

**Compte-rendu rencontre-débat du
jeudi 18 novembre 2010 « Y'a mon corps qui m'a dit... »
Maryline VINET www.arcensoi.fr**

LES BLESSURES (psychologiques) QUI NOUS EMPÊCHENT D'ÊTRE NOUS-MÊMES

Connaître les blessures permet d'avoir plus de compassion

Une blessure est déjà inscrite dans l'âme au moment de la conception (attirance magnétique par ce que nous n'avons pas encore réussi à vivre dans l'amour et l'acceptation de nos vies précédentes et par ce que les futurs parents ont à régler à travers un enfant comme nous).

Une blessure est une douleur émotionnelle vive ressentie au cours d'une relation où l'un de nos besoins essentiels n'est pas satisfait et où nous réagissons en s'accusant ou en accusant l'autre. C'est un chaos émotionnel vécu seul, dans l'isolement où s'est enraciné un sentiment de rejet, d'abandon, d'injustice, d'humiliation ou de trahison. Notre corps est marqué par le masque et non par la blessure !

BLESSURE

OBSERVATION
Prise de responsabilité

ABANDON

REJET

INJUSTICE

TRAHISON

HUMILIATION

MASQUE

DÉPENDANT

FUYANT

RIGIDE

CONTRÔLANT

MASOCHISTE

ÉTAT

ACCUSATION
En réaction, culpabilité de l'autre ou de soi

Soupire, se plaint, s'accroche

Se réfugie dans un monde irréel

Se justifie et s'en demande beaucoup

Ne se fait plus confiance

Manque de temps pour se faire plaisir

Le réflexe de survie

ABANDON	REJET	INJUSTICE	TRAHISON	HUMILIATION
Tristesse Insécurité Vide intérieur	Peur Sans valeur Pas incarné	Colère Critique Jalousie	État d'alerte Méfiance Impatience	Dégoût Honte Vexation
----- MASQUE -----				
Dépendance	Fuite	Rigidité	Contrôle	Masochisme
----- PEUR -----				
Solitude	Panique	Froideur	Lâcher prise	Liberté
----- BESOIN -----				
Attention	Appartenance	Liberté	Confiance	Liberté
----- CE QU'ON PEUT FAIRE -----				
Être conscient de ses forces	Prendre sa place	Respecter ses limites	Faire confiance	Se donner le droit d'être
----- AU RISQUE DE -----				
DÉPRESSION	ANGOISSE	VIOLENCE	PERTE DE CONTRÔLE	BOULIMIE ANOREXIE

Si la blessure est très forte, les conséquences le sont aussi

ABANDON	grosses dépressions
REJET	repli, anorexie
INJUSTICE	implosion, crise cardiaque
TRAHISON	explosion, despotisme, torture, mort violente
HUMILIATION	morbidité, dégoût des autres

Plan de vie

Dans notre environnement, avec des parents qui ont la même blessure à régler, on s'attire les situations et les personnes qui nous aideront à régler notre blessure.

Une blessure non réglée n'est pas vécue dans l'acceptation

Selon les blessures, l'être agit et réagit différemment à une même situation.

Par exemple, vis-à-vis d'un mari qui travaille de longues heures supplémentaires, une épouse peut se sentir rejetée en croyant qu'elle n'est pas assez importante, une autre abandonnée, une autre trahie et ne lui fait pas confiance car elle doute qu'il travaille véritablement, une autre encore trouvera que c'est injuste. L'épouse qui n'est pas affectée se sentira bien malgré cette situation.

L'ego refuse de reconnaître ces blessures en croyant ainsi moins souffrir, c'est pourquoi nous créons des masques pour notre survie dont l'unique utilité est de nous protéger dans l'espoir de moins souffrir. Ce n'est pas ce que nous vivons qui nous fait souffrir *mais bien notre réaction à ce que nous vivons* et c'est bien là la conséquence de nos blessures non guéries.

Les blessures qui nous dérangent chez les autres nous appartiennent

Chacun peut se reconnaître dans toutes les blessures à la fois, il est alors utile de se fier à son corps. Car on ne peut pas régler des blessures qu'on n'a pas. Or il est très rare d'être dans toutes les blessures.

