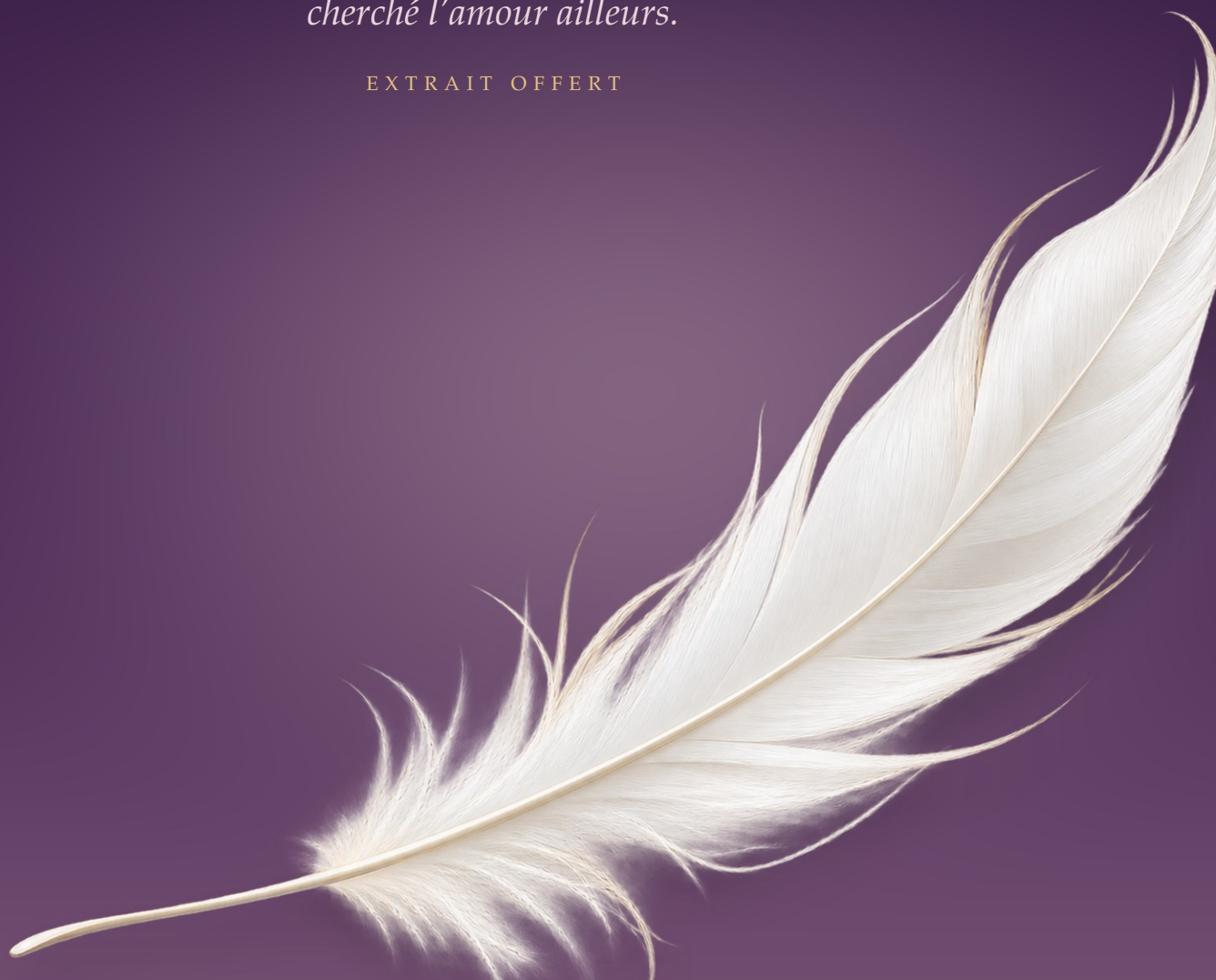
ESSENCE D'ÂME

LA BLESSURE DE L'ABANDON

Renaître à soi quand on a longtemps cherché l'amour ailleurs.

