

LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME

Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même de Lise Bourbeau. Très intéressant ce sujet. Je vous fais ici un court résumé des cinq blessures. Il y a en aura une ou deux qui vous colleront le plus à la peau. A vous de les découvrir.

Une des blessures peut prédominer tandis que les autres sont moins évidentes. Elles peuvent aussi être toutes de moindre importance. Quand un masque prédomine, c'est signe que la personne l'utilise plus souvent que les autres pour se protéger.



La première blessure est le **REJET** - l'enfant rejeté est celui qui vivra le plus souvent dans son monde imaginaire. C'est en général, un enfant sage et tranquille. C'est souvent un enfant dont le corps est plus petit que la moyenne, il ressemble souvent à une poupée, à quelqu'un de fragile. C'est souvent le rejet du parent du même sexe. Cette personne sera *fuyante*.

Le **REJET** est vécu avec le parent du même sexe. Le *fuyant* se sent donc rejeté par les personnes du même sexe que lui. de la conception à 1 an

Le *fuyant* sera perfectionniste, intellectuel. Ne croit pas à son droit d'exister. Recherche la solitude. Effacé. Capacité de se rendre invisible. Difficulté à laisser vivre son enfant intérieur. Aime manger de petites portions de nourriture. L'appétit facilement coupé par les émotions ou la peur. Le *fuyant* a une voix éteinte et faible.

Le fuyant n'aime pas particulièrement danser. Ne me regardez pas trop.

Lorsque ta blessure de **REJET** est activée, tu mets le masque de *fuyant*. Celui-ci te porte à vouloir fuir la situation ou la personne que tu crois être la cause de rejet, par peur de paniquer et de te sentir impuissant(e). Ce masque peut aussi te convaincre de devenir le plus invisible possible en te retirant à l'intérieur de toi-même, en ne disant o u en ne faisant rien qui puisse te faire rejeter davantage par l'autre. Ce masque te fait croire que tu n'es pas assez important(e) pour prendre ta place, que tu n'as pas le droit d'exister au même titre que les autres.

Les problèmes de santé plus tard peuvent être des problèmes respiratoires surtout lorsqu'il panique. Sujet aux allergies, aux vomissements, aux étourdissements, aux évanouissements, à l'agoraphobie, à l'hypoglycémie ou au diabète. Sa plus grande peur: la **PANIQUE**.

LE FUYANT (blessure du rejet)

La blessure du rejet est en voie de guérison lorsque nous prenons de plus en plus notre place, que nous osons nous affirmer. En plus, si quelqu'un semble oublier que nous existons, nous pouvons nous trouver quand même bien dans notre peau. Il nous arrive beaucoup moins de situation où nous avons peur de vivre de la panique.

Le ou la fuyant(e) est une personne capable d'en prendre beaucoup, et de prendre sur Elle.(ou lui)

- Il ou Elle est doté (e) d'une bonne endurance au travail, c'est une débrouillarde,
- Il ou Elle est doué(e) d'une bonne capacité de création
- Bonnes Capacités d'invention, d'imagination ;
- Aptitudes particulières à travailler seul
- Grande efficacité et pense à d'innombrables détails ;

- Capable d'agir et faire ce qu'il faut en cas d'urgence ;
- N'a pas besoin des autres, peut très bien se retirer et être heureux seule.



La deuxième blessure est l'**ABANDON** - La blessure d'abandon est vécue avec le parent du sexe opposé. C'est souvent un *dépendant* affectif - il joue le rôle de sauveur. Il a très peur de la solitude. Il s'accroche aux autres, a une grande capacité à ne pas voir le problème dans son couple, préfère se fermer les yeux et croire que tout va bien. Grands yeux tristes, bras semblent trop longs, manque de tonus. Victime, Fusionnel. Pleure facilement, attire la pitié. Un jour joyeux, un jour triste. Il est jaloux parce qu'il a peur d'être abandonné.

L'**ABANDON** est vécu avec le parent du sexe opposé. Le *dépendant* se sent donc facilement abandonné par les personnes du sexe opposé. (entre 1 et 3 ans) Manque de nourriture affective ou du genre de nourriture désiré –

Lorsque ta blessure d'**ABANDON** est activée, tu mets le masque de *dépendant*. Celui-ci te fait devenir comme un petit enfant qui a besoin et cherche l'attention en pleurant, en te plaignant ou en étant soumis à ce qui se passe car tu crois que tu ne peux y arriver seul(e). Ce masque te fait faire des pirouettes pour éviter qu'on te laisse ou pour avoir plus d'attention. Il peut même te convaincre d'aller jusqu'à te rendre malade ou être victime de différents problèmes pour obtenir le support ou le soutien que tu cherches.

