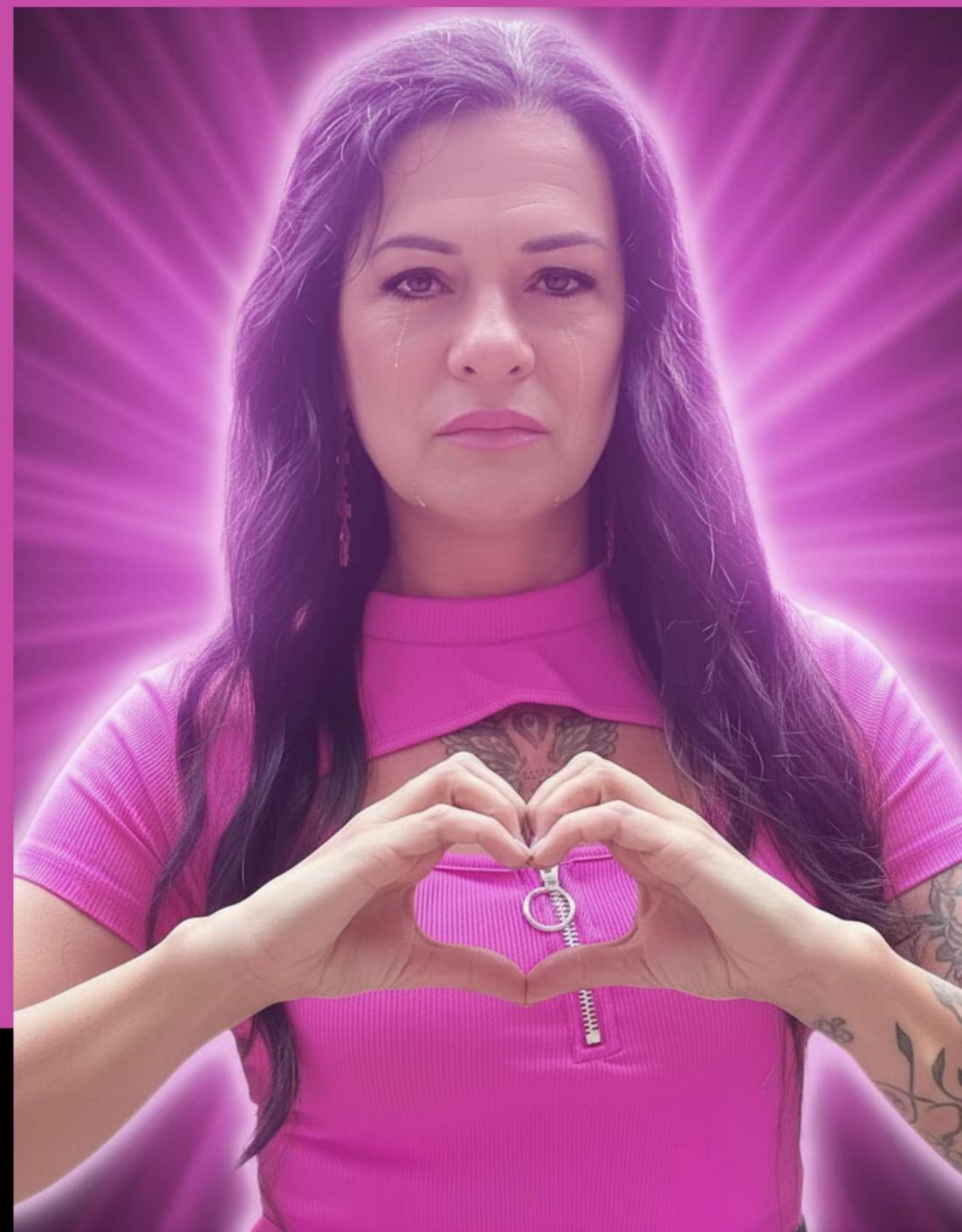


# De la souffrance à la guérison : un chemin vers l'amour de soi.



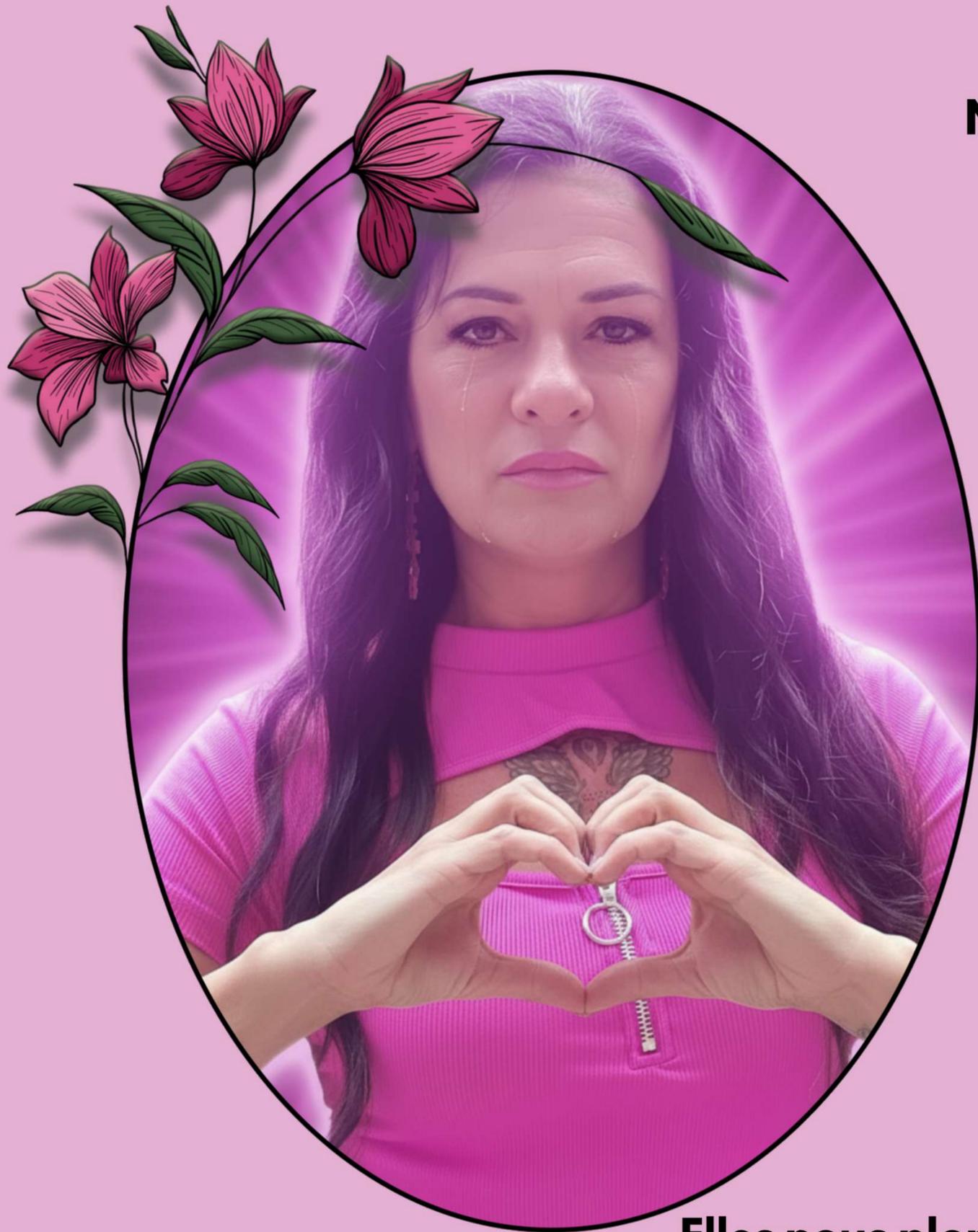
**Chaque être humain porte en lui des blessures invisibles. Elles façonnent nos émotions, nos choix, nos relations, et parfois, elles nous empêchent d'être pleinement nous-mêmes.**

**Dans mon parcours de vie, j'ai rencontré ces 5 blessures fondamentales le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice.**

