

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'INJUSTICE

### **Eveil de la blessure :**

- Entre 4 et 6 ans
- Avec le parent du même sexe

Enfant qui a souffert de la froideur du parent du même sexe. N'a pas pu s'exprimer et être lui-même avec ce parent. A réagi en se coupant de sa sensibilité et s'est imposé de performer d'être parfait. A bloqué l'expression de son individualité et de son ressenti.

**Masque** : rigide

**Sa plus grande peur** : la froideur

**Description générale du caractère :**

- Le rigide semble vivant et dynamique même s'il est fatigué
- C'est un éternel optimiste qui veut se montrer toujours positif
- Il se contrôle pour être parfait et pour correspondre à l'idéal qu'il s'est fixé ou auquel il croit qu'on s'attend de lui.
- Il admet rarement qu'il vit des problèmes ou que quelque chose le dérange, le trouble
- S'il admet un problème, il s'empressera de dire que ce n'est pas grave, qu'il est bien capable de s'en sortir seule
- Il a tendance à rationaliser tout ce qui se passe et il est assuré de finir par tout résoudre avec la logique et le temps
- Le rigide se coupe de son senti parce qu'il ne sait pas gérer sa grande sensibilité
- De ce fait, il est incapable d'établir une relation intime satisfaisante
- Il passe d'ailleurs pour froid et insensible parce qu'il se persuade ainsi que rien ne le touche
- Il est très dur pour son corps et admet rarement être malade
- Il se glorifie de ne pas avoir besoin de médicaments ou de médecin
- Il s'en demande beaucoup, veut performer et ne respecte pas ses limites
- Il peut difficilement faire quelque chose sans se réviser au moins une fois
- Il est plutôt extrémiste et entêté dans ce qu'il croit être juste
- Il utilise les mots suivants : pas de problème, justement, exactement, sûrement, extraordinaire, fantastique, tous les superlatifs tels que : Super bon, plus spécial, plus beau, ...

**Description du corps physique :**

- Corps bien proportionné, le plus parfait possible
- Posture bien droite
- Epaule carrées
- Parties du corps rigides, raides (ex : dos, bras, jambes, cou,...)
- Mouvements secs
- Apparence soignée et sexy
- Petite taille serrée par des vêtements ou ceinture

- Mâchoire serrée
- Ventre plat qu'il s'efforce de rentrer
- Fesses rondes, bombées
- Teint clair, rayonnant
- Regard brillant, vivant et direct
- Voix sèche et rapide

### Croyances :

- Je dois performer et être le meilleur pour être fier de moi
- Je suis aimé pour ce que je fais et non pour ce que je suis
- Je trouve cela injuste que les autres en aient plus ou moins que moi
- Je dois rendre ce qui m'a été donné et m'assurer que cela sera équivalent
- Je dois le mériter pour me payer du bon temps
- Je préfère me taire que de dire des choses que je pourrais regretter
- Il n'y a pas assez de temps pour tout faire à mon goût
- Ne rien faire, c'est de la paresse
- Il vaut mieux réfléchir que d'être spontané
- Je n'ai besoin de personne, je me débrouille très bien seul
- Si je le fais moi-même, ce sera mieux fait
- Ce sont les connaissances et non les sentiments qui aident à réussir dans la vie

### Sentiments et peurs :

- Je sens qu'on me demande toujours plus
- Je ne me sens pas correct quand on critique mon travail ou mon comportement
- Je me sens très mal quand on rit de ce que je dis ou ce que je fais
- Je me sens en colère lorsqu'il y a de l'injustice
- Je me sens coupable de m'arrêter quand tout n'est pas fait
- Je me sens inconfortable avec les gens émotifs ou exubérants
- J'ai peur d'être injuste
- J'ai peur de me tromper
- J'ai peur d'être jalouxé, envié
- J'ai peur d'être critiqué, de déplaire
- J'ai peur de trop en dire, de déborder, de ne pas être clair

- J'ai peur de perdre le contrôle
- J'ai peur de passer pour exigeant, profiteur
- J'ai peur de me faire juger par les gens plus instruits que moi

### Réactions quand la blessure est activée :

- J'interviens ou j'interromps l'autre quand ce qui est dit n'est pas juste selon moi
- J'ai de la difficulté à demander de l'aide
- Je suis dure pour mon corps
- Je me compare à ceux que je considère comme mieux que moi et je m'en veux de ne pas y arriver
- J'ai de la difficulté à m'arrêter et à ne rien faire
- Je réponds d'un ton sec et raide
- Mes remarques et plaisanteries ont le don de faire sentir l'autre imparfait
- Je me justifie beaucoup (quand je ne fais rien, oublie quelque chose, fais une erreur)
- Je rationalise mes difficultés au lieu de sentir ce qui se passe
- Je recherche tout de suite une solution pratique sans savoir ce que je ressens
- Je ne respecte pas mes limites, je m'en demande toujours beaucoup, je suis très perfectionniste
- J'ai la critique facile, surtout avec les personnes du même sexe.

Alors au lieu d'adopter **la personnalité du rigide**, tu pourras expérimenter ta grande **capacité d'être SENSIBLE**. Il ne te sera plus nécessaire de vouloir plaire à tout le monde ni de te contrôler pour être parfait dans ce que fais et dans ton apparence. Tu adopteras des comportements et attitudes plus naturels pour toi.

- Tu te permettras de faire des pauses durant trop travail même si tout n'est pas terminé ou parfait.
- Ta recherche de perfection sera utile pour apporter de la beauté dans ta vie, qui est un élément très important pour toi. Ainsi tu ne chercheras pas à tout faire à la perfection pour être aimé ou apprécié.

- Les détails seront toujours importants pour toi. Par contre, tu te souviendras que tout n'est qu'expérience et que la perfection n'existe pas dans le monde matériel.
- Ta capacité de simplifier ce qui est compliqué sera mieux équilibrée et t'aidera beaucoup. Tes explications de faits ne seront pas trop courtes, car tu sauras que tout le monde n'a pas ce talent.
- Ta grande sensibilité naturelle s'exprimera de plus en plus soit en te permettant d'avoir une larme à l'œil et même de pleurer, soit en étant capable de vérifier régulièrement comme tu te sens.
- Ton enthousiasme naturel sera plus équilibré face à toi-même et aux autres.

Ton apparence physique sera toujours importante à cause de ta recherche de beauté et de perfection, mais tu pourras être à l'aise même si quelqu'un te voit sans aucun artifice.

### **ETRE plus tôt que faire !!!**

**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**