

LES BLESSURES DE L'ÂME – LA BLESSURE D'INJUSTICE

La blessure d'injustice

Précédemment, j'ai rédigé un article intitulé **Présentation des blessures de l'âme** dans lequel nous avons défini ce que sont ces blessures de façon générale afin de mieux les comprendre. Je t'invite vivement à le lire avant de commencer la lecture de cet article consacré à la blessure d'injustice.

J'ai également écrit des articles sur **la blessure de rejet, la blessure d'abandon, la blessure d'humiliation et la blessure de trahison**. La blessure d'injustice étant la dernière blessure de l'âme.

Pour rappel, pour écrire ces articles, je me suis fondée sur le livre de Lise Bourbeau intitulé ***Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même***. Je m'étais appuyée sur d'autres articles pour rédiger mes articles précédents mais pas pour la blessure d'injustice. Je n'ai pas trouvé d'articles pertinents et sérieux à ce sujet. Beaucoup mélangeaient le sentiment d'injustice et le syndrome de Caliméro qui sont pour moi deux choses distinctes. Alors plutôt que de vous perdre dans les explications, j'ai préféré m'en tenir au livre de la thérapeute canadienne.

Nous allons définir à présent ce qu'est la blessure d'injustice, voir quand celle-ci s'éveille et étudier les différentes caractéristiques et comportements de la personne souffrant de cette blessure.

Qu'est-ce que la blessure d'injustice ?

Selon Lise Bourbeau, l'injustice est le caractère d'une personne ou d'une chose qui manque de justice.

Selon le dictionnaire Le Robert, la justice est l'appréciation, la reconnaissance et le respect des droits et du mérite de chacun.

Ainsi, la personne qui souffre de la blessure d'injustice ou du sentiment d'injustice ne se sent pas appréciée à sa juste valeur, ne se sent pas respectée ou croit ne pas recevoir ce qu'elle mérite. Elle peut également considérer recevoir plus que ce qu'elle croit mériter car l'injustice va dans les deux sens : croire que l'on ne reçoit pas assez ou au contraire croire que l'on reçoit trop.

Face à ce sentiment d'injustice, la personne va se couper de ses ressentis croyant ainsi s'épargner de la souffrance. Or, vous savez maintenant que plus on a peur de quelque chose ou plus on l'évite, plus on l'attire !

Quand s'éveille la blessure d'injustice et quelles en sont les causes ?

Selon la thérapeute canadienne, la blessure d'injustice s'éveille au moment de l'individualité de l'enfant, c'est-à-dire entre 4 et 6 ans, lorsqu'il prend conscience qu'il est un humain à part entière.

L'enfant ressent de l'injustice s'il n'a pas le pouvoir de bien intégrer son individualité ou de s'exprimer et être pleinement lui-même.

Selon Lise Bourbeau, cette blessure est vécue avec le parent du même sexe, c'est à dire avec la mère pour une fille et avec le père pour un garçon. Encore une fois, et ceci est mon avis personnel, je pense que les blessures peuvent être vécues avec les deux parents ou toute figure d'attachement si par exemple l'enfant a été élevé en grande partie par ses grands-parents ou par une famille d'accueil.

Le livre sur lequel je me suis appuyée est fondé sur les croyances de son auteure et je vous invite également à prendre du recul par rapport à ce que vous lisez de façon générale. Il n'y a jamais qu'une seule vérité et pouvoir piocher des informations à droite et à gauche permet de se faire son propre avis.

Pour expliquer ce sentiment d'injustice, la thérapeute met en avant la froideur du parent, c'est-à-dire son incapacité de ressentir les émotions et de s'exprimer. ⚠ Cela ne signifie pas que toutes les personnes souffrant du sentiment d'injustice ont un parent froid mais il est perçu comme tel par l'enfant.

L'enfant souffre également du manque de communication, d'expression de ce parent mais aussi de son autoritarisme, de ses fréquentes crises, de sa sévérité, de son intolérance ou de son conformisme.

