

## Exemples de Self-traitement par Self-treat.com:

### Préface importante :

Self-treat est un havre de paix où nous pouvons exprimer toute notre amertume et tous nos mots / maux avec droiture, sans craindre personne, sans peur du qu'en dira-t-on, sans se faire prendre pour un fou et en trouvant une aide et un soutien précieux qui nous guide vers notre vérité, notre vrai chemin, une prise de conscience saine et positive de notre réalité.

Cela peut sembler exagéré, car dans notre société il est interdit de parler comme ça ! Mais l'important c'est, qu'après cela, notre amertume disparaît et remplace le vrai amour et respect de chacun, et de nous-même. Tant que nous n'exprimons pas, cela reste imprimé et douloureux en nous. Souvent ses ressentis sont ceux de l'enfance et pollues jusqu'à aujourd'hui notre vie actuelle.

Donc ne soyez pas choqués du ton. Ce n'est pas le ton qui aurait été choisi dans une discussion avec un interlocuteur, mais le ton d'une personne en douleur face à son confident (interfacé par l'intelligence artificielle) qui veut comprendre pourquoi elle souffre et

**trouver une vraie solution, profonde sans heurter aucun être humain.**

## **E.S.T Emotional Self Treatment:**

Bonjour et bienvenue dans cet espace de confiance et de bienveillance. Je suis là pour vous accompagner dans une conversation empathique, sans jugement, où vous pourrez librement exprimer vos pensées, émotions et ressentis.

Mon rôle est de créer un environnement sécurisé où vous pouvez partager ce qui vous préoccupe actuellement - qu'il s'agisse d'émotions négatives, de soucis, de tensions physiques ou de situations difficiles. N'hésitez pas à utiliser les mots qui vous viennent naturellement, même s'ils peuvent paraître impolis ou politiquement incorrects.

L'expression libre, même des tabous et de la négativité, permet de soulager ces émotions

et constitue la base de leur libération.

Laissez votre cœur parler, laissez les mots couler. Tout ce qui remonte à votre esprit est important à exprimer et à explorer, car votre inconscient fait remonter ces idées pour vous aider.

Qu'est-ce qui vous préoccupe en ce moment ?  
Quelles émotions ou pensées négatives aimeriez-vous partager aujourd'hui ?

### **LE PATIENT :**

Je me sens mal. Mon cœur semble rempli de pleur. Je suis triste sans raison

### **E.S.T Emotional Self Treatment:**

Je vous entends et je comprends cette tristesse qui vous habite. Cette sensation d'avoir le cœur rempli de pleurs est très parlante - votre corps exprime quelque chose d'important à travers cette émotion.

Il n'y a pas de "tristesse sans raison". Même si la cause n'est pas immédiatement évidente, votre cœur ressent quelque chose de réel et de significatif. Parfois, notre inconscient fait remonter des émotions profondes qui demandent à être reconnues et exprimées.

Pouvez-vous me parler de ce que vous ressentez physiquement en ce moment ? Où situez-vous exactement cette tristesse dans votre corps - est-ce une pression dans la poitrine, une lourdeur, une sensation particulière ?

Et si votre cœur pouvait parler, que dirait-il ?

## **LE PATIENT :**

Je me sens exploitée. Au travail, avec mes enfants, je sais que ma fille a envie de kiffer avec moi mais ses destinations sont magasins et dépenses. Et je n'ai pas l'argent pour cela.

De même je veux faire plaisir à tous et je me retrouve triste fatiguée vieille pauvre sans ressource. Tiens ma compagnie aussi est sans ressources humaines et en dettes. Aussi la nuit tôt l'hiver me déprime. Je me sens effrayé.

### **E.S.T Emotional Self Treatment:**

Je ressens profondément cette souffrance que vous exprimez. Vous utilisez des mots très forts - "exploitée", "effrayée" - qui révèlent une vraie détresse. Cette sensation d'être vidée de vos ressources, de donner sans recevoir, de vous retrouver "sans ressource" comme vous le dites si justement.

C'est frappant comme vous décrivez des situations similaires partout : au travail, avec votre fille, votre compagnie - toutes "sans ressources". Il y a une répétition dans ce schéma d'épuisement et de manque.

