

RESUME ET CONCLUSION

LES 7 BLESSURES QUI EMPECHENT

D'ETRE SOI MEME- 45mn/50 mn

I – INTRODUCTION A LA CONCLUSION

Nous venons de découvrir cette après-midi l'existence des blessures ainsi que celle tous les masques qui y sont reliés, nous avons vu également, toutes les incroyables stratégies (déli- projection- banalisation) que nous avons dû mettre en place pour nous protéger de ses souffrances initiales. Un bref rappel sur la mise en place des masques :

1^{ère} – ETAPE

- A la naissance et avant la naissance, nous sommes nous-mêmes, à l'état brut

2^{ème} - ETAPE

- Nous ressentons une douleur en découvrant que nous ne pouvons pas être nous-mêmes, l'enfant ne peut être lui-même devant l'insistance (qui peut être justifiée ça s'appelle de l'éducation !) des adultes à lui dicter ce qu'il doit (ou pas) et devra être (ou pas)

3^{ème} – ETAPE

Révolte face à la douleur, crise et résistance aux parents.

4^{ème} - ETAPE

Résignation, création du MASQUE, pour ne pas décevoir, et surtout ne pas revivre la souffrance de ne pas avoir été accepté tel que nous sommes.

Aujourd'hui nous voilà adulte, nous avons la possibilité de revoir et de remettre en cause ce que nous croyions être nous, mais qui sont en fait le résultat de ce que nous avons mis en place il y a 20, 30 ou 50 ans. Mais le sachant concrètement comment changer ?

Je vous propose d'examiner et de résumer rapidement et dans un premier temps ce qui peut faire obstacle à ce changement et ensuite de découvrir ensemble ce que pourrait être le chemin vers la guérison

II – LES DIFFICULTES DE LA GUERISON

1 - Prise de conscience : étape difficile :

Les blessures viennent d'expériences accumulées et échelonnées au cours de cette vie ou de vies passées il est difficile parfois d'y faire face. Difficulté de faire face à ce qui nous fait mal.

Plus nous refoulons et réprimons la situation « dangereuse ou honteuse », plus il se logera dans l'inconscient. La réapparition peut se faire par un rêve, un symptôme physique, un rêve, il est important alors de s'y pencher, c'est une deuxième chance pour aller faire « un nettoyage ». (MAIEUSTHESIE)

2- Ami et ennemi : l'EGO. Il est convaincu qu'en touchant à nos blessures, nous ne saurons pas gérer la douleur qui y est relié. C'est lui qui est à l'origine des masques que nous avons créés pour éviter la souffrance, il pensait prendre le chemin le plus facile, mais en fait il nous complique la vie

3 La culpabilité- la punition

Se sentir coupable rend difficile la guérison

L'humain croit et utilise la punition et la culpabilité comme moyen d'expiation sa faute (la loi spirituelle de l'Amour affirme le contraire.

« ça » lui évite de se remettre en cause et de changer

4 La révolte – contre les parents

Nous avons là nos responsables ! et c'est une autre manière de ne pas aller plus loin !

Les blessures de nos parents sont souvent les mêmes que les nôtres, si les situations sont différentes, le ressenti peut être identique. On les croit responsables de nos blessures, nous ne voulons pas leur ressembler, on n'aime pas ce qu'il nous reflète.

REPONSE : le pardon envers soi et envers eux

III – LE CHEMIN VERS LA GUERISON

La condition première pour entrer sur ce chemin est le désir de se mettre en chemin

- **1- POSSEDER L'INFORMATION** sur l'existence des blessures et des masques.
- **2- PRISE DE CONSCIENCE PAR L'OBSERVATION ET L'ANALYSE DE NOS REACTIONS** pour connaître la nature de nos blessures et de nos masques . Cette découverte peut engendrer de la révolte, et de la résistance à notre responsabilité -**utiliser l'auto-empathie**
Rappel : les masques représentent des réactions et non des comportements ou des traits de caractères
- **3- POUR NOUS AIDER UN ALLIE : NOTRE CORPS**
Notre corps est un indicateur objectif lucide et permanent , il reflète notre intérieur, le corps possède une formidable intelligence , notre corps décide d'attirer notre attention sur un de nos comportement intérieur, c'est un peu comme notre Dieu intérieur qui utilise le corps physique pour l'aider à devenir conscient et pour faire face à ce qu'il a peur de trouver. Il imprime physiquement et cellulièrement tout ce que nous vivons (**kinésiologie – gesalt thérapie**)
- **4- RECONNAISSANCE DE NOS MASQUES** pour découvrir nos blessures (honnêteté envers soi-même), rappelons-nous que nous les portons pour ne pas souffrir, ce masque nous a aidé à survivre ; ce masque nous indique que nous nous empêchons d'être nous-mêmes parce que nous ne nous aimons pas assez.
- **5- ACCEPTATION DE LA SITUATION TOUT EN SACHANT QUE TOUT N'EST PAS ENCORE REGLE** , ce n'est pas parce que des comportements en nous nous dérangent que nous sommes des mauvaises personnes. (compassion envers soi-même) Aucun problème ne peut disparaître par magie, il faut d'abord l'accepter, lui donner de l'amour inconditionnel plutôt que de vouloir le faire disparaître. Ces blessures ont besoin d'être reconnues , aimées, et acceptées (**HOPONOPONO**)
- **6- ACCEPTATION NOTRE RESPONSABILITE** - Accepter le fait que nous ne pouvons pas plaire à tout le monde et que nous avons le droit d'avoir quelques réactions humaines qui peuvent déplaire. (l'inverse est vrai également ! : certaines réactions humaines peuvent nous déplaire)S'accepter c'est être responsable de ses pensées, de ses paroles, de ses gestes et de ses actions, et d'en assumer les conséquences sans se juger, ni se critiquer ou se culpabiliser.
- **7- ACCUEILLIR NOS PROPRES BLESSURES ET NOS SOUFFRANCES**, les laisser émerger, accueillir et reconnaître notre souffrance d'enfant, sans la juger, aller à la rencontre de cet enfant avec amour et