Il est plus facile de régler plusieurs petites blessures légères qu'une seule grosse. Une blessure forte conduit à se sentir plus souvent blessé à la moindre petite chose, à sauter plus vite aux conclusions et avoir besoin de mettre son masque* plus souvent. Tandis qu'une personne qui a de petites blessures peut se permettre d'être elle-même plus souvent, même si parfois elle met son masque* pour éviter de souffrir. Quand notre blessure prend le dessus, on n'est pas nous-mêmes.

Ce qui s'imprime dans le corps et qui nous sert de protection est un masque.

Le corps change au fur et à mesure qu'on vit des blessures différentes

Par exemple, une personne rigide souffrant des blessures d'injustice et d'humiliation, qui tout à coup aurait un surplus de poids, vivrait une situation où elle se sent plus humiliée. Elle peut avoir honte d'elle-même ou honte de quelqu'un d'autre. Puis elle décide de suivre un régime. A ce moment, c'est la rigidité qui prend le dessus.

Les blessures sont activées en fonction des gens avec qui on travaille, avec qui on vit (le corps change suivant la profession ou le conjoint), notre famille. Le corps change tout au long de l'existence. La blessure qu'on n'a pas encore guérie nous laisse vulnérable, et si nous sommes touchés par quiconque au niveau de cette blessure, nous

aurons tendance à en vouloir à cette personne de ne pas en avoir pris soin. Or c'est à nous et nous seulement d'en prendre soin !

On peut ainsi, dans une telle situation, prendre la décision de cacher notre blessure, et continuer à grossir pour la dissimuler davantage.

J'ai peur d'être comme mon parent du même sexe. J'ai peur de vivre et de mourir.

Quatre étapes nous conduisent à l'expression de nos blessures

Première étape

On vient au monde, on est soi-même.

Deuxième étape

On vit la douleur parce qu'on ne peut pas être nous-mêmes à différents âges et dans différents domaines.

Troisième étape

On fait des crises, on souffre de ne pas être nous-mêmes.

Quatrième étape

On se résigne, on finit par être ce que les autres attendent qu'on soit pour être aimé.

Le processus inverse va nous permettre de soigner nos blessures

Première étape

Prise de conscience de nos masques.

Deuxième étape

En fonction de notre ouverture, plus ou moins grande résistance, révolte lors de cette prise de conscience.

Troisième étape

Se donner le droit d'avoir souffert et d'en avoir voulu à un de ses parents. Compassion et lâcher prise.

Quatrième étape

Acceptation de soi et des expériences dans sa vie. Observation. Amour de soi. GUÉRISON.

Blessure d'ABANDON

On est resté sans soins, on n'a pas voulu s'occuper de nous, on nous a laissé tomber

L'enfant, depuis sa conception jusque vers 1 an et demi, s'est senti abandonné, privé de la satisfaction de ses besoins qui n'ont pas été assez nourris physiquement ou affectivement.

Masque : la DÉPENDANCE

Le corps

Long et mince, mais surtout manquant de tonus ; une mollesse qui semble vouloir s'appuyer sur quelqu'un, avec des parties molles comme les fesses ou les seins. Grands yeux tristes, tombants, qui tirent. Corps victime, plein de maladies pour obtenir de l'attention ; corps boulimique (qui n'en a jamais assez) mais qui ne grossit pas car dans le sentiment de ne jamais en avoir assez. Tandis que dire : « Je mange trop » y donne trop de poids. Ainsi, notre façon de penser pendant qu'on mange détermine si on va prendre du poids ou non.

Le comportement

L'être :

- fait des pirouettes pour être aimé
- pleure facilement
- s'accroche aux autres
- a peur d'en avoir moins
- accuse les autres de le laisser tomber
- ne se voit pas ne pas donner assez à quelqu'un d'autre, laisser tomber quelqu'un d'autre, laisser tomber un travail en cours
- pense que s'il se montre faible les autres vont l'aider, a pris cette habitude
- n'est pas faible, mais fait semblant de l'être
- a tendance à dramatiser les choses, à utiliser le sexe pour retenir l'autre
- pleure facilement
- demande des conseils mais ne les suit pas
- aime le sexe
- préfère endurer que d'être seul
- ne sais pas dire non
- aime parler de lui, est intarissable
- insiste quand quelque chose lui est refusé.

