

« LES 5 BLESSURES QUI EMPECHENT D'ETRE SOI-MEME »

Lise BOURBEAU

BLESSURE	MASQUE	NOUVEAU COMPORTEMENT
Rejet	Fuyant	Vérifier si l'autre a vraiment voulu nous rejeter. Ne pas fuir. Ne plus se traiter de nul. Se valoriser davantage.
Abandon	Dépendant	Vérifier si l'autre a vraiment l'intention de nous abandonner. Ne pas laisser tomber les projets commencés. Apprendre à se donner de l'attention à soi-même au lieu de l'attendre des autres.
Humiliation	Masochiste	Vérifier que l'autre a vraiment voulu nous humilier. Est-ce que la situation est vraiment honteuse ? Ne pas tout prendre sur ses épaules au détriment de ses propres besoins.
Trahison	Contrôlant	Faire plus confiance et vérifier s'il y avait vraiment une promesse, un engagement. Apprendre à diriger (donner une direction) sans contrôler pour avoir le dernier mot.
Injustice	Rigidité	Prendre le temps de sentir vraiment et demander à l'autre comment il se sent. Vérifier si l'autre a vraiment voulu être injuste. Se reconnecter avec la nature.

Démarche :

- Accepter ce qui nous blesse pour le régler.
- Ne pas accuser ses parents.
- Constater que ce qu'on reproche aux autres c'est souvent ce qu'on n'aime pas chez soi.
- Se donner le droit d'être comme on est, même si ça ne fait pas notre affaire = amour de soi.

On réagit en fonction de nos blessures :

- Le fuyant croit qu'on le rejette
- Le dépendant a peur d'être abandonné
- Le masochiste pense qu'on a honte de lui
- Le contrôlant voit l'autre comme un irresponsable
- Le rigide trouve injuste ce qu'on lui fait, il ne mérite pas ça

Pour guérir :

Faire le pardon avec le parent concerné : lui dire qu'on lui en a voulu, qu'on regrette de l'avoir accusé.

Puis se pardonner de lui en avoir voulu.

BLESSURE :

Rejet

MASQUE :

Fuyant

AGE :

De la conception à un an - Parent du même sexe

On ne permet pas à l'enfant de vivre ce qu'il veut vivre, d'être comme il veut être.

Ex : une mère veut un garçon et elle a une fille = sentiment de rejet avant la naissance.

PHYSIQUE :

Le fuyant souffre de rejet

Il fuit par peur d'être rejeté

Problème d'existence dans la vie

C'est une personne qu'on ne voit pas dans un groupe

Corps ou partie du corps fuyante

Corps très mince

Toutes petites chevilles ou poignets

Petits yeux fuyants

Menton fuyant

Partie manquantes dans le corps : pas de fesses, pas de seins,...

COMPORTEMENT :

Dit ou croit : « je suis nul, je suis moins que rien, je ne suis pas important »

Difficulté à accepter d'exister.

Peur de paniquer.

Se sent rejeté à la moindre critique ou regard, ou à l'indifférence.

S'habille de couleurs ternes pour qu'on ne le remarque pas.

Personne qui va fuir au moindre problème.

Parfois fuite dans l'alcool ou la drogue.

Se crée un monde imaginaire.

Personne qui part facilement en astral.

Peut être anorexique jusqu'au point de disparaître.

S'il s'est senti rejeté par le parent du même sexe = il se rejette

S'il s'est senti rejeté par le parent du sexe opposé = il rejette les autres

GUERISON :

Vérifier si l'autre a vraiment voulu nous rejeter.

Ne pas fuir.

Ne plus se traiter de nul et se valoriser davantage.

BLESSURE :

Abandon

MASQUE :

Dépendant

AGE :

Entre 1 et 3 ans - Parent du sexe opposé

L'enfant s'est senti abandonné ou privé dans les besoins qu'il avait.

PHYSIQUE :

Le dépendant souffre d'abandon

Corps long et mince

Vit en état de manque

Manque de tonus, corps mou

Voudrait s'appuyer sur les autres

Epaules qui tombent

Ou fesses ou seins qui tombent

Peau molle

Grands yeux tristes

Yeux qui tombent

COMPORTEMENT :

Besoin des autres.

Personne qui dramatise.

Victime, pleure facilement.

Se fait arriver plein de problèmes, de maladies pour s'attirer l'attention des autres.

Boulimique qui n'est jamais rempli.

Accuse les autres de le laisser tomber.

Commence quelque chose (travail ou couple,...) et abandonne.

Peur d'être seul.

S'il se montre faible les autres vont l'aider, mais en réalité il n'est pas faible, c'est sa façon de s'attirer de l'attention.

GUERISON :

Vérifier si l'autre a vraiment l'intention de nous abandonner.

Ne pas laisser tomber les projets commencés.

Apprendre à se donner de l'attention à soi-même au lieu de l'attendre des autres.

