

LES 5 BLESSURES DE L'ÂME

Quelles sont les 5 blessures de l'âme ?

- La blessure de rejet
- La blessure d'abandon
- La blessure d'humiliation
- La blessure de trahison
- La blessure d'injustice

Les blessures de l'âme ou blessures existentielles ont été découvertes par un psychiatre américain, John Pierrakos.

Ses recherches ont ensuite été poursuivies par Lise Bourbeau, une thérapeute canadienne, qui a établi dans son best-seller international, « Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même », un lien entre les blessures intérieures et l'apparence extérieure de l'individu.

Les blessures de l'âme sont des marques profondément ancrées en nous. Elles se sont gravées dans notre subconscient lors de l'enfance et nous sont souvent transmises par nos parents, eux-mêmes ayant été blessés dans leur propre enfance. Ces blessures jouent un rôle majeur dans notre vie puisqu'elles conditionnent notre comportement, nos rapports aux autres, nos pensées et nos émotions.

Identifier ses blessures de l'âme

Il faut savoir que nous souffrons tous d'au moins 3 blessures, une étant généralement plus dominante que les autres. Prendre conscience de sa blessure principale aide à entamer un processus de guérison. L'objectif étant de se libérer de l'emprise de cette blessure afin de devenir pleinement soi-même.

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. D'après Lise Bourbeau, tout ce que nous vivons de désagréable dans notre vie est relié à nos blessures. Tout ce qui nous arrive sur le plan mental (anxiété, peurs...), sur le plan émotionnel (culpabilité, émotions, colère...) et sur le plan physique (maladies, malaises, accidents...) n'est que la conséquence de nos blessures d'âme.

À chaque blessure correspond ce que l'on va appeler « le masque ». Il s'agit de la réaction de défense que l'on va adopter face à telle ou telle situation en réponse à l'éveil de notre blessure. Je ne sais pas si je suis bien claire. Prenons un exemple concret. Imaginons que vous ayez l'orteil enflammé. Si quelqu'un marche sur votre orteil, vous allez hurler et réagir car cela vous fera très mal. Si votre orteil avait été en parfaite santé, cela n'aurait rien réveillé en vous. Cela marche de la même manière avec les blessures. Lorsque vous subissez une colère ou réagissez à une situation, vous ne réagissez pas à la situation en elle-même, vous réagissez à la réaction que la situation a sur vous. Cette réaction, Lise Bourbeau l'appelle « le masque ». Se libérer de l'emprise de ses blessures, c'est être en paix avec soi-même.

LES 5 BLESSURES DE L'ÂME

Nous portons tous nos blessures à des degrés différents. Ainsi, vous vous retrouverez dans certaines caractéristiques (ou peut-être dans toutes) selon le degré d'importance de votre blessure. Jetons-y un coup d'œil de manière plus précise.

1/ LE REJET

Naissance de la blessure : Entre 0 et 1 an. Éveillé par le parent du même sexe, lorsque l'enfant ne se sent pas accepté ou désiré.

Masque : Fuyant.

Attitude et comportement du Fuyant :

- Sensible aux remarques du parent du même sexe.
- Se considère comme nul et sans valeur
- Trouve de nombreux moyens de fuite (sommeil, astral, drogues, alcool...)
- Ne s'attache pas à l'argent ni aux biens matériels
- S'isole
- Doute de son droit à l'existence et à l'amour
- Principale peur : la panique

Se guérir et se libérer : Prendre conscience de sa blessure et l'accepter. Se pardonner et pardonner aux autres. Affronter sa peur. Arrêter de fuir. Oser prendre sa place et s'affirmer.

2/ L'ABANDON

Naissance de la blessure : Entre la naissance et l'âge de 3 ans. Vécue par le parent du sexe opposé. Ne s'est pas senti soutenu et a manqué de nourriture affective. Cette blessure est vécue dans la vie avec les personnes du sexe opposé.

Masque : Dépendant.

