

Extrait du livre: La guérison des 5 blessures Lise Bourbeau L'activation des blessures Les attitudes et les comportements nommés dans la description de chaque masque se manifestent au moment où la blessure est activée et que nous décidons de porter le masque associé à cette blessure. Pourquoi porter un masque? Parce que notre ego nous fait croire qu'en utilisant ces différents comportements, nous ne sentirons pas le mal engendré par la blessure activée. Nous croyons en plus que les autres ne verront pas notre blessure. On peut aussi comparer cela au fait de masquer une blessure physique avec un pansement ou d'avaler un comprimé pour ne pas toucher à la douleur. Ainsi on prétend qu'il n'y a pas de mal. La douleur physique est le reflet d'une douleur psychologique et sert à attirer notre attention sur la vraie cause du mal. Le contenu de ce livre te donne des moyens pour enrayer le mal par toi-même. Cependant, il est certain que cela ne se fait pas seulement par la lecture. Tu devras apprendre à mettre en application les différents outils que tu y trouveras et ainsi peu à peu, tu atténueras ta douleur par toi-même, sans avoir besoin d'aide extérieure. Guérir une blessure de l'âme peut être comparé à guérir une blessure physique. Par exemple, une personne qui a de la facilité à trouver le message lié à un malaise physique est passée par différents stades d'apprentissage. Au début, elle est inconsciente et dépend donc entièrement de l'aide extérieure (médicament ou thérapeute). Ensuite, elle devient consciente qu'il y a un message au-delà du mal physique et, tout en prenant le médicament ou en se faisant aider pour se soulager, elle tente de décoder ce message. Peu à peu, elle découvre le message plus rapidement et finit par ne plus avoir besoin d'aide extérieure.

Caractéristique de la blessure d'ABANDON

Eveil de la **blessure** :

- Entre 0 et 3 ans
- Avec le parent du sexe opposé

Enfant qui a souffert de ne pas se sentir soutenu par son parent du sexe opposé. Il a manqué de nourriture affective ou physique ou a reçu une forme d'affection non chaleureuse.

Masque : Dépendant

Sa plus grande peur : la solitude

Description générale du caractère :

- Le dépendant recherche la présence, l'attention, le support et surtout le soutien de son entourage, en particulier de son conjoint, s'il est en couple.
- Il a de la difficulté à fonctionner seul et il a très peur de la solitude.
- Il pleure facilement, s'attire la pitié.
- C'est lui qui est le plus susceptible de devenir victime.
- Il fusionne facilement avec les autres. Il entre dans leur émotions et leur souffrance, mais il se sert de leurs problèmes pour ramener l'attention à lui.
- Il s'accroche physiquement aux autres.
- Il a de la difficulté à faire ou à décider quelque chose seul.
- Il demande des conseils ou une opinion pour avoir de l'attention et non parce qu'il en a besoin.
- Il peut entrer facilement dans une relation fusionnelle avec les autres.
- Il a des hauts et des bas, un jour joyeux, un jour triste.
- Il développe un côté vedette pour attirer l'attention.
- Il peut aussi donner de l'importance aux autres et leur rendre service dans l'espoir qu'on s'occupe de lui en retour.
- Dans un groupe, il aime parler de lui, surtout au passé.
- En vieillissant, il angoisse de plus en plus à l'idée d'être seul.
- Il utilise souvent les mots suivants : seul, absent, je ne supporte pas, je me fais bouffer. On ne me lâche pas, je te laisse tomber, j'ai laissé tomber ...

Description du corps physique :

- Corps long, mince, qui manque de tonus
- Système musculaire sous-développé
- Bras semblent trop longs et pendant le long du corps
- Epaules tombantes
- Dos courbé
- Partie du corps tombante ou flasque
- Partie du corps située plus basse que la norme
- Grands yeux tristes et tombants
- Petites voix d'enfant ou plaignarde

- S'appuie souvent sur quelque chose ou sur quelqu'un - Favorise les vêtements amples ou pendants.

Croyances :

- Je dois me montrer incapable si je veux avoir de l'attention
- Je dois être dramatique pour qu'on s'occupe de moi
- Si je prends soin des autres, ils vont s'intéresser à moi
- Il est préférable d'endurer que d'être seul
- L'autre ne communique pas parce qu'il ne s'intéresse pas à moi
- Je suis incapable de réussir seul, j'ai besoin de quelqu'un de plus fort que moi.
- Je ne suis important pour personne
- On va finir par me laisser tomber
- On s'occupe de moi d'avantage quand je suis malade ou quand j'ai un gros problème.