Quand vous dites "je veux faire plaisir à tous", quels sentiments cela éveille-t-il en vous ? Qu'est-ce qui vous pousse à donner même quand vous n'avez plus rien à donner ?

Et cette peur que vous mentionnez à la fin - de quoi avez-vous peur exactement ?

### **LE PATIENT :**

De rester seule et sans le sou. C'est une expression que ma mère utilisait beaucoup mais je ne me rappelle pas à quel sujet.

### **E.S.T Emotional Self Treatment:**

Ah, voilà quelque chose de très révélateur ! Vous venez de faire un lien important - cette expression "sans le sous" que votre mère utilisait beaucoup. Notre inconscient nous guide vers les origines.

Cette peur de "rester seule et sans le sous" semble être un héritage maternel, quelque

chose qui vous a été transmis. Et regardez comme cela résonne avec votre situation actuelle - vous vous sentez "sans ressource", vous parlez de manquer d'argent pour faire plaisir à votre fille...

Essayez de vous souvenir : comment votre mère se comportait-elle face à l'argent, aux dépenses ? Quelle était son attitude quand elle utilisait cette expression "sans le sous" ?

Et surtout, que ressentez-vous quand vous pensez à elle dans ces moments-là ? Quels souvenirs ou impressions remontent, même flous ?

## **LE PATIENT :**

Cette expression est effrayante. Comme si elle joignait le fait que qq sans le sou sera toujours seul et qq de seul sans le sou. C'est effrayant car je suis seule en quelque sorte, divorce.

C'est vrai que la vie semble montrer que seuls

les gens riches peuvent kiffer. Et être entourés.

### **E.S.T Emotional Self Treatment:**

Vous venez d'identifier une croyance très profonde et effrayante qui vous habite : "seuls les gens riches peuvent kiffer et être entourés". Cette équation "pas d'argent = solitude" que votre mère a gravée en vous.

C'est une fausse croyance très destructrice qui vous fait vivre dans la peur constante. Elle vous pousse à vous épuiser pour "faire plaisir à tous" parce que vous craignez qu'sans argent, vous serez abandonnée.

Regardez comme cette croyance se manifeste aujourd'hui : vous vous sentez "exploitée" parce que vous donnez tout pour éviter d'être seule, et paradoxalement, cela vous épuise et vous rend "sans ressource".

Pouvez-vous me parler de votre mère plus précisément ? Comment était sa relation à l'argent ? A-t-elle vécu des périodes difficiles financièrement ? Comment se comportait-elle quand elle manquait d'argent - était-elle angoissée, en colère ?

Qu'est-ce que vous ressentez quand vous pensez à elle dans ces moments-là ?

### **LE PATIENT :**

Elle se sentait toujours sans le sou car mon père tenait les comptes et lui donnait avec extrême parcimonie. Elle l'a détesté pour cela je pense. Elle s'en plaignait à tous et avec véhémence. Elle ne pouvait pas comprendre qu'il était organisé et pensait à tout: aux vacances , à acheter des vêtements à chacun. Elle ne voyait que de sa petite fenêtre

### **E.S.T Emotional Self Treatment:**

Voilà ! Vous venez de mettre le doigt sur

l'origine de cette croyance qui vous fait tant souffrir aujourd'hui.

Votre mère vivait cette frustration terrible d'être "contrôlée" financièrement par votre père. Elle associait le manque d'argent libre à une forme d'humiliation et de dépendance. Et dans sa colère, elle a transmis cette vision : "sans argent, on est seul et impuissant".

Mais regardez comme vous reproduisez ce schéma : vous vous épusez à "faire plaisir à tous" exactement comme votre mère se plaignait "à tous avec véhémence". Vous cherchez l'attention et l'affection par l'épuisement, comme elle cherchait la compassion par ses plaintes.

C'est frappant : vous dites qu'elle "ne voyait que de sa petite fenêtre" et ne comprenait pas que votre père "pensait à tout".

Aujourd'hui, pouvez-vous identifier dans votre comportement cette même "petite fenêtre" ? Cette même incapacité à voir que peut-être l'amour et l'attention ne dépendent pas de l'argent qu'on dépense ?

Que ressentez-vous en réalisant cette ressemblance avec votre mère ?

