

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 TRAHISON :

Caractéristiques de la blessure :

Eveil de la blessure :

- entre 2 et 4 ans
- avec le parent du sexe opposé

Enfant déçu qui a souffert de ne pas voir ses attentes comblées avec le parent du sexe opposé. S'est senti manipulé ou trahi dans sa connexion amour- sexualité. A perdu confiance en ce parent après avoir été témoin de promesse non tenues, de mensonges ou de marque de faiblesse.. A jugé ce parent de ne pas prendre sa responsabilité.

Masque : contrôlant

Sa plus grande peur : la dissociation, séparation, reniement

Description générale du caractère :

- le contrôlant possède généralement une forte personnalité et il a des qualités de chef. C'est quelqu'un qui prend de la place et qui est très physique.
- Il cherche à être spécial et important et à se démarquer
- Il veut se montrer toujours fort et tient à ce que les autres sachent ce dont il est capable. Il est performant et veut être vu comme étant très responsable
- Il a beaucoup d'attente face aux autres et se montrent donc très exigeant
- Il aime tout prévoir : ainsi il peut tout contrôler
- Il ne supporte pas que quelqu'un vienne défaire ses plans
- Il a de la difficulté à accepter les imprévus. Il comprend et agit rapidement
- Il est intolérant et impatient avec ceux qui sont plus lents que lui
- Il est généralement convaincu d'avoir raison et tente d'imposer son point de vue aux autres
- Il se croit indispensable et aime à penser que les autres ne réussiraient pas sans lui
- Il a un grand pouvoir de séduction et manipule facilement les autres pour arriver à ses fins
- Il est spécialiste à faire passer le blâme sur le dos d'une autre personne
- Il trouve facilement des moyens pour ne pas être accusé
- Il utilise souvent les mots suivants : je suis capable, fais-moi confiance, je ne lui fais pas confiance, je le savais, j'avais raison, as-tu compris ?
Ecoute-moi, associé, dissocié, séparé, quitté, c'est vrai, franchement.

Description du corps physique :

- Exhibe de la force et du pouvoir dans le haut du corps pour l'homme
- Chez l'homme, les épaules plus larges que les hanches
- Chez la femme, les hanches plus larges et fortes que les épaules
- Force dans le bassin chez la femme
- Muscles dominants
- Voix forte

- Poitrine bombée
- Jambes musclées et fortes
- Si kilos en trop, ne paraîtra pas gros mais plutôt fort
- Plus porté à faire du ventre
- Regard intense et séducteur
- Favorise les vêtements flamboyants

Croyances :

- Je dois être spécial et important pour être aimé
- Je dois me montrer fort et responsable pour qu'on me fasse confiance
- Si je le fais moi-même ce sera plus rapide
- on ne peut pas faire confiance au sexe opposé
- Je ne peux pas tout révéler à n'importe qui
- Ceux qui ne réussissent pas, c'est qu'ils ne le veulent pas
- Ma réputation face aux autres est très importante
- Une fois qu'on m'a menti, je ne dois plus faire confiance
- On doit se méfier de ceux qui posent trop de questions
- mon nom de famille ne me convient pas

Sentiments et peurs :

- Je me sens méfiant avec les personnes de l'autre sexe
- Je me sens fréquemment surchargé
- Je sens que je perds mon temps quand cela ne va pas assez vite
- Je vis de la colère lorsque quelqu'un essaie de me manipuler
- Je me sens supérieur à bien des gens
- Je me sens impatient, irrité. Je vis la colère quand quelqu'un me ment
- J'ai peur de perdre le contrôle d'une situation ou d'une personne - J'ai peur de me faire avoir (me faire manipuler, mentir, séduire)
- J'ai peur d'être pris par surprise
- J'ai peur de perdre ma réputation
- J'ai peur de me montrer vulnérable, faible, impuissant
- J'ai peur de me confier (dévoiler mon intimité)

Réactions quand la blessure est activée :

- Je tente de convaincre les autres de mon point de vue

- Je suis impatient quand cela ne va pas à mon goût
- j'intimide les gens avec mon regard
- je remets aisément les gens à leur place
- je cherche la compagnie de gens riches, renommés, qui ont « réussi » dans la vie
- je change d'humeur rapidement
- je m'énerve facilement et j'élève la voix
- je mens pour me sortir d'une impasse
- je suis parfois porté à exagérer pour montrer que j'ai raison ou pour faire bonne figure
- j'utilise un ton autoritaire, je suis intolérant avec les victimes
- je suis exigeant avec les gens de mon entourage
- je veux que les choses soient faites à ma façon et à mon rythme - je suis porté à bouder et à faire du chantage pour arriver à mes fins - je trouve le moyen pour mettre le blâme sur quelqu'un d'autre.

Alors au lieu d'adopter la personnalité du **contrôlant**, tu pourras expérimenter ta grande capacité d'être un **bon dirigeant**. N'ayant plus besoin de prouver ta force pour avoir le contrôle sur ton environnement, tu adopteras des comportements et attitudes plus naturels.

- Tu seras un chef qui n'impose pas ses points de vue et ses croyances aux autres.
- Ton aisance pour parler en public servira à aider les autres et non à montrer ta supériorité.
- Tes dons de chef et ta force naturelle donneront l'exemple aux autres pour développer leurs propres talents. Il te sera alors plus facile d'être en contact avec leurs besoins au lieu de vouloir qu'ils écoutent les tiens
- Tout en gardant ta capacité naturelle de prendre des décisions rapidement, tu arriveras aussi à prendre le temps de réfléchir dans certaines situations.
- Tu vivras moins d'impatience et de frustration en présence de gens qui ne peuvent pas faire plusieurs choses à la fois comme tu sais le faire.
- Tu sauras toujours t'entourer de personnes à qui déléguer du travail. Cependant, tu seras plus capable de leur faire confiance et surtout

d'accepter leur façon d'accomplir une tâche, qui peut être autant, voire plus efficace que la, tienne.

- Lorsque tu seras face à quelqu'un qui a plus de talent que toi dans un certain domaine, tu ne penseras pas que cela signifie que tu es faible. Au contraire, tu seras heureux de pouvoir apprendre quelque chose.
- Tu seras capable d'admettre tes torts ou tes erreurs. Tu te sentiras mal l'aise de mentir et de vouloir donner tort aux autres.
- Ton charme naturel servira à être aimable et non à séduire dans l'espoir de contrôler.
- Tu te permettras d'être vulnérables et d'admettre tes peurs ou tes inquiétudes sans croire que tu es lâche.

**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**