

# LES BLESSURES DE L'ENFANCE

par Nicole Pierret

Nous pouvons remercier le travail de recherche de **Sigmund Freud**, de **Wilhelm Reich**, de **John C. Pierrakos** et de **Alexander Lowen** et bien d'autres pour l'élaboration d'une cartographie de nos maux.

Toutes nos relations affectives se construisent à partir de notre première relation d'amour avec les figures parentales. Ce premier lien affectif devient le modèle qui influencera de manière significative la façon d'être en relation à soi-même et aux autres.

Nos émotions, nos blessures d'enfance et nos réactions nous condamnent à revivre des relations insatisfaisantes et des comportements destructeurs. Certaines de nos blessures sont vécues dans la vie utérine et d'autres nous sont transmises comme des héritages par nos parents au travers de nos gênes et notre éducation.

Nous portons tous en nous des blessures d'enfance qui influencent insidieusement notre vie, nous poursuivent à l'âge adulte en nous empêchant de nous aimer pleinement et d'exprimer tout notre potentiel.

Nous sommes conditionnés comme des machines à se conformer à un mécanisme de souffrance, de douleurs, de maux et nous continuons notre lutte avec nous-mêmes.

Si vous êtes arrivé sur cette page, c'est que vous souffrez certainement de blessures de l'enfance, hors une aide et un travail sur soi sont indispensables pour identifier les blessures de votre enfance et en guérir.

## 1 - LES BLESSURES DU REJET

Le rejet est sans aucun doute la blessure la plus précoce et la plus destructrice. En effet il s'agit d'une mère ou d'une famille qui refuse la grossesse et la venue d'un nouvel être dans le foyer, soit par rejet ou par déni, cela concerne aussi les personnes nées sous X, nées d'un inceste ou d'un viol. Durant les 9 mois de la gestation, l'enfant à venir va recevoir les émotions de rejet de sa mère en ligne directe et ressentir d'être mal venu au plus profond de lui. Une autre forme de rejet est liée à des caractéristiques physiques, culturelles, ethniques, linguistiques, religieuses ou intellectuelle, on retrouve notamment les personnes à haut potentiel "les zèbres". Les personnes souffrant des blessures de rejet ne croient pas à leur droit légitime d'exister et se demandent ce qu'elles font sur cette planète, elles se considèrent nulles et sans valeur.

## 2 - L'ABANDONNITE

A l'origine de l'abandonnité, il y a une expérience d'abandon vécue, dont la personne n'a plus forcément conscience, c'est le cas le plus fréquent. L'abandon est l'une des causes les plus courantes de mal-être. C'est un enfant qui est séparé de sa maman à la naissance ou en bas âge. Abandon et possession sont des attitudes primitives qui induisent la terreur dans l'inconscient. Le sentiment d'abandon est la plupart du temps proportionnel au désinvestissement parental, l'enfant peut être effectivement abandonné, alors que rien n'est visible de l'extérieur. Le sentiment d'être véritablement envahi par des parents possessifs peut

être tout aussi dévastateur pour la personnalité. Un enfant dominé par un parent étouffant parviendra difficilement à se dégager de cette étreinte et reproduira ce type lien adulte. Face à toutes ses propres émotions ingérables pour lui et mal acceptées de la part de l'extérieur, le nouveau-né va élaborer un système de protection intérieur, mécanisme de défense. Ce mental va « faire taire » les émotions ressenties et créer des barrages qui laisseront des traces dans la vie de l'enfant devenu adulte. Cela a pour conséquence un manque d'autonomie, le besoin des autres pour entreprendre, un repli sur soi ou au contraire la peur de la solitude, à avoir des comportements qui sont contraires à ses propres valeurs.

