



SANDRINE  
MULLER

# Soins et protocoles de réparation

Vous libérer des blessures du passé  
et guérir votre enfant intérieur



animae

# 21 soins et protocoles de réparation

*Libérer les blessures du passé et guérir  
votre enfant intérieur*

Ce livre s'adresse à toutes les âmes blessées, à ceux qui ont vécu le harcèlement, la violence physique ou psychologique, à l'enfant intérieur qui pleure encore en vous. À tous ceux qui, sur le chemin de guérison, font face à leurs blessures d'enfance et veulent les transformer.

Guérisseuse, chamane et thérapeute de l'âme, Sandrine Muller livre un témoignage et un guide puissant avec 21 protocoles et soins énergétiques : soins de recouvrement d'âme, pour rompre les liens transgénérationnels toxiques, libérer la conscience d'un lourd secret ou soigner une blessure d'enfance, ainsi que des prières pour la guérison, pour activer la loi du pardon ou encore être souverain en son royaume.

Ce livre essentiel est pour vous. Il vous prend par la main et vous accompagne à travers chaque étape de réparation pour vous libérer, retrouver votre pouvoir et enfin vivre en paix.

7 SOINS  
AUDIO  
INCLUS

**Sandrine Muller** est magnétiseuse, guérisseuse et chamane. Elle anime des stages et diffuse ses enseignements via sa chaîne YouTube. Elle est également l'auteure de nombreux ouvrages et coffrets, dont Mes 40 soins de guérisseuse (éd. *Animae*).

ISBN: 978-2-38564-196-2



9 782385 641962

23 €  
Prix TTC France



# Soins et protocoles de réparation

**Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable!**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourrent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Fanny Gauvin

Correction : Nathalie Billaut

Maquette : Jennifer Faisant

Illustrations : Alexandra Alzieu (p. 63 et p. 178)

Couverture : Cerise Heurteur

© 2026 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-38564-196-2

SANDRINE MULLER

# Soins et protocoles de réparation

Vous libérer des blessures du passé  
et guérir votre enfant intérieur





## **AVERTISSEMENT**

---

Cet ouvrage ne constitue pas un diagnostic et les soins énergétiques proposés ne doivent pas se substituer à un traitement médical. Cet ouvrage ne doit en aucun cas remplacer une consultation auprès d'un professionnel de santé autorisé, et seul un médecin peut poser un diagnostic.

En transformant votre niveau d'énergie et en agissant positivement sur vos émotions, les soins énergétiques proposés sont néanmoins un soutien pour votre bien-être physique et psychologique.



# Sommaire



Introduction .....	13
--------------------	----

PARTIE I .....	
----------------	--

## Et mon monde a basculé

Le point de départ .....	20
Poids du transgénérationnel et « secrets de famille » .....	21
Déni et sidération .....	26
Je mène l'enquête .....	28

PARTIE II .....	
-----------------	--

## Comprendre les mécanismes de protection du cerveau et traverser les différentes étapes émotionnelles

Comprendre le profil de l'agresseur .....	42
Le cerveau et ses mécanismes de protection .....	48
Les étapes émotionnelles du travail intérieur: du déni à l'acceptation .....	62
Quand le traumatisme se transforme en maladie .....	72

---

# Les soins et protocoles de réparation

<b>LES SOINS ÉNERGÉTIQUES DE GUÉRISON ÉMOTIONNELLE</b> .....	85
<b>Rompre les liens transgénérationnels toxiques</b> .....	87
Comment débusquer les liens transgénérationnels?.....	88
Les effets de ce soin.....	89
PROTOCOLE   <i>Rompre les liens transgénérationnels toxiques</i> .....	92
<b>L'alchimie des mots</b> .....	97
L'injure ou l'agression verbale répétée : un programme qui détruit le corps.....	98
L'agression verbale répétée : un programme d'autosabotage .....	98
La croyance limitante.....	99
SOIN   <i>Se libérer grâce à l'alchimie des mots</i> .....	101
<b>La photo magique</b> .....	103
SOIN   <i>Créer sa photo magique</i> .....	104
<b>Le cahier de guérison</b> .....	107
<b>La safe place (le lieu ressource)</b> .....	109
SOIN   <i>Créer son lieu ressource</i> .....	110
<b>Le meuble se libère</b> .....	113
PROTOCOLE   <i>Le meuble se libère</i> .....	115
<b>Libérer sa conscience d'un lourd secret</b> .....	117
SOIN   <i>Libérer sa conscience</i> .....	119
<b>La gestion des émotions</b> .....	123
Observez vos émotions pour qu'elles vous traversent .....	124
La pleine conscience, un outil de gestion des émotions .....	125
SOIN   <i>Soin énergétique pour vous libérer d'une émotion toxique</i> .....	126