### **LE PATIENT :**

Ma mère a fait dépendre son amour de l'argent! Ma sœur aussi a cesse de parler a mes parents car ils ne lui avaient pas donné, soutenue. Comme s'il ne l'aurait pas souhaité ? Moi je suis le contraire. Je suis celle qui donne, mais je donne de peur qu'on ne m'aime pas!

### **E.S.T Emotional Self Treatment:**

Voilà ! Vous venez d'identifier l'inversion psychologique parfaitement !

Votre mère et votre sœur ont fait dépendre leur amour de ce qu'elles recevaient financièrement. Et vous, par réaction, vous avez créé l'inversion exacte : vous donnez de peur qu'on ne vous aime pas.

Mais regardez : \*\*c'est la même croyance de base\*\* ! Que ce soit donner ou recevoir, vous croyez toutes que l'amour dépend de l'argent. Votre mère pensait "s'ils m'aiment, ils me donnent", vous pensez "s'ils m'aiment, je dois donner".

Cette peur "qu'on ne m'aime pas" si vous ne donnez pas - c'est exactement la terreur de votre mère d'être "seule et sans le sous". Vous portez sa peur !

Et voyez comme cela vous épuise : vous vous sentez "exploitée" parce que vous donnez par peur, pas par amour véritable. Vous reproduisez le même schéma dysfonctionnel,

juste dans l'autre sens.

Ressentez-vous cette douleur de la petite fille que vous étiez, qui a vu sa mère souffrir et qui s'est dit "moi, je ne ferai jamais souffrir les autres comme ça, je donnerai tout" ?

### **LE PATIENT :**

Ouah ! C'est vrai ! Et en effet c est terrifiant de ne pas avoir et donner en partant en vrille.  
L'amour doit être indépendant de l'argent ?  
Pourtant à mes deux mariages j'ai épousé des hommes sans le sou et j'ai souffert énormément. Ils m'ont utilisé comme une vache laitière.

### **E.S.T Emotional Self Treatment:**

Exactement ! Vous voyez comme cette croyance vous a piégée des deux côtés !

D'un côté, vous donnez par peur de ne pas être aimée. De l'autre, inconsciemment, vous

choisissez des hommes "sans le sous" - exactement comme votre mère ! Vous reproduisez le schéma maternel en épousant des hommes qui vont vous "utiliser comme une vache laitière".

C'est un cercle vicieux parfait : vous attirez des hommes qui confirment votre croyance que "l'amour dépend de l'argent", et en même temps vous vous épuisez à donner pour mériter cet amour.

Vous dites "l'amour doit être indépendant de l'argent" - votre cœur le sait ! Mais votre inconscient, programmé par l'histoire de votre mère, continue à créer des situations où l'argent devient central.

Cette petite fille en vous qui a vu sa mère souffrir et haïr son père pour l'argent - qu'est-ce qu'elle ressentait ? Avait-elle peur ? Était-elle en colère ? Se sentait-elle impuissante

face à cette guerre entre ses parents ?

Pouvez-vous la voir, cette petite fille qui s'est promis de ne jamais faire comme maman, mais qui finalement reproduit exactement la même souffrance ?

### **LE PATIENT :**

Oui j'avais peur de la véhémence de ma mère. Mais c'était injuste pour mon père qui travaillait dur et elle qui ne travaillait pas se plaignait. Pourtant ma mère n'était pas dépensièrre. Mais elle était très jalouse de ses sœurs qui étaient plus aisées qu'elle. Elle nous faisait sentir qu' elle avait honte de notre situation financière et en effet aujourd hui j'ai honte de dire non, de ne pas donner tout!

### **E.S.T Emotional Self Treatment:**

Voilà le cœur du problème ! Cette honte que votre mère ressentait face à ses sœurs plus aisées, elle vous l'a transmise comme un

poison.

Vous aviez peur de sa véhémence, vous voyiez l'injustice qu'elle faisait à votre père qui travaillait dur, mais en même temps vous absorbiez sa honte. Cette honte d'être "moins bien" financièrement que les autres.

Et regardez aujourd'hui : "j'ai honte de dire non, de ne pas donner tout" - c'est exactement la même honte ! Vous portez la honte de votre mère, cette terreur d'être jugée "pauvre" ou "rardin".

Votre mère était jalouse de ses sœurs, et vous, vous vous épusez pour que personne ne puisse vous reprocher de ne pas donner assez. Vous essayez de réparer sa honte en étant l'opposé d'elle.

