



LES BLESSURES DE L'ÂME

Par Lise Bourbeau

Il y a environ 15 ans, j'ai découvert les travaux de recherches du psychiatre américain John Pierrakos au sujet des blessures de l'âme et ça m'a fascinée.

Depuis ce temps, je n'ai cessé d'observer des milliers de personnes afin de me spécialiser dans ce domaine et surtout de faire le lien très important entre les blessures intérieures et l'apparence extérieure de l'humain. Voici plusieurs de mes observations personnelles.

Ces blessures sont au nombre de cinq et sont, en ordre chronologique, le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice. Nous naissons tous avec plusieurs de ces blessures, mais elles sont vécues à des degrés différents. Ces blessures ont été créées dans une vie précédente et sont toujours présentes, car elles n'ont pas été acceptées.

Nous pouvons donc en déduire qu'une blessure de rejet, par exemple, aurait commencé alors que la personne rejette une autre personne et ne s'accepte pas dans cette situation. Cette expérience de rejet vient suite à un rejet de soi. Ça devient un cercle vicieux : on se rejette, on rejette les autres et on se fait rejeter... toujours pour devenir conscient du rejet envers soi. Il en est ainsi pour toutes les blessures. La blessure apparaît aussitôt que la non-acceptation commence, tout comme de nombreuses plaies, blessures ou maladies peuvent apparaître tout à coup dans le corps d'un humain. Si ce dernier ne s'occupe pas de la guérison de cette blessure, elle devient de plus en plus grave et, au moindre toucher, elle fera de plus en plus mal. Nous sommes donc responsables de nous occuper personnellement de la guérison de nos blessures de l'âme afin de nous créer une meilleure qualité de vie.

Tout ce qui vous arrive de désagréable, de difficile, de stressant peut être relié à une de vos blessures. Ça inclut tout ce qui vous arrive aux plans mental (anxiété, peurs, ...), émotionnel (culpabilités, émotions, colères, ...) et physique (maaises, maladies, accidents, ...).

Dès la conception du bébé, les blessures commencent à être activées par ses parents ou ceux qui jouent le rôle de parent. Il est donc TRÈS IMPORTANT de nous souvenir que nous ne souffrons pas de nos blessures À CAUSE de nos parents, mais plutôt du fait que nous avons besoin de ce genre de parents avec leurs propres blessures pour devenir conscient des nôtres, afin de déclencher le désir de vouloir les guérir.

Aussitôt qu'une blessure est activée et que nous ne l'acceptons pas, nous réagissons automatiquement. Tout comme si quelqu'un touche à une plaie ouverte sur votre corps, vous allez réagir. Cette réaction dépend de la gravité de la plaie. Plus elle fait mal et plus la réaction est forte et rapide. Pour les blessures de l'âme, j'appelle cette réaction « porter son masque ». Pourquoi? Parce que lorsque nous nous sentons blessés et que nous ne prenons pas notre responsabilité, nous accusons l'autre de nous blesser (ou nous nous accusons de nous sentir blessé) et nous ne sommes pas nous-même. Prendre notre responsabilité, c'est simplement sentir cette blessure et reconnaître que ce n'est pas l'autre qui nous blesse, mais que la souffrance vient du fait que nous ne nous sommes pas encore occupé de la guérison de la blessure.

Prenons l'exemple de quelqu'un qui vous marche sur le gros orteil qui est infecté et enflé. Vous allez sûrement réagir et il y a de fortes chances que vous disiez des choses pas trop aimables ou même que vous poussiez la personne très fortement, risquant de la blesser. Vous trouvez sans doute que cette réaction est tout à fait normale, mais pensez-y bien : si votre orteil était guéri et que le même incident se produisait, vous n'auriez probablement aucune réaction. Ce qui vient à dire que lorsque nous sommes en réaction, nous souffrons et nous ne sommes plus nous-même : voilà la raison pour laquelle nous appelons l'attitude réactionnelle « porter notre masque ». Chaque blessure a son masque respectif,

c'est-à-dire que le comportement réactionnel n'est pas le même.

Voici donc une description rapide de ces cinq blessures, avec leur masque descriptif, afin de les reconnaître rapidement, autant dans l'attitude, le comportement que dans l'apparence physique. Plus vous vous voyez dans plusieurs aspects de cette description, plus la blessure est importante. Par exemple, si tout le corps répond à la description, la blessure est beaucoup plus grosse que si seulement une partie de votre corps y répond.

REJET :

Éveil de la blessure : dès la conception jusqu'à l'âge d'un an. Éveillée par le parent du même sexe. Ne s'est pas senti accueilli, accepté. Cette blessure est donc vécue dans la vie avec les personnes du même sexe.

Masque : fuyant.