### **3 - LES BLESSURES DE CARENCES AFFECTIVES**

Lorsqu'on souffre de carences affectives, on a le don de se lancer dans des relations de couple souffrantes et ainsi de développer une dépression amoureuse avec un sentiment de manque et de vide ainsi que des frustrations affectives et des attentes inassouvies. On attend de la part de l'autre qu'il nous donne ce que l'on n'a pas reçu durant notre enfance. C'est à dire l'affection, la reconnaissance, l'attention, etc... Toutes ses situations répétitives développent des mécanismes de défense compensatoire.

Cette carence affective, c'est un besoin fondamental qui n'a pas été comblé. Avant de naître, un enfant a vécu dans le ventre de sa mère pendant 9 mois. Il y a été enveloppé, bercé et porté le plus naturellement. L'enfant, comme l'adulte plus tard, garde donc le besoin d'être enveloppé, d'être câliné. Et le besoin de contact, de **tendresse** est aussi important que le besoin de chaleur ou de nourriture. Une personne en carence affective a l'impression d'être destinée, à ne jamais trouver d'épanouissement, à ne jamais parvenir à être entendue ou comprise. Elle ressent une sensation de vide, de solitude et d'absence avec la certitude douloureuse et angoissante d'être condamné à la solitude.

### **4 - L'AUTO SABOTAGE**

L'auto sabotage se rencontre généralement chez des personnes à qui rien ne réussit. Il y a toujours quelque chose qui fait échouer leurs entreprises... Même si tout est réuni pour que ça marche ! C'est comme si ces personnes se programmaient pour être malheureuses, pour atteindre rarement leurs objectifs. Il y a auto-sabotage lorsque le sujet affirme vouloir atteindre un objectif, alors que ses actions, sa motivation majeure et surtout ses résultats sont contraires au but qu'il s'est fixé. Vu de l'extérieur, il semble se battre pour réussir, mais inévitablement, de façon plus ou moins subtile, il sabote tous les efforts qu'il fait.

Il peut aussi être limitée à un seul domaine de la vie, un domaine où la personne échouera sans raison apparente, alors même que tout concourt à sa réussite. L'auto-sabotage est la cause bien souvent d'attitudes d'auto destruction et d'addictions. Il est indispensable d'inclure dans les causes de l'auto sabotage, les expériences émotionnelles vécues lors de la conception, de la vie utérine, le lien avec les parents, ainsi que de l'héritage familial et les croyances.

### **5 - LES BLESSURES D'ABUS ET DE TRAHISON**

L'abus engendre un ensemble complexe d'émotions : la douleur, la peur, la rage, la peine. Ces émotions sont extrêmement puissantes. Toute relation est douloureuse, elle est le règne du danger et de l'imprévisible. On s'attend à ce que les autres nous fassent souffrir, nous

maltraitent, nous humilient, nous mentent, trichent et profitent de nous. En général, la souffrance infligée est perçue comme intentionnelle ou résultant de négligence, elle est extrême et injustifiable. La méfiance et les abus engendrent l'hyper-vigilance et un taux de stress élevé. Cette attitude vise la société en général ou certains types de personnes. Toutes formes d'abus est une violation des frontières de l'individu. On ne respecte pas les limites physiques, sexuelles ou psychologiques de la personne. Dans presque toutes les formes d'abus, la victime (l'enfant) a le sentiment de n'être pas protégée, avec un profond sentiment d'insécurité, d'impuissance et d'imperfection. Lorsqu'ils sont activés, les mécanismes de défense provoquent des émotions intenses qui mènent fréquemment, directement ou indirectement, à divers problèmes psychologiques souvent associés aux troubles de la personnalité, tels la dépression, l'anxiété, la panique, la solitude, les relations destructrices, l'abus d'alcool, de drogues, de nourriture et des désordres psychosomatiques.

## **6 - LES BLESSURES D'HUMILIATION**

L'humiliation est une blessure de l'amour-propre. Elle nous est infligée par un autre ou par nous-mêmes. Elle est habituellement accompagnée par un sentiment de honte. Non sans raison on sait trop combien la culpabilité, les humiliations et les châtiments corporels sont des poisons distillés par les parents dès l'enfance, qui peuvent ravager toute une vie.

