

Exercice 45:

Ma.mon vengeur.esse raconte

Objectifs ;

- 📌 Observer sa dynamique interne

💡 Chaque vengeur raconte une histoire; celle de la mémoire inquiète de notre victime intérieure. C'est pourquoi nous lui donnerons la parole, car il a la clef pour permettre à la victime intérieure de reprendre le pouvoir en elle en tendant la main au pouvoir de réparation et de guérison. Comment? Le plus courant est le travail narratif autobiographique.

🕒 **Etape 1: Représenter sa.son vengeur.esse Interieure.**

L'idée est de donner vie à cet.te vengeur.resse intérieur.e (avec tous les attirails qui vont avec) par le biais du collage, du dessin, de la peinture, de la sculpture ou autres médias.

Vous seriez étonnés de la créativité et de l'unicité de chacun.e.

🕒 **Etape 2: Faire parler cette part de Soi**

Une fois la représentation juste à côté de soi, on laisse libre cours à la narration.

On débute décrire les faits en constatant les préjudices moraux, psychologiques et/ou physiques vécus et les conséquences que cela a eu dans notre vie.

Puis on invite le.la vengeur.resse à prendre parole en laissant libre cours à la narration. Cette catharsis soulage énormément.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)



Etape 3: Prendre Soins de cette part de Soi

Une fois cette étape réalisée, allons plus loin : Le.la vengeur.eresse intérieure ne peut se pacifier que si l'on transforme ce qui nous a fait mal en force. Car iel est une force qui nous pousse à acquérir de nouvelles compétences, à bouger nos croyances erronées du monde, à grandir et évoluer plus en conscience et en unité.

Premièrement, il faut commencer à lui donner les soins et tout l'amour dont la.e vengeur.resse a besoin. C'est un temps de soins. Pratiquez la méditation d'autocompassion en plaçant cette part de vous à la place de la personne proche.

Deuxièmement, il est essentiel de reprendre sa part de responsabilité dans l'ici et maintenant de ne plus jamais vouloir vivre ou subir cela ; reprendre son pouvoir volé.

Ce dernier point est un moment de bascule fondamental durant lequel le.la vengeur.esse intérieur.e nous guide pour savoir quelles actions, quelles compétences, quelles ressources et quelles nouvelles croyances nous devront mettre en œuvre ici et maintenant dans notre vie.