

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 de REJET :

Eveil de la blessure :

- De la conception à 1an
- Avec le parent du même sexe.

Enfant qui a souffert de se sentir rejeté par le parent du même sexe.
Ne croit pas à son droit d'exister.

Masque : FUYANT

Sa plus grande peur : la panique

Description générale du caractère :

- Le fuyant croit profondément qu'il ne vaut rien ou pas grand-chose.
- Il se considère comme nul et sans valeur.
- Il a très peu d'estime de lui-même.
- Il est convaincu que s'il n'existait pas cela ne ferait pas une grande différence.
- Il se sent coupé et incompris des autres.
- La première réaction d'une personne qui se sent rejetée est de fuir.
- Il se coupe facilement du monde extérieur en se réfugiant dans son monde imaginaire ou en partant dans la lune.
- Il n'accorde pas beaucoup d'importance aux choses matérielles : tout ce qui est relié à l'esprit ou au monde intellectuel l'attire d'avantage.
- Il parle généralement peu et se retire dans un groupe.
- On le considère comme solitaire d'avantage.
- Plus il s'isole plus il semble devenir invisible.
- Il possède une énergie nerveuse qui lui confère une grande capacité de travail.
- Sa peur du rejet l'amène à devenir obsessionnel dans certaines situations.
- C'est un grand perfectionniste qui, en vieillissant panique de plus en plus à l'idée de ne pas être à la hauteur.
- Il utilise souvent les mots suivants : nul, rien, disparaître, inexistant, pas de place.

Description du corps physique :

- Petit corps, étroit et mince
- Haut du corps contracté et replié sur lui-même.
- Partie du corps plus petite
- Manque une partie ou un morceau
- Présence de creux
- Partie du corps asymétrique
- Petits yeux
- Regard fuyant
- Masque autour des yeux (cernes gris prononcés)

- Voix faible, éteinte
- Problèmes de peau
- Favorise les vêtements noirs.

Croyances :

- je me crois nul, sans valeur
- je crois que les autres ne me comprennent pas
- ce que je suis n'est jamais assez bien pour les autres
- je me suis longtemps demandé ce que je faisais sur cette terre
- je me vois très différent des membres de ma famille
- si je n'étais pas là, cela ne ferait pas grand-chose de différent
- je suis quelqu'un de bien seulement quand on me complimente
- je n'accepte pas mon prénom
- les choses matérielles ne sont pas importantes
- je suis mieux seul qu'avec les autres
- il faut travailler très fort pour mériter de l'attention

Sentiments et peurs :

- même dans la foule, je me sens seul
- j'ai le sentiment d'être à part, différent des autres
- ma 1^{ère} réaction est de ne pas me sentir accepté
- je me sens vide à l'intérieur
- je me sens souvent confus, mêlé intérieurement
- j'ai le sentiment de ne pas avoir de racines
- je me sens insécurisé et fébrile parmi les gens
- je sens que je n'ai pas de place dans un groupe
- je ne me sens bien nulle part, j'ai toujours envie d'être ailleurs
- j'ai peur de déranger
- j'ai peur de ne pas être intéressant
- j'ai peur qu'on ne me considère comme nul et sans valeur
- j'ai peur de vivre et de mourir
- j'ai peur et je déteste l'idée d'être comme mon parent du même sexe

Réactions quand la blessure est activée :

- je suis porté à fuir la situation ou la personne
- je ne donne pas mon opinion lorsque j'en ai une
- je coupe facilement mes liens avec les gens
- je menace les gens de partir
- je me ferme, je m'isole, j'ai envie d'être seul
- je me fais tout petit, je tente de passer inaperçu
- je m'accuse, je crois que c'est ma faute, que je suis nul
- je me coupe du monde physique (perd le goût de manger, de me laver,...)
- je tente de tout analyser, je deviens confus et mêlé
- je fuis dans monde irréel (boisson, drogue, TV, ordinateur, jeu virtuel, ...)
- je m'imagine un scénario où les gens vont me rejeter
- j'oublie tout ce que je veux dire, c'est le trou noir
- j'essaie de prouver mon importance en travaillant très fort
- je regarde partout, excepté la personne concernée (regard fuyant)
- j'ai un comportement obsessionnel avec certaines personnes ou situations

Alors au lieu d'adopter la personnalité du fuyant, tu expérimenteras ta grande capacité à être efficace. Tu cesseras de vouloir fuir, d'hésiter à prendre ta place, de te traiter de nul ou de vaurien. Tu adopteras de nouveaux comportements et attitudes qui seront plus naturels pour toi.

-Ayant une grande endurance, tu expérimenteras ta capacité de travailler beaucoup sans vivre de stress.

-Ta capacité naturelle de créer, d'inventer et d'imaginer se développera.

-Tu seras encore perfectionniste, mais sans être idéaliste. Au lieu de devenir obsédé par une tâche et la réviser plusieurs fois, tu te permettrais de le faire une seule fois. Tu seras capable de te sentir bien même s'il se peut que tu te trompes ou que tu oublies un détail.

-Tu sauras surtout que **tu n'es pas ce que tu fais**. Quand tu feras une erreur, tu ne croiras plus automatiquement que tu es nul.

-Il en sera ainsi également quand une autre personne te critiquera ou t'ignorera. Tu auras un sentiment de rejet pendant un moment, pour ensuite te souvenir rapidement que la critique a un lien avec ce que tu as fait et non avec ce que tu es.

- Tu auras le plaisir de découvrir le monde dans sa réalité, car tu seras plus présent.

- Quand tu auras à expliquer quelque chose, tu ne te sentiras plus obligé de fournir beaucoup de détails ou de répéter plusieurs fois pour t'assurer que l'autre ne rejette pas ton idée.
- Ton talent naturel de pouvoir faire face à une urgence sera mieux utilisé grâce à la diminution de ta peur de paniquer.
- Tu seras de plus en plus capable de te faire des compliments plutôt que de penser seulement à tes faiblesses.

**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**