On se juge intrinsèquement imparfait, mauvais, coupable, inférieur ou incapable pour l'éternité. Le révéler entraînerait la perte de l'affection des autres. Ceci peut inclure l'hypersensibilité aux critiques. Il peut exister une gêne, avec des comparaisons avec les autres et un manque de confiance en soi. On peut ressentir la honte des imperfections perçues ou se sentir humilié, abaissé, mortifié, vexé. Par conséquent, la personne souffrant d'humiliation croit que si elle s'occupe des autres et qu'elle devient dévouée, elle sera considérée. Elle prend beaucoup sur ses épaules. Elle se croit indigne de recevoir des compliments ou des faveurs. Elle est même prête à supporter le blâme pour quelque chose qui ne lui appartient pas. Elle attire des situations et des personnes qui réveilleront son sentiment de honte et de culpabilité. Elle est spécialiste pour se dévaloriser elle-même.

Les blessures d'humiliation trouvent leurs racines dans l'éducation, la religion et les conditionnements sociétaux. Les personnes victimes de rejet, d'abandon, d'abus en tout genre et de trahison ressentent vivement de la honte et de la culpabilité qui mettent à mal l'amour propre, l'estime et la confiance en soi.

## **7 - LES BLESSURES D'INJUSTICE**

La justice se définit comme l'appréciation, la reconnaissance et le respect des droits et du mérite de chacun : droiture, équité, impartialité, intégrité. Une personne qui souffre d'injustice est une personne qui ne se sent pas apprécié à sa juste valeur, qui ne se sent pas respecté ou qui ne croit pas recevoir ce qu'elle mérite ou au contraire qu'elle reçoit plus que ce qu'elle croit mériter. Celui qui souffre d'injustice alimente sa blessure en étant beaucoup trop exigeant envers lui-même. Il ne respecte pas ses limites et se fait vivre beaucoup de stress. Il est injuste avec lui-même car il se critique et a de la difficulté à voir ses qualités et ce qu'il fait de bien. Il entretient une colère qui sourde et un sentiment d'impuissance à changer les situations.

## **8 - LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR**

Le complexe d'imposture aurait été identifié vers la fin des années 70 par Pauline Rose Clance et Suzanne Imes, professeures de psychologie à l'université de Georgie aux États-Unis, lors d'une recherche réalisée auprès de femmes cadres dirigeantes.

Un imposteur, c'est quelqu'un sans foi ni loi, quelqu'un de profondément malhonnête, un fourbe et un manipulateur.

Bien des gens qui réussissent, ne croient pas que leur succès est dû à leurs compétences et à leur intelligence et sont persuadés qu'ils ne le méritent pas. Malgré leurs succès, les personnes visées par le complexe d'imposture sont convaincues que leur réussite est due à un concours de circonstances, à leur travail acharné ou à leurs relations professionnelles. Le syndrome de l'imposteur fait croire être en réalité foncièrement mauvais, imparfaits, ce qui annule hélas inconsciemment le fruit de leur travail. Le syndrome de l'imposteur peut amplifier les doutes et pensées récurrentes déjà présents et la quête de perfection. Les personnes atteintes de ce mécanisme sont incapables de reconnaître leurs mérites et leurs qualités. Elles ont l'impression de ne pas mériter leur place, particulièrement au travail et dans ce qu'elles font, elles doutent de leur légitimité et ont toujours l'impression d'usurper les bénéfices de leurs efforts. Elles sont persuadées de tromper le monde et vivent dans la crainte qu'on ne découvre la vérité. Avec de telles croyances, il devient inévitable qu'elles finissent souvent par créer des situations qui valident leurs sentiments. On retrouve souvent ce syndrome chez les personnes autodidactes et les personnes à haut potentiel.