

LES BLESSURES DE L'ÂME – QUELLES SONT ELLES

Quelles sont les 5 blessures de l'âme ?

Pour écrire les articles sur les blessures de l'âme je me suis inspirée des travaux de Lise Bourbeau, thérapeute canadienne et pionnière dans ce domaine. Plus précisément, je me suis inspirée des livres *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même* et *La guérison des blessures*.

Pourquoi est-il important que tu aies en tête ces 5 blessures ? Parce que la première étape pour guérir de ses blessures est de **LES IDENTIFIER, d'en prendre conscience**.

Le fait de bien connaître les 5 blessures de l'âme et les masques qui y sont associés te permettra de t'observer et de prendre du recul par rapport à tes réactions. Cela t'aidera alors à identifier les blessures dont tu souffres.

Pour rappel, nous portons un masque chaque fois que nous avons peur de vivre une blessure avec quelqu'un d'autre ou lorsque nous faisons nous même une blessure à autrui. Les comportements (masques) que nous adoptons en réaction à ces blessures ne correspondent pas à ce que nous sommes vraiment.

En effet, les masques nous poussent à adopter des comportements impulsifs qui nous paraissent parfois hors de toute maîtrise. Ils sont adoptés dans le but d'être aimés ou par peur de perdre l'amour des autres. **Ces comportements ne sont pas ce que nous sommes** car ce dont nous avons réellement besoin c'est de notre propre amour, celui que nous déployons envers nous-même. **Ces comportements sont le fruit d'un mécanisme de défense**.

La blessure de rejet

Si tu souffres de la blessure de rejet, tu portes **le masque du fuyant** dès que tu as peur d'être rejeté.e. Tu fuis alors la situation ou la personne avec qui tu crois que tu vivras du rejet par peur de paniquer.

Comme tu as une très faible estime de toi, tu interprètes les situations, les paroles, les événements et les incidents sous le prisme de ta blessure. Tu te sens inutile, inexistant.e, transparent.e. Tu prends alors peu de place et tu restes très discret.e car tu ne te sens pas important.e et tu as l'impression de ne pas avoir le droit d'exister au même titre que les autres.

Cette blessure te rend sensible aux remarques. Tu as des difficultés d'ordre relationnel et tu recherches davantage la solitude pour te retrouver dans ton monde intérieur.

Par peur d'être rejeté.e, tu as tendance à attirer des personnes qui vont te rejeter et tu vas avoir tendance à rejeter les autres. Ce comportement ne fait qu'alimenter ta blessure de rejet. Celle-ci sera également alimentée chaque fois que tu te traites de nul, que tu te considères inutile ou inexistant.e ou que tu fuis une situation ou une personne.

Pour en savoir plus sur la blessure de rejet, clique [ici](#).

La blessure d'abandon

Si tu souffres de la blessure d'abandon, tu portes **le masque du dépendant** chaque fois que tu as peur d'être abandonné.e car ta plus grande peur est la solitude. Tu as un grand manque de confiance en toi. Tu as l'impression de ne pas mériter d'être aimé.e. Tu as un besoin démesuré de soutien, d'attention et d'amour. Ce masque te fait alors devenir comme un enfant qui recherche cette attention et cet amour.

Tu peux faire des pirouettes pour en recevoir et pour qu'on ne te laisse pas. Il t'arrive même de te rendre malade ou victime de différents problèmes pour obtenir le soutien recherché.

Tu peux également faire peur aux autres en t'accrochant trop vite à eux. Tu les perds alors et tu te retrouves à nouveau seul.e.

Tu alimentes ta blessure chaque fois que tu fais des pirouettes pour attirer l'attention ou pour avoir le soutien des autres. Tu l'alimentes également lorsque tu abandonnes un projet qui te tenait à cœur ou que tu ne t'occupes pas assez de toi-même.

Pour en savoir plus sur la blessure d'abandon, clique [ici](#).