EXTRAIT OFFERT



PRESCILLIA JANTON

UN AVANT-GOÛT

Ce que tu tiens entre les mains

Tu viens de faire le test, et ta lettre te parle d'abandon. Ce petit extrait est un cadeau : quelques pages du guide complet « La Blessure de l'Abandon », pour que tu puisses déjà ressentir ce que ce chemin t'apporte.

Tu y trouveras le cadre de sécurité du livre, quelques mots sur mon approche, un premier repère pour mesurer où tu en es, deux chapitres pour comprendre cette blessure et ses visages, un geste de souffle, une libération guidée complète à vivre pas à pas (arriver, rencontrer, poser, remplir de lumière, revenir), et la visualisation de la lumière qui remplit la place laissée par ce que tu relâches.

Les numéros de page que tu verras sont ceux du guide complet, qui compte 73 pages. C'est normal : tu lis un extrait.

Lis à ton rythme, sans pression. Prends ce qui résonne, laisse le reste. Et si une émotion monte, tu peux t'arrêter à tout moment.

Tu n'es pas là par hasard. Tu es exactement là où tu peux commencer.

AVANT DE COMMENCER

Un cadre pour te sentir en sécurité

Ce livre est un compagnon de cheminement. Pour que tu le vives en toute sécurité, voici quelques repères essentiels.

- **Un accompagnement, pas un traitement.** Cet e-book relève de l'introspection et du bien-être. Il ne remplace ni un avis médical, ni un suivi psychologique ou thérapeutique.
- **Tu peux t'arrêter à tout moment.** Si une émotion devient trop forte, pose le livre, respire, bois un verre d'eau et reviens quand tu te sens prête.
- **Tu n'as pas à traverser cela seule.** Certains souvenirs demandent un accompagnement professionnel. En cas de détresse, le 3114 (numéro national de prévention du suicide) est joignable gratuitement, 24 h sur 24. En cas d'urgence, appelle le 15.
- **Des rituels en toute sécurité.** Pour le feu : un récipient en céramique ou en métal, loin de tout objet inflammable, jamais sans surveillance. Pour le bain : une eau chaude sans excès, et, si tu es enceinte ou as un doute sur ta santé, demande conseil à un professionnel avant de prendre un bain chaud.
- **Un livre qui s'adapte à toi.** J'écris au féminin pour la fluidité. Si tu es un homme, ou si tu te sens autrement, change simplement les accords : ce chemin est aussi le tien.

Prends soin de toi. C'est déjà le premier pas.

Quelques mots avant de commencer

Si tu tiens ce e-book entre tes mains, **ce n'est pas un hasard.**

Ton âme a répondu à un appel : celui de la guérison, de la paix et de la reconnexion à toi.

UN ESPACE POUR TOI

Ce e-book est un accompagnement à ton rythme, à ton cœur, sans aucune pression. Tu peux y revenir autant de fois que tu en ressens le besoin. Prends ce qui résonne pour toi et laisse le reste de côté.

QUI JE SUIS

Je suis Prescillia, praticienne en soins énergétiques. Comme toi, j'ai traversé des blessures profondes qui m'ont portée vers ma lumière. Si je te partage aujourd'hui ce chemin, c'est pour t'offrir un espace doux, sécurisant et profondément humain, afin de t'aider à comprendre, à apaiser et à libérer ce qui t'alourdit encore.

MA FAÇON D'ÉCRIRE

Je ne te transmets pas une vérité, mais des **clés** : celles qui ont ouvert les portes de ma propre guérison. Ce chemin n'est pas celui de la culpabilité, mais de la **responsabilité consciente** : comprendre que ce que tu traverses peut devenir une opportunité d'évolution, et non une punition.

UN PREMIER REPÈRE

Où en es-tu avec cette blessure ?

Ce petit repère n'est pas un diagnostic. Il t'aide à voir où tu en es au départ, pour mesurer ton chemin à la fin. Note chaque phrase de 0 (jamais) à 10 (très souvent).

Je ressens une peur quand quelqu'un tarde à répondre ou s'éloigne.

0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

J'ai du mal à rester seule sans me sentir vide.

0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Je m'efforce de plaire ou de me rendre indispensable.