SOIN   Soigner son enfant intérieur lorsqu'on n'a pas (ou peu) connu son père ..	127
SOIN   Soigner une blessure d'enfance .....	128
<b>Le recouvrement d'âme .....</b>	<b>133</b>
SOIN   Le recouvrement d'âme .....	136
<b>Le protocole alchimique du pardon énergétique .....</b>	<b>139</b>
Le pardon énergétique .....	140
Le sens énergétique du pardon .....	142
Comment formuler le pardon ? .....	144
Que se passe-t-il si c'est vous qui avez fait du mal à autrui ou à vous-même ? ..	145
PROTOCOLE   Rituel alchimique « de pardon à souveraineté » .....	147
SOIN   Rompre les liens toxiques avec les bonshommes allumettes .....	152
<b>Je suis fier de moi .....</b>	<b>155</b>
SOIN   Je suis fier de moi .....	156
<b>JE SUIS .....</b>	<b>159</b>
PRIÈRE   Prière pour lutter contre les mauvaises énergies des autres .....	161
PRIÈRE   Prière pour l'Abondance .....	162
PRIÈRE   Prière pour être souverain en son royaume .....	163
PRIÈRE   Prière pour activer la Loi du Pardon .....	164
PRIÈRE   Prière pour la guérison .....	165
<b>Soin pour un avenir radieux .....</b>	<b>167</b>
SOIN   Pour un avenir radieux .....	169
<b>LES SOINS ÉNERGÉTIQUES DE GUÉRISON PHYSIQUE .....</b>	<b>171</b>
<b>Soin énergétique d'harmonisation de tout le corps .....</b>	<b>173</b>
SOIN   Soin énergétique d'harmonisation de tout le corps .....	174
<b>Soins EFT .....</b>	<b>177</b>
SOIN   Soin EFT pour déprogrammer les douleurs physiques .....	179
SOIN   Soin EFT pour réduire le stress post-traumatique et l'anxiété .....	181

## Mettre les mots justes sur un vécu difficile

<b>Une autre perspective sur les événements</b> .....	186
<b>La vie après une agression</b> .....	194
<b>Comment accompagner une victime ?</b> .....	197
<b>Question légitime: « Est-ce que je l'ai vécu ? »</b> .....	202
<b>Était-ce un contrat d'âme ?</b> .....	208
<b>Conclusion</b> .....	217
<b>Remerciements</b> .....	220
<b>À propos de l'auteure</b> .....	222





À toutes les âmes blessées  
par la violence physique ou morale.





# Introduction



Je suis chamane et guérisseuse. Depuis quatorze années, je soigne autant les douleurs physiques que les blessures de l'âme. Pendant sept années, j'ai proposé des soins individuels puis, mon énergie étant suffisamment souveraine et puissante, je me suis consacrée à la pratique des soins en groupe, que ce soit lors de cessions en présentiel en petit comité, par le biais de soins intemporels sur ma chaîne YouTube Sandrine Muller, qui compte plus de 270 000 abonnés, ou grâce à mes livres<sup>1</sup>.

En tant que thérapeute réparant l'âme des personnes blessées par des violences physiques ou morales, j'ai été confrontée à toute la misère du monde : j'ai vu le pire en face, et le pire n'a ni statut social ni couleur de peau<sup>2</sup>. Malheureusement, une victime qui n'a pas soigné son traumatisme est

susceptible de reproduire ce qu'elle a subi. Seul un travail intérieur accompagné par un thérapeute permet de réellement briser le cercle vicieux. Parallèlement, j'ai donc conçu ce livre pour vous guider activement dans ce processus intime de libération et de réparation.