Peur : la SOLITUDE

L'être :

- a une voix d'enfant
- aime les danses de contact pour se pendre au cou de son/sa partenaire avec l'air de dire : « Regardez comme il/elle m'aime »
- en s'asseyant, s'écrase dans sa chaise le haut du dos penché en avant, ou s'appuie sur une table
- aime faire l'indépendant(e) et dire à qui veut l'entendre à quel point il/elle se sent bien seul(e) et n'a besoin de personne.

Besoin : l'ATTENTION

Pourtant, les gens finissent par se lasser car la personne :

-n'utilise pas les bons moyens : se plaint, pleure ou s'accroche aux autres. Elle est trop dans ses émotions

-a peur qu'on la laisse tomber si elle devient autonome

-fait facilement et beaucoup de demandes en se plaignant : « Prouve-moi que tu m'aimes »

La personne alimente son besoin chaque fois qu'elle abandonne un projet qui lui tenait à cœur, qu'elle ne prend pas soin d'elle-même, qu'elle fait peur aux autres en s'accrochant, et en se créant des maladies.

Blessure de REJET

On a été repoussé, on a refusé notre présence

Comme un petit garçon qui arrive chez des parents qui veulent une petite fille, et qui ne se permettra pas d'être ce qu'il veut être. Ou encore dans un couple qui ne voulait pas d'enfant.

Accuser les autres tandis que l'âme fait le choix de ses parents est ce qui peut nous encourager à davantage de compassion quand ils adoptent un comportement qui nous permet de guérir nos blessures.

La blessure activée provoque une réaction. Par exemple, un enfant qui refuse de boire le lait.

Masque : la FUITE

Le corps

Petit, mince, avec des parties fuyantes ou manquantes (pas de fesses, pas de menton, pas de seins, attaches fines, yeux petits et fuyants...), pas présent.

Le comportement

L'être :

-se sent nul, moins que rien, retournerait bien d'où il vient

-s'habille de couleurs ternes pour ne pas se faire remarquer

-fuit facilement quand quelque chose n'est pas à son goût

-se sent rejeté à la moindre critique tout en attirant des situations où c'est ce qui se passe

-se crée un monde à lui ; enfant, on se crée facilement un monde imaginaire ; adulte, on fuit dans l'alcool et/ou la drogue

-éprouve des difficultés à vivre sur la planète, à laisser vivre son enfant intérieur, vis-à-vis de son prénom, à voir sa blessure et à s'apercevoir qu'il rejette les autres

-se croit incompris.

Exemple : une personne anorexique est dans la blessure de rejet. Elle se trouve toujours trop grosse et pour elle, le monde matériel n'est pas important.

Peur : la PANIQUE

L'être :

-a une voix éteinte, faible

-n'aime pas particulièrement danser, et le faisant bouge peu, en ayant l'air de dire : « Ne me regardez pas »

-cache ses pieds sous la chaise pour s'asseoir, et ne pas rester branché au sol

Notre ego nous fait croire qu'on s'occupe bien de nous-mêmes et des autres pour ne pas ressentir les différents rejets.

Besoin : l'APPARTENANCE

Malgré ce plus grand besoin pour lui, l'être :

-fait tout pour passer inaperçu ; trop dans ses peurs, il croit qu'il n'en vaut pas la peine

-fait difficilement ses demandes car il croit que lorsqu'on lui dit non c'est à ce qu'il est

-a peur de déranger et demande peu.

La personne alimente sa blessure chaque fois qu'elle se traite de nul(le), de bon(ne) à rien et fuit une situation.

Blessure d'INJUSTICE

On a manqué d'appréciation, de respect de ses droits et que soit reconnu notre mérite

L'enfant a vécu cette blessure entre 3 et 5 ans, parce qu'il n'a pas été aidé à intégrer son individualité, son JE SUIS, auprès de parents froids, pas affectueux, assez exigeants. Il n'a pas appris à sentir avec ses parents-là, la performance était plus importante que se sentir bien. Et donc il fut impossible à l'enfant d'être lui-même.