La blessure d'humiliation

Si tu souffres de la blessure d'humiliation, tu portes **le masque du masochiste** chaque fois que tu as peur d'avoir honte de toi-même ou des autres. Ce masque te fait oublier tes propres besoins car tu ne penses qu'à combler ceux des autres. Tu portes sur ton dos les responsabilités de ceux qui ont des difficultés et ce, même quand ils ne te le demandent pas. Tu as besoin de prendre de la place dans la vie des autres pour te sentir utile, pour ne pas te sentir humilié.e ou rabaissé.e.

Tu alimentes ta blessure chaque fois que tu te rabaisses, que tu te moques de toi-même, que tu te compares aux autres, que tu te critiques.

Pour en savoir plus sur la blessure d'humiliation, clique [ici](#).

La blessure de trahison

Si tu souffres de la blessure de trahison, tu portes **le masque du contrôlant** chaque fois que tu as peur d'être trahi.e. Tu as besoin d'avoir le contrôle permanent de toi-même et des autres. Tu es très méfiant.e, sceptique et intolérant.e envers les autres car tu as de grandes attentes. Tu fais tout pour montrer que tu es une personne forte et responsable et qui ne se laisse pas avoir facilement. Tu projetes l'image d'une personne sûre d'elle même si tu n'as pas confiance en toi et que tu doutes beaucoup de tes décisions et tes actions.

Tu alimentes ta blessure chaque fois que tu mens, que tu ne tiens pas tes engagements et que tu ne fais pas confiance aux autres.

Pour en savoir plus sur la blessure de trahison, clique [ici](#).

La blessure d'injustice

Si tu souffres de la blessure d'injustice, tu portes **le masque du rigide** chaque fois que tu as peur de ressentir à nouveau de l'injustice. Tu es très perfectionniste car tu es très exigeant.e envers toi-même. Tu veux que tout soit parfait car c'est pour toi le moyen d'être juste dans ce que tu fais. Tu es une personne sensible mais tu ne le montres pas. Tu passes alors pour une personne froide, insensible, sèche alors même que la froideur est ce qui te fait le plus peur. Tu as autant peur de ta propre froideur que de celle des autres. Le masque du rigide que tu portes te pousse à te contrôler, à te retenir et à être dur avec toi-même.

Tu alimentes ta blessure chaque fois que tu es trop exigeant.e envers toi-même, que tu ne respectes pas tes limites et que tu te fais vivre beaucoup de colère et de stress.

Pour en savoir plus sur la blessure d'injustice, clique [ici](#).

Pour t'aider à identifier tes blessures sache que Lise Bourbeau considère que 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.

Elle précise également dans son livre ***La guérison des 5 blessures***, qu'il existe un lien entre :

- *la blessure de rejet et d'injustice*
- *la blessure d'abandon et de trahison*

Selon elle, la blessure de rejet est toujours présente derrière la blessure d'injustice car celle-ci aide à ne pas sentir le rejet. À noter que certaines personnes vont souffrir davantage de rejet tandis que d'autres vont souffrir davantage d'injustice.

Quant à la blessure d'abandon et de trahison, Lise Bourbeau explique que la blessure de trahison incite à développer de nombreux moyens pour avoir le contrôle sur l'autre par peur d'être abandonné.e. Les deux blessures seraient donc, elles aussi, intimement liées.

Par ailleurs, ces blessures seraient liées car la blessure de rejet et d'injustice seraient toutes les deux vécues avec le parent du même sexe et la blessure d'abandon et de trahison seraient toutes les deux vécues avec le parent du sexe opposé.

Même si je suis plus d'avis de considérer que toutes les blessures peuvent être vécues avec les deux parents, Lise Bourbeau insiste sur le fait qu'il est important de garder à l'esprit avec quel parent la blessure est vécue pour guérir de ses blessures. Je te transmets donc cette information à prendre en compte si tu le souhaites !

Par conséquent, si tu repères la blessure d'injustice dans tes comportements, il est fort possible que tu aies également la blessure de rejet.

Et si tu repères la blessure de trahison il est fort possible que tu aies celle d'abandon !

Enfin, sache que plus tu présentes les caractéristiques liées à une blessure, plus celle-ci prédomine chez toi.