Dans la majorité des cas, et cela vaut également pour les autres blessures, le parent souffre aussi de la même blessure que celle que l'enfant ressent. Une sorte de transmission des blessures. Oui, oui, c'est possible. Les traumatismes se transmettent également de génération en génération mais nous verrons ça plus tard !

L'enfant croit qu'on l'apprécie davantage pour ce qu'il fait plutôt que pour ce qu'il est. Ce n'est pas toujours le cas, mais c'est ce qu'il ressent. Pour rappel, les blessures sont des sentiments et les sentiments sont subjectifs c'est-à-dire propres à chacun.

Face à ce sentiment d'injustice, l'enfant va se couper petit à petit de ce qu'il est, de ce qu'il ressent, de ses besoins pour se conformer à un idéal qu'il croit qu'on attend de lui afin de se sentir digne d'être aimé.

Quel masque porte la personne souffrant de la blessure d'injustice ?

La personne qui souffre de la blessure d'injustice va se créer **LE MASQUE DU RIGIDE**. Ses comportements seront alors dictés par la peur de souffrir à nouveau du sentiment d'injustice.

C'est pourquoi, la personne va se couper de sa sensibilité, s'imposer de performer et d'être parfait.

Quel est le comportement du rigide ?

- **Sensible mais pas devant les autres**

Comme je l'ai expliqué juste au-dessus, le mécanisme de défense de la personne souffrant du sentiment d'injustice est de **se couper de ses ressentis**. Pourtant, le rigide est **une personne très sensible** mais il va développer la capacité de ne pas sentir cette sensibilité. Il ne veut surtout pas la montrer aux autres, ce qui peut l'amener à être perçu comme quelqu'un de froid et insensible. Il fait croire que rien ne le touche.

Cette insensibilité est seulement une apparence car le rigide est quelqu'un de très sensible. Même s'il cache cette sensibilité, il est possible de la voir au ton de sa voix lorsque le rigide est ému. Son ton de voix devient sec et raide.

Il peut également utiliser le rire pour cacher sa sensibilité et ses émotions. Il rit alors pour rien ou pour des choses que les autres ne trouvent pas drôles.

Par ailleurs, comme le rigide a pris "l'habitude", "le mécanisme" de se couper de ses ressentis, il ne prend jamais le temps de sentir, d'écouter ses besoins.

D'ailleurs, le rigide est une personne qui est rarement malade car même s'il a mal quelque part il ne prend pas le temps de sentir cette douleur. Lise Bourbeau précise que c'est le genre de personne à ne pas sentir lorsque son corps a besoin d'éliminer que ce soit des selles ou de l'urine. En effet, son mécanisme de contrôle lui donne une énorme faculté à occulter la douleur. Il se glorifie de ne pas avoir besoin de médecin ou de médicaments.

Le rigide étant très sensible, il évite de se laisser toucher psychologiquement par les autres. Il développe alors, pour cela et de manière inconsciente, des problèmes de peau pour éviter d'être touché.

Enfin, l'émotion la plus courante ressentie par le rigide est la colère, surtout contre lui-même. Sa colère est dirigée contre lui lorsqu'il croit ne pas avoir vu juste ou ne pas avoir fait la bonne action. Sa réaction est alors d'attaquer quelqu'un d'autre même si la colère est dirigée contre lui.

- **À la recherche de justice, de justesse et de perfection**

L'injustice est un sentiment insupportable pour le rigide. Il va alors toujours essayer d'être juste dans ce qu'il fait. Il développe ainsi un grand perfectionnisme car il croit que si ce qu'il fait ou ce qu'il dit est parfait, ce sera nécessairement juste. Il est alors prêt à tous les efforts et les sacrifices nécessaires pour atteindre cette perfection même s'il ne s'agit pas de sacrifices pour le rigide.

Ce perfectionnisme provient également du fait que le rigide croit qu'il est davantage apprécié par ce qu'il fait que pour ce qu'il est. C'est pour cela qu'il devient très tôt et très vite performant et débrouillard. Cependant, ce besoin de perfection lui cause aussi beaucoup de stress.