Masque : la RIGIDITÉ

Le corps

Bien proportionné même avec un surplus de poids, très droit, les épaules en arrière, des mouvements rigides. Le regard est brillant, les mâchoires sont serrées et rarement ouvertes, des veines dans le cou. Bras souvent croisés pour ne pas sentir. Porté à s'habiller en noir, vêtements serrés à la taille.

Le comportement

L'être en recherche la perfection

-n'a pas appris à sentir

-est très dur envers lui-même et dans son corps, car il veut toujours performer

-se fait des bleus sans savoir comment

-va voir le médecin que lorsque ça va très mal, et se fait une gloire de ne pas voir le médecin

-se contrôle, est capable de suivre un régime longtemps, contrôle sa parole

-a peur d'être injuste

-se justifie

-eut rire pour cacher sa sensibilité

- éprouve des difficultés à demander de l'aide, à déléguer car il recherche la perfection dans l'avoir et dans le faire

-accepte peu les critiques

-vit souvent de la déception quand ce n'est pas juste, émotion souvent vécue par le rigide.

Peur : la FROIDEUR

L'être :

-ne réalise pas qu'il est lui-même perçu comme quelqu'un de froid. Le rigide, interférant avec une personne, s'assure que ce qui est dit est juste, tandis que le contrôlant veut avoir le dernier mot sur la situation

-est envieux, jugeant que tout le monde doit avoir la même chose pour que ce soit juste

-éprouve des difficultés à recevoir (surtout à recevoir plus que les autres car ce n'est pas juste)

-doute de ses choix, veut être sûr du bon choix

-aime l'ordre

-aime avoir une apparence sexy.

-n'admet pas de vivre des problèmes

-a un ton de voix sec et raide

-est brusque dans ses propos et colérique

-éprouve des difficultés à accepter son injustice

-danse très bien, fait attention à ne pas se tromper, prend facilement des cours de danse

-s'assoit bien droit, peut serrer ses jambes l'une contre l'autre

-préfère le salé au sucré

-aime bien dire combien il est juste, que sa vie est sans problèmes

-aime croire qu'il a beaucoup d'amis qui l'aiment comme il est.

Besoin : la LIBERTÉ

La personne alimente son besoin en étant trop exigeant, en ne respectant pas ses limites, ce qui lui fait vivre beaucoup de stress. En se critiquant, en ayant de la difficulté à se faire plaisir, en ayant de la difficulté à voir ce qu'il a fait de bien.

Agissant avec froideur, coupée de son senti et maintenant les gens à distance, la personne est trop dans le faire pour être parfaite.

Quand elle fait ses demandes, c'est trop brièvement ou trop dans le détail ; elle a peur d'être redevable, et reste convaincue que le faire elle-même sera le mieux.

Blessure de TRAHISON

On a manqué à une promesse qu'on lui a faite, on a cessé d'être fidèle à sa cause ou à lui-même

Cette blessure survient entre 2 et 4 ans, quand l'énergie sexuelle se développe, et crée un complexe d'Œdipe fort, un attachement au parent du sexe opposé très fort, une tendance à comparer le compagnon ou la compagne avec ce parent ; entraîne qu'au niveau de l'acte sexuel on ne se laisse pas aller de peur de se faire avoir. Il a s'agi de parents séducteurs, centrés sur eux-mêmes, et qui l'ont manipulé par des compliments. L'enfant a senti que s'il était bien spécial, son parent du sexe opposé en serait heureux. Il a acquis le sens de la responsabilité, et juge les autres pas assez responsables.

Masque : le CONTRÔLE

Le corps

Des hanches larges et de bonnes fesses pour les femmes, beaucoup de solidité dans le corps. Pour les hommes, des épaules larges, petite taille, pas de fesses, poitrine

bombée, l'air de dire : « J'ai le contrôle de la situation ». Très physique, regardez-moi ! Monsieur avec gros biceps, tee-shirt court pour montrer ses muscles.