**Longtemps, elles m'ont fait souffrir.**

**Mais aujourd'hui, je les regarde comme des enseignantes sacrées qui m'ont guidée vers l'amour de soi, la résilience et la guérison intérieure.**

**Accueillir mes blessures pour mieux renaître à ma vérité!**



**Nous portons tous en nous des blessures invisibles, héritées de notre enfance, de nos expériences et de nos relations.**

**Ces blessures façonnent nos pensées, nos comportements et nos émotions.**

**Elles influencent la manière dont nous nous percevons, mais aussi la façon dont nous entrons en lien avec les autres.**

**Parmi elles, cinq blessures fondamentales marquent particulièrement nos vies : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice.**

**Elles nous plongent parfois dans la douleur, l'incompréhension ou la solitude. Pourtant, derrière chacune se cache une opportunité de transformation et de guérison**



# Histoire de Vie de Nancy et les 5 Blessures Psychologiques

[www.nancyartvisionpositive.academy/nancygagnon/influenceusepositive-psychologiespirituelle/histoire-vie-nancy-blessures-psychologiques.html](http://www.nancyartvisionpositive.academy/nancygagnon/influenceusepositive-psychologiespirituelle/histoire-vie-nancy-blessures-psychologiques.html)



*Nancy Gagnon*



## Mon Histoire avec la Blessure du Rejet

Depuis mon enfance, j'ai ressenti profondément ce sentiment de ne pas avoir ma place.

Comme si je devais me faire petite, me cacher pour ne pas déranger, pour être acceptée.

Le rejet s'est imprimé en moi à travers des paroles, des silences, des regards qui m'ont fait croire que je n'étais pas assez, que je devais disparaître pour être aimée.

Pendant longtemps, j'ai porté ce fardeau en silence. J'ai fui les situations qui pouvaient réveiller cette douleur, j'ai choisi l'invisibilité plutôt que le risque de souffrir encore.

Mais à force de me cacher, j'ai fini par me rejeter moi-même.

*Nancy Gagnon*



## Le Chemin de la Guérison

La guérison a commencé le jour où j'ai reconnu que cette blessure ne définissait pas qui j'étais.

Elle faisait partie de mon histoire, mais elle n'était pas mon identité. J'ai appris à me regarder avec bienveillance, à accepter mon hypersensibilité comme une force, et à accueillir la valeur unique que je porte en moi.

Petit à petit, j'ai osé prendre la parole, exprimer mes besoins, me montrer telle que je suis.

Chaque fois que la peur du rejet revenait, je me rappelais : Je suis légitime. J'ai ma place. Je n'ai pas besoin de me cacher.

*Nancy Gagnon*



## La Mise en Pratique dans Ma Vie

Pour intégrer cette guérison, j'ai choisi de mettre en place de petits rituels au quotidien :

Me répéter des affirmations positives chaque matin : J'existe. J'ai de la valeur. Je mérite d'être vue et entendue.

Prendre ma place dans mes relations en osant dire oui quand j'en avais envie, et non quand c'était nécessaire.

Méditer pour renforcer mon ancrage et ressentir dans mon corps que je suis bien ici, à ma juste place.

Me rappeler que même si certains ne m'acceptent pas, cela ne remet pas en cause mon existence ni mon droit d'être moi.

Aujourd'hui, le rejet n'est plus une prison. C'est devenu un enseignant qui m'a guidée vers plus de présence, de force intérieure et d'authenticité.

*Nancy Gagnon*



# Réflexion sur la Blessure du Rejet

**Le rejet nous confronte à la peur de ne pas être assez, de ne pas avoir de place dans ce monde.**

**Mais derrière cette blessure se cache un appel puissant : celui d'apprendre à nous accueillir tels que nous sommes.**

**Chaque fois que je me suis sentie rejetée, j'ai découvert une part de moi qui réclamait d'être reconnue et aimée.**

**Le rejet n'est pas une fin, c'est un chemin vers la réconciliation avec soi-même**



## Mon Histoire avec la Blessure de l'Abandon

**La blessure de l'abandon est l'une des plus douloureuses, car elle touche notre besoin fondamental d'être accompagné, soutenu et aimé.**