Ce traumatisme n'est pas toujours accessible. Chez certaines victimes, le cerveau a effectué un véritable effort de protection en enfouissant par sécurité des souvenirs trop douloureux. Ce phénomène porte un nom, il s'agit de l'amnésie traumatique. Cependant, cette mémoire peut ressurgir chez le sujet au cours de sa vie, souvent par bribes : on parle alors d'une fissure traumatique. Pour se réapproprier ces souvenirs difficiles, il est important de faire appel à un thérapeute, car cette étape peut être très éprouvante.

1 | Voir mes deux ouvrages best-sellers : *Les 21 Clés de reprogrammation*, avec 8 h de soins audio intemporels (éd. Le Lotus et l'Eléphant, 2023) et le coffret *Mes 40 soins de guérisseuse* (éd. Animaë, 2025).

2 | Si les victimes sont de tous âges, de tous pays, de toutes religions, hommes ou femmes confondus, les agresseurs, en revanche, sont dans 80 % des cas des hommes en ce qui concerne la violence morale et physique et 99,99 % d'entre eux sont des hommes dans le cas du viol (de tous âges, toutes catégories socioprofessionnelles et toutes religions). *Toutes les données et statistiques exploitées dans cet ouvrage sont issues des archives cliniques de l'auteure.*

Parce que j'avais déjà accompagné des personnes lors de la fissure de leur amnésie traumatique, je pensais tout connaître sur le sujet... jusqu'au jour où la vie a fissuré ma propre amnésie traumatique.

Oui, moi aussi j'ai vécu des horreurs. Bien qu'ayant conservé en partie la mémoire de ces abus, j'ai cru qu'ignorer la souffrance de cette petite fille blessée m'avait rendue plus forte. J'aime dire de moi que je suis une « guerrière de Lumière », ce qui n'est pas faux, puisque j'ai toujours été capable de faire face à l'ombre dans le cadre de mon métier. Sauf qu'un jour, la petite Sandrine recroquevillée en moi, lasse d'être délaissée depuis si longtemps, s'est mise à crier. Elle s'est manifestée avec une telle force que mon corps a commencé à partir en lambeaux, en produisant un burn out, puis un autre, puis une dépression, beaucoup d'angoisses, puis une tumeur maligne au col de l'utérus, pour finir par un mélanome.

À l'âge de cinquante-deux ans, mon amnésie traumatique s'est fissurée. J'ai su. J'ai su que j'allais mourir si je ne retournais pas dans le passé pour retrouver cette petite fille négligée. Je reviendrai dans ces pages sur cette douloureuse révélation et sur

l'enquête que j'ai menée au sujet de ma propre histoire. Avec courage, toutes les deux, nous avons affronté le passé, les peurs, effectué tous les soins et protocoles proposés dans ce livre, les mêmes que je recommande aux personnes qui me consultent.

C'est donc en qualité de thérapeute de l'âme, mais aussi au titre de personne ayant dépassé et transformé ses propres souffrances que je vous accompagne dans cet ouvrage.

Il y a quatorze ans, lorsqu'un chaman connu m'a transmis le don de guérison, j'ai pensé à tort que mon métier de chamane et de guérisseuse se cantonnerait à des gestes techniques comme barrer le feu, enlever le zona ou l'eczéma. En réalité, cela ne représente qu'une infime portion de mon activité. L'écrasante majorité des personnes qui me consultent souffre de stress, d'anxiété, d'addiction, de troubles alimentaires et de troubles du sommeil. Passé quelques séances durant lesquelles j'enlève les énergies toxiques de mon consultant<sup>3</sup> à la manière d'un oignon que l'on pèle-rait patiemment, je constate que, bien souvent, chaque périple de guérison conduit à soigner une ou plusieurs blessures d'enfance dues à un parent physiquement ou psychologiquement

3 | C'est ainsi que je désigne les personnes qui me consultent pour des soins.