Attitude et comportement du fuyant : il croit ne pas avoir le droit d'exister. Se demande ce qu'il fait sur cette planète. Il se considère comme nul et sans valeur. Il se coupe facilement du monde extérieur en fuyant dans son monde. Il trouve aussi de nombreux moyens de fuite (astral, sommeil, drogue, alcool, etc.) Une façon de se couper du monde physique est de s'intéresser à tout ce qui est mental, intellectuel. S'isole et même si en présence des autres, se sent seul, car il prend tellement peu de place qu'il devient presque invisible aux yeux des autres. Il est souvent un perfectionniste obsessionnel dans certains domaines. Il se crée un idéal inatteignable. Panique facilement suite aux scénarios qu'il est très habile à construire.

Corps physique : petit corps étroit, mince. Le haut du corps contracté, replié sur lui-même. Parties du corps plus petites ou manquantes, exemple : pas de fesses. Parties du corps asymétriques. Le tour des yeux cernés qui donne l'impression d'un masque autour des yeux. Tendance aux problèmes de peau. Petits yeux. Voix basse, éteinte.

ABANDON :

Éveil de la blessure : entre la naissance et l'âge de trois ans. Éveillée par le parent du sexe opposé. Ne s'est pas senti soutenu et a surtout manqué de nourriture affective. Cette blessure est donc vécue dans la vie avec les personnes du sexe opposé.

Masque : dépendant.

Attitude et comportement du dépendant : il recherche l'attention, le support et surtout le soutien de son entourage à tout prix. Il peut même devenir victime et souvent malade seulement pour de l'attention. Il a de la difficulté à fonctionner seul. Difficulté à se tenir droit, s'appuie sur les autres personnes ou sur quelque chose. Grande affinité de comédien, d'être la vedette dans une rencontre. Fait régulièrement des demandes, non par besoin, mais surtout pour avoir de l'attention. En vieillissant, de plus en plus angoissé à l'idée d'être seul.

Corps physique : un corps long mince, sans tonus. Système musculaire sous-développé. Épaules tombantes. Dos courbé. Parties du corps tombantes ou flasques ou situées plus basses que la norme, exemple : des fesses basses. Grands yeux tristes ou tombants. Voix d'enfant ou voix plaintive.

HUMILIATION :

Éveil de la blessure : entre l'âge d'un et trois ans. Éveillée avec le parent qui réprimait toute forme de plaisir physique. Peut être un des deux parents ou les deux. S'est senti brimé dans sa liberté de connaître le plaisir physique.

Masque : masochiste.

Attitude et comportement du masochiste : une personne très sensuelle qui aime les plaisirs associés avec les sens, mais qui les refoule par peur de déborder, de perdre le contrôle et d'avoir honte. Fait tout pour ne pas être libre, donc devient très serviable et s'occupe des besoins de ses proches avant les siens. Souvent dégoûtée d'elle-même, elle se traite de sans-cœur, de cochonne, d'indigne. Se récompense souvent avec de la nourriture, lui donnant raison d'être dégoûtée d'elle-même. Attire des situations en public pour se faire humilier.

Corps physique : un corps fait en rondeurs, le visage rond, les bras ronds, le corps rond, etc. Généralement, un surplus de poids. Taille courte. Vêtements souvent trop serrés. Les yeux ronds, ouverts et naïfs d'un enfant. Voix douce, mielleuse.

TRAHISON :

Éveil de la blessure : entre l'âge de deux et quatre ans. Éveillée avec le parent du sexe opposé. S'est senti trahi, manipulé ou qu'on lui a menti. Ses attentes non répondues par ce parent. Perdu confiance. Cette blessure est donc vécue dans la vie avec les personnes du sexe opposé.

Masque : contrôlant.

Attitude et comportement du contrôlant : ayant une forte personnalité, il aime contrôler les autres pour qu'ils répondent à ses attentes. Prend beaucoup de place dans un groupe. Cherche à être spécial et important. Intolérant et impatient avec les gens lents. Tente d'imposer son point de vue à tout prix. Très séducteur et manipulateur. Sceptique avec les autres, peur de se faire séduire. Difficulté à s'engager avec les personnes du sexe opposé. Ne fait pas confiance facilement. Ne peut tolérer de se faire mentir, mais ment souvent aux autres. Spécialiste à mettre le blâme sur les autres, ne prend pas sa responsabilité, mais veut que tout le monde le croie très responsable.

Corps physique : chez l'homme, épaules plus larges que les hanches. Exhibe de la force et du pouvoir dans le haut du corps. Chez la femme, la force est plus dans le bassin et les hanches sont plus larges et fortes que les épaules. Force dans les fesses, les cuisses, les jambes. Grands yeux avec regard intense et séducteur. Voix forte.

INJUSTICE :

Éveil de la blessure : entre l'âge de quatre et six ans. Éveillée avec le parent du même sexe. S'est senti bloqué dans le développement de son individualité. A souffert de la froideur et de l'insensibilité de ce parent. Cette blessure est donc vécue dans la vie avec les personnes du même sexe.

Masque : rigide.

Attitude et comportement du rigide : très perfectionniste, il veut vivre dans un monde parfait. S'est donc coupé de sa sensibilité pour ne pas sentir les imperfections. Semble un éternel optimiste même si rien ne va. Admet rarement vivre des problèmes, de la fatigue ou même des malaises physiques. Ne respecte pas ses limites, car ne les sent pas. Se contrôle facilement (poids, nourriture, colère, etc.) Passe pour froid et insensible. Se croit apprécié pour ce qu'il fait et non pour ce qu'il est. Très exigeant face à lui-même.

