la trahison ou l'injustice, sont souvent associées à la colère. Cette émotion, parfois mal perçue, est souvent le signe d'une douleur plus ancienne qui cherche à être reconnue.
Pour accompagner ce processus, j'utilise notamment l'EFT (Emotional Freedom Technique), une méthode douce qui aide à apaiser les charges émotionnelles liées aux blessures, dans le respect du rythme de chacune.
🌱 Lien entre blessures, peurs et émotions

- Blessure de rejet

Peur principale : être rejetée, exclue : Émotion dominante : la peur

- Blessure d'abandon

Peur principale : la solitude : Émotion dominante : la tristesse

- Blessure d'humiliation

Peur principale : être rabaissée ou jugée : Émotion dominante : la honte

- Blessure de trahison

Peur principale : la perte de confiance ou de contrôle
Émotion dominante : la colère

- Blessure d'injustice

Peur principale : la froideur ou le manque de reconnaissance : Émotion dominante : la colère intériorisée
Apaiser ces émotions, c'est ouvrir la voie à plus de paix intérieure. En apprenant à les écouter avec bienveillance, il devient possible de retrouver de la clarté, de la confiance et une liberté émotionnelle plus profonde.

4. Les blessures, l'estime de soi, la confiance en soi et les pensées limitantes



Tu dois désaprendre tout ce que tu as appris

Lorsqu'une blessure émotionnelle est activée, elle déclenche souvent des pensées limitantes qui viennent fragiliser l'estime et la confiance en soi.

Des pensées comme « je ne suis pas à la hauteur », « je ne vaux rien », « je suis invisible » s'installent et finissent par influencer notre manière de nous percevoir et d'agir.

Ce ne sont pas ces pensées en elles-mêmes qui posent problème, mais le fait qu'elles se répètent et deviennent des croyances profondes. Peu à peu, elles réduisent notre confiance et nous éloignent de notre potentiel.

Apaiser les blessures émotionnelles permet de transformer ces pensées limitantes en pensées ressources, plus justes et soutenantes.

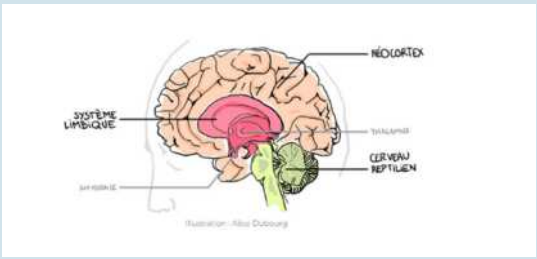
Car la confiance en soi n'est pas quelque chose à créer de toutes pièces. Elle est déjà là. Nous naissons avec une confiance naturelle, qui peut s'éroder au fil des expériences, des messages reçus et des interprétations faites durant l'enfance.

C'est pourquoi je parle de retrouver sa confiance en soi plutôt que de la développer.

En libérant ce qui entrave, il devient possible de raviver cette ressource intérieure et de se reconnecter à sa véritable valeur, avec plus de sérénité et de solidité intérieure.



5. Les blessures émotionnelles et leur impact sur notre cerveau



Chaque blessure émotionnelle est associée à une peur inconsciente et à une émotion dominante. Lorsque cette peur est activée, le cerveau déclenche une réponse de stress, dont le but initial est de nous protéger.

Face à une situation perçue comme menaçante, certaines zones du cerveau s'activent automatiquement. L'amygdale joue un rôle central dans la gestion des émotions et des réactions de survie, tandis que l'hippocampe fait le lien avec les souvenirs passés. Le cortex préfrontal, lui, permet l'analyse et la prise de recul, mais il peut être mis en difficulté lorsque le stress est trop intense.

Cette activation entraîne la libération d'hormones du stress, comme le cortisol et la noradrénaline, provoquant des réactions physiques (tensions, accélération du rythme cardiaque, agitation). Lorsque ces réponses sont répétées ou chroniques, notamment à cause de blessures émotionnelles non apaisées, le corps s'épuise et l'équilibre émotionnel devient fragile.

Apaiser les blessures émotionnelles permet donc de calmer le système nerveux, de réduire le stress et de rétablir un meilleur équilibre entre le corps et l'esprit. C'est une étape essentielle pour retrouver plus de stabilité émotionnelle, de clarté intérieure et de confiance en soi.

6. Libération des blessures émotionnelles avec l'EFT

💫 Qu'est-ce que l'EFT ?

L'EFT (Emotional Freedom Technique) est une méthode douce de libération émotionnelle.
Elle consiste à tapoter certains points du corps tout en se reliant à une émotion ou une situation difficile. Cette stimulation envoie un signal d'apaisement au système nerveux et aide à réduire le stress émotionnel.
L'EFT permet d'accueillir des émotions comme la peur, la tristesse, la colère ou la honte, sans les forcer ni les revivre intensément. Elle favorise un relâchement progressif et respectueux du rythme de chacun.
Dans cet ebook, l'EFT est proposée comme un premier outil d'apaisement, et non comme une solution miracle.

🌿 Une boucle EFT simple pour apaiser une émotion

👉 Choisis une émotion présente en ce moment (légère à modérée).

Phrase de préparation
(en tapotant le côté de la main)
Même si je ressens cette émotion, je choisis de m'accueillir avec douceur.

Continue à tapoter les points principaux (sommet de la tête, sourcils, coin de l'œil, sous l'œil, sous le nez, menton, clavicule, sous le bras) tout en répétant des phrases comme :

- Cette émotion présente
- Ce que je ressens maintenant
- Ce que mon corps essaie de me dire
- Je n'ai pas appris autrement
- Je peux ralentir
- Je me donne le droit d'aller mieux

Prends ensuite une respiration profonde et observe ce qui a changé.

💛 Si à tout moment cela devient inconfortable, tu peux simplement t'arrêter et revenir à ta respiration.

L'EFT devient encore plus efficace lorsqu'elle est adaptée à ton histoire et à tes blessures.
C'est ce que je propose dans mes accompagnements : un cadre sécurisant, personnalisé et respectueux de ton rythme, pour transformer progressivement les émotions en ressources intérieures.

7. Conclusion

Si tu te reconnais dans ces pages, sache que tu n'es pas seule.
Le manque de confiance, la difficulté à t'affirmer ou les émotions refoulées ont une histoire, et cette histoire mérite d'être accueillie avec douceur.
Apaiser les blessures émotionnelles, c'est s'offrir la possibilité de se comprendre autrement, de se reconnecter à sa valeur et d'avancer avec plus de sérénité. Ce chemin se fait pas à pas, à ton rythme.
Si tu ressens l'envie d'être accompagnée dans ce processus, je propose un espace sécurisant et bienveillant pour t'y aider.
Tu peux me contacter pour en parler, ou simplement laisser ce que tu as lu faire son chemin en toi



« Vous avez en vous plus de ressources que vous ne l'imaginez. »
— Milton Erickson

Sérénité potentiel

Révélez le meilleur de vous même.

Contact :
rdv sur mon site :
www.sereniteetpotentiel.com
mail : contact@sereniteetpotentiel.com