



## Sorcière de la réparation de soi Self-healing witch

Sorcière de la réparation de soi, Andromélia nous explique que, peu importe l'origine de nos blessures intérieures, il est toujours de notre responsabilité personnelle de nous réparer. Autrement dit, on ne peut attendre de personne de nous apporter réparation, surtout pas du ou des personne(s) qui nous ont blessé. Chacun de nous peut prendre la responsabilité de son bien-être.

*Andromélia, the Witch of Self-Repair, explains to us that regardless of the origin of our inner wounds, it is always our personal responsibility to repair ourselves. In other words, we cannot expect anyone to bring us repair, especially not the person(s) who hurt us. Each of us can take responsibility for our own well-being.*

## Comment faire / Tips

- Prendre le temps d'écrire les évènements marquants de son histoire de vie, récents et anciens, peut être une première étape. Si cela n'est pas trop difficile, on peut également identifier les émotions que chacun de ces souvenirs génère.
- On peut également essayer de déterminer comment chacun de ces évènements a pu avoir un impact sur soi : « à cause de cet évènement, je pense que je suis nul.le ou impuissant.e ou en danger... »
- On peut rechercher dans notre histoire ou dans notre présent, des situations qui vont à l'encontre de ces pensées négatives.
- Ce travail peut être parfois difficile à initier seul.e, il est possible de s'adresser à des professionnels du soin psychique (psychologue, psychothérapeute, psychiatre) pour bénéficier d'un cadre pour réaliser ce travail sur soi.

*Taking the time to write down the significant events of your life history, both recent and old, can be a first step. If it is not too difficult, you can also identify the emotions that each of these memories generates.*

- You can also try to determine how each of these events may have had an impact on you: 'Because of this event, I think I am useless, or powerless, or in danger...'
- You can look for situations in your history or in your present that contradict these negative thoughts.
- This work can sometimes be difficult to initiate alone; it is possible to consult mental health professionals (psychologist, psychotherapist, psychiatrist) to benefit from a framework for undertaking this self-work.

## Pour approfondir / To learn more

À VENIR  
SOON