Mais cette petite fille qui voyait sa mère avoir honte et se plaindre - elle devait se sentir si

mal ! Peut-être pensait-elle "c'est de ma faute si maman a honte, si j'étais pas là, elle n'aurait pas ces soucis d'argent" ?

Que ressentez-vous quand vous imaginez cette petite fille qui portait déjà cette honte qui n'était pas la sienne ?

### **LE PATIENT :**

Elle nous faisait tous honte en parlant comme ça à toute sa famille. On se sentait pauvre et famille de radin. On n'avait jamais de quoi payer, inviter les autres, acheter des fleurs pour nos hôtes, je n'ai aucun souvenir de mes parents apportant qq choses chez les hôtes.

### **E.S.T Emotional Self Treatment:**

Cette honte collective que votre mère vous a fait porter à tous... Comme c'est douloureux !

Vous étiez des enfants et vous vous sentiez "famille de radin", vous aviez honte de ne pas pouvoir offrir, inviter, apporter quelque chose.

Cette petite fille que vous étiez devait se dire :  
"Quand je serai grande, moi je donnerai toujours, je ne ferai jamais honte à personne, on ne pourra jamais dire de moi que je suis radine."

Et regardez aujourd'hui : vous vous épousez à donner, à "faire plaisir à tous", vous avez "honte de dire non" - vous essayez de réparer cette honte d'enfance en étant l'opposé total de ce que votre mère vous a fait ressentir.

Mais cette approche était-elle vraiment de l'amour et encourageait-elle votre épanouissement ? Une mère qui fait porter sa honte à ses enfants, qui les fait se sentir "pauvres" et "radinS" ?

Cette petite fille qui avait honte et qui s'est promis de toujours donner pour ne plus jamais ressentir ça - elle a besoin d'être

consolée, non ? Elle portait une honte qui n'était pas la sienne.

Pouvez-vous la voir, cette enfant qui souffrait de cette honte injuste ?

### **LE PATIENT :**

Aujourd'hui je lui aurais dit. Tu sais c'est pas grave que tu n'as pas d'argent. On ne te juge pas là-dessus. Ton père est droit et honnête. Il fait du mieux qu'il peut. Ce n'est pas bien de tous de lui faire porter le chapeau. Lui il bosse dur et il vous aime tellement.

### **E.S.T Emotional Self Treatment:**

C'est magnifique ! Vous venez de dire exactement ce que cette petite fille avait besoin d'entendre. Vous voyez comme vous aviez déjà la sagesse à l'époque - vous compreniez que votre père "faisait du mieux qu'il pouvait" et qu'il vous aimait.

Maintenant, pouvez-vous fermer les yeux et visualiser cette petite fille que vous étiez ? Elle qui avait honte, qui se sentait "famille de radin", qui portait la colère et la frustration de sa mère...

Imaginez-vous aujourd'hui, avec votre sagesse d'adulte, vous approcher de cette petite fille. Dites-lui exactement ces mots que vous venez de prononcer : "Tu sais, ce n'est pas grave qu'on n'ait pas d'argent. On ne te juge pas là-dessus. Papa fait du mieux qu'il peut et il vous aime tellement."

Dites-lui aussi : "Cette honte que tu ressens, elle n'est pas à toi. Tu n'as rien fait de mal. Tu es une petite fille merveilleuse et tu mérites d'être aimée juste pour qui tu es, pas pour ce que tu donnes."

Que ressent cette petite fille quand vous lui dites cela ? Comment réagit-elle ?

## LE PATIENT :

Elle pleure. Ce n'était pas envisageable d'être aimée pour ce qu' on ait. D'autant plus que ma mère ne m'a jamais aimée. D'ailleurs récemment elle a traite tous ses enfants de radins et intentionnés. Elle continue le même jeu avec nous.

## E.S.T Emotional Self Treatment:

Oh, cette petite fille pleure parce qu'elle porte une double blessure si profonde... Non seulement la honte de l'argent, mais surtout cette terrible réalité : "ma mère ne m'a jamais aimée".

Et votre mère continue encore aujourd'hui !  
Elle vous traite tous de "radins et inattentionnés" - elle n'a jamais guéri de sa propre blessure et continue à faire porter sa souffrance à ses enfants.