**Elle fait naître une peur profonde de la solitude, une angoisse de perdre l'autre, de ne pas être assez important pour mériter sa présence.**

**Pendant longtemps, j'ai cru que je ne pouvais pas avancer seule, que j'avais besoin de quelqu'un d'extérieur pour combler mon vide intérieur.**

**Ce récit raconte comment j'ai traversé cette blessure et comment j'ai appris à devenir ma propre présence rassurante.**

*Nancy Gagnon*



## Mon Histoire de vie

Depuis mon enfance, j'ai ressenti cette peur que l'autre disparaisse, que je sois laissée seule dans le silence. Chaque absence, chaque éloignement, réveillait en moi une sensation de vide insupportable.

Je me suis souvent accrochée aux autres avec une intensité qui traduisait cette blessure : peur de perdre, besoin constant d'attention, crainte d'être oubliée.

Parfois, même entourée, je ressentais une solitude intérieure immense, comme si rien ne pouvait combler ce manque.

Cette blessure m'a poussée à rechercher la fusion dans mes relations, pensant que si je donnais tout, si je me collais à l'autre, je ne serais plus jamais abandonnée. Mais au fond, je ne faisais qu'alimenter une dépendance qui me laissait encore plus vulnérable.

*Nancy Gagnon*

# Le Chemin de la Guérison



**La guérison a commencé le jour où j'ai compris que la présence dont j'avais le plus besoin était la mienne.**

**Petit à petit, j'ai appris à m'accompagner, à me rassurer dans mes moments de solitude, à me donner l'amour que j'attendais des autres.**

**J'ai découvert que l'abandon était avant tout une invitation à développer ma propre sécurité intérieure. À travers la méditation, l'écriture et les soins énergétiques, j'ai pu apaiser ce vide en moi.**

**Aujourd'hui, quand la peur de la solitude refait surface, je ferme les yeux, je respire profondément et je me dis : Je suis là pour moi. Je ne me laisse plus seule.**

*Nancy Gagnon*

# La Mise en Pratique dans Ma Vie



**Pour ancrer cette guérison, j'ai mis en place des pratiques simples mais puissantes :**

**Me prendre régulièrement dans mes propres bras, m'enlacer, me bercer doucement.**

**Créer des rituels de présence intérieure : méditation quotidienne, écriture intuitive, marche consciente.**

**Apprendre à apprécier les moments de solitude comme des instants de ressourcement et non comme un vide.**

**Me rappeler que je suis complète, que je n'ai pas besoin d'être fusionnée à quelqu'un pour exister pleinement.**

**Aujourd'hui, la blessure de l'abandon n'est plus une peur paralysante. Elle est devenue une source de force, un rappel que la véritable sécurité ne vient pas de l'extérieur, mais de l'amour que l'on cultive pour soi-même.**

*Nancy Gagnon*



## Réflexion sur la Blessure de l'Abandon

L'abandon nous plonge dans la solitude et dans l'attente de l'autre. Pourtant, il nous enseigne la plus belle des vérités : nous ne sommes jamais seuls quand nous apprenons à être présents pour nous-mêmes.

**Cette blessure m'a appris à tendre la main vers mon propre cœur, à m'accompagner avec tendresse, à transformer l'attente en confiance et en reliance intérieure.**



## Mon Histoire avec la Blessure de l'Humiliation

**La blessure de l'humiliation naît souvent lorsque l'on est rabaissé, jugé ou ridiculisé dans son enfance.**

**Elle touche directement l'estime de soi, au point de nous faire croire que nous ne sommes pas dignes ou que nous devons cacher certaines parties de nous-mêmes pour être acceptés.**

**C'est une blessure sournoise, qui s'accompagne d'un poids intérieur : la honte.**

*Nancy Gagnon*

## Mon Histoire de Vie

Dans mon parcours, j'ai souvent ressenti ce poids de la honte. Petite, je craignais qu'un mot ou un geste puisse provoquer des moqueries. J'ai appris à me retenir, à faire passer les besoins des autres avant les miens pour éviter les critiques.

