

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

### La blessure de trahison

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 de trahison.

J'ai également écrit des articles sur **la blessure de rejet, la blessure d'abandon et la blessure d'humiliation**.

Pour rappel, pour écrire ces articles, je me suis beaucoup inspirée du livre de Lise Bourbeau intitulé *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*.

Nous allons définir à présent ce qu'est la blessure de trahison, 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 de trahison ?

Selon le dictionnaire, trahir signifie cesser d'être fidèle à quelqu'un ou à une cause, abandonner ou livrer quelqu'un. La trahison s'oppose à la fidélité qui est la qualité de quelqu'un qui est attaché à ses devoirs et ses engagements. De la fidélité naît la confiance. Lorsque la confiance est rompue ou détruite, on peut souffrir de trahison.

La blessure de trahison s'exprime par la mise en place d'un mécanisme de défense à travers le port d'un masque qui permet de se protéger d'une trahison, d'une déception, d'une infidélité, d'une malhonnêteté, d'une séparation et ce, avant même qu'elle ait lieu. La personne qui souffre de blessure de trahison a constamment peur d'être trahie ou de passer pour un traître.

Ainsi, la blessure de trahison est une souffrance liée à la peur constante d'être trompé, trahi, déçu. Pour se protéger, la personne est dans le contrôle permanent d'elle-même et des autres.

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

Selon Lise Bourbeau, thérapeute canadienne, la blessure de trahison s'éveille entre l'âge de 2 et 4 ans, au moment où l'énergie sexuelle se développe engendrant le complexe d'Oedipe.

Selon elle, cette blessure serait vécue avec le parent du sexe opposé.

Pour comprendre les conséquences de cette blessure dans notre vie, je trouve intéressant de se pencher un instant sur le complexe d'Oedipe.

Qu'est-ce que c'est ? Le complexe d'Œdipe a été décrit pour la première fois par Sigmund Freud au XIXe siècle. Il se définit comme *“l'ensemble des désirs amoureux et hostiles que l'enfant éprouve à l'égard de ses parents”*. Autrement dit, tous les enfants entre 3 et 6 ans deviennent amoureux de leur parent du sexe opposé ou de la personne qui joue ce rôle. C'est à cet âge-là que l'énergie sexuelle se développe. Cette énergie est importante car elle représente la capacité de création de l'enfant.

Pour donner des exemples de cette phase œdipienne, le petit garçon va rechercher les caresses de sa mère, revêtir ses vêtements, lui prouver sa force et son courage alors que son père apparaîtra comme son rival. Pour la petite fille, elle va s'opposer à sa mère et se tourner vers son père pour tenter de le séduire et de le conquérir.

Le complexe d'Œdipe est une étape essentielle du développement de l'enfant car c'est un élément fondateur de l'histoire et des relations à venir de celui-ci. Lorsque cette étape est passée *“sereinement”, “correctement”*, l'enfant développera son autonomie et construira son identité sexuelle. Bien passer à travers sa phase œdipienne signifie que l'enfant doit arriver à reconnaître que les parents des deux sexes ont été essentiels pour le créer.

Cependant, il peut y avoir des failles dans cette étape de vie. Par exemple, si la maman répond à tous les caprices de son bébé garçon au point d'être *“soumise”* à ses décisions et ses crises de colère, il va commencer par croire qu'il peut remplacer son père et combler lui-même sa mère. C'est la même situation si le père répond trop aux caprices de sa fille. Dans ce cas, selon Sigmund Freud, l'enfant ne passera pas par la phase œdipienne essentielle à son développement. Cela entraînera par la suite des conséquences malsaines pour lui au niveau psychologique et sexuel à l'âge adulte.

Selon Lise Bourbeau, ceux qui souffrent de trahison n'ont pas résolu leur complexe d'oedipe étant jeunes. Par conséquent, l'attachement qu'ils ont pour le parent du sexe opposé est trop grand affectant leurs relations sexuelles et affectives plus tard.

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

Les explications sur le complexe d'Œdipe nous permettent de comprendre comment cette blessure se forme.

Concernant les causes concrètes au développement de cette blessure, tout comme pour les autres blessures, elles ne sont pas exhaustives. Il en existe de multiples.

Toutefois, je vais vous donner quelques exemples pour que cela soit plus concret :

- L'enfant se sent trahi chaque fois que son parent du sexe opposé ne tient pas une promesse ou qu'il a trahi sa confiance.
- Une expérience incestueuse est vécue comme une trahison dans presque tous les cas.
- L'enfant se sent trahi chaque fois que son parent du sexe opposé se sent trahi par l'autre parent.