agressif. Si le consultant a eu la chance de grandir dans une famille aimante, l'origine de ses troubles psychologiques et physiques persistants peut provenir alors de blessures d'abandon, de trahison, de rejet ou, dans les pires cas, d'une agression sexuelle. Les troubles psychologiques et physiques étant directement corrélés à un traumatisme non soigné, au moment où cette personne se libère de ce lourd secret, l'énorme fardeau qu'elle a porté seule pendant toutes ces années se révèle, telle une plaie béante suintant de pus. Regarder le mini-soi qui a souffert suscite toute une panoplie d'émotions. Ce n'est pas beau à voir, et c'est sale. Pour se reconstruire, le nettoyage en profondeur de la plaie est nécessaire. Et, malheureusement, il ne s'ensuit pas un bien-être immédiat. Ce serait certes l'idéal, mais le corps ne fonctionne pas ainsi. Au moment de la prise de conscience, le corps et la psyché lâchent toutes les barrières de protection minutieusement érigées par le cerveau, à l'époque en mode « survie », réalisant qu'enfin ils vont pouvoir être entendus et soignés. Commence alors un long processus d'écoute des douleurs de cette partie de vous laissée pour compte ou de votre enfant intérieur.

Pour ce dernier, j'ai conçu des soins spécifiques, que vous trouverez dans cet ouvrage, comme **Soigner une blessure d'enfance** (» P. 128), **Le recouvrement d'âme** (» P. 136), et aussi des **soins d'apaisement des douleurs physiques et émotionnelles** (» P. 85 et 171).

*Soins et protocoles de réparation* vous accompagne à travers chaque étape que le corps et l'esprit expérimentent lorsque tout un chacun va rechercher le mini-soi figé et blessé que l'on porte en soi, afin de le soigner et de devenir souverain en son royaume. Ce parcours alchimique sert à transmuter le plomb (le déni de ses souffrances), G SOI-NIER (j'ai soi nié = j'ai nié mon être) en or (prendre soin de soi), SOIGNER.

En tant que victime qui explique ses ressentis, mais aussi et surtout en qualité de chamane/énergéticienne, je vous guide dans ce périple de soins et protocoles pour vous permettre d'alchimiser chaque blessure émotionnelle, chaque douleur physique. N'ayez pas peur, je vous prends par la main, nous sommes de la même famille d'âmes et nous allons cheminer de concert. Ayez confiance, le repos de l'esprit et du corps sont à portée de main, et c'est ce que vous obtiendrez.

## **Nous sommes TOUS des survivants, puissants au-delà de TOUTE LIMITE.**

*De 5 à 20 ans : mon père : « Tu es folle, hystérique et je vais le prouver. Tu finiras pute. »*

*Ma mère ? Dans son monde, absente = un fantôme.*

*15 ans : divorce des parents. Mon père obtient la garde exclusive.  
Abus physiques et psychologiques de mon père + + +*

*Pour m'en sortir, je me connecte au monde  
de l'invisible : les anges me parlent.*

*20 ans : je construis ma spiritualité  
et j'aide les autres -> cela me fait du bien.*

*43 ans : un chaman connu me transmet son don -> je deviens  
guérisseuse... et j'écris mon 1<sup>er</sup> best-seller, L'Énergie pour guérir.*

*Aujourd'hui : j'ai une chaîne YouTube Sandrine Muller  
de + 260 K abonnés... et j'aide des 100aines  
de milliers de personnes <3*

*Si vous souffrez en silence, sachez que vous n'êtes pas seul.*

*Vous ne pouvez pas changer votre passé...  
mais vous pouvez à 100 % créer votre futur.*

*Vous n'êtes pas une victime. Vous êtes un guerrier.  
Vous êtes puissant au-delà de TOUTE limite.*

*Vidéo YouTube sans paroles du 2 octobre 2024,  
visible sur la chaîne YouTube de l'auteure.*



## TÉMOIGNAGES ISSUS DES CENTAINES DE COMMENTAIRES DES INTERNAUTES À LA SUITE DE CETTE COURTE CAPSULE SANS PAROLES

« Je suis une survivante depuis peu, car j'ai mis 54 ans avant d'admettre que je n'étais pas fautive, et grâce à ta chaîne, et tes livres, j'ai décidé de me reprendre en main et de plus subir mon passé et surtout SURTOUT, de ne pas le transformer en traumatisme transgénérationnel. Quelques séances d'hypnose plus tard, j'ai pu faire un énorme travail, aujourd'hui, tout ça fait certes partie de mon histoire, mais surtout de mon passé. Aujourd'hui, "mon pas, c'est" de vivre ma vie au présent, de profiter de l'instant présent, derrière restera derrière, demain... nous verrons bien, le présent c'est maintenant. »

