

## LES BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME

Lise Bourbeau est l'auteure canadienne du best-seller « Écoute ton corps », dont le premier tome s'est vendu à plus de 300 000 exemplaires. Dans « Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même », elle nous apprend à affronter nos fêlures intimes, à les reconnaître, pour mieux nous en débarrasser.

Par Elsa Rouden

- **Le problème de celui qui s'est senti abandonné**

La blessure de l'abandon est différente de celle du rejet. L'abandon, c'est lorsqu'on s'est senti **délaissé pour quelqu'un ou quelque chose d'autre** : une mère qui travaille trop, un père qui se focalise sur la cadet de la famille, ...

- **Le masque qu'il se met**

Pour se protéger, celui qui a peur de l'abandon met **le masque de la DEPENDANCE**. Le dépendant a sans cesse besoin de soutien, il ne se sent pas complet s'il est seul

- **Sa relation avec ses parents**

La blessure de l'abandon est en rapport **avec le parent de sexe opposé** qui, aux yeux de l'abandonné, ne lui a donné aucune nourriture affective.

La crainte de l'abandon est parfois doublée d'une peur du rejet : on se sent aussi abandonné par le parent du sexe opposé parce qu'il ne fait rien contre le rejet du parent du même sexe.

Les mères dépendantes ont énormément besoin de leur enfant pour être heureuses, et elles ne manquent pas de le faire sentir à leur petit.

- **Ses caractéristiques**

Le dépendant est le plus apte à devenir une victime, car il est prêt à **se créer des problèmes** simplement pour attirer l'attention sur lui. Il dramatise tout. Ses problèmes deviennent presque salvateurs pour lui, car ils lui permettent de trouver le soutien qu'il apprécie tant. Il peut sembler  **paresseux**, alors qu'il a simplement du mal à se mettre au travail ou à faire des activités seul. Il demande beaucoup de conseils, mais ne les écoute pas forcément. Ce qui compte surtout pour lui, c'est de voir qu'il est soutenu, que les autres s'intéressent à son problème. Il est très attaché aux lieux, aux personnes, a du mal à ne pas être triste quand il part en vacances. Il a tendance à **paraître chaleureux**, aimable, pour que les autres ne l'abandonnent pas. La femme dépendante a un besoin important de **se sentir désirée sexuellement** : elle pense ainsi être plus importante aux yeux de son homme

- **La plus grande peur du dépendant**

Sa plus grande peur est **la solitude**, et il est prêt à faire de nombreux sacrifices pour l'éviter, ce qui peut faire croire aux autres qu'il aime la souffrance. Ce type de personnes a souvent du mal à voir que son couple ne va pas bien, elle préfère se cacher la vérité.