

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.

### Caractéristiques de la blessure d'HUMILIATION

#### Eveil de la blessure :

- Entre 1 et 3 ans
- Avec le parent qui réprimait toute forme de plaisir physique. Cette blessure peut être vécue avec un parent ou les 2, celui qui s'occupe du développement physique et sexuel de l'enfant.

Enfant qui a souffert de l'humiliation de la part d'un parent après avoir eu du plaisir avec ses sens. Il a vécu de la honte face à ce parent. Sa liberté a été brimée devant l'attitude répressive d'un parent.

**Masque** : Masochiste

Sa plus grande peur : la liberté

Description générale du caractère :

- La personne masochiste a beaucoup de retenue dans ses paroles.
- Elle a appris qu'elle n'a pas le droit de dire des choses négatives sur les autres, surtout de ses proches, même si c'est vrai et que ce serait utile de le dire
- Elle refoule ses pulsions, car elle a peur de déborder et d'avoir honte
- Elle s'arrange pour ne pas être libre car être « libre » signifie « illimité » et avoir trop de « plaisir »
- Elle se sentirait malpropre, sans cœur, cochonne ou indigne - Elle se dégoûte même parfois.
- Elle a le don de faire rire les autres en se prenant en dérision
- Elle prend beaucoup sur le dos, s'assurant ainsi de ne pas être libre
- Elle fait tout pour être digne aux yeux de ceux qu'elle m'aime
- Elle brime aussi la liberté des autres en les contrôlant pour éviter d'en avoir
- Elle connaît ses besoins, mais ne les écoute pas car les autres passent souvent avant elle
- Elle compense et se récompense par la nourriture
- Elle est fusionnelle et hyper sensible
- Elle ne se permet que des petites choses car elle ne voit pas sa grandeur d'âme
- Elle utilise souvent les mots suivants : être digne, indigne, ce n'est pas digne de toi, c'est honteux, petit, gros, je suis pris, cochon, salope, sale ...

Description du corps physique :

- Surplus de poids qui est tout en rondeur
- Taille courte
- Tensions au pelvis
- Visage rond, ouvert
- Grands yeux ronds, ouverts et naïfs d'un enfant
- Gros cou
- Bosse de bison rond ou rondelette
- S'habille souvent serré, ce qui accentue ses rondeurs
- Tâche fréquemment ses vêtements

- Voix mielleuse

### Croyances :

- Penser à soi, c'est égoïste, sans cœur
- Je dois être au service des autres
- Les autres en ont plus besoin que moi, passent avant moi
- C'est malsain d'avoir des désirs et, pire encore, de les assouvir
- Je n'ai pas le droit d'avoir du plaisir, de jouir et de m'amuser
- Mes désirs sexuels doivent être réprimés retenus
- C'est dégradant de se laisser aller à ses sens
- Si je me laisse aller, je dois le faire en cachette ou éviter de trop le démontrer
- Je dois me priver, si je veux perdre du poids
- Je n'ai pas le droit de dire du mal des autres

### Sentiments et peurs :

- Je me sens pris entre 2 personnes ou 2 situations
- Je me sens débordé, j'ai très peu de temps pour moi
- Je me sens déstabilisé lorsque les gens sont malheureux autour de moi.
- Je me sens honteux de mon apparence physique
- je me sens coupable d'avoir du plaisir
- J'ai peur qu'on voit que je déborde (nourriture, boisson, sexualité, ...)
- J'ai peur de manger à ma faim devant les autres
- J'ai peur d'être jugé sur mon apparence
- J'ai peur d'être abaissé, humilié (rougir, avoir honte)
- J'ai peur de blesser l'autre
- J'ai peur de passer pour égoïste, sans cœur, si je réponds à mes besoins.
- J'ai peur d'être indigne de ma famille ou de mon employeur.

### Réactions quand la blessure est activée :

- Je joue à la mère ou au père avec les personnes de mon entourage.
- Je fais rire les autres en me moquant de moi-même
- Je suis à l'affût pour aider les autres
- Je prends beaucoup de place auprès de mon entourage
- Je fais les choses lentement

- Je m'arrange pour manquer de temps pour faire les activités qui me font plaisir
- Je me prive et donne souvent le meilleur aux autres
- J'ai honte quand les personnes de mon entourage se laissent aller
- Je fais honte à ceux que j'aime
- J'ai tendance à surveiller mes proches pour ne pas avoir honte
- Je mange trop et/ou je mange en cachette
- Je fais tout pour que mes proches soient dépendants de moi
- J'accepte ce qu'il y a de plus petit pour moi (petite place, petite voix)
  
- **Alors au lieu d'adopter la personnalité du masochiste, tu pourras expérimenter ta grande capacité d'être sensuel. Tu ne chercheras plus à brimer ta sensualité et tu auras des comportements et attitudes plus naturels pour toi.**
- - Tu t'autoriseras davantage à écouter tes besoins, ayant une capacité naturelle de les connaître.
- - Tu seras toujours une personne serviable, mais tu seras capable de discerner quand il est bon pour toi ou non d'aider les autres.
- - Tu sauras mieux respecter la liberté des autres en arrêtant de penser que tu dois régler leurs problèmes. Tu prendras le temps de vérifier s'ils veulent de l'aide avant d'agir.
- - Quand on te demande de l'aide, tu considèreras tes besoins avant de dire oui. Tu sauras que tu n'as pas besoin de toujours t'occuper des autres et de te priver de liberté personnelle.
- - Ta liberté nouvellement acquise te donnera le droit de jouir de chacun de tes sens, dans tous les domaines de ta vie.
- - Tu t'autoriseras à montrer ta grande jovialité qui ne cherche qu'à s'exprimer. Elle aide à dédramatiser certaines situations et aussi à faire rire les autres, ce qui est fort apprécié de ton entourage.
- - Tu pourras accepter les rondeurs de ton corps et peu à peu, tu retrouveras un poids qui lui convient, même s'il n'est pas nécessairement considéré comme normal.
- .-Tu t'autoriseras à vivre une belle relation amoureuse et sexuelle sans te culpabiliser.
- Tu te sentiras de plus en plus digne de ce que tu es et fier de l'être.

**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

-