

LES BLESSURES DE L'ÂME - PRESENTATION

- **Les blessures de l'âme**
- **Qui a inventé les blessures de l'âme ?**
- **Définition des blessures de l'âme**
- **Quand s'éveillent ces blessures ?**

LES BLESSURES DE L'ÂME

J'avais envie d'écrire cet article depuis quelque temps car c'est un sujet que je trouve très intéressant et passionnant, mais c'est aussi un sujet très complexe. Il m'a fallu du temps pour assimiler les 5 blessures de l'âme, pour les comprendre et pour reconnaître mes propres blessures.

Même si ce sujet est complexe, je trouve très important de prendre conscience de ces différentes blessures, de les garder à l'esprit pour pouvoir, ensuite, identifier ses propres blessures.

Reconnaître et identifier ses propres blessures, c'est se donner le droit et la possibilité de les soigner, de surmonter ses douleurs, ses peines et d'apprendre un peu plus à se connaître, à s'accepter et à s'aimer.

Personnellement, je suis actuellement en pleine guérison de mes blessures et je peux déjà constater le soulagement, la libération que cette guérison me procure. Elle me libère de mes vieux démons, de mes angoisses, de mes colères, de mes peurs et me rapproche de mes besoins, de mes envies et de la personne que je suis vraiment. Je t'en parlerai plus profondément dans un article consacré à mes blessures et leur guérison !

Pour écrire cet article, j'ai repris les recherches et travaux de Lise Bourbeau, thérapeute canadienne et pionnière dans ce domaine. Plus précisément, je me suis appuyée sur les livres suivants :

- ***Les cinq blessures qui m'empêchent d'être moi-même,***
- ***La guérison des 5 blessures.***

J'ai décidé de consacrer un article pour chaque blessure et ensuite un article sur la guérison des blessures. Je ne voulais pas condenser tout au sein d'un article et que celui-ci soit trop lourd, trop long et qu'il te décourage dans ta soif d'information.

Je t'invite sincèrement à lire calmement chacune des blessures, à y revenir plusieurs fois si tu en ressens le besoin. Si tu achètes le livre, je t'encourage aussi à prendre du recul car ses travaux reposent sur certaines croyances : celles de la réincarnation et du fait que les blessures se manifestent à travers des caractéristiques physiques. Personnellement, je ne crois pas forcément à la réincarnation. Je suis plutôt sceptique sur les caractéristiques physiques même si je dois avouer que certaines peuvent vraiment refléter l'état émotionnel de la personne.

Dans cet article, j'ai fait le choix de ne pas reprendre TOUTES les caractéristiques qu'elle mentionne pour chaque blessure. J'ai préféré me concentrer sur les caractéristiques que je trouve essentielles.

Mon objectif avant tout est de mettre en lumière ce sujet pour permettre à des personnes (comme toi peut-être ?) d'identifier leurs propres blessures pour les soigner et s'en libérer !

QUI A INVENTE LES BLESSURES DE L'ÂME ?

Les "cinq blessures de l'âme" appelées aussi "les blessures existentielles" ont été découvertes pour la première fois par le psychologue autrichien **Wilhelm Reich** et approfondies par le psychiatre américain **John Pierrakos**. Leurs travaux ont ensuite été poursuivis par la thérapeute canadienne, Lise Bourbeau.

Cette dernière a écrit le livre ***Les cinq blessures de l'âme qui empêchent d'être soi-même***. Ce livre a été repris dans de nombreux ouvrages de développement personnel. En 2015, elle publie le livre ***La guérison des 5 blessures*** dans lequel elle actualise ses recherches et donne des conseils pour guérir de ses blessures.

DEFINITION DES BLESSURES DE L'ÂME

Les blessures de l'âme sont au nombre de 5 et sont, par « ordre chronologique », **le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice**. Selon Lise Bourbeau, la blessure de rejet est celle qui intervient le plus tôt dans l'enfance et l'injustice est celle qui se développe la plus tardivement, d'où le terme "par ordre chronologique".

Je tiens toutefois à apporter une précision concernant l'ordre chronologique des blessures. J'ai pu lire de nombreux articles à ce sujet et tous mettaient en avant le fait que les blessures de l'âme se développaient majoritairement dans l'enfance, voire la très jeune enfance, sans donner d'âge particulier. Il n'y aurait donc pas forcément d'ordre chronologique comme l'indique Lise Bourbeau. Personnellement, je suis plus d'avis avec cette seconde théorie. Pour moi, les blessures de l'âme quelles qu'elles soient interviennent majoritairement dans l'enfance et peuvent également intervenir à la suite d'un événement traumatisant.

Les blessures de l'âme sont **des blessures très profondes souvent transmises par les parents (et/ou des figures d'attachement) de façon inconsciente** à travers leur comportement, leurs peurs, leurs angoisses, l'éducation et tant d'autres choses reliées à leurs propres blessures. Celles-ci sont ancrées dans le subconscient des enfants puis des adultes qu'ils deviendront.