0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Je m'éloigne ou je coupe avant qu'on me quitte.

0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Je mets mes besoins de côté pour garder le lien.

0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Plus tes notes sont élevées, plus ce guide peut t'accompagner. Si certaines notes sont très hautes ou te font souffrir au quotidien, un accompagnement humain peut t'aider en complément.

Je reviendrai sur ces cinq phrases à la fin du parcours.

CHAPITRE 1

Accueillir ce qui est là

Peut-être que certaines réponses feront remonter de la tristesse, de la colère, de l'incompréhension ou un sentiment de solitude.
Tu as le droit de ressentir ces émotions.
Tu n'as pas à minimiser ton vécu sous prétexte que d'autres auraient traversé des épreuves différentes.
Ce que tu ressens compte.

Reconnaître une blessure ne signifie pas lui donner toute la place.
C'est simplement cesser d'ignorer ce qu'elle a laissé en toi.

Ta vision est façonnée par ton histoire,
tes émotions, tes fondations, ton âme.

Ton parcours, tes blessures et tes expériences ont bâti tes forces, ton regard, ta façon d'aimer et de te protéger. Elles ont forgé ton armure et ton cœur à la fois.

Ton histoire ne définit pas ta valeur,
mais elle éclaire ton chemin.

CHAPITRE 2

Comprendre la blessure de l'abandon

Cette blessure peut te faire **ressentir un profond manque :** manque d'amour, de présence, de regard, de tendresse. Tu peux chercher à plaire, à être choisie, à prouver que tu mérites d'être aimée.

Elle prend racine dans l'enfance : quand un parent était absent, distant, ou émotionnellement fermé. Même présent physiquement, **il pouvait manquer d'écoute.** Alors, tu as appris à cacher tes besoins. Mais au fond, **une part de toi s'est sentie oubliée.**

Tu as développé des comportements comme la fuite, la dépendance affective ou l'attente constante.

UN REPÈRE

La psychologie parle d'**attachement** : la manière dont, enfant, nous avons appris si nous pouvions compter sur ceux qui nous entouraient. Ces premiers repères influencent souvent, sans que nous l'ayons choisi, notre façon d'aimer et de craindre de perdre.

Tout cela n'est pas toi : ce sont des mécanismes de survie. Aujourd'hui, tu les reconnais, et **c'est déjà le début de la guérison.**

Ce que tu as vécu explique tes réactions.
Ce n'est pas ce que tu es.

PREMIER VISAGE

1. La fuite

Lorsque la peur d'être abandonnée devient trop intense, tu peux inconsciemment choisir de fuir avant d'être quittée. Tu t'éloignes, tu te refermes, ou tu te convaincs que tu n'as besoin de personne. Tu préfères partir que de risquer de souffrir encore.

La fuite peut prendre plusieurs formes : mettre de la distance dès qu'une relation devient trop proche, se réfugier dans le travail, les distractions ou la solitude, se couper de ses émotions pour ne plus ressentir.

UNE SITUATION

> *Inès fréquente Marc depuis quelques mois. Le jour où il lui propose un week-end à deux, son ventre se serre. Sans trop savoir pourquoi, elle annule leur soirée du jeudi, répond plus tard à ses messages, se noie dans le travail. Elle se dit qu'elle a simplement besoin d'espace. Au fond, une petite voix murmure : « S'il s'approche trop, il pourra partir. »*

En réalité, cette fuite n'est pas un désintérêt : c'est une peur de revivre l'abandon. **Ton cœur a appris à se protéger en prenant de l'avance sur la douleur.**

Chemin de guérison

Apprends à rester présente dans le lien, même quand la peur monte. Respire, accueille la sensation dans ton corps et rappelle-toi que tu es en sécurité.

LIBÉRATION 1

Le souffle qui relâche

INTENTION

Quand la peur d'être abandonnée se réveille, le souffle devient court et monte dans la poitrine. Allonger l'expiration est l'un des gestes les plus simples pour dire à ton corps : tu es en sécurité.

PRÉPARATION

Assise ou allongée, une main sur le ventre, l'autre sur le cœur. Cinq minutes.

