



## 👉 L'injustice... ce sentiment qui nous brûle encore adulte

Vous connaissez ce moment où l'on ressent profondément que **“ce n'est pas juste”** ?

Ce pincement dans la poitrine, cette révolte qui monte sans prévenir ?

Souvent, ce n'est pas vraiment la situation du présent qui fait mal...

C'est **l'écho d'une blessure ancienne**.

L'injustice, c'est une empreinte laissée par l'Enfant que nous avons été.

Quand elle reste à vif, elle peut nous pousser à la **colère, la dureté ou l'arrogance** — non par orgueil, mais parce que nous nous sentons **impuissants et incompris**.

Si nous n'arrivons pas à lâcher notre révolte, c'est souvent parce que nous ne pouvons pas renoncer à **notre espoir d'idéal** : cet espoir que le monde soit enfin juste, que nos besoins soient enfin entendus.

Mais cet espoir appartient à l'Enfant que nous avons été. Tant que la souffrance n'est pas reconnue, **l'Enfant intérieur** cherche encore réparation.

Guérir, c'est **accueillir cette douleur**, la valider, la comprendre et « se décontaminer ».

Alors, **l'Adulte en nous** peut prendre sa place, et voir la réalité telle qu'elle est, non dans la résignation, mais dans **l'acceptation**.

Et c'est là que la paix commence.

On cesse de vouloir réparer le monde extérieur, parce qu'on a trouvé un équilibre intérieur.

On peut enfin accueillir les autres comme ils sont.

Et dans ce calme, quelque chose change :

Car lorsque l'injustice n'est plus une plaie ouverte, elle devient une **source de compréhension**.

Et dans cette compréhension, la sérénité trouve enfin sa place

Quelques séances de coaching individuel peuvent accompagner et faciliter **la résilience**.

Je me tiens à votre disposition pour en parler

#coachingindividuel #developpement personnel