Attitude et comportement du Dépendant :

- Cherche constamment le soutien et l'approbation des autres
- Cherche à attirer l'attention, difficulté à fonctionner seul
- Dramatise beaucoup
- Vis des hauts et des bas
- N'accepte pas qu'on lui dise « non »
- Principale peur : La solitude

Se guérir et se libérer : Prendre conscience de sa blessure et l'accepter. Se pardonner et pardonner aux autres. Apprendre à vivre en se sentant bien dans les moments de solitude. Avoir confiance en soi. Ne pas chercher l'attention des autres.

3/ L'HUMILIATION

Naissance de la blessure : Entre l'âge d'1 et 3 ans. Éveillée par le parent qui réprimait toute forme de plaisir physique (souvent vécue avec la mère). L'enfant s'est senti rabaissé, critiqué ou comparé.

Masque : Masochiste.

Attitude et comportement du Masochiste :

- Personne très sensuelle qui aime les plaisirs associés aux sens mais qui les refoule par peur de déborder
- Fait tout pour ne pas être libre donc devient très serviable et s'occupe des besoins de ses proches avant les siens
- Hypersensible
- Se dévalorise souvent
- Relation fusionnelle avec la mère
- Principale peur : la liberté

Pour se guérir et se libérer : Prendre conscience de sa blessure et l'accepter. Se pardonner et pardonner aux autres. Reconnaître à quel point on a eu honte de soi-même. Faire passer ses besoins avant ceux des autres. En prendre moins sur ses épaules.

4/ LA TRAHISON

Naissance de la blessure : Entre l'âge de 2 et 4 ans. L'enfant s'est senti trahi ou manipulé par le parent du sexe opposé. Éveillée également lorsque le parent du sexe opposé dévalorise ou maltraite le parent du même sexe. Vécue dans la vie avec les personnes du sexe opposé.

Masque : Contrôlant.

Attitude et comportement du Contrôlant :

- Personne très physique, forte avec une importante personnalité
- Aime attirer l'attention
- Veut avoir le contrôle sur tout
- Intolérant et impatient avec les personnes plus lentes que lui
- Très séducteur et manipulateur
- Difficulté à s'engager avec les personnes du sexe opposé
- Se met facilement en colère
- Principale peur : la dissociation.

Pour se guérir et se libérer : Prendre conscience de sa blessure et l'accepter. Se pardonner et pardonner aux autres. Apprendre à ne plus se mettre en colère lorsque les choses ne se déroulent pas comme on l'entend. Apprendre à lâcher prise et à ne plus vouloir tout contrôler. Laisser les autres prendre leur place. Ne plus vouloir être le centre de l'attention.

5/ L'INJUSTICE

Naissance de la blessure : Entre l'âge de 4 et 6 ans. Éveillée avec le parent du même sexe. L'enfant a souffert de la froideur et de l'insensibilité de ce parent. Souvent vécue avec des

parents sévères et autoritaires. L'enfant trouve injuste le fait de ne pas pouvoir s'affirmer et s'exprimer. Vécue dans la vie avec les personnes du même sexe.

Masque : Rigide.

Attitude et comportement du Rigide :

- Très perfectionniste
- Très optimiste en surface
- Craint l'autorité
- Se débrouille seul et a de la difficulté à demander de l'aide
- Constamment dans l'action
- Se coupe de ses émotions
- Principale peur : la froideur

Pour se guérir et se libérer : Prendre conscience de sa blessure et l'accepter. Se pardonner et pardonner aux autres. Se donner le droit à l'erreur et devenir moins perfectionniste. Libérer ses émotions.

Un moyen très efficace pour la guérison de nos blessures est d'être très attentif dans notre comportement avec les autres. Aussitôt que vous vous apprêtez à réagir en fonction de vos blessures, prenez quelques secondes, respirez un grand coup et analysez le « masque » que vous êtes en train de porter. Libérez-vous de ce masque, de vos blessures et devenez enfin vous-même.

« Nous voulons tous être aimés,
À défaut être admirés,
À défaut être redoutés,
À défaut être haïs et méprisés.
Nous voulons éveiller une émotion chez autrui,
Qu'elle qu'elle soit,
L'âme frissonne devant le vide,
Et recherche le contact à n'importe quel prix. »
H. Soderberg