DÉROULÉ

1. Inspire par le nez en comptant quatre temps.
2. Expire lentement par la bouche en comptant six temps, comme si tu soufflais sur une flamme sans l'éteindre.
3. Réalise sept cycles. À chaque expiration, murmure intérieurement « je relâche ». À chaque inspiration, imagine une lumière rose qui t'apaise.

> **Dans l'instant :** quand la peur monte (un message sans réponse, un silence), pose une main sur ton cœur et fais trois cycles avant de réagir.

PHRASE DE LIBÉRATION

« Je relâche, je me dépose, je suis en sécurité. »

CE QUE TU PEUX RESSENTIR

Un ventre qui se détend, des épaules qui descendent, parfois un bâillement ou des larmes.

PRENDRE SOIN DE TOI

Si tu ressens des vertiges, reviens à une respiration naturelle : tu ne forces rien.

LIBÉRATION GUIDÉE · ENVIRON DOUZE MINUTES

Retrouver celle qui est restée

Lis ce texte lentement, à voix basse, ou enregistre ta voix pour l'écouter plus tard. Fais une pause à chaque série de points de suspension. Tu peux t'arrêter à tout moment : ouvre les yeux, pose les pieds au sol, bois un peu d'eau.

ARRIVER

Installe-toi dans un endroit où personne ne viendra te déranger, assise ou allongée, couverte si tu as un peu froid. Ferme les yeux, ou pose ton regard sur un point devant toi. Prends trois respirations lentes, en laissant l'expiration plus longue que l'inspiration. À chaque souffle, laisse tes épaules descendre, ta mâchoire se desserrer, ton ventre s'adoucir. Tu n'as rien à réussir. Tu n'as qu'à rester là.

RENCONTRER

Imagine maintenant que tu te trouves devant une porte entrouverte, dans une maison que tu connais, ou que tu inventes. Derrière cette porte, une lumière douce. Tu entres. Dans la pièce, assise près de la fenêtre, il y a une enfant. C'est toi, à l'âge où tu as eu peur qu'on te laisse. Elle regarde la porte, comme si elle attendait quelqu'un… Tu n'as pas besoin de savoir pourquoi, ni de revivre quoi que ce soit : tu choisis simplement un petit moment, pas le plus lourd. Observe-la : son visage, ses mains, la façon dont elle se tient.

LUI PARLER

Approche-toi doucement. Assieds-toi à côté d'elle, sans rien dire d'abord. Puis dis-lui, dans ta tête ou à voix basse : « Je suis là. » Laisse ces mots faire leur chemin… Dis-lui : « Je ne suis pas venue pour te quitter. Je suis celle qui reste. » Regarde comment elle réagit. Elle se détend peut-être un peu, ou elle a besoin de temps. Les deux sont justes.

LA SUITE DU VOYAGE

Libération guidée (suite)

POSER L'ATTENTE

Remarque ce qu'elle porte sur ses épaules : un manteau lourd, un sac, une couverture mouillée, peu importe. C'est le poids de l'attente, toutes ces fois où elle a guetté, retenu son souffle, fait des efforts pour qu'on reste. Demande-lui si elle veut bien le poser. Aide-la à l'enlever, doucement, et dépose-le sur le sol, près de la porte. Respire. Sens ton propre corps s'alléger, ta poitrine, ta gorge, tes épaules…

REMPLIR DE LUMIÈRE

À la place du poids, une lumière chaude arrive, comme le soleil sur la peau. Elle remplit la place laissée libre, d'abord autour de son cœur, puis dans toute la pièce, puis en toi. Respire cette chaleur. Laisse-la te dire, sans mots, que tu es présente, pour elle, pour toi. Reste là le temps qu'il faut.

REVENIR

Dis-lui merci d'avoir attendu si longtemps, et dis-toi merci d'être venue. Promets-lui seulement ce que tu peux tenir : « Je reviendrai. » Quand tu es prête, pose tes mains sur ton cœur, sens ton corps sur le siège, entends les bruits autour de toi. Bouge doucement les doigts, les pieds. Ouvre les yeux. Bois un verre d'eau.