Le comportement

L'être :

- est très séducteur
- a la capacité, par son regard intense, à donner l'impression qu'on est la seule personne qui compte pour eux, alors qu'il ne peut tolérer d'être séduit
- voit tout rapidement
- est sceptique et toujours sur ses gardes, pour ne pas se faire séduire
- est très manipulateur, car manipulé lui-même quand il était jeune, ce qui lui a valu cette blessure
- a des difficultés pour faire un choix surtout s'il risque de perdre le contrôle de la situation
- aime prendre de la place et être remarqué pour sa force
- veut contrôler la situation ; on peut lui donner des responsabilités, il comprend vite

- a beaucoup de talent mais pas beaucoup de patience avec ceux qui sont lents
- veut faire à sa façon car a l'impression qu'on le manipule si on lui impose ; si on veut faire quelque chose à un contrôlant il faut qu'il ait l'impression que c'est lui qui décide ; si on lui donne un ordre, il n'aura pas le goût de l'exécuter
- n'aime pas qu'on se mêle de ses affaires mais aime se mêler des affaires des autres et y mettre son grain de sel, par exemple pour avoir le dernier mot, ne voyant pas qu'il le fait ; mais voyant les autres le faire, il est sur ses gardes par peur de se faire avoir

- se confie difficilement
- ne montre pas sa vulnérabilité
- éprouve de la difficulté avec l'autorité
- est convaincu d'avoir raison et essaie de convaincre l'autre
- éprouve des difficultés à voir les autres ne pas être responsables, ne pas tenir leurs engagements

- a peur de la dissociation, de se séparer
- a peur de passer pour une personne irresponsable
- n'aime pas être pris par surprise
- a peur de l'engagement et du désengagement
- vit le mensonge comme une trahison
- a tendance à dire oui puis n'en faire qu'à sa tête
- a toujours une bonne excuse car il ne veut pas voir qu'il ne tient pas ses engagements

- veut tout savoir, veut contrôler les autres
- déteste qu'on ne lui fasse pas confiance
- n'admet pas la paresse surtout chez le sexe opposé
- s'arrange pour que tout le monde sache tout ce qu'il a fait, comment il l'a fait et combien il en a fait
- change facilement d'humeur
- mange rapidement, car n'a pas de temps à perdre, ajoute sel et épices.

Peur : le LÂCHER PRISE

L'être doit avant tout apprendre le lâcher prise :

-prend beaucoup de place quand il danse et en profite pour séduire ; a l'air de dire : « Regardez-moi »

-s'assoit et penche son corps vers l'arrière avec les bras croisés quand il écoute ; -

-se penche en avant quand il parle pour mieux convaincre.

L'ego est convaincu qu'il ne ment jamais, qu'il garde toujours sa parole et que personne ne lui fait peur.

Besoin : la CONFIANCE

La personne alimente son besoin en ne tenant pas ses engagements pour lui-même, en se mentant, en ne déléguant pas par manque de confiance. Alors qu'elle ne fait pas confiance, elle ne répond pas à ses besoins car elle recherche le pouvoir à l'extérieur. Elle est trop dans le paraître.

La personne a beaucoup d'attentes au niveau de ses demandes, mais ne formule pas de demandes claires. Elle exige, menace, contrôle ; saute aux conclusions, croit que l'autre a compris.

Blessure d'HUMILIATION

On a été rabaissé, dégradé, vexé ; on s'est senti honteux

Entre 1 an et 3 ans, au moment où on apprend à être indépendant physiquement dans le développement des fonctions du corps : manger seul, aller aux toilettes, être propre la nuit... L'enfant s'est senti humilié parce qu'il n'était pas assez propre ou pas assez vite, la mère ou la personne qui s'en occupait a exercé un contrôle trop pesant sur l'enfant qui ne s'est pas senti libre, qui n'a pas pu faire les choses à son goût. Par exemple se salir en mangeant devant des invités ou au restaurant, ou chaque fois qu'il aura perçu que ses parents ont honte de lui.