BLESSURE :

Humiliation

MASQUE :

Masochiste

AGE :

Entre 1 et 3 ans - Parent qui s'est occupé du développement physique

Au moment où on apprend à être indépendant physiquement (manger, propreté physique)

Le parent a eu honte de son enfant « tu t'es sali, tu me fais honte... »

PHYSIQUE :

Le masochiste souffre d'humiliation

C'est quelqu'un qui se punit, qui se fait mal avant qu'on ne lui fasse mal

Corps (ou partie du corps) gros, qui lui fait honte

A peur d'avoir honte ou de faire honte à quelqu'un

Il a en général un bon dos qui peut en prendre beaucoup

Le cou est assez fort aussi parce qu'on ne parle pas de ce qui se passe chez soi

C'est la blessure la plus difficile à voir.

COMPORTEMENT :

Recherche à être une bonne personne.

Fait beaucoup de choses pour les autres qu'elle ne ferait pas pour elle.

S'il s'habille bien c'est pour quelqu'un mais pas pour lui-même.

Pense à lui en dernier.

A peur de déranger.

Parce qu'il est humilié facilement, il s'attire des gens qui l'humilient.

Il se punit en croyant punir l'autre « fais ce que tu veux ! ».

Personne qui est souvent dans le « trop » : trop de travail, trop manger, ce mot revient souvent.

A peur de perdre sa liberté, mais en faisant beaucoup de choses pour les autres il brime sa liberté.

En prend toujours trop sur ses épaules au détriment de ses besoins.

GUERISON :

Vérifier que l'autre a vraiment voulu nous humilier.

Est-ce que la situation est vraiment honteuse ?

Ne pas tout prendre sur ses épaules au détriment de ses propres besoins.

BLESSURE :

Trahison

MASQUE :

Contrôlant

AGE :

Entre 2 et 4 ans - Parent du sexe opposé

Quand l'énergie sexuelle se développe, quand le complexe d'Oedipe est fort.

Les parents sont séducteurs, centrés sur eux, et ils manipulent l'enfant.

L'enfant sent que ses parents ont besoin de lui.

Il pourra se sentir trahi pour une promesse non tenue.

PHYSIQUE :

Le contrôlant souffre de trahison.

Physique séducteur, « regardez-moi ».

La femme a de fortes hanches ou des grosses fesses.

L'homme a le torse bombé, les épaules + larges que le bassin, peu de fesses et de gros biceps

COMPORTEMENT :

Problème de responsabilité.

Manipulateur, il aime contrôler la situation.

Séducteur, mais ne supporte pas de se faire séduire.

Rapide, comprend vite, mais fait à sa façon et ne supporte pas qu'on lui impose quelque chose.

N'aime pas qu'on s'occupe de ses affaires mais s'occupe de celles des autres.

Rajoute toujours son grain de sel pour avoir le dernier mot.

Tient à ce qu'on reconnaisse qu'il est responsable et tient ses engagements.

Il a peur de la dissociation, de la séparation, c'est un grand échec pour lui.

Il n'aime pas les surprises car il ne contrôle pas la situation.

A beaucoup de difficultés à accepter le mensonge.

Dit oui mais fait à sa tête.

A du mal à accepter quand on lui dit qu'il n'a pas respecté un engagement, il aura toujours une bonne excuse.

GUERISON :

Faire plus confiance et vérifier s'il y avait vraiment une promesse, un engagement.

Apprendre à diriger (donner une direction) sans contrôler pour avoir le dernier mot.

BLESSURE :

Injustice

MASQUE :

Rigidité

AGE :

Entre 3 et 5 ans - Parent du même sexe

Il s'agit d'un enfant qui n'a pas été aidé à intégrer son individualité.

Parents froids, exigeants, pas affectueux.

Parents qui accordent plus d'importance à la performance qu'au ressenti de l'enfant.

PHYSIQUE :

Le rigide souffre d'injustice

Corps droit, épaules en arrière

Ou jambes très droites

Teint clair

Personne très vivante

Corps bien proportionné, même s'il est gros

Cou raide, mâchoires serrées qui ne bougent presque pas

COMPORTEMENT :

Recherche la perfection, la performance.

N'a pas appris à « sentir ».

S'habille en noir, bien serré à la taille.

Croise les bras et se coupe de sentir.

A peur de l'injustice et se contrôle (ex : régime strict).

Recherche à ce que tout soit parfait.

Exigeant envers lui-même et envers les autres.

Se fait mal sans s'en rendre compte.

Ne veut pas accepter d'être malade, s'empêche de sentir ce que son corps lui dit.

Est souvent déçu.

A peur de passer pour une personne froide.

Veut toujours que la situation soit juste.

Quand quelque chose va mal il dira « c'est injuste ».

Se contrôle beaucoup, mais peut en dire trop quand il ne se contrôle plus.

GUERISON :

Prendre le temps de sentir vraiment et demander à l'autre comment il se sent.

Vérifier si l'autre a vraiment voulu être injuste.

Se reconnecter avec la nature.