À chaque fois que je voulais exprimer mes désirs, une petite voix intérieure me disait : "Ne fais pas trop de bruit, reste discrète, n'attire pas l'attention."

Je me suis parfois enfermée dans un rôle de "sauveuse", pensant que ma valeur résidait dans ce que je pouvais offrir aux autres plutôt que dans ce que j'étais réellement.

*Nancy Gagnon*

# Le Chemin de la Guérison

La guérison a commencé lorsque j'ai réalisé que cette honte ne m'appartenait pas.

Elle était née des jugements extérieurs, mais elle ne définissait pas mon être profond.

Petit à petit, j'ai choisi de me réconcilier avec ma vulnérabilité. J'ai accepté de dire "non" sans me sentir coupable, d'exprimer mes besoins avec dignité et de reconnaître que je méritais le respect autant que les autres.

À travers des pratiques spirituelles, la méditation et l'écriture, j'ai reconnecté avec cette partie de moi qui cherchait à se cacher, et je lui ai offert l'amour et la tendresse dont elle avait besoin.



*Nancy Gagnon*

# La Mise en Pratique dans Ma Vie

Pour transformer cette blessure, j'ai instauré des habitudes concrètes :

M'affirmer doucement mais clairement dans mes relations, sans excès ni effacement.

Pratiquer l'auto-compassion, en me parlant avec douceur au lieu de me juger.

Me donner la permission d'exister pleinement, même si cela dérange ou surprend.

Créer des espaces où je peux exprimer ma créativité librement, sans crainte du regard des autres.

Aujourd'hui, la honte ne me réduit plus au silence. Elle est devenue une force transmutée, une sagesse qui m'a appris à marcher avec plus de dignité et à offrir mon authenticité au monde.

La blessure de l'humiliation m'a enseigné que la vraie liberté vient lorsque je cesse de me cacher et que j'accepte de rayonner dans ma vérité.

*Nancy Gagnon*





## Réflexion sur la Blessure de l'Humiliation

L'humiliation nous enferme dans la honte et le silence, mais elle nous invite à retrouver notre dignité. Elle nous apprend que nous ne sommes pas définis par les jugements des autres.

Dans mes moments de honte, j'ai compris que ma valeur ne dépendait pas du regard extérieur, mais de l'amour que je me porte.

L'humiliation, une fois transformée, devient une source de compassion profonde.



## **Mon Histoire avec la Blessure de la Trahison**

**La blessure de la trahison naît lorsque la confiance est brisée.**

**Elle se manifeste dans l'enfance lorsque nos repères, nos promesses ou notre sentiment de sécurité ne sont pas respectés.**