Le rigide est aussi en recherche de justice pour s'assurer qu'il est digne de ce qu'il reçoit car le mérite est extrêmement important pour lui.

Il s'arrange ainsi pour que ceux qui l'entourent soient au courant de tout ce qu'il fait ou de tout ce qu'il a fait pour montrer qu'il mérite une récompense. Il n'aime pas qu'on lui dise qu'il est chanceux car la chance n'est pas synonyme de juste pour le rigide. Il veut mériter tout ce qu'il lui arrive. Lorsqu'il juge qu'il a été chanceux et qu'il n'a pas mérité ce qui lui arrive, il se sentira très mal à l'aise et redevable envers quelqu'un. La personne rigide qui souffre d'une profonde blessure d'injustice s'arrangera même pour ne pas garder toute la récompense pour lui ou pour perdre ce qu'il a reçu.

Cette recherche de justice vaut aussi bien lorsque le rigide est défavorisé que lorsqu'il est favorisé. Cela signifie qu'il ne supporte pas lorsqu'il est plus avantagé ou plus favorisé qu'une autre personne. Dans un tel cas, certains rigides vont s'arranger pour perdre ou faire arrêter ce qu'il leur arrive. D'autres vont se sentir obligés de donner en retour.

- **Contrôle de lui-même et exigence**

Le rigide est très exigeant envers lui-même dans la plupart des domaines de sa vie. Il a une grande capacité à se contrôler, à se créer des obligations et à s'imposer des tâches. Il a beaucoup de mal à s'arrêter, à s'accorder du temps, à s'amuser, à se reposer, à profiter sans ressentir de culpabilité. Il se croit toujours obligé d'être dans l'action tellement il est à la recherche de la perfection.

Ce sentiment de culpabilité est exacerbé lorsqu'il ne fait rien à côté de quelqu'un qui travaille.

Lorsqu'il se repose ou prend du temps pour lui, il se justifie en disant qu'il l'a bien mérité.

Le rigide est donc une personne qui est beaucoup dans le contrôle de lui-même.  Il ne s'agit pas du même contrôle exercé par le contrôlant (blessure de trahison). En effet, le rigide se contrôle pour ne pas perdre le contrôle car il croit qu'en le perdant il sera injuste envers quelqu'un d'autre. Quant au contrôlant, il contrôle pour mieux contrôler une situation ou une autre personne et être le plus fort.

D'ailleurs, Lise Bourbeau précise que c'est la partie rigide d'une personne qui arrive à suivre un régime. Une personne qui ne souffre pas de la blessure d'injustice n'y arrive pas car elle ne parvient pas à se contrôler comme le rigide le fait.

Ce contrôle qu'exerce le rigide n'est ni de la volonté, ni de la discipline. Derrière le fait de s'imposer autant de choses, de se créer autant d'obligations sans que cela réponde nécessairement à un besoin se cache une réelle peur. Parce que oui, le rigide ne prend pas le temps de vérifier s'il désire ce qu'il fait ou si ce qu'il fait répond à un de ses besoins. Rappelons-

le, le rigide se coupe de ses ressentis et de ses besoins. Il ne prend jamais le temps de les écouter.

- **Injuste envers lui-même**

Même si le rigide veut absolument éviter toute forme d'injustice, il est évident qu'il est injuste envers lui-même au regard du contrôle qu'il s'impose et du sentiment de culpabilité qu'il ressent très fréquemment.

Il culpabilise énormément dans sa vie de tous les jours. Par exemple, lorsqu'il s'achète quelque chose qu'il juge ne pas avoir besoin alors que des personnes de son entourage sont dans la privation, il va se justifier en disant qu'il le mérite. Sinon, il s'accuse d'être injuste envers les autres.

De plus, le rigide se compare beaucoup aux autres, et de ce fait est injuste envers lui-même. Il se compare surtout aux personnes qu'il considère mieux et plus parfaites que lui. Comme le dit justement Lise Bourbeau, se dévaloriser représente une grave injustice et une forme de rejet de son être.