compassion (**MAIEUSTHESIE**) - Faire se rencontrer l'adulte que nous sommes avec notre enfant intérieur. Nous donner le droit d'avoir souffert et d'en avoir voulu à nos parents.

- **8- ACCUEILLIR LA SOUFFRANCE DE L'AUTRE** – RECONNAISSANCE DES BLESSURES FAMILIALES sur nos souffrances, permettra une reconnaissance également des blessures de nos parents, compassion pour leurs propres souffrances ; Très souvent les souffrances que nos parents ont vécues se répètent de génération en génération (**CONSTELLATIONS FAMILIALES**)

III – LES BENEFICES DE LA GUERISON

ELLE PERMETTRA DE :

I UNE OUVERTURE DU CHAMP DE CONSCIENCE – CE TRAVAIL va nous conduire à l'EXPERIENCE D'ETRE SOI-MEME à comprendre que nous avons LA POSSIBILITE PARFOIS MALGRE NOUS de BLESSE LES AUTRES EN LES REJETANT , EN LES ABANDONNANT, EN LES HUMILIANT , EN LES TRAHISSANT, EN ETANT INJUSTE AVEC EUX , EN LES MALTRAITANT, OU EN NE LES RECONNAISSANT PAS **et souvenons-nous que si aimer signifie le droit d'être tel que nous sommes pour le moment et c'est aussi d'ACCEPTER QUE NOUS POUVONS FAIRE AUX AUTRES CE QUE NOUS LEUR REPROCHONS.**

- En s'autorisant à faire aux autres ce que nous craignons de vivre (au point d'en avoir créé un masque pour se protéger), il nous sera plus facile de donner le droit aux autres d'agir de la sorte et d'identifier la blessure qui se réveille en nous pour l'accueillir et la soigner et chez l'autre pour la comprendre et mieux l'accepter.

(effet miroir = + de compréhension et + de bienveillance !

II- REDEVENIR SOI-MEME, cesser de croire que nous avons encore besoin de porter des masques pour nous protéger. **+ authenticité + de naturel**

III- CESSER D'ETRE UN DEPENDANT AFFECTIF ET DE DEVENIR AUTONOME EN SACHANT CE QUE NOUS VOULONS ET D'AVOIR LA CAPACITE DE FAIRE LES ACTIONS NECESSAIRES A LA REALISATION DE CE QUE NOUS VOULONS (+ autonomie + de responsabilités) APARTE /

Aujourd'hui j'avais envie d'attirer votre attention sur le fait que nous devons faire face à d'autres types de blessures, ce que j'appellerai « les blessures du trop » Trop d'attentions, de surprotection, (on ôte tous les obstacles) de compensations matérielles, trop de centrage, trop d'indulgence, trop ..., avec ce qui va avec : le manque d'autorité, le manque de point de repères, le manque de structure. Tous ces états, toutes ces postures génèrent de nouveaux profils d'enfants, de futurs adultes : intolérance à la frustration, attitudes tyranniques, égoïsme, fragilités excessive etc... mais ceci pourra faire peut être l'objet d'un autre atelier ou thème du Pot de la Chance.....

Conclusion de la conclusion

Si nous utilisons toutes les énergies qui servent à réprimer, à cacher, à contrôler notre douleur dans la libération et la compréhension, plus notre vie changera , (+ AMOUR+ DE COMPREHENSION + DE JOIE)

ACCEPTER LA VIE ET SES EXPERIENCES Ces expériences sont là pour nous apprendre, elles sont justes, bénéfiques et intelligentes pour soi, ce nouveau regard permet d'avoir un nouveau regard sur la vie !

Souvenons-nous que nous sommes venus sur cette planète pour prendre conscience que nous portons tous le DIVIN en nous, et pour vivre des expériences terrestres, nous l'avons oublié en cours de route, pour devenir conscients nous devons devenir conscients de ce que nous ne sommes pas. Nous ne sommes pas nos blessures, nous sommes un petit et humble humain qui vivons une expérience sur le plan matériel...et terrestre !