**Cette blessure installe un profond besoin de contrôle et une peur constante de revivre la déception.**

**Elle touche la confiance que nous accordons aux autres, mais aussi celle que nous avons en nous-mêmes.**

*Nancy Gagnon*

## Mon Histoire de Vie

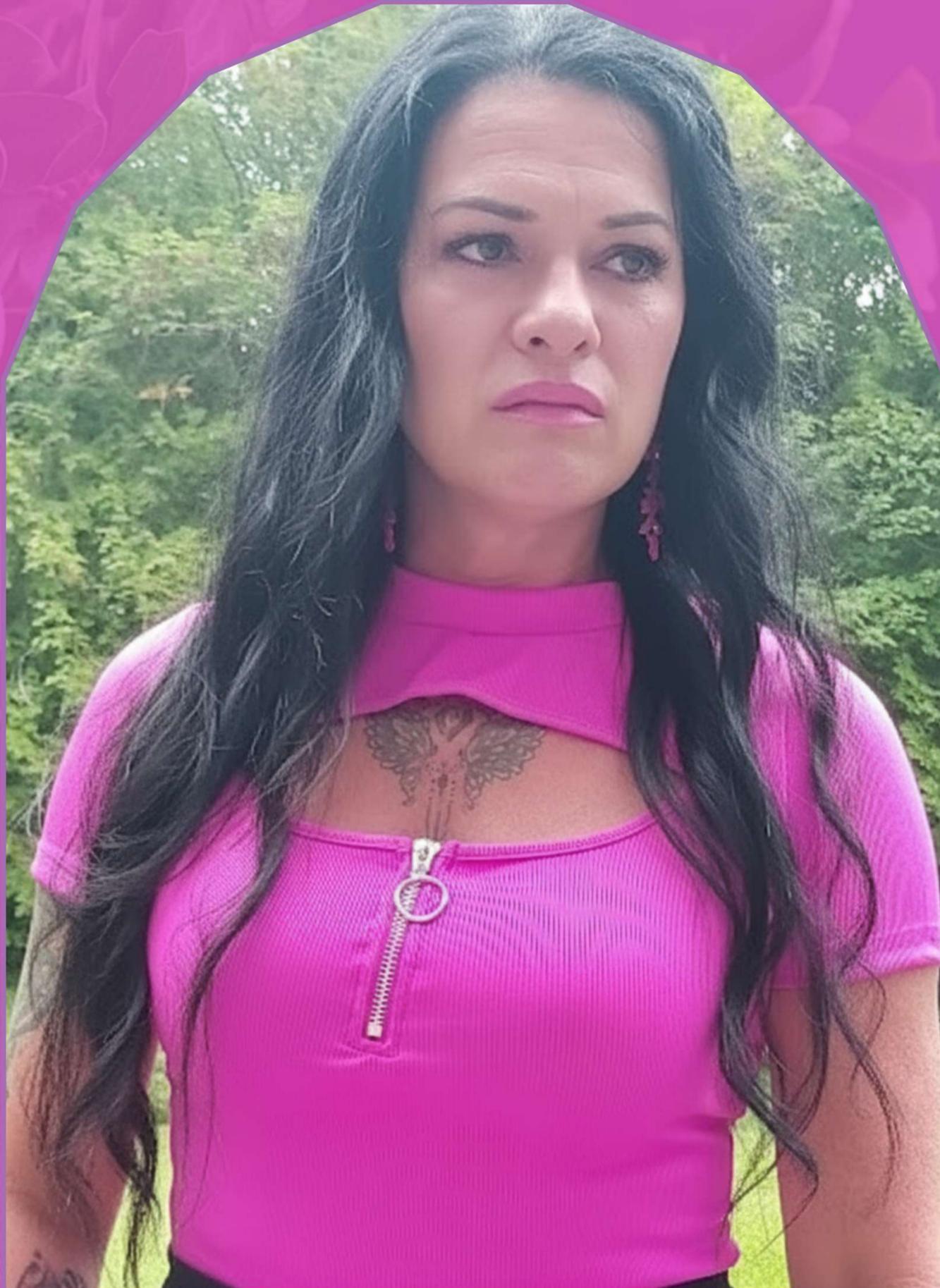
Dans mon parcours, j'ai vécu des moments où la confiance que j'avais offerte s'est retournée contre moi. J'ai connu le poids des promesses non tenues, des attentes déçues, et parfois même des trahisons dans mes relations proches.

Ces expériences ont forgé en moi une vigilance extrême, un désir de tout contrôler pour ne pas être surprise ou blessée à nouveau. Je voulais anticiper, prévoir, garder la maîtrise sur les situations et les personnes, croyant ainsi me protéger.

Mais derrière cette force apparente se cachait une profonde peur d'être abandonnée une fois de plus, et une difficulté à lâcher prise.



*Nancy Gagnon*



## Le Chemin de la Guérison

**La guérison a commencé lorsque j'ai pris conscience que le contrôle ne m'apportait pas la sécurité. Au contraire, il m'épuisait et nourrissait encore plus mes peurs.**

**Petit à petit, j'ai appris à reconstruire la confiance, d'abord envers moi-même.**

**J'ai compris que je pouvais me faire confiance, que mes choix et ma force intérieure pouvaient m'ancrer, même si les autres ne tenaient pas toujours leurs engagements.**

**À travers le pardon, la méditation et l'accueil de mes blessures, j'ai relâché le poids des rancunes et des attentes.**