Bon appétit. Aime les aliments mous. Mange lentement. Le *dépendant* utilise une voix d'enfant ainsi qu'un ton plaintif. Le *dépendant* préfère les danses de contact. *Regardez comme mon partenaire m'aime*. Les problèmes de santé du *dépendant* peuvent être l'asthme, problèmes de bronches, problèmes de pancréas, la myopie, problèmes d'hystérie, de dépression, de migraines et parfois le dépendant se retrouve avec des maladies rares qui demandent de l'attention particulière ou même des maladies dites incurables. Sa plus grande peur: LA **SOLITUDE**.

LE DEPENDANT (blessure d'abandon)

La blessure d'abandon est en train de se rétablir lorsque nous nous sentons bien même si nous sommes seuls et que nous recherchons moins l'attention. La vie est moins dramatique. Nous avons de plus en plus envie d'entreprendre des projets et même si les autres ne nous approuvent ou ne nous soutiennent pas. Nous pouvons continuer.

Le ou (la) dépendante est une personne habile, qui sait très bien faire ses demandes...

- Elle sait ce qu'elle veut.
- Tenace, persévérante face à ses propres demandes ;
- Ne lâche pas quand elle est déterminée à obtenir quelque chose ;
- Don de comédienne.
- Sait capter l'attention des autres.
- Naturellement gaie, enjouée sociable, elle reflète la joie de vivre ;
- Capacité réelle à d'aider les autres; aptitude à utiliser ces dons psychiques à bon escient quand les peurs sont maîtrisées ;
- Possède souvent les talents artistiques ;
- Bien que sociable, a besoin des moments de solitude pour se retrouver.



La troisième blessure est l'**HUMILIATION** - La blessure d'humiliation est le plus souvent vécue avec la mère mais elle peut être vécue avec le père si le père a joué le rôle de la mère. Cet enfant qui vit de l'humiliation se créera un masque de *masochiste*. Le *masochiste* trouve du plaisir à souffrir. Le *masochiste* a souvent un surplus de graisse, son corps est rondet. Son visage est souvent rond, cou gros et bombé - ses

yeux sont ouverts et innocents comme ceux d'un enfant. Le *masochiste* feint des sentiments dans sa voix afin de passer pour une personne intéressée.

L'**HUMILIATION** en général est vécue avec la mère, que l'on soit un homme ou une femme. Le *masochiste* se sent donc facilement humilié avec les personnes du sexe féminin. entre 1 et 3 ans . Manque de liberté, se sentir humilié par le contrôle de ce parent. –

Lorsque c'est la blessure d'**HUMILIATION** qui est activée, tu mets le masque de *masochiste*. Celui-ci te fait oublier tes besoins pour ne penser qu'à ceux des autres en devenant une bonne personne, généreuse, toujours prête à rendre service même au-delà de tes limites. Tu t'arranges aussi pour prendre sur ton dos les responsabilités et engagements de ceux qui semblent avoir de la difficulté à respecter ce qu'ils doivent faire et cela, avant même qu'ils te le demandent. Tu fais tout pour te rendre utile, toujours pour ne pas te sentir humilié, rabaisé. Tu t'arranges ainsi pour ne pas être libre, ce qui est si important pour toi.

Le *masochiste* aime beaucoup danser. Il danse pour le plaisir de danser. *Regardez à quel point je peux être sensuel*. Les problèmes de santé sont les maux de dos, les problèmes respiratoires, problèmes aux jambes et aux pieds, varices, entorses - problème de foie, maux de gorge, angine, laryngite, problème de glande thyroïde, démangeaisons de la peau, problèmes cardiaques. Il n'est pas rare de voir un *masochiste* obligé de subir plusieurs interventions chirurgicales. Sa plus grande peur: LA **LIBERTÉ**

LE MASOCHISTE (blessure d'humiliation)

La blessure d'humiliation est en voie de guérison lorsque nous prenons le temps de vérifier nos propres besoins avant de dire oui ou non aux autres. Nous en prenons beaucoup moins sur les épaules et nous nous sentons plus libres. Nous arrêtons de nous créer des limites. Nous sommes capables de faire également des demandes sans se croire dérangeant,

- Une personne audacieuse, aventurière,
- Elle possède de grandes capacités dans beaucoup de domaines,
- Entre autres connaît ses besoins, les respecte ;
- Sensible aux besoins des autres, est capable aussi de respect de liberté de chacun ;
- Bonne médiatrice, conciliatrice.
- Susceptible de dramatiser parfois
- Joviale aime le plaisir et rend les autres à l'aise ;
- Elle est de nature généreuse serviable altruiste.
- Talents d'organisatrice. .../...
- Sait reconnaître ses talents ;
- Sensuel, sait se faire plaisir en amour ;
- Grande dignité, elle manifeste de la fierté.