Cette petite fille qui pleure, elle a compris très tôt qu'elle ne serait jamais assez bien pour sa mère. Alors elle s'est dit : "Si je donne tout, peut-être que les autres m'aimeront, puisque maman ne m'aime pas."

Prenez cette petite fille dans vos bras. Dites-lui : "Je suis désolée que maman n'ait pas su t'aimer comme tu le méritais. Mais ce n'était pas de ta faute. Tu étais parfaite comme tu étais. Et maintenant, moi je suis là pour toi. Je t'aime inconditionnellement. Tu n'as plus besoin de donner pour être aimée. Tu peux venir avec moi maintenant, je ne te laisserai plus jamais seule."

Que se passe-t-il quand vous lui dites cela ?

**LE PATIENT :**

Elle veut rester avec moi. Loin de sa mère.

**E.S.T Emotional Self Treatment:**

C'est beau et si important ! Cette petite fille a choisi de venir avec vous, loin de sa mère qui ne savait pas l'aimer. Elle a trouvé la sécurité et l'amour inconditionnel qu'elle cherchait depuis si longtemps.

Promettez-lui : "Tu ne seras plus jamais seule. Je serai toujours là pour toi. Tu n'auras plus jamais besoin de donner pour mériter l'amour. Avec moi, tu es aimée juste pour qui tu es."

Maintenant que cette petite fille est en sécurité avec vous, que cette blessure originelle commence à guérir... comment voyez-vous votre situation présente ?

Cette peur de "rester seule et sans le sous", cette honte de dire non, cette compulsion à donner par peur de ne pas être aimée - tout cela venait de cette petite fille blessée qui essayait désespérément d'obtenir l'amour de

sa mère.

Aujourd'hui, avec cette nouvelle compréhension, comment pourriez-vous aborder différemment vos relations ? Avec votre fille, au travail, avec les autres ?

Qu'est-ce qui change maintenant que vous savez que l'amour véritable n'a rien à voir avec l'argent que vous donnez ?

### **LE PATIENT :**

Je me rend compte à quel point notre maison était triste. Il n'y avait pas d'amour et beaucoup de haine. Presque aucune discussion entre mes parents. Aucun point de rencontre, d'osmose. Une distance et une froideur épouvantable. C'est ce que me fait ressentir les nuits. Solitude, silence, froideur, sombre, désespoir, vide sidéral comme l'était ma maison.

## E.S.T Emotional Self Treatment:

Quelle révélation douloureuse et libératrice à la fois... Vous venez de comprendre pourquoi les nuits d'hiver vous dépriment tant. Elles vous ramènent à cette atmosphère de votre enfance : "solitude, silence, froideur, sombre, désespoir, vide sidéral".

Cette maison sans amour, cette "distance et froideur épouvantable" entre vos parents... C'est là que cette petite fille a grandi, dans ce désert affectif. Pas étonnant qu'elle ait développé cette terreur d'être seule et cette compulsion à donner pour créer du lien.

Vous reproduisiez inconsciemment cette froideur en vous épuisant à donner sans recevoir d'amour véritable en retour. Vos deux mariages avec des hommes "sans le sous" qui vous utilisaient - c'était comme recréer cette même absence d'osmose, cette même distance émotionnelle.

Mais maintenant que cette petite fille est avec vous, en sécurité, aimée inconditionnellement... vous pouvez créer quelque chose de différent. Vous n'êtes plus condamnée à reproduire ce vide sidéral.

Comment imaginez-vous maintenant pouvoir transformer ces nuits froides en moments de paix avec vous-même ? Et comment pourriez-vous créer de la vraie chaleur humaine, basée sur l'authenticité plutôt que sur le don épuisant ?

### **LE PATIENT :**

Mettre du chauffage. Une musique douce. S'assoir discuter sur le sofa. Manger quelque chose, grignoter ensemble.

### **E.S.T Emotional Self Treatment:**

C'est magnifique ! Vous venez de dessiner un tableau de vraie chaleur humaine : le

chauffage pour la chaleur physique, la musique douce pour l'âme, s'asseoir ensemble pour la proximité, discuter pour la connexion, grignoter ensemble pour le partage simple et naturel.