PHRASE DE LIBÉRATION

« Je suis celle qui reste. Je pose le poids de l'attente. »

PRENDRE SOIN DE TOI

Si une émotion est très forte, tu peux refaire la visualisation un autre jour, plus courte. Si des souvenirs lourds remontent, parles-en à un professionnel. En cas de détresse : 3114 (24 h sur 24, gratuit) ou 15.

REMPLIR L'ESPACE

La lumière qui remplit

INTENTION

Quand tu relâches quelque chose, il reste une place. Cette visualisation t'aide à y accueillir une sensation de chaleur et de bien-être, pour que l'ancien schéma n'ait pas à revenir s'y installer.

PRÉPARATION

Un endroit calme, assise ou allongée, les yeux fermés ou entrouverts. Sept minutes.

DÉROULÉ

1. Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre. Repère l'endroit du corps où tu as relâché quelque chose (poitrine, gorge, mâchoire, ventre) et sens la place qu'il a laissée.
2. Imagine une lumière douce et chaude qui arrive à cet endroit, comme la chaleur du soleil sur la peau. Choisis sa couleur et laisse-la se répandre à son rythme.
3. Demande-toi : « Qu'est-ce que je choisis d'accueillir ici ? » Laisse venir un seul mot (sécurité, présence, tendresse). Respire ce mot dans la lumière.
4. Reste quelques respirations dans cette chaleur. Quand tu es prête, fais glisser tes mains sur tes bras, et rouvre doucement les yeux.

REMPLIR L'ESPACE · SUITE

Garder la lumière avec toi

Une visualisation dure quelques minutes. Pour qu'elle t'accompagne dans ta vie, voici deux petits gestes à refaire n'importe où.

TON MOT

C'est le mot que tu as choisi à l'étape 3 (sécurité, présence ou tendresse). Garde-le : il te sert pour les deux gestes ci-dessous.

Mon mot : .....

LE GESTE-ANCRE (DIX SECONDES)

1. Quand l'ancien réflexe revient (te sentir seule, chercher à être rassurée, te retirer), pose une main sur ton cœur.
2. Redis ton mot, dans ta tête ou à voix basse.
3. Respire deux fois lentement et retrouve la chaleur de la lumière.

SCELLER UN RITUEL (UNE MINUTE)

À la fin de n'importe quel rituel du livre : main sur le cœur, imagine la lumière chaude sur la place que tu viens de libérer, et respire ton mot trois fois.

PHRASE DE LIBÉRATION

« Je laisse la lumière remplir la place que j'ai libérée. »

CE QUE TU PEUX RESSENTIR

De la chaleur, un apaisement, de l'espace. Parfois rien de précis : le geste agit aussi dans la discrétion.

PRENDRE SOIN DE TOI

Si une émotion trop forte monte, ouvre les yeux, pose les pieds au sol et reviens à ton souffle. Tu peux t'arrêter à tout moment.

LE GUIDE COMPLET

Et si tu continuais ?

Cet extrait t'a donné un premier aperçu. Le guide complet t'accompagne pas à pas, en cinq grandes étapes :

- **Reconnaître :** comprendre comment la blessure se manifeste chez toi, dans ton corps, tes relations et ton quotidien.
- **Libérer :** des gestes simples et ancrés, à vivre à ton rythme, pour relâcher ce qui t'alourdit.
- **Pardonner :** te pardonner, et choisir ce que tu fais de ce qui t'a blessée.
- **Réconcilier :** retrouver l'enfant intérieur qui a eu peur d'être quitté.
- **Rayonner :** remplir l'espace libéré, et avancer avec confiance.

Tu y trouveras aussi une boîte à outils : un fil de vingt et un jours, un journal de bord, des gestes pour les moments où la blessure se réveille, et des repères pour demander de l'aide.

Ce guide est un accompagnement de bien-être, pas un traitement. Il ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.

Pour recevoir le guide complet, rends-toi sur **essencedame.fr**.

Tu n'as pas à traverser cela seule.



ESSENCE D'ÂME

Parce qu'au fond,
tu n'as jamais vraiment été seule.

ESSENCEDAME.FR