– Chantal

« Merci, on dirait ma vie, j'ai pleuré, c'était bloqué ! Vous venez encore d'aider quelqu'un que vous ne connaissez pas ! Merci <3<3<3 »

– Maryline

« Merci, Sandrine, pour ce magnifique message en silence et en musique. Il me va droit au cœur. Vous allez libérer beaucoup de guerriers(ères) et de survivant(e)s de guerres qui leur sont faites par les pervers narcissiques. Nous sommes puissants au-delà de toute limite. Dieu merci. »

– Brigitte

« Je regarde et regarde encore tous ces mots... en silence. J'ai vécu toutes sortes de choses pareilles aux tiennes... mais ces épreuves m'ont permis de grandir davantage. Ignorée dans ma solitude, je grandis chaque jour, car ce que je retiens, c'est qu'au fond de moi-même, je ne suis jamais seule car je me sens protégée par les forces invisibles. Je t'embrasse très fort, je t'aime. Infinie gratitude. »

– Jmc



— PARTIE I —

# Et mon monde a basculé



Si vous ne souhaitez pas connaître mon histoire, vous pouvez passer cette partie qui évoque ma trajectoire personnelle et reprendre votre lecture à partir de la partie II, « Comprendre les mécanismes de protection du cerveau et traverser les différentes étapes émotionnelles » (» P. 41).

# Le point de départ

## Octobre 2022

– Docteur, quelque chose ne va pas. Depuis la conisation<sup>1</sup>, opération que j'ai subie il y a trois semaines, j'ai des brûlures horribles dans les parties intimes, et mon corps vrombit telle une chaudière à longueur de journée. Comme un pantin monté sur ressort qu'on aurait délivré de sa boîte, je ne cesse de gigoter sans but, me dispersant sur de nombreux projets sans rien achever. J'ai le souffle court, des épisodes de palpitations cardiaques au point où j'ai l'impression que je vais mourir. Pour finir, je ne dors plus, car je suis en hyper-vigilance, je suis à fleur de peau, tout m'agace. Que se passe-t-il ?

Mon gynécologue baisse les yeux, prend une grande inspiration, et d'une voix douce et paternaliste, il répond :

– Ce que vous me décrivez est psychosomatique. Vous devriez consulter une guérisseuse.

– Mais docteur, vous ne pouvez pas me dire cela ! JE SUIS GUÉRISSEUSE ! C'est mon métier ! Je connais bien la psychosomatique ! Je l'aurais remarqué s'il y avait quoi que ce soit !

– Et alors ? Si j'étais enceinte, j'irais consulter un gynécologue !

Il griffonne quelques mots sur une ordonnance, se lève et me dirige vers la sortie en me tenant par le coude. À ce moment-là, la scène se déroule comme dans un film : mes oreilles bourdonnent, mes jambes ne me portent plus, je suis en larmes. Mon corps a tout lâché ; je ne maîtrise plus rien.

1 | La conisation consiste à enlever chirurgicalement une portion du col utérin. Elle est réalisée le plus souvent en raison d'anomalies sur le col appelées « dysplasies ». En l'absence de traitement, ces lésions peuvent évoluer, après plusieurs années, vers un véritable cancer du col de l'utérus.

Tandis qu'il me fourre l'ordonnance dans la main, il me glisse à l'oreille :

– Avec le recul, vous verrez que c'est un cadeau.

Déboussolée comme une feuille d'automne battue par les vents, j'erre sur le pavé devant son cabinet. À travers des torrents de larmes, vacillante et assommée par les stimuli visuels et auditifs exacerbés autour de moi, je tente désespérément de joindre mon mari au téléphone :

– Viens me chercher s'il te plaît. Dépêche-toi, je crois que je vais m'évanouir...

À en juger à l'air paniqué d'Antonio quand il me voit monter dans la voiture, je réalise que ce à quoi je ressemble doit être à l'image du château de cartes qui vient de s'effondrer en moi. Entre deux sanglots étouffés par les tremblements, il entend :

– Quelqu'un m'a violée quand j'étais enfant, et je ne sais ni qui ni quand...

