

# LES BLESSURES DE L'ÂME - LA BLESSURE DE REJET

## La blessure de rejet

Dans mon article **Présentation des blessures de l'âme**, nous avons défini ce que sont ces blessures pour mieux les comprendre. D'ailleurs, je t'invite vivement à le lire avant de commencer la lecture de cet article consacré à la blessure de rejet.

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

### Qu'est-ce que la blessure de rejet ?

Selon Lise Bourbeau, thérapeute canadienne et auteure du livre ***Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même***, "la blessure de rejet est une blessure très profonde car celui qui en souffre se sent rejeté dans son être et surtout dans son droit d'exister".

La blessure de rejet correspond pour celui qui en souffre à se sentir repoussé, rejeté, méprisé, mis à l'écart dans ses relations familiales, amoureuses, sociales ou encore professionnelles. La personne a l'impression de ne pas mériter d'exister.

Tout le monde peut souffrir de rejet dans sa vie mais **le rejet est une blessure lorsque la personne en souffre quotidiennement et de manière persistante**. Ce sentiment peut-être plus ou moins fort selon la profondeur de la blessure, l'âge de la personne, son caractère, sa situation sociale, sa sensibilité, son histoire et les moments de sa vie. Plus une personne vivra des situations de rejet, plus la blessure sera renforcée, plus elle sera vive.

Dans **une interview accordée au Journal des Femmes**, Aline Nativel Id Hammou, psychologue clinicienne, précise que la blessure de rejet est "une blessure refoulée et donc inconsciente qui se réactive dans le présent, en écho avec le passé. La personne qui souffre de cette blessure peut avoir l'impression de vivre des situations de rejet à répétition dans sa vie quotidienne".

Et toi, as-tu l'impression de vivre des situations de rejet à répétition ? Si oui, la suite de l'article va très certainement t'intéresser !

### Quand s'éveille la blessure de rejet ?

Parmi les 5 blessures, la blessure de rejet serait la première à se manifester selon Lise Bourbeau. En effet, celle-ci se manifesterait dès la naissance, voire in utero c'est-à-dire dans le ventre de la maman, et jusqu'à 1 an. Par ailleurs, selon elle, la blessure de rejet serait vécue avec le parent du même sexe. Autrement dit, l'enfant développerait la blessure de rejet car il se serait senti repoussé, rejeté par son parent du même sexe.

Au sujet de ces informations, je me permets de préciser que j'ai lu plusieurs articles à ce sujet et la plupart d'entre eux ne précisaient pas que cette blessure devait obligatoirement être

vécue avec le parent du même sexe, ni même qu'elle devait se développer avant l'âge de 1 an.

Pour la psychologue clinicienne Aline Nativel Id Hammou, "*cette blessure a souvent un lien avec l'angoisse de la séparation*", lorsque l'enfant prend conscience de son individualité. Elle indique également que la blessure de rejet peut être liée au vécu de l'adolescence.

Je ne suis pas spécialiste des blessures, encore moins psychologue ou thérapeute, mais je suis plus d'avis avec cette seconde théorie.

### **Quelles sont les causes de la blessure de rejet ?**

Les causes ne sont pas exhaustives car **la blessure de rejet est avant tout un sentiment : le sentiment de se sentir rejeté, repoussé.**

D'ailleurs, il se peut que l'enfant se sente rejeté alors même que son parent n'ait pas eu l'intention de le rejeter.

Pour que cela soit plus concret, je vais te donner quelques exemples de situation, d'événement pouvant être à l'origine de cette blessure de rejet :

- Un bébé non désiré et arrivé "par accident" : si ce bébé devenu enfant n'est pas parvenu à bien vivre et à être lui-même, il vivra et ressentira nécessairement du rejet.
- Un bébé du sexe opposé à celui attendu/souhaité par ses parents (fille au lieu d'un garçon ou garçon au lieu d'une fille).
- Des maltraitances physiques ou verbales.
- Des remarques désobligeantes.
- La mort inattendue d'une personne aimée.
- Les parents ont peu de temps à consacrer à leur enfant.
- Des parents négligents.

### **Quel masque porte la personne souffrant de la blessure de rejet ?**

La personne souffrant de la blessure de rejet va fabriquer **LE MASQUE DU FUYANT**. Les comportements du fuyant sont alors dictés par la peur de revivre la blessure de rejet.

Pour éviter d'être rejetée, la personne va alors fuir les situations où elle a peur d'être rejetée. Elle va se protéger en fuyant. En agissant ainsi, la personne préfère rejeter les autres plutôt que ces derniers la rejettent ou ne l'aiment pas.

### **Quel est le comportement du fuyant ?**

- **Une faible estime de lui-même**

Le fuyant va interpréter les situations, les paroles, les événements, les incidents sous le prisme de sa blessure. Il n'est plus objectif et se sent rejeté alors qu'il ne l'est pas forcément.

Il croit qu'il n'a pas le droit d'exister, qu'il ne vaut rien ou pas grand chose. Il se considère comme nul, sans valeur et a l'impression d'être tout le temps rejeté par les autres. Il se dévalorise beaucoup. Il développe une très faible estime de lui-même. Pour lui, il est moins bien que les autres.

Il a l'impression que s'il n'existait pas cela ne ferait pas une grande différence. Il se sent différent de sa famille, incompris des autres, seul, inquiet et fébrile dans un groupe. Il se dévalorise beaucoup.