Ce besoin de se comparer peut émaner de son éducation, surtout s'il a beaucoup été comparé à d'autres personnes comme ses frères et sœurs, ses camarades de classes ou ses amis.

- **Peur de se tromper**

Le rigide a très peur de se tromper car il veut être le plus parfait possible. S'il se découvre un défaut, il veut absolument travailler dessus et se contrôler pour ne pas le laisser paraître. En agissant ainsi, le rigide est injuste envers lui-même car il s'en demande beaucoup trop.

Il a peur de mal faire, d'être injuste, de prendre la mauvaise décision. Il doute souvent de lui-même après avoir arrêté son choix car il se demande constamment si son choix est le meilleur et le plus juste.

Cependant, cette peur de se tromper le place souvent dans des situations où il a des choix à faire car "plus l'humain a peur et plus il s'attire des situations correspondant à cette peur".

- **Difficultés à reconnaître et respecter ses limites**

Comme le rigide s'est coupé de ses ressentis et de ses besoins, il a beaucoup de difficulté à respecter ses limites et surtout à les connaître. Il ne prend jamais le temps de sentir si ce qu'il fait répond ou non à un de ses besoins. C'est aussi pour cela qu'il en fait souvent trop et ne s'arrête que lorsqu'il craque.

Le rigide est une personne qui a beaucoup de mal à demander de l'aide. Il préfère tout faire tout seul pour que ce soit parfait. C'est en raison de cela que les personnes rigides sont plus enclines à souffrir de burn-out ou d'épuisement professionnel.

À force de ne pas écouter et respecter ses propres limites, le corps du rigide finit par "lâcher". Que ce soit le rigide ou toute autre personne, nous avons tous des limites sur le plan physique,

émotionnel et mental. Il n'est pas possible de contrôler toute sa vie tout le temps. C'est pourquoi, à ce moment-là, le rigide qui n'est, d'ordinaire jamais malade, le sera beaucoup plus régulièrement.

Ce genre de situation survient lorsque le rigide n'arrive plus à se contrôler.

- **Optimiste**

Selon Lise Bourbeau, le rigide fait preuve d'optimisme car il veut toujours se montrer positif. Il fait tout pour ne pas avoir de problèmes et lorsqu'il en rencontre il préfère dire qu'il n'en a pas pour éviter de sentir la souffrance associée.

Il est même trop souvent optimiste. Il croit qu'en disant qu'il n'y a pas de problèmes, les situations difficiles se régleront plus vite. Pourtant, il est seul à surmonter ces difficultés car il ne demande de l'aide qu'en dernier ressort.

Il arrive à cacher aux autres ce qu'il ressent et répond très souvent "pas de problème" lorsqu'il rencontre des déceptions et des événements imprévus.

- **Difficultés à recevoir, à se laisser aimer et à montrer son amour**

Le rigide a de la difficulté à recevoir des cadeaux car il se sent ensuite redevable. Il préfère refuser ou ne rien recevoir que de se sentir obligé de donner à l'autre quelque chose de la même valeur.

C'est la même chose lorsqu'il se fait offrir un repas. Il accepte qu'à la condition de rendre la pareille plus tard.

Par ailleurs, le rigide a de la difficulté à se laisser aimer et à démontrer son amour. Il pense souvent trop tard à ce qu'il aurait voulu donner à ceux qu'il aime. Il se promet souvent de le faire quand l'occasion se présentera mais il oublie. Il passe alors pour une personne froide et non affectueuse alors qu'il ne l'est pas. Il ne sait juste pas comment exprimer ce qu'il ressent vraiment car il s'est coupé de ses ressentis.

- **Difficultés dans la vie sexuelle**

Le rigide a de la difficulté à se laisser aller, à ressentir du plaisir. Il éprouve également des difficultés à exprimer toute la tendresse qu'il ressent.

Il a aussi de la difficulté à s'engager car il a peur de se tromper dans son choix de partenaire.