## **Poids du transgénérationnel et « secrets de famille »**

**Juillet 2022 (quatre mois plus tôt)**

Le basculement de mon histoire a commencé en réalité par une déflagration dans la famille de mon mari, Antonio<sup>2</sup>. Sa sœur, de vingt ans sa cadette, venait de vivre une fissure d'amnésie traumatique : des souvenirs de violences sexuelles répétées de la part de leur père, alors qu'elle avait entre cinq et dix ans, refaisaient surface. Submergée par le stress post-traumatique, elle

2 | Antonio, mon mari, est ma flamme jumelle (mon jumeau d'âme) et, à ce titre, nos parcours de vie sont identiques. Il a vécu vingt ans sous la coupe d'un père maltraitant physiquement et psychologiquement, avant de fuir le foyer familial pour sauver sa peau.

ne dormait plus, oscillant entre le désespoir d'avoir à ce point été trompée par son agresseur et la rage d'avoir été incomprise par sa mère – à l'époque, leur mère n'avait pas su déchiffrer ses crises de panique récurrentes lors du mercredi maudit où le père avait sa garde.

Son adolescence avait été ponctuée de fugues, de scarifications, de nombreuses tentatives de suicide, d'accointances douteuses avec des dealers de drogue, d'une descente aux enfers dans l'usage de stupéfiants, le tout dans l'incompréhension totale de son entourage, qui l'avait catégorisée comme « le mouton noir de la famille<sup>3</sup> ».

Et moi de faire remarquer à mon mari que ce schéma est tristement célèbre : « Elle coche toutes les cases de la victime de violences sexuelles ! Le non-respect de son corps (qui n'appartient plus à la victime puisqu'il a été souillé), les fugues (pour fuir l'agresseur), les drogues et l'alcool pour anesthésier la douleur... » Mes derniers mots sont restés en suspens parce que j'ai réalisé qu'une femme de ma famille avait vécu la même vie : je n'avais jamais eu le recul nécessaire pour voir la réalité en face. Les pièces du puzzle de ma famille se sont mises en place instantanément : *ma tante a été violée par mon grand-père !*

Tout était sous mes yeux depuis toujours ! Comment n'avais-je pas vu les signes ? Ma tante Carine, la dernière de la fratrie, avait toujours été cataloguée, elle aussi, comme « le mouton noir de la famille ». Le seul métier qu'elle avait exercé, entraîneuse dans un bar, l'avait fait rapidement tomber dans l'alcoolisme. Tout comme la sœur d'Antonio, elle avait été de cure de désintoxication en cure de désintoxication, côtoyant des personnes louche avant de décéder tragiquement à quarante-cinq ans.

« *Notre tante a été violée par papy !* » ai-je dit hystérique dans un message WhatsApp à ma cousine, « *Tout était sous nos yeux !* » Celle-ci a reçu à son tour le coup de poing de la vérité qui l'a laissée sous le choc : « *Oh mon Dieu !* »

<sup>3</sup> || Je tiens à rendre hommage à cette femme qui est décédée d'une overdose peu après avoir révélé sa fissure d'amnésie, à l'âge de trente-sept ans. Repose en paix, belle âme.

*Je me souviens maintenant que ma mère<sup>4</sup> m'avait souvent dit que papy avait parfois un comportement bizarre, car il déshabillait ses filles quand elles avaient entre cinq et huit ans, leur demandant de prendre la pause accroupies pour ses photos !»*

Comme quoi, les pires monstres n'ont pas de visage spécifique : mon grand-père était colonel dans l'armée, un bel homme respectable et respecté, qui avait servi son pays avec bravoure pendant la guerre. Mais, dans la famille, tout le monde le craignait. J'ai le souvenir d'un homme froid et taciturne.

Ce premier uppercut de la réalisation de ce qu'a vécu m'a tante m'a étourdie, et l'estocade suivante m'a laissée K.-O. : ma mère avait aussi été violée par papy !

Mais bien sûr ! Comment moi, thérapeute qui côtoie ce genre d'histoire tous les jours, n'ai-je pas fait le lien avec ma propre famille ?

Pendant mon adolescence, ma mère et moi avions des conversations de « copines ». Mais, la plupart du temps, elle vivait recluse dans son monde, aussi muette et transparente qu'un fantôme. Parfois, ses problèmes personnels l'enfermaient dans son mutisme pendant des mois.