**J'ai découvert la liberté qui naît lorsque l'on cesse de vouloir contrôler l'incontrôlable.**

*Nancy Gagnon*

## La Mise en Pratique dans Ma Vie



**La blessure de la trahison m'a appris que le contrôle n'est pas une protection, mais que la confiance en moi et en la vie est ma plus grande sécurité.**

**Aujourd'hui, j'applique dans ma vie des pratiques simples pour apaiser cette blessure :**

**Me rappeler chaque jour que je suis la seule personne sur qui je peux vraiment compter à 100 %.**

**Apprendre à déléguer et à faire confiance sans attendre la perfection.**

**Pratiquer le pardon, non pas pour excuser, mais pour me libérer du poids du passé.**

**M'entraîner au lâcher-prise, en me concentrant sur ce que je peux changer et en acceptant ce qui ne dépend pas de moi.**

**Cette blessure, qui autrefois me paralysait, est devenue une source de sagesse. Elle m'a enseigné que la véritable force réside dans la confiance retrouvée et dans la liberté d'aimer sans chaînes ni attentes excessives.**

*Nancy Gagnon*



# Réflexion sur la Blessure de la Trahison

**La trahison brise la confiance et nourrit le besoin de tout contrôler. Mais elle est aussi une invitation à lâcher prise et à réapprendre la confiance — d'abord en soi, puis dans la vie.**

**J'ai compris que le contrôle n'était qu'une illusion et que la véritable force naît dans la foi que j'ai en moi et en mon chemin.**

**La trahison, quand elle est dépassée, devient une porte vers une liberté intérieure immense.**



## Mon Histoire avec la Blessure de l'Injustice

La blessure de l'injustice prend racine lorsque l'on grandit dans un environnement où l'équité, la reconnaissance ou la validation de nos émotions ne sont pas présentes.

Elle nous pousse à développer une grande rigidité, une exigence envers nous-mêmes et parfois envers les autres.

Cette blessure crée une impression de devoir constamment prouver sa valeur et de se battre pour ce qui est "juste".

*Nancy Gagnon*

## Mon Histoire de Vie

**Dans mon parcours, j'ai souvent ressenti cette sensation de ne pas être reconnue pour mes efforts, d'être incomprise ou jugée de manière injuste.**

**À chaque fois que je sentais que mes émotions n'étaient pas accueillies ou que mes actions n'étaient pas respectées, un sentiment de colère et de frustration naissait en moi.**

**Je me suis longtemps protégée derrière une armure de perfectionnisme, croyant que si je faisais tout "parfaitement", je ne pourrais plus être critiquée ou mal jugée.**

**Mais cette exigence envers moi-même m'a parfois enfermée dans une rigidité douloureuse, m'empêchant de vivre pleinement ma spontanéité.**

*Nancy Gagnon*

## **Le Chemin de la Guérison**

**La guérison a commencé quand j'ai compris que la vie n'est pas toujours "juste" au sens humain, mais qu'elle est toujours une occasion de croissance.**

**J'ai appris à relâcher mon besoin de perfection et à accepter mes limites. En accueillant mes émotions avec bienveillance, j'ai découvert que je pouvais me donner moi-même cette reconnaissance que j'attendais tant des autres.**

**La pratique de la gratitude et de la méditation m'a aidée à transformer ma frustration en acceptation et à m'ouvrir à plus de souplesse intérieure.**

**La blessure de l'injustice m'a enseigné que la perfection n'est pas la voie de la liberté, et que la vraie justice est de m'autoriser à être pleinement moi-même.**

*Nancy Gagnon*



## La Mise en Pratique dans Ma Vie

Pour apaiser cette blessure, j'ai mis en place des pratiques simples mais profondes :

**Me permettre l'imperfection, en célébrant mes efforts plutôt que de rechercher toujours un résultat parfait.**

**Prendre du recul dans les situations de conflit, pour ne pas réagir uniquement par la colère.**

**Pratiquer la gratitude quotidienne afin de voir ce qui est "juste" et beau dans ma vie.**

**Cultiver la compassion, envers moi-même et envers ceux qui, parfois, ne savent pas mieux faire.**

**Aujourd'hui, je ne cherche plus à tout contrôler ni à prouver constamment ma valeur.**

**J'ai appris que la vraie justice commence à l'intérieur : elle naît de l'équilibre entre l'amour de soi, l'acceptation et la liberté d'être imparfaite.**