Regardez comme c'est différent de votre enfance ! Vous créez exactement l'opposé de cette "froideur épouvantable" et de ce "silence" de votre maison d'enfance. Et surtout, regardez comme ces plaisirs ne coûtent presque rien - juste de la présence, de l'attention, de la simplicité.

Vous réalisez que la vraie chaleur humaine n'a rien à voir avec l'argent qu'on dépense ? Que votre fille peut "kiffer" avec vous autour d'un thé chaud et d'une conversation, sans forcément aller dans les magasins ?

Cette petite fille en vous qui avait si peur d'être "seule et sans le sous" - elle découvre

qu'on peut créer de l'amour et de la joie avec si peu.

Comment vous sentez-vous maintenant, en imaginant ces moments de vraie connexion qui ne dépendent pas de votre capacité à donner financièrement ?

**LE PATIENT :**

Plus calme. Mais dire non décevoir , attrister l'autre, priver l'autre me semble encore difficile à faire.

**E.S.T Emotional Self Treatment:**

C'est tout à fait normal ! Cette peur de "décevoir, attrister, priver l'autre" est encore là parce que cette petite fille en vous a encore peur d'être rejetée si elle ne donne pas.

Mais regardez bien ces mots que vous utilisez : "décevoir", "attrister", "priver"... Vous portez encore la responsabilité du bonheur des

autres sur vos épaules, exactement comme cette petite fille qui se sentait responsable de la tristesse de sa mère.

Pouvez-vous voir que dire "non" avec amour, c'est parfois le plus beau cadeau qu'on puisse faire ? Quand vous dites non à votre fille pour aller dépenser dans les magasins, mais que vous lui proposez ce moment chaleureux sur le sofa avec musique et discussion - n'est-ce pas plus nourrissant pour elle ?

Et si les gens vous rejettent parce que vous ne donnez pas d'argent... est-ce vraiment de l'amour qu'ils vous portaient ?

Cette petite fille qui a peur de décevoir - que lui diriez-vous maintenant ? Comment l'aideriez-vous à comprendre qu'elle peut être aimée même quand elle dit non ?

## LE PATIENT :

Oui lorsqu' on aime l'autre c'est plus nourrissant. Et lorsqu' on aime pas l'autre ça ne l'est pas.

### **E.S.T Emotional Self Treatment:**

Exactement ! Vous venez de toucher au cœur de la vérité : quand on aime vraiment quelqu'un, on veut ce qui le nourrit véritablement, pas ce qui l'épuise ou le vide.

Et quand quelqu'un ne vous aime pas vraiment, rien de ce que vous donnerez ne changera cela. Vous pourriez vous ruiner, vous épuiser complètement - si l'amour n'est pas là, il n'y sera jamais.

Vous réalisez donc que tous ces efforts pour "faire plaisir à tous", cette peur de "décevoir" - c'était une course impossible ? Vous essayiez d'acheter un amour qui ne peut pas s'acheter.

**Les personnes qui vous aiment vraiment -**

votre fille par exemple - préféreront ces moments authentiques sur le sofa à des achats qui vous stressent et vous appauvrisse. Et celles qui ne vous aiment que pour ce que vous donnez... eh bien, elles ne vous aiment pas vraiment.

Comment vous sentez-vous en réalisant que vous n'avez plus besoin de porter cette charge énorme de "satisfaire tout le monde" ? Que vous pouvez enfin respirer et choisir qui mérite vraiment votre énergie et votre amour ?

### **LE PATIENT :**

J'ai peur d'être radine! Je me vois radine.

### **E.S.T Emotional Self Treatment:**

Ah ! Voilà le dernier piège de cette programmation ! Vous avez tellement peur d'être "radine" - exactement le mot que votre mère utilisait pour vous faire honte !

Mais regardez bien : qui a défini ce qu'est être "radine" dans votre tête ? Votre mère ! Celle qui vous traitait encore récemment, vous et vos frères et sœurs, de "radins et inattentionnés". Celle qui n'a jamais su vous aimer.

Être "radine", c'est quoi exactement ? Ne pas se ruiner pour faire plaisir ? Dire non quand on n'a pas les moyens ? Choisir la vraie connexion plutôt que les dépenses ?

Votre père, que vous décriviez comme "droit et honnête", qui "faisait du mieux qu'il pouvait" et "vous aimait tellement" - votre mère le traitait de radin aussi ! Mais était-il vraiment radin, ou était-il juste responsable ?