- **Des relations sociales difficiles**

Le fuyant est une personne sensible aux remarques. Il recherche la solitude car s'il recevait tout à coup beaucoup d'attention il aurait peur de ne pas savoir quoi en faire. Il a l'impression que son existence est de trop.

C'est une personne qui a peu d'amis, qui exprime des difficultés d'ordre relationnel, qui parle peu et qui est très solitaire car il a peur de déranger et de ne pas être intéressant. Il prend tellement peu de place qu'il en deviendrait presque invisible. Il préfère se réfugier dans son monde imaginaire ou être dans la lune pour se couper du monde.

Il trouve également de nombreux moyens de fuite tels que le sommeil, les addictions, les jeux, l'alcool, la drogue... C'est une manière pour lui de se couper du monde physique et de s'intéresser davantage au spirituel et à l'intellectuel. Il accorde peu d'importance aux choses matérielles qui sont, pour lui, des choses superficielles et qui pourraient l'empêcher de fuir.

Le fuyant a peur des personnes qui haussent le ton ou qui ont un ton agressif. Il préfère alors fuir par peur de paniquer.

Il va également développer des problèmes de peau pour éviter d'être touché. En effet, il s'agit d'un moyen inconscient pour ne pas être touché.

- **Un grand perfectionnisme**

Le fuyant est une personne très perfectionniste qui se force à atteindre la perfection dans ce qu'il fait pour éviter le rejet. Être parfait lui permet de compenser son sentiment d'être nul.

Il a également peur de l'erreur car il a peur d'être jugé. Pour lui, être jugé revient à être rejeté. Cette recherche de la perfection peut devenir obsessionnelle.

De plus, il déborde d'une énergie nerveuse qui lui permet d'avoir une grande capacité de travail. Pour lui, être occupé est le moyen de se sentir exister.

- **Des difficultés sur le plan sexuel**

Selon Lise Bourbeau, le détachement que le fuyant a vis-à-vis des choses matérielles lui amène des difficultés au niveau de sa vie sexuelle. Il peut finir par croire que la sexualité interfère avec la spiritualité.

Par ailleurs, le fuyant a des difficultés à concevoir qu'il puisse avoir besoin de sexualité. Il pourra alors attirer des situations où il se fera rejeter sur le plan sexuel par son partenaire. Il peut également se couper lui-même de sa sexualité.

- **Rejeter les autres et se faire rejeter**

Le fuyant, par peur d'être rejeté, a tendance à attirer des personnes qui vont le rejeter et va également avoir tendance à rejeter les autres. Par exemple, il peut couper les ponts avec une amie qui lui donne le sentiment d'être rejeté, il peut mettre un terme à un début de relation amoureuse s'il a peur d'être rejeté. Il peut aussi saboter une relation parce qu'il a peur d'être rejeté par la suite.

- **Les mots présents dans son vocabulaire selon Lise Bourbeau**

Selon la thérapeute canadienne, le fuyant utilise très souvent les mots "nul", "rien", "inexistant", "pas de place", "disparaître", "panique". Par exemple, "je me sens nul", "j'ai envie de disparaître", "ma vie sexuelle est inexistante"...

### **Quelles sont les peurs du fuyant ?**

La plus grande peur du fuyant est **LA PANIQUE**. Aussitôt qu'il pourrait paniquer dans une situation, sa première réaction est de fuir, de se cacher, de se sauver.

Il a également peur de :

- ne pas être intéressant,
- être considéré comme nul ou sans valeur,
- être incompris,
- paniquer,
- être écouté par obligation ou par politesse.

### **Quelles sont les caractéristiques physiques liées à la blessure de rejet ?**

Comme je le disais dans mon article **Présentation des blessures de l'âme**, 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 de rejet :

- Corps ou partie du corps qui semble vouloir disparaître. C'est un corps qui ne veut pas prendre trop de place.
- Corps petit, étroit et contracté qui permet de disparaître ou d'être invisible au sein d'un groupe. Si la peau est sur les os et qu'il semble n'y avoir presque pas de chair c'est que la blessure de rejet est encore plus grande.
- Corps qui donne l'impression d'être fragmenté, incomplet, comme s'il manquait un morceau ou comme s'il manquait une partie du corps (fesses, seins, menton...).
- Haut du corps replié sur lui-même.

- Partie du corps asymétrique. Ex : le côté droit est plus petit que le côté gauche.
- Petits yeux souvent remplis de peur
- Yeux cernés comme si la personne portait un masque
- Voix faible et éteinte
- Tendance aux problèmes de peau, surtout sur le visage pour ne pas être touché
- Personne qui favorise les vêtements noirs

Pour rappel, il n'est pas nécessaire de posséder toutes ces caractéristiques. Il est possible d'en posséder seulement quelques-unes. Cependant, plus une personne aura les caractéristiques physiques décrites ci-dessus plus sa blessure de rejet sera importante.

---

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

Sache également que plus la blessure de rejet est forte chez une personne, plus elle s'attire des circonstances pour être rejetée ou rejeter quelqu'un d'autre. Plus le fuyant se rejette lui-même, plus il a peur de se faire rejeter.

Si ce 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.***

Pour continuer ta lecture, je t'invite à lire l'article sur **la blessure d'abandon.**