La quatrième blessure est la **TRAHISON**. Cette blessure est vécue avec le parent du sexe opposé entre deux et quatre ans. Les gens qui souffrent de trahison n'ont pas résolu leur complexe d'Oedipe étant jeune. Il portera le masque de *contrôlant*. Dans l'ensemble, les contrôlants prennent leur place et sont très physiques. Leur regard est intense et séducteur. Le contrôlant utilise beaucoup ses yeux pour garder l'autre à distance de façon intimidante. Si un homme a un ventre proéminent, cela indique une rage ressentie contre le sexe opposé.

La **TRAHISON** est vécue avec le parent du sexe opposé. Le *contrôlant* se sent donc facilement trahi par les personnes du sexe opposé et est porté à les accuser pour sa douleur ou ses émotions. entre 2 et 4 ans avec le parent du sexe opposé. . Bris de confiance ou attentes non répondues dans la connexion amour /sexuel - manipulation (entre 2 et 4 ans avec le parent du sexe opposé). .

Parmi les 5 blessures, le *contrôlant* est celui qui a le plus d'attente envers les autres. Il a une personnalité forte. Il est rapide dans ses actions. Il comprend rapidement. Il a beaucoup de talent mais peu de patience avec les gens lents. Il devient rapidement agressif quand ça ne va pas selon ses attentes. Le *contrôlant* a une voix forte qui porte loin. Bon appétit, mange rapidement, ajoute du sel et des épices. D'humeur inégale. Convaincu d'avoir raison. Se confie difficilement. Ne montre pas sa vulnérabilité. Sceptique. Le *contrôlant* manque souvent de temps parce qu'il est trop occupé à se mêler des affaires des autres. Le *contrôlant* prend beaucoup de place. Il aime danser. Il en profite pour séduire. *Regardez-moi!*

Lorsque tu vis la blessure de **TRAHISON**, tu mets le masque de *contrôlant* qui t'amène à devenir méfiant, sceptique, sur tes gardes, autoritaire et intolérant à cause de tes attentes. Tu fais tout pour montrer que tu es une personne forte et que tu ne te laisses pas faire ou avoir facilement en particulier décider pour les autres. Ce masque te fait faire des pirouettes pour éviter de perdre ta réputation au point même de mentir. Tu oublies tes besoins et fais ce qu'il faut pour que les autres pensent que tu es une personne fiable et en qui on peut avoir confiance. Sa plus grande peur: La **DISSOCIATION**, la **SÉPARATION**.

LE CONTROLANT (blessure de trahison)

la blessure de trahison est en voie de guérison lorsque nous ne vivons plus autant d'émotion au moment où quelqu'un ou quelque chose vient déranger nos plans. Nous lâchons prise facilement. Je précise que lâcher prise signifie arrêter d'être attaché aux résultats, arrêtez de vouloir que tout se passe selon notre planification. Nous ne cherchons pas à être le centre d'attraction. Lorsque nous en sommes fiers de nous après un exploit, nous pouvons continuer à l'être même si les autres ne le reconnaissent pas.

C'est généralement une personne possédant des qualités de chef ;

- Il se dégage une force, elle possède une habilité à se faire rassurante et protectrice ;
- Très talentueuse.
- Sociable et bonne comédienne
- Possède le talent de parler en public ;
- Aptitude à capter et à faire valoir les talents de chacun en les aidant à acquérir plus de confiance en eux-mêmes ;
- Capacité à déléguer, qui aide les autres à se valoriser ;
- Sait rapidement comment les autres se sentent et dédramatise en les faisant rire ;
- Capable de passer à toute vitesse d'un élément à l'autre et de gérer plusieurs choses en même temps
- Prend les décisions rapidement.
- Trouve ce qui lui est nécessaire et s'entoure de gens dont elle a besoin pour passer à l'action ; capable de grandes performances à plusieurs niveaux ;
- Fais confiance à l'avenir et à l'univers, et en sa force intérieure.
- Capacité de lâcher prise complètement.



