

## Petit cahier d'exercices pour identifier les blessures du cœur

2013 - fiche modifiée le 04 décembre 2015

Cahier d'activités pour apprendre à identifier notre souffrance affective.

<b>Support</b>	Carnet d'activités
<b>Âge du public</b>	A partir de 18 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Compétences psychosociales, Expression de soi
<b>Obtention</b>	Acquisition
<b>Participants</b>	A partir de 1
<b>Prix</b>	6,90 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

#### Petit cahier d'exercices pour identifier les blessures du cœur

Auteur : Colette Portelance  
Editions Jouvence, 2013  
Collection "Petit Cahier", n° 37 - 64 pages

#### Concept :

La douleur physique est généralement plus acceptable socialement que la douleur psychique. La preuve en est que la plupart d'entre nous consultent plus souvent les médecins et les naturopathes que les psychothérapeutes et les psychanalystes. Pourtant notre souffrance affective n'en est pas moins réelle. Cependant, comme nous l'acceptons difficilement, nous avons plutôt tendance à la refouler qu'à l'écouter. Notre cœur souffre en silence et sa blessure croît de jour en jour parce qu'elle n'est pas écoutée ni identifiée.

#### Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

Ce Petit cahier d'exercices est complété par le "[Petit cahier d'exercices pour soulager les blessures du cœur](#)", du même auteur.

#### Bon à savoir

Pour commander : [site de Jouvence éditions](#)

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

Éditions Jouvence  
BP 90107  
74161 - Saint-Julien-en-Genevois Cedex  
France  
+33 (0)4 50 43 28 60  
<http://www.editions-jouvence.com>

#### Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé  
+32 (0)4 279.50.52 - [promotion.sante@clps.be](mailto:promotion.sante@clps.be)  
<http://www.clps.be>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme  
+32 (0)85 25 34 74 - [info@clps-hw.be](mailto:info@clps-hw.be)  
<http://www.clps-hw.be>

## Pistes d'utilisation

---

*Support d'animation / expression*

*Thème : expression de soi, compétences psychosociales*

*Support : cahier d'activités*

### Description

Les "Petits cahiers d'exercices" invitent le lecteur à la mise en pratique concrète, ludique et interactive d'un travail avec soi. En effet, comme écrit dans leur introduction "aucun livre de recettes de cuisine n'a jamais nourri celui qui ne se met pas à cuisiner". Conçu au départ pour une utilisation individuelle (sorte de carnet de bord personnel), chacun de ces cahiers se prête bien à une utilisation en groupe, à court ou moyen terme, en instituant un temps de parole et de partage après l'une ou l'autre des activités qui sont proposées.

Le présent cahier propose de se risquer à explorer la douleur psychique, les blessures affectives que nous avons plutôt tendance à refouler. Ce faisant, elles influencent directement nos actions, nos réactions à notre insu. Le propos est d'aller identifier ces blessures émotionnelles avec la conscience rationnelle, au lieu de les "enfermer dans le placard". (1)

Contenu : rôle des mécanismes de survie, identification – causes – réflexions face aux différentes blessures (abandon, rejet, exclusion, humiliation, trahison, domination, contrôle, intimidation, culpabilisation, dévalorisation, indifférence, comparaison). Tests, exercices sur soi et auto-observation.

### Comment l'utiliser

Définir le cadre et les objectifs d'utilisation des activités avec le groupe.

### Public

Adultes

### Rôle de l'animateur

Posture bienveillante, écoute active, respect des limites et des résistances individuelles.

### Temps d'appropriation

Rapide. Suppose toutefois que l'utilisateur soit prêt à recevoir et écouter les blessures émotionnelles .. avec la décharge qui les accompagne parfois.

### A quel moment d'un projet ?

Le cahier peut offrir un fil rouge pour un groupe d'adultes qui aurait choisi de travailler cette thématique. Les objectifs doivent toutefois être clarifiés avec le groupe et le positionnement de l'animateur/trice très clair : il ne s'agit pas de psychothérapie de groupe mais d'échange et de partage des difficultés liées aux vécus de chacun.

Le travail en groupe permet de les exprimer – peut-être pour la première fois-, de relativiser, de prendre distance, de se sentir moins seul. "A dire ses maux, souvent, on les soulage". Corneille

### En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Le cahier permet de soutenir une réflexion personnelle, individuelle et en groupe, sur les blessures émotionnelles. Sans les avoir identifiées puis guéries, il est difficile de retrouver du pouvoir sur sa vie. Ce travail s'inscrit dans le développement de l'intelligence émotionnelle, soutien aux compétences psychosociales, dont on sait qu'elles constituent un puissant antidote pour renforcer son système immunitaire émotionnel face aux aléas de la vie.

(1) Ce cahier d'exercices est complété par le "[Petit cahier d'exercices pour soulager les blessures du coeur](#)", qui propose, après avoir identifié les blessures du cœur, de les apaiser, en vue d'avoir plus de pouvoir sur sa vie. L'auteur propose un processus individuel en 8 étapes, issu de sa pratique thérapeutique, à répéter pour guérir chaque blessure identifiée.

Contenu : tests, exercices de réflexion sur soi, auto-observation.

Les 8 étapes : accepter sa manière de réagir à l'évènement, prise de conscience du fonctionnement de victime, s'éloigner des déclencheurs de blessure, accepter ce qui est (résistance/résignation/acceptation), retour vers soi : travail corporel et regard à l'intérieur de soi, la responsabilité de sa blessure, appel aux ressources intérieures, l'action libératrice.

**Temps de préparation :**



**Points forts :**

Identifier les blessures émotionnelles pour retrouver du pouvoir sur sa vie.

**Points d'attention :**

L'utilisateur sera prêt à écouter les blessures émotionnelles .. avec la décharge qui les accompagne parfois.

**Sujets abordés :**

Souffrances psychiques.

**Date de l'avis :** 03 novembre 2015

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614003/petit-cahier-d-exercices-pour-identifier-les-blessures-du-c-ur.html?export>

22-05-2024 15:28