Masque : le MASOCHISME

Le corps

Plus gros que la norme, des parties rondes dans le corps, un bon dos capable de beaucoup endosser, de grands yeux ronds, ouverts.

Le comportement

L'être :

-se punit, se fait du mal avant que les autres le fassent

-se salit en mangeant

-porte des vêtements trop serrés qui se déchirent

-recherche à être une bonne personne, fait beaucoup pour les autres, bien pour les autres, comme s'habiller, faire le ménage... mais pour lui ne fait pas : ne veut pas déranger

-est souvent dans le « trop » : trop de travail, trop aider, trop de matériel. Avec la peur que si ce n'est pas assez, c'est honteux

-a peur de perdre sa liberté pour avoir été brimé dans sa liberté étant jeune

-s'arrange pour ne pas être libre mais veut rendre service à tout le monde

-fait l'éponge vis-à-vis de quelqu'un dans le malheur

-n'aime pas aller vite

-est sensuel et fusionnel

-compense et se récompense par la nourriture, de préférence avec des aliments riches en gras

-aime beaucoup danser et en profite pour exprimer sa sensualité, danse pour le plaisir de danser.

La blessure d'humiliation est la plus difficile à voir. La personne se punit beaucoup en croyant punir l'autre et s'attire des gens et des situations humiliantes pour elle-même. Par exemple ne pas s'aimer dans son poids et attirer un/une partenaire qui flirte avec d'autres.

Peur : la LIBERTÉ

L'être :

- se sent pris entre deux personnes ou deux situations
- se sent débordé, a très peu de temps pour lui
- se sent déstabilisé lorsque les gens sont souffrants autour de lui
- se sent honteux de son apparence physique
- se sent coupable d'avoir du plaisir
- a peur qu'on voit qu'il déborde (nourriture, boisson, sexualité, etc.)
- a peur de manger à sa faim devant les autres
- a peur d'être jugé sur son apparence
- a peur d'être abaissé, humilié (rougir, avoir honte)
- a peur de blesser l'autre
- a peur de passer pour égoïste, sans cœur, s'il répond à ses besoins
- a peur d'être indigne de sa famille ou de son employeur et surtout de Dieu.

Besoin : la LIBERTÉ

L'être dans le besoin de liberté :

-la brime en prenant trop sur ses épaules, se retrouvant au service des autres. Ce faisant, il brime ses besoins car il craint de déborder

-s'assied, jambes écartées, et choisit une chaise ou un fauteuil trop petit, inconfortable

-se convainc que tout ce qu'il fait pour les autres lui fait énormément plaisir et qu'il écoute ses besoins en le faisant

-excelle à dire que tout est bien, et pour trouver des excuses à ceux qui l'ont humilié

-demande difficilement car il croit qu'il peut obtenir plus que les autres

-veut que les autres devinent ce qu'il veut comme il le fait pour les autres

L'être alimente son besoin chaque fois qu'il se rabaisse, se compare en se diminuant, s'accuse d'être trop gros, sans volonté, profiteuse, sale, en portant des vêtements trop petits, en portant les autres et en se privant de temps pour lui-même.

Pour régler ses blessures : ACCEPTER

Se donner le droit d'être humain, c'est se donner de l'amour. Comme on n'a pas la mémoire de ce qui s'est passé quand on était petit ou avant de naître, on va accuser un de nos parents avec qui on a vécu cette blessure en premier. Certaines personnes ne veulent pas voir qu'elles accusent leur parent, elles préfèrent accuser d'autres

personnes. Par exemple, ne voulant pas voir sa blessure avec le père, on traite son mari ou son fils d'irresponsable ; quelque chose reste à régler avec le père.
ACCEPTER que quelque chose nous a blessé. Pas de transformation sans acceptation.
ACCEPTER que ce qu'on reproche aux autres, on le fait aux autres. Se donner le droit d'être comme ça même si on n'est pas d'accord.

On réagit toujours en fonction de nos blessures

Prenons l'exemple d'un couple qui vit une dispute, un moment difficile.

Abandon - Le Dépendant dira, dans la peur d'être abandonné :

« Il/elle va me laisser, en a assez de moi ».