D'un seul coup, tout est devenu limpide : elle était en dissociation (» P. 54). Sa souffrance intérieure était telle, avec un mari s'affichant comme tout-puissant, qu'elle s'envoyait dans un autre monde. Le pire s'était produit lors du divorce de mes parents, à mes quinze ans. Ma mère avait laissé la garde exclusive à mon père, et mon frère et moi n'avions pas entendu parler d'elle pendant l'année suivante.

Puisque ma découverte de ce secret de famille s'est produite en été, j'ai profité d'une sortie à la plage avec ma mère pour valider mes ressentis. J'ai commencé par lui demander si le comportement de sa sœur Carine aurait pu être expliqué par des actes répréhensibles de la part de leur père.

4 | La première de la fratrie.

– Pourquoi pas, ça a du sens... a été sa réponse.

Et, lorsque j'ai creusé davantage en lui demandant s'il avait pu commettre ce genre d'actes à son égard, elle m'a rétorqué :

– Je ne dis pas que c'est impossible... En tout cas, je ne me souviens de rien.

Et de clore le débat une bonne fois pour toutes :

– Laisse le passé là où il est, il ne ressort rien de bon de le remuer.

Au contraire ! La thérapeute que je suis *sait* qu'il faut régler les blessures du passé, faute de quoi on enclenche des schémas transgénérationnels où les abus se perpétuent de génération en génération, jusqu'à ce qu'un membre courageux de la famille se décide à travailler sur ses traumatismes afin de stopper la malédiction familiale.

Ma mère ayant eu un père abusif avec deux de ses filles, elle a inconsciemment choisi un mari qui a été abusif avec sa propre fille... et je constate avec effroi que j'ai choisi un ex-mari qui a lui-même été violent psychologiquement, voire physiquement avec mes deux enfants. Cela a été la raison de mon divorce, et ma tristesse a été de n'avoir pas su protéger mes enfants des violences de leur père. Au début des violences, je m'étais mise en mode *fight* (» P. 48) pour les défendre, puis il a très vite montré sa force en criant plus fort que moi, alors, comme l'enfant que j'étais autrefois, je suis passée en mode *freeze*<sup>5</sup>.

5 | L'histoire de mes enfants se termine plutôt bien. Sur les conseils de son psychothérapeute, mon ex-mari a demandé pardon à nos enfants pour les violences qu'il leur a infligées, en leur affirmant que « *rien ne justifie la violence* » ; de mon côté, je leur ai expliqué pourquoi je n'avais pas réussi à les défendre, étant moi-même sous emprise. Libérer la parole, ainsi que pratiquer le **soin pour rompre les liens transgénérationnels toxiques** (» P. 92) a rompu les schémas répétitifs de la lignée tout en libérant mes enfants.

## Se libérer des blessures du passé

Pour libérer ma famille des traumatismes du transgénérationnel, j'ai effectué le **protocole de libération du transgénérationnel** avec ma lignée maternelle, et j'ai vivement conseillé à ma cousine d'en faire autant si elle souhaitait libérer ses deux filles.

Je vous invite à réaliser ce soin si vous soupçonnez un membre de votre famille d'avoir vécu des violences qui peuvent se répercuter dans votre lignée (voir le protocole **Rompre les liens transgénérationnels toxiques**, ➤ P. 92).

Puis, pour être certaine de rompre définitivement ce schéma transgénérationnel, j'ai pris mon courage à deux mains, j'ai appelé mon père que je déteste, avec qui j'étais en froid depuis des années : « Papa, c'est juste pour te dire que je ne t'en veux plus pour tout ce que tu m'as fait subir quand j'étais enfant, je t'en ai voulu longtemps, mais maintenant je ne t'en veux plus. Tu peux mourir en paix. »

Et, tandis que la surprise de mon discours le faisait bredouiller des paroles incohérentes, j'ai raccroché. Ce jour-là, je n'ai pas eu le courage de dire « je te pardonne ». C'était trop difficile. J'aurais voulu le dire, il aurait fallu que je le dise... mais c'était impossible. J'ai considéré que ces mots étaient ce qui se rapprochait le plus du pardon nécessaire pour rompre les liens toxiques entre deux personnes. Je ne l'ai pas fait pour moi ni pour lui. Je l'ai fait pour sauver mes deux enfants. À la suite de cet épisode, je n'ai plus jamais voulu communiquer verbalement avec mon père.