# Réflexion sur la Blessure de l'Injustice

**L'injustice nous rend rigides, perfectionnistes, en quête de validation. Mais elle nous pousse aussi à découvrir l'équilibre et l'acceptation.**

**J'ai appris que la vie ne sera jamais parfaitement "juste" selon nos attentes, mais qu'elle est toujours juste dans son intention de nous faire grandir.**

**En me libérant de la rigidité, j'ai retrouvé la fluidité et la joie de simplement être.**



**Biographie Nancy Gagnon**  
**Nancy'Art Vision Positive Academy**

**Je suis une femme de cœur,  
passionnée par la psychologie spirituelle,  
les soins énergétiques et l'accompagnement  
de l'âme.**

**Mon chemin de vie a été marqué  
par de profondes épreuves,  
mais aussi par une grande résilience.**

**Les blessures psychologiques que j'ai traversées  
rejet, abandon, humiliation, trahison et injustice  
sont devenues des enseignantes intérieures.**

**En les comprenant et en les transformant,  
j'ai trouvé une mission : partager  
ces clés de guérison avec le monde.**

**Énergéticienne spécialisée en soins holistiques  
maître Reiki Kundalini, je pratique aussi la  
guidance angélique, la méditation et les  
approches psycho-spirituelles.**

# Soins Libérations des Blessures Psychologiques

www.nancyartvisionpositive.academy  
Nancy Gagnon Thérapeute des Blessures Psychologiques et Émotionnelles



Libérations Psychologiques  
et Émotionnelles

NANCY'ART  
MASSO'ENERGIE  
— NANCY GAGNON —

# Coffret Sacré des 5 Blessures Psychologiques - Rejet, Abandon, Humiliation, Traison, Injustice.

Nancy Gagnon-Nancy'Art Vision Positive



## **Coffret Sacré des 5 Blessures Psychologiques**

[www.nancyartvisionpositive.academy/nancygagnon/auteureformatrice/meditation-liberto/bibliotheque-coffrets-audio/coffret-blessures-psychologiques.html](http://www.nancyartvisionpositive.academy/nancygagnon/auteureformatrice/meditation-liberto/bibliotheque-coffrets-audio/coffret-blessures-psychologiques.html)

LE CHEMIN DE L'AMOUR DE SOI

GUÉRIR LES BLESSURES PSYCHOLOGIQUES

Nancy Gagnon

# GUÉRIR LES BLESSURES PSYCHOLOGIQUES

**Écrire ce livre est pour moi un acte d'amour, de guérison et de vérité.**

**Depuis toujours, nous portons en nous des blessures invisibles, profondes, qui marquent nos émotions et influencent nos relations.**

**Ces blessures psychologiques – rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice – façonnent silencieusement notre histoire et notre manière d'aimer.**

**J'ai moi-même traversé ces chemins douloureux. J'ai connu les larmes qui coulent en silence, les doutes qui pèsent sur le cœur, et les moments où l'on se sent brisé de l'intérieur.**

**Mais j'ai aussi découvert que derrière chaque blessure se cache une clé précieuse : celle de la transformation et de l'amour de soi.**



## **Rejoindre ma Communauté**

**[www.facebook.com/groups/studionancyartvisionpositiveacademy.nancygagnon](http://www.facebook.com/groups/studionancyartvisionpositiveacademy.nancygagnon)**

**NancyArt**  
Vision Positive  
NANCY GAGNON  
[www.nancyartvisionpositive.academy/nancygagnon](http://www.nancyartvisionpositive.academy/nancygagnon)

## **Mon Profil Facebook Studio Nancy'Art Vision Positive**

**[www.facebook.com/StudioNancyArtVisionPositiveAcademy.NancyGagnon](http://www.facebook.com/StudioNancyArtVisionPositiveAcademy.NancyGagnon)**