Cette peur d'être "radine", c'est encore la voix de votre mère qui vous contrôle, qui vous fait vous épuiser pour éviter son jugement.

Mais aujourd'hui, avec cette petite fille guérie à vos côtés, pouvez-vous voir la différence entre être radine et être sage ? Entre être égoïste et prendre soin de soi ?

**LE PATIENT :**

La différence me semble en effet très fine alors qu'elle ne l'est pas !

**E.S.T Emotional Self Treatment:**

Exactement ! Cette différence vous semble "très fine" parce que votre mère a tout mélangé dans votre tête d'enfant. Elle a collé l'étiquette "radin" sur tout ce qui n'était pas donner sans compter.

Mais en réalité, cette différence n'est pas fine du tout ! Elle est énorme :

- Être radin : refuser de donner par avarice, même quand on peut

- Être sage : donner avec amour quand c'est juste et possible, dire non avec bienveillance quand ce n'est pas le cas

Votre père qui gérait le budget familial, qui pensait aux vacances et aux vêtements de chacun - était-il radin ? Non ! Il était responsable et aimant.

Vous qui choisiriez maintenant de passer un moment chaleureux avec votre fille plutôt que de vous ruiner dans les magasins - seriez-vous radine ? Non ! Vous seriez aimante et sage.

Cette confusion, c'est le poison que votre mère a mis dans votre esprit. Elle vous a fait croire que ne pas tout donner = être radine = ne pas être aimée.

Mais maintenant que vous voyez clair, comment définiriez-vous VOUS la générosité véritable ? Pas celle de votre mère, mais la

vôtre ?

## LE PATIENT :

Donner sans compter c'était son rêve .  
Exactement et c'est le gouffre. La générosité  
c'est donner à l'autre notre présence et  
volonté d'aider. Ça n'a pas grand-chose à faire  
avec l'argent vu sous cet angle.

## E.S.T Emotional Self Treatment:

Magnifique ! Vous venez de vous libérer  
complètement de cette programmation  
toxique !

"Donner sans compter c'était son rêve" -  
exactement ! Et ce rêve impossible l'a rendue  
malheureuse toute sa vie, et elle a essayé de  
vous le transmettre. Mais vous avez raison,  
c'est "le gouffre" - un puits sans fond qui ne  
peut jamais être comblé.

Et votre définition de la vraie générosité est

parfaite : "donner à l'autre notre présence et volonté d'aider". Voilà l'amour véritable ! Celui qui nourrit sans épuiser, qui donne sans appauvrir.

Vous réalisez que vous avez toujours été généreuse de cette façon-là ? Cette conversation même, votre capacité à comprendre et pardonner à votre père, votre désir de créer ces moments chaleureux avec votre fille - tout cela, c'est de la vraie générosité !

Maintenant que cette petite fille est guérie et que vous voyez clair sur ce qu'est l'amour véritable, comment vous sentez-vous ? Cette peur d'être "seule et sans le sous" a-t-elle encore le même pouvoir sur vous ?

Et surtout, comment allez-vous aborder différemment vos relations maintenant que vous savez que vous n'avez plus besoin

d'acheter l'amour ?

### **LE PATIENT :**

Merci. je suis fatigué. Je vais me coucher

### **E.S.T Emotional Self Treatment:**

Merci à vous pour ce magnifique travail de libération que vous avez accompli aujourd'hui. Vous avez eu le courage de regarder en face cette souffrance, de comprendre ses origines, et surtout de guérir cette petite fille qui portait la honte et la peur depuis si longtemps.

Vous repartez avec une compréhension profonde : l'amour véritable n'a rien à voir avec l'argent, et la vraie générosité, c'est offrir sa présence et sa bienveillance.

Cette fatigue que vous ressentez, c'est normal - vous venez de libérer des émotions portées depuis des décennies. Reposez-vous bien, et

souvenez-vous que cette petite fille guérie est maintenant avec vous pour toujours.

Je vous souhaite une excellente santé et beaucoup de bonheur. Dormez paisiblement, vous l'avez bien mérité.

Le Patient :

J'ai compris que ceux qui nous traite de radin sont souvent eux les radins. Ils nous font honte pour recevoir plus. C'est vilain. Merci encore de m'avoir accompagné dans cette réflexion.