Sentiments et peurs :

- Je me sens impuissant, sans soutien
- Je me sens triste sans savoir pourquoi, quand je suis seul.
- Je capte facilement les sentiments et les peurs des autres
- Je me sens seul quand je n'ai pas d'attention dans un groupe
- Je me sens indécis quand vient le temps de prendre des décisions seul
- Je m'ennuie facilement
- Je me sens responsable du malheur et du bonheur des autres
- J'ai peur que l'autre parte, qu'il en ait marre de me soutenir, qu'il m'abandonne
- J'ai peur de ne pas répondre aux attentes des autres
- J'ai peur de pleurer, de passer pour un bébé
- J'ai peur que l'autre ne soit pas d'accord ou refuse
- J'ai peur de ne pas être soutenu
- J'ai peur de l'autorité

Réactions quand la blessure est activée :

- Je pleure facilement
- Je confie facilement mes difficultés aux autres
- Je fais des pirouettes pour être aimé
- J'ai de la difficulté à dire non
- J'ai de la difficulté à rester chez moi, je tourne en rond
- Je dramatise facilement une situation, j'exagère
- Je joue au sauveur avec les gens de mon entourage
- J'ai tendance à insister lorsqu'on me refuse quelque chose (en me plaignant)
- Je manipule l'autre en jouant son jeu
- Je fais les premiers pas pour établir la communication après une dispute
- J'aime beaucoup parler de moi et quand je commence, je suis intarissable
- Je suis porté à m'apitoyer sur mon sort et à me plaindre
- J'ai de la difficulté à terminer une relation complètement

Alors au lieu d'adopter la personnalité du dépendant, **tu pourras** expérimenter ta grande capacité d'être **autonome**. Tu ne compteras plus sur l'amour des autres pour te prouver que tu es aimable. Tu adopteras de nouveaux comportements et attitudes qui seront plus naturels pour toi.

- Tu seras toujours un expert pour faire tes demandes, mais tu le feras sans te plaindre ou sans avoir d'attentes. Tu sauras que même si l'autre personne n'accède pas à ce que tu veux, cela ne veut pas dire qu'elle ne t'aime pas.
- Tu te souviendras de faire la différence entre plaire et aimer de la part des autres.
- Par conséquent, tu ne te sentiras pas obligé de plaire à tout le monde pour leur prouver que tu les aimes. Tu pourras donc te permettre de dire non sans avoir peur perdre leur amour. Lorsque tu diras oui, ce sera parce que tu le veux bien, te permettant ainsi de ne pas avoir d'attentes.
- Tu n'utiliseras plus tes dons de comédien seulement pour capter l'attention. Tu sauras quand il est opportun de le faire.
- Lorsque tu raconteras des faits, tu pourras peu à peu simplifier et synthétiser ce que tu dis, au lieu d'étirer tes explications en espérant avoir l'attention plus longtemps.
- Tu seras de plus en plus capable de prendre des décisions

seul sans avoir besoin de l'accord ou du soutien des autres.

- Lorsque les êtres qui te sont chers ne seront pas d'accord avec tes projets, tu sauras qu'ils ont le droit de ne pas avoir la même opinion ou de vouloir les mêmes choses que toi. Tu sauras surtout qu'ils t'aiment même s'ils ne sont pas d'accord.
- Tu emploieras tes grands dons artistiques pour ton plaisir et non pour attirer l'attention.
- Tu préféreras toujours être en présence d'autres personnes, mais tu seras aussi capable d'être bien même si tu es seul.

**Tu sais que tu es sur la voie de la guérison lorsque
Tu es conscient qu'une blessure est activée,
Que tu es capable d'observer la douleur de la
Blessure et que tu te permets d'être humain.**

**Tu peux vérifier que tu as franchi ces étapes lorsque
Tu ne sens pas le besoin de porter le masque associé
À la blessure et que tu n'as donc aucune réaction.**

**L'acceptation entraîne un soupir de soulagement,
Fait disparaître la douleur graduellement
Et te ramène dans le moment présent.**

**Tu vois alors l'ensemble de la situation
Comme une leçon de vie**