- L'enfant se sent trahi si son parent du sexe opposé délaisse l'enfant pour l'arrivée d'un bébé du même sexe que le parent. Exemple : pour une petite fille, l'arrivée d'un petit frère.
- L'enfant se sent trahi par tous les comportements imprévisibles de son parent du sexe opposé. Par exemple, l'enfant s'attend à recevoir de l'amour et il reçoit de la violence. À l'inverse, il s'attend à recevoir une punition et il reçoit de l'amour.
- L'enfant se sent trahi si son parent du sexe opposé ne correspond pas aux attentes qu'il avait d'un parent idéal.

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

La personne souffrant de la blessure de trahison va fabriquer le MASQUE DU CONTRÔLANT. Ses comportements sont alors dictés par la peur d'être trahi, blessé, déçu ou de passer pour un traître.

Le contrôle exercé par le contrôlant a pour but de veiller à bien respecter ses engagements afin d'être fidèle et responsable ou pour s'assurer que les autres respectent bien leur engagement.

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

- **Beaucoup de contrôle**

Le contrôlant est dans le contrôle permanent de lui-même et des autres. Il met tout en œuvre pour éviter de perdre ce contrôle.

D'ailleurs, la surprise est une émotion qui lui est difficile car elle l'empêche de se préparer. Cela signifie pour lui une possibilité de perdre le contrôle et de se faire contrôler. C'est pour cela que sa réaction première face à la surprise est de se retirer et de demeurer en état d'alerte.

Lorsqu'il est face à des personnes qu'il considère comme rapides et fortes, le contrôlant va se retirer par peur de ne pas leur faire face. Ils fuient les personnes autoritaires, affirmées car il croit qu'elles veulent le contrôler.

Le contrôlant exerce ce contrôle pour éviter d'être trahi. Cependant, c'est l'effet inverse qui se produit car en se contrôlant et en contrôlant les autres, il se trahi lui-même et se fait trahir.

Le contrôlant se fie plus facilement aux personnes du même sexe que lui et contrôle davantage celles du sexe opposé.

- **Forte personnalité**

Selon Lise Bourbeau, la force est une caractéristique commune à toutes les personnes souffrant de la blessure de trahison. Le contrôlant fait tout ce qui est en son pouvoir pour être une personne forte et responsable et pour convaincre les autres de sa forte personnalité.

Ainsi, il s'arrange toujours pour que tout le monde sache tout ce qu'il a accompli, comment il a procédé et combien il en a fait aussi. En se mettant en avant, il montre aux autres qu'il est responsable et qu'on peut lui faire confiance. D'ailleurs, il ne conçoit pas que les autres ne lui fassent pas confiance. Il vit ce manque de confiance comme de la trahison.

Selon lui, être responsable, c'est être un chef. Il aime diriger d'autres personnes. Cela lui permet, encore une fois, de garder le contrôle. Pourtant c'est au moment où il arrêtera de tout contrôler qu'il sera un bien meilleur chef.

Même s'il se croit responsable, il a tendance à faire preuve d'irresponsabilité en accusant les autres et en leur faisant porter le blâme.

La forte personnalité du contrôlant se manifeste également à travers sa conviction : il affirme ce qu'il croit avec force. Il s'attend aussi à ce que les autres adhèrent à ses croyances et il essaie de les convaincre. Il va régulièrement utiliser l'expression "as-tu compris ?".

Rappelons que ces comportements sont, dans la majorité des cas, inconscients. Le contrôlant n'a pas conscience de son comportement et n'a pas conscience qu'il agit en réaction à une blessure.

- **Très exigeant envers lui-même et les autres**

Pour montrer qu'il est fort et responsable, le contrôlant est très exigeant envers lui-même et les autres.

Cette grande exigence a plusieurs répercussions :

- Il ne s'accorde pas assez de temps pour effectuer un travail et n'en accorde pas assez aux autres pour effectuer leur travail.
- Il a beaucoup de difficulté à déléguer car il a beaucoup de mal à faire confiance.
- Lorsqu'il délègue une tâche, il va vérifier continuellement si le travail correspond à ses attentes. Ce pourquoi, lorsqu'il délègue, il s'arrange pour ne déléguer que des tâches faciles ou des fonctions qui n'auront pas de répercussions sur lui si elles sont mal faites.
- Très peu de patience avec la paresse : comme il se croit fort et responsable, il considère que les personnes ont le droit de paresser que si elles ont fini tout le travail qu'elles avaient à faire.
- Il vit tout acte de lâcheté de la part des autres comme un manque de courage et comme une trahison. Il s'en veut énormément également lorsqu'il fait preuve de lâcheté en lâchant un projet par exemple.

Sa réputation est d'ailleurs très importante pour lui. Si quelqu'un menace sa réputation, il peut se mettre très en colère car il vit cela comme une grave trahison. Il est prêt à salir les autres et à mentir pour protéger sa bonne réputation.