Cela a pour conséquence d'influer sur la vie d'une personne car elles vont conditionner ses pensées, ses comportements, ses émotions et son relationnel. L'égo, pour empêcher la personne de souffrir chaque fois qu'une de ses blessures est activée face à une situation, un comportement, une parole ou une personne, va l'inciter à porter un masque. Il s'agit d'un mécanisme de défense pour l'éviter de souffrir. Enfin, en principe. En réalité, cela n'a pas du tout l'effet escompté. Bien au contraire, ce masque ne va qu'entretenir et nourrir les blessures.

Pour la thérapeute canadienne *“tout ce que nous vivons de désagréables dans notre vie sur le plan mental, émotionnel et physique est relié à nos blessures d’âme”*. Concrètement, cela signifie que face à chaque situation ressentie comme désagréable, une personne ne va pas réagir à cette situation mais va réagir à la blessure d’âme que la situation va réveiller, activer. C’est pour cela que certaines personnes sentent leurs émotions incontrôlables et se sentent parfois prisonnières de leurs réactions qui se répètent chaque fois qu’une nouvelle situation active leurs blessures.

Par ailleurs, d’après les recherches de Lise Bourbeau, il y aurait un lien entre les blessures de l’âme et l’apparence physique d’un individu. Selon elle, chaque blessure impacterait le corps et le *“sculpterait”* d’une certaine manière. Nous verrons au sein de chaque article les caractéristiques physiques liées à chaque blessure.

QUAND S’EVEILLENENT CES BLESSURES ?

Ces blessures s’éveillent dans l’enfance, voire la très jeune enfance. Lise Bourbeau explique qu’il existe 4 étapes à la constitution de ces blessures :

1. **Première étape** : l’enfant connaît la joie d’être lui-même.
2. **Deuxième étape** : il connaît la douleur de ne pas avoir le droit d’agir ainsi, d’être vraiment lui-même.
3. **Troisième étape** : Cela crée une période de crise et de révolte.
4. **Quatrième étape** : Pour réduire la douleur, l’enfant se résigne et va se créer une nouvelle personnalité pour devenir ce que les autres veulent qu’il soit.

C’est durant les troisième et quatrième étapes que les personnes vont créer plusieurs masques qui vont leur servir à se protéger contre la souffrance vécue lors de la deuxième étape.

La thérapeute canadienne explique que *“la mise en place des masques est la conséquence de vouloir cacher, à nous-même ou aux autres ce que nous n’avons pas encore voulu régler”*.

L’importance du masque dépend du degré de la blessure. Plus la blessure est importante, plus elle fait souffrir, plus le masque est porté. En portant ce masque, la personne veut se protéger de la souffrance occasionnée par l’éveil de la blessure.

Il est important de préciser que le masque représente un type de personne avec un caractère qui lui est propre car cette même personne aura développé des croyances qui influenceront son attitude intérieure et son comportement.

À garder à l’esprit avant de lire les prochains articles !

Garde à l’esprit que ces blessures sont plus ou moins intenses chez chaque personne et que toutes les caractéristiques qui seront décrites ne se trouvent pas toutes chez une même personne.

Par ailleurs, il est possible en lisant la description du comportement, du corps physique et de l'attitude du masque que tu te reconnais dans chacune des blessures. Cependant, il est très rare qu'une personne ait les 5 blessures.

Selon Lise Bourbeau, nous souffrons tous de rejet, d'abandon, de trahison et d'injustice. Il n'y aurait que la blessure d'humiliation qui ne serait pas présente chez tous les individus. Ces blessures sont plus ou moins importantes chez les personnes et certaines vont dominer plus que d'autres. Selon la thérapeute, il y aurait 2 blessures sur les 4 qui seraient plus apparentes et profondes. Toutefois, ces blessures vont augmenter ou diminuer au cours de notre vie selon les changements qui s'y sont produits.

Si tu as du mal à identifier quelles sont tes blessures, la thérapeute invite à bien retenir la description du corps physique car il reflète fidèlement ce qui se passe à l'intérieur de soi. Eh oui, le corps ne ment jamais !

Enfin, sache également que les personnes souffrant de ces blessures vont s'attirer des situations et/ou des personnes qui vont raviver cette blessure et la souffrance associée. Par exemple, la personne qui souffre de la blessure de rejet va s'attirer des personnes qui vont la rejeter, la personne qui souffre de la blessure d'humiliation va s'attirer des personnes qui vont l'humilier ou des situations humiliantes.

Toutes les descriptions qui sont mentionnées dans les prochains articles sont celles décrites dans le livre ***Les cinq blessures qui m'empêchent d'être moi-même*** et ***La guérison des 5 blessures***.