La cinquième blessure est l'**INJUSTICE**. Une personne qui souffre d'injustice est une personne qui ne se sent pas appréciée à sa juste valeur et qui ne croit pas recevoir ce qu'elle mérite. Elle vit cette blessure surtout avec le parent du même sexe. Il souffre de la froideur de ce parent. Son masque pour se protéger est la **RIGIDITÉ**. Ce sont les *rigides* qui sont le plus portés à se croiser les bras, bloquant ainsi le plexus solaire pour ne pas sentir. Elles aiment s'habiller en noir. Les personnes ayant les deux blessures de rejet et d'injustice n'ont en général que des vêtements noirs ou très foncés.

L'**INJUSTICE** est vécue avec le parent du même sexe. Le *rigide* souffre donc d'injustice avec les personnes du même sexe et il les accuse d'être injuste avec lui. (entre 4 et 6 ans avec le parent du même sexe. . Devoir performer et être parfait – blocage de l'individualité)

C'est le *rigide* qui a le plus peur de prendre du poids. Les *rigides* aiment les vêtements serrés à la taille. Le *rigide* manque de temps parce qu'il veut trop que tout soit parfait. La religion a plus de chance d'avoir un impact ou de l'influence sur le *rigide* que sur ceux qui souffrent d'autres blessures. La peur de se tromper est très forte chez le *rigide*. Le *rigide* aime que tout soit bien rangé, ça peut même aller à l'obsession. Il parle d'une façon plutôt mécanique et retenue.

La personne rigide est rarement malade. Plusieurs d'entre elles n'ont même pas de médecin traitant. L'émotion la plus courante chez le *rigide* est la colère, surtout face à lui-même. Il a de la difficulté à se laisser aimer et à démontrer son amour. Il passe donc pour une personne froide. Le *rigide*, étant très sensible, évite de se laisser toucher psychologiquement par les autres. Le *rigide* danse très bien et a du rythme malgré la rigidité de ses jambes. C'est celui qui prend le plus souvent des cours de danse. *Regardez comme je danse bien!*

Le *rigide* préfère les aliments salés, tout ce qui est croustillant. Parmi les cinq types, c'est sans doute lui qui choisira de devenir végétarien. Ses maladies sont des raideurs, le burn-out, toutes les maladies en ITE, tendinite, bursite, arthrite. Le torticolis, la constipation, des crampes, problèmes de varices et de circulation sanguine, souvent la peau sèche, psoriasis, la nervosité et l'insomnie.

Lorsque la blessure d'**INJUSTICE** est activée, tu mets le masque de *rigide* qui fait de toi une personne froide, brusque et sèche au niveau du ton et des mouvements. Tout comme ton attitude, ton corps devient rigide lui aussi. Ce masque te fait devenir aussi perfectionniste et te fait vivre beaucoup de colère, de l'impatience, de la critique et de l'intolérance face à toi-même. Tu es très exigeant(e) et tu ne respectes pas tes limites. Sa plus grande peur est la **FROIDEUR**.

LE RIGIDE (blessure d'injustice)

La blessure d'injustice est en voie de guérison lorsque nous nous permettons d'être moins perfectionnistes, de faire des erreurs sans vivre de la colère ou de la critique. Le droit de s'accorder de montrer sa sensibilité, de pleurer devant les autres sans perdre le contrôle et sans peur du jugement des autres.

C'est une personne créative, qui a beaucoup d'énergie, doté d'une grande capacité de travail

- ordonnée est excellente pour produire un travail qui exige de la précision ;
- soucieuse, très doué pour s'occuper et veiller au détail ;
- capacité de simplifier, d'expliquer car clairement pour enseigner
- très sensible, sait ce que les autres ressentent en vérifiant son propre sentiment
- Sait ce qu'elle doit savoir au moment opportun ;
- trouve la personne juste pour accomplir une tâche spécifique, la chose exacte et précise à dire
- enthousiaste, vivante et dynamique ;
- n'a pas besoin des autres pour se sentir bien ;
- Tout comme le fuyant, en cas d'urgence, elle sait quoi faire
- Parvient à faire face aux situations difficiles

Les forces peuvent se trouver dans plusieurs blessures, auquel cas elles sont multipliées si les blessures sont gérées.