De cette grande exigence naît également beaucoup d'attentes envers les autres. Cependant, contrairement au dépendant qui a des attentes envers les autres pour combler son besoin

d'être soutenu et aidé, le contrôlant a des attentes pour vérifier s'il peut faire confiance aux autres.

- **Anticipation**

Le contrôlant aime tout prévoir pour l'avenir, tout anticiper pour mieux contrôler. Plus sa blessure est forte, plus il anticipera et plus il voudra avoir le contrôle sur tout pour éviter de souffrir de trahison.

À cause de cette anticipation, le contrôlant vit très peu dans le moment présent. Par exemple, le contrôlant va être occupé à organiser ses vacances pendant son temps de travail et une fois en vacances il sera occupé à prévoir son retour à la maison.

Il veut que tout se passe comme il l'a prévu. Il déteste lorsque quelqu'un s'immisce dans ses plans car il a horreur des imprévus.

Par ailleurs, le contrôlant aime arriver en avance pour s'assurer d'avoir le contrôle sur tout. Il n'aime pas être en retard et supporte mal les retardataires.

- **Difficultés à faire confiance et déteste le mensonge**

Le contrôlant a beaucoup de difficultés à faire confiance aux autres. Il a peur que ses confidences soient par la suite utilisées contre lui un jour. Il met beaucoup de temps à faire confiance à quelqu'un. À l'inverse, si quelqu'un ne lui fait pas confiance, il vit cela comme de la trahison.

Paradoxalement, le contrôlant est le premier à répéter aux autres ce qu'on lui a confié même si c'est toujours pour une bonne raison selon lui.

Il a horreur du mensonge et traite facilement les autres d'hypocrites en raison de sa méfiance. Cependant, son comportement, parfois manipulateur (c'est ce que dit Lise Bourbeau), est par moment semblable à de l'hypocrisie. Par exemple, si un ami lui fait quelque chose qui ne lui a pas plu, il va s'empresse d'aller le critiquer dans son dos. Mais il ne réalise pas qu'il s'agit, à ce moment-là, d'hypocrisie.

Par ailleurs, même s'il considère le mensonge comme une trahison, cela ne l'empêche pas de mentir car pour lui ses mensonges n'en sont pas des vrais. Il s'agit plutôt d'une déformation de la vérité pour arriver à ses fins ou se justifier. Prenons un exemple concret. Comme le contrôlant aime bien se faire voir et devine facilement les attentes des autres, il a tendance à leur dire ce qu'ils ont envie d'entendre sans être sûr de pouvoir tenir ses engagements. S'il ne les respecte pas, il peut alors se justifier en disant ne plus se souvenir de s'être engagé. Les autres peuvent vivre cela comme de la trahison.

- **Rapidité et intelligence**

Le contrôlant a beaucoup de talents, comprend rapidement les choses et est rapide dans ses actions.

Il aime également que les autres fassent preuve de rapidité. Le parent contrôlant aura tendance à exiger de ses enfants qu'ils soient rapides et qu'ils apprennent vite.

Si les autres ne font pas preuve de rapidité comme il le souhaiterait, il les interrompt et/ou se met en colère car il manque beaucoup de patience.

De plus, le contrôlant aime répondre à toutes les questions. Il ne supporte pas de se retrouver dans une situation où il n'a pas la réponse à la question. C'est pour cela qu'il aime apprendre et s'intéresse à beaucoup de sujets différents.

- **Sensible mais pas démonstratif**

Le contrôlant est une personne très sensible mais cette sensibilité se voit peu car il est trop occupé à montrer sa force.

Selon lui, montrer sa vulnérabilité c'est donner l'occasion aux autres d'en profiter et de le contrôler.

Pourtant, le contrôlant ressent de fortes émotions, notamment beaucoup de colère. Il est rempli d'agressivité. Quand quelque chose ne va pas selon ses attentes, il se montre agressif même si pour lui il ne s'agit pas d'agressivité. Il se voit plutôt comme quelqu'un qui s'affirme et qui ne se laisse pas marcher dessus.

Il a également des fluctuations d'humeur car il peut être rempli d'amour et d'attention et se mettre tout à coup en colère au moindre petit incident. Cela peut être perçu par les autres comme de la trahison.

- **S'occupe beaucoup des affaires des autres**

Le contrôlant aime rajouter son petit grain de sel à ce que les autres font ou disent. Il s'occupe beaucoup des affaires des autres car il croit devoir les aider à organiser leur vie. Il ne réalise pas qu'il agit ainsi pour avoir le contrôle, pour ne pas souffrir de trahison ou pour s'assurer que les autres répondront à ses attentes.