De plus, le rigide entretient de nombreux tabous au niveau sexuel car le bien et le mal dirigent aussi sa vie sexuelle.

- **Les mots présents dans le vocabulaire du rigide selon Lise Bourbeau**

Le rigide a tendance à exagérer. Il utilise régulièrement les mots “toujours”, “jamais”, “très”. Pour lui, tout est souvent très bon, très bien ou très spécial. Pourtant, lorsque les autres utilisent ces mots, il les accuse d’exagérer et de ne pas employer le mot juste.

Il utilise également les mots : “pas de problème”, “exactement”, “sûrement”, “correct”, “il faut”, “je devrais”, “extraordinaire”, “fantastique” -> tous les superlatifs tels que super bon, plus spécial, trop beau...

Quelles sont les peurs du rigide ?

La plus grande peur du rigide est **la froideur**. Il a autant de difficulté à accepter sa propre froideur que celle des autres. C’est pour cela qu’il fait tout pour se montrer chaleureux.

Le rigide n’a pas conscience qu’il est coupé de ses ressentis et de sa sensibilité pour ne pas montrer sa vulnérabilité. Il se croit d’ailleurs très chaleureux. Il ne peut pas accepter son côté froid et insensible car cela reviendrait à accepter d’être sans cœur et donc injuste selon lui.

Il a également beaucoup de mal à accepter la froideur des autres. Si quelqu’un se montre froid avec lui, il va lui demander tout de suite ce qu’il a fait ou dit de pas correct.

Il a également peur de :

- se tromper
- ne pas être clair
- être critiqué
- avoir choisi le mauvais moment
- trop en dire
- déborder
- perdre le contrôle
- déplaire
- passer pour trop exigeant
- être jalouxé ou envié
- être jugé de profiteur.

Quelles sont les caractéristiques physiques liées à la blessure d’injustice selon Lise Bourbeau ?

Pour rappel, selon Lise Bourbeau, il y aurait un lien entre les blessures et l’apparence physique d’un individu. Selon elle, chaque blessure impacterait le corps et le “sculpterait” d’une certaine manière.

Tu trouveras ci-dessous les caractéristiques physiques liées à la blessure d’injustice :

- Corps droit, rigide et le plus parfait possible : corps bien proportionné, épaules droites de la même largeur que les hanches.
- Le rigide a peur de prendre du poids et fait tout pour ne pas grossir.
- Tendance à rentrer son ventre quand il est debout.

- Fesses rondes.
- Gestes rigides.
- Peau claire, regard brillant et vivant.
- Mâchoire serrée, cou raide, droite de fierté.
- Voix sèche et rapide
- Jambes et bras tendus même au repos.

Pour ne pas sentir, le rigide est celui parmi les 5 masques à être le plus porté à croiser les bras. Inconsciemment, il se bloque la région du plexus solaire pour ne pas sentir les émotions. Par ailleurs, s'habiller en noir et porter des vêtements et ceintures serrés à la taille est une manière inconsciente pour lui de moins sentir.

Enfin, comme c'est le cas pour les autres blessures, la personne qui souffre d'injustice s'attire le plus souvent des situations injustes pour elle. Eh oui, on attire ce que l'on repousse ou ce dont on a peur !

Nous venons de voir les différentes caractéristiques physiques, les ressentis et les comportements de la personne souffrant de la blessure d'injustice. Pour éviter de souffrir chaque fois qu'une situation active sa blessure, cette personne va porter le masque du rigide.

Le rigide va exercer un contrôle qui sera différent de celui exercé par le contrôlant. Le contrôle exercé par le rigide lui permet de rechercher la perfection. Il ne contrôle pas pour éviter d'être trahi.

Sache que plus la blessure d'injustice est forte chez une personne, plus cette dernière présentera les caractéristiques mentionnées ci-dessus.

Si le sujet t'intéresse, je t'invite vivement à approfondir tes recherches en te procurant le livre de Lise Bourbeau intitulé ***Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même.***