Corps physique : un corps bien proportionné, droit, rigide ou parties du corps très raides, rigides. Un cou raide avec souvent les nerfs du cou qui ressortent. Mâchoire serrée. Mouvements rigides, saccadés. S'habille serré pour montrer sa petite taille et souvent en noir pour se couper de son senti. Apparence très soignée et semble sexy mais non sensuel. Ventre plat qu'il s'efforce de rentrer. Fesses rondes et bombées. Teint clair. Yeux perçants avec regard direct, brillant et vivant. Voix sèche.

Comment arrive-t-on à guérir ces blessures?

La première étape consiste à vous accepter, à vous observer lorsque vous vous sentez blessé. Vous pouvez vous sentir rejeté ou abandonné, par exemple, sans pour autant porter votre masque. Vous n'avez qu'à vous dire que, dans le moment, vous vous sentez rejeté, vérifiez tout ce que cela vous fait vivre autant dans vos pensées, vos sentiments ainsi qu'aux endroits où ça se passe dans votre corps physique. Cette capacité de s'observer est magique. Vous n'avez pas à être d'accord avec ce que vous vivez pour arriver à vous observer ainsi. Seulement le fait de vous observer fait dissoudre la douleur et vous vous rendrez compte que ça ne fait plus aussi mal. Le fait de nous observer nous aide aussi à mieux respirer, ce qui aide la douleur. Cette technique d'observation est aussi appelée de l'acceptation.

Une autre étape aidante est celle d'accepter que TOUS les humains, sans exception, naissent avec des blessures. Plus vous vous donnerez le droit de vivre ces blessures, plus vous aurez de la compassion et de la tolérance pour les autres lorsque vous les verrez porter leurs masques et réagir émotionnellement. Donc, plus vous vous observerez, plus il vous sera facile d'observer les autres, sans les juger ni les accuser.

Un moyen très efficace pour la guérison de nos blessures est d'être très attentif à notre comportement avec les autres. Aussitôt que vous vous apprêtez à réagir en fonction de vos blessures, prenez une bonne respiration et demandez-vous « si j'agissais selon mon besoin, qu'est-ce que je ferais dans le moment? ». Prenons par exemple la femme qui est

fatiguée après une bonne journée de travail et qui voit que son fils (ou son mari) veut beaucoup d'attention. Sa préférence serait de s'isoler pour se reposer. À cause de sa blessure d'abandon, elle a peur que son fils ou son mari se sente abandonné si elle agit comme elle le désire. Il y a de fortes chances qu'elle ne parle même pas de sa préférence et qu'elle se force pour donner l'attention demandée. Si c'est le cas, c'est sa blessure qui a gagné, elle a porté son masque. Afin de guérir la blessure, elle peut reconnaître sa peur d'abandonner ceux qu'elle aime, leur partager sa peur tout en leur disant que ce soir, elle a besoin d'être seule. Elle ose ainsi affronter sa peur tout en sachant que c'est sa blessure d'abandon qui lui cause ce genre de peur. Il se peut fort bien que la façon de gérer la situation soit faite de façon réactionnelle par exemple, elle pourrait dire à son mari : « Veux-tu bien me ficher la paix, ce soir, j'ai besoin d'être tranquille. Arrange-toi tout seul. » Si c'est le cas, lorsqu'elle se calmera et se recentrera, il sera bon qu'elle avoue que, jusqu'à maintenant, sa peur d'abandonner était si forte qu'elle n'écoutait pas son besoin et que, maintenant, elle doit apprendre à écouter son besoin sans être en réaction. Elle doit surtout se donner le droit de passer par ces étapes nécessaires. Il en est ainsi pour toutes les blessures.

Peu à peu, à mesure que les blessures se guérissent, vous allez redevenir ce que vous voulez être : le fuyant prendra la place qui lui revient et osera s'affirmer; le dépendant sera plus capable d'être seul, de demander de l'aide seulement pour le besoin et non pour de l'attention; le masochiste vivra sa sensualité sans culpabilité ni honte et écouter ses besoins avant ceux des autres; le contrôlant vivra sa personnalité de chef et dirigeant sans vouloir contrôler les autres et sera plus vrai; le rigide retrouvera sa grande sensibilité naturelle et se donnera le droit de ne pas être toujours parfait (dans le monde physique bien sûr).

J'ai énuméré seulement une infime partie de tous les changements merveilleux qui apparaîtront dans votre vie au fur et à mesure que vos blessures diminueront. Votre entourage saura bien vous faire remarquer vos belles transformations. Il ne vous reste qu'une étape à faire et c'est celle de décider de vous occuper de votre guérison dès maintenant et non attendre que les autres changent pour avoir une meilleure qualité de vie. Ça peut seulement se faire en vous acceptant!

Lise Bourbeau

Courriel : info@ecoutetoncorps.com

www.ecoutetoncorps.com