- **Difficultés dans la vie sexuelle**

Selon Lise Bourbeau, les problèmes sexuels viennent du fait qu'il y a eu une trop grande fusion avec le parent du sexe opposé et que le complexe d'Œdipe n'a pas été résolu.

Comme le contrôlant a trop idéalisé son parent du sexe opposé, il aura tendance à comparer sans cesse son partenaire avec ce parent ou aura des attentes démesurées envers celui-ci reliées à ce qu'il n'a pas reçu de son parent.

Au moment de l'acte sexuel, le contrôlant peut avoir beaucoup de mal à se laisser aller entièrement. Il aura tendance à se retenir, ne pas se laisser aller par peur de se laisser avoir par l'autre.

- **Les mots présents dans le vocabulaire du contrôlant**

Le contrôlant utilise souvent les expressions “je suis capable”, “fais-moi confiance”, “je ne lui fais pas confiance”, “j’avais raison”, “as-tu compris” ainsi que les mots “associé”, “dissocié”, “séparé”, “quitté”, “franchement”...

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

La plus grande peur du contrôlant est la dissociation sous toutes ses formes. Selon le dictionnaire, la dissociation est la séparation d’éléments qui étaient unis.

Le contrôlant est le type de personne qui vit le plus difficilement une séparation de couple. Il la vit comme une trahison lorsqu’elle provient de son partenaire et a peur de se faire accuser de traître lorsqu’elle provient de lui.

La séparation est pour lui une perte de contrôle.

Même si le contrôlant a très peur de s’engager, il a en réalité plus peur du désengagement, de la séparation. Pour lui, se désengager est synonyme de trahison. Pourtant, paradoxalement, c’est le contrôlant qui vit le plus souvent des ruptures. Alors plutôt que d’avoir à se désengager, il préfère ne pas s’engager.

Cette peur lui porte à s’attirer des relations amoureuses où les partenaires ne sont pas libres de s’engager.

Le contrôlant a également peur du reniement. Être renié signifie être trahi selon lui. Pourtant, il a tendance à renier les autres en les éliminant de sa vie. Il accorde très peu de deuxième chance.

Le contrôlant a également peur de :

- ne pas pouvoir convaincre l’autre,
- de se faire mentir ou de passer pour un menteur,
- la colère de l’autre ou de sa propre colère,
- se confier ,
- montrer sa vulnérabilité ou de passer pour vulnérable
- se faire manipuler ou de se faire séduire
- obligé de s’engager

### **Quelles sont les caractéristiques physiques liées à la blessure de trahison selon Lise Bourbeau ?**

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 trahison :

- Corps qui exhibe la force et le pouvoir : l'homme contrôlant a de bonnes épaules, plus larges que les hanches. Chez la femme contrôlante, la force se concentre au niveau des fesses, des hanches, du ventre et des cuisses. La culotte de cheval chez les femmes fait partie de cette blessure + son bas du corps est plus large que ses épaules.
- Plus la personne a un corps en "forme de poire" plus la blessure est importante.
- Quelques kilos en trop qui donnent aux personnes l'impression d'être fortes. Dans ce cas, la prise de poids est plutôt liée à la croyance de devoir prendre plus de place.
- Regard intense et séducteur : le contrôlant voit rapidement ce qui se passe autour de lui et il utilise son regard pour garder l'autre à distance.
- Poitrine bombée.
- Favorise les vêtements flamboyants.

Selon Lise Bourbeau, on reconnaît le domaine où une personne est contrôlante et a peur d'être trahie par la partie du corps qui indique de la force ou du pouvoir. Elle donne un exemple concret pour mieux comprendre. Si la femme ou l'homme a des hanches très fortes et un ventre proéminent (comme une bonne protection), cela indique une rage ressentie contre le sexe opposé et ce, surtout au niveau sexuel.

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 décrites ci-dessus plus sa blessure de trahison sera importante.

Je rappelle également que selon la thérapeute canadienne, nous souffrons tous de rejet, d'abandon, de trahison et d'injustice. Seule la blessure d'humiliation ne serait pas présente chez tous les individus. Ces blessures sont plus ou moins importantes chez les personnes et les font plus ou moins souffrir.

Il est important de prendre conscience des blessures qui sont dominantes chez nous pour commencer à emprunter le chemin de la guérison. Pour effectuer cette prise de conscience, il est intéressant d'observer quelles sont les caractéristiques qui sont les plus visibles, les plus dominantes, les plus flagrantes dans nos comportements. N'hésite pas à demander l'avis de tes proches car ils te connaissent souvent mieux que tu ne te connais toi-même (à condition qu'il s'agisse de proches de confiance). Demande-toi ensuite à quelles blessures appartiennent ses caractéristiques.

---

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

Plus la blessure de trahison est forte chez une personne, plus elle 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 moi-même***.