Rejet - Le Fuyant dira :

« Il/elle me rejette, je ne suis plus important(e), il/elle ne m'aime plus ».

Injustice - Le Rigide dira :

« C'est injuste, je ne mérite pas ça, je ne lui ferai pas une chose comme ça ».

Trahison - Le Contrôlant dira :

« Il/elle ne comprend rien, il/elle agit comme un bébé ».

Humiliation - Le Masochiste dira :

« Qu'ai-je fait ? Il/elle a sûrement honte de moi ».

Reconnaître la blessure chez soi et chez les autres

Lorsque nous sommes dans nos blessures, nous ne sommes plus objectifs. Et nous pouvons faire du mal aux autres.

Adopter un nouveau comportement

- Pour le Dépendant

Vérifier si l'autre veut vraiment nous abandonner.

Abandonner moins de choses, et nous donner davantage d'attention à nous-mêmes.

- Pour le Fuyant

Vérifier si l'on est rejeté, au lieu de commencer par fuir.

Se valoriser davantage.

- Pour le Rigide

Vérifier auprès de l'autre s'il avait l'intention d'être injuste envers vous-même.

Réapprendre à sentir, en allant marcher dans la nature, respirer l'odeur de la terre, des bois. Écouter de la musique.

- Pour le Contrôlant

Vérifier s'il y a eu promesse, et engagement, avant d'accuser l'autre de ne pas les tenir.

Faire davantage confiance, ne pas sauter aux conclusions. Apprendre à diriger sans contrôler.

- Pour le Masochiste

Vérifier si on a voulu nous humilier, si ce qu'on a dit ou fait est vraiment honteux.

Arrêter de vouloir tout prendre sur nos épaules au détriment de nos besoins, se faire aider par les autres. Être alerté si on assume des choses qui ne nous appartiennent pas.

Accorder son pardon au parent concerné

Nous pouvons nous accorder le droit d'en avoir voulu à une personne dont on est convaincu qu'elle est à la source de notre malheur. C'était douloureux et c'est tout à fait normal et humain. On ne peut rien régler tant qu'on n'admet pas qu'on a pu en vouloir à cette personne.

Nous pouvons éprouver le regret de l'avoir accusé, et nous pardonner de l'avoir jugé.

La blessure qu'on a vécu avec un de ses parents, lui-même l'a vécu avant nous auprès d'un de ses propres parents. Et ainsi de suite.

Accorder son pardon au parent concerné permet d'arrêter la roue du karma.

Guérir

La guérison commence dans les trois corps.

Alors, notre être spirituel peut émerger et vivre ce qu'il a à vivre.

Petite méthodologie

Faites une rétrospective

Le soir, notez les incidents de la journée qui vous ont fait vivre des émotions.

Lorsque vous êtes conscient(e) que quelque chose touche votre blessure, ne blâmez pas l'autre. Mais ne vous blâmez pas non plus.

Soyez attentif

Observez chaque fois où vous faites aux autres ce que vous leur reprochez.

Faites le lien

Pour changer d'attitude, faites le lien entre l'incident et la blessure.

Prenez contact avec la peur

Il s'agit de la peur que nous avons pour nous-mêmes, celle reliée à la blessure.

Prenez le temps nécessaire

Pour que peu à peu vos blessures guérissent et soient de moins en moins sensibles, prenez du temps.

Dédramatisez

Et pour ce faire, essayer d'en rire !

Questions

Peut-on éviter les blessures à nos enfants ?

La connaissance des blessures et de leurs conséquences peut nous aider à permettre à l'enfant de prendre moins de temps pour s'en guérir. Il est question de lui permettre de se révéler, et de lui donner sa responsabilité, pas de le faire pour nous sentir mieux.

Abandon

En voie de guérison lorsqu'on se sent bien même seul, que la vie est moins dramatique, qu'on va au bout de ses projets même si les autres ne nous appuient pas.

Forces cachées

Sait capter l'attention des autres, possède des talents artistiques, peut aider les autres sans entrer dans leurs problèmes.

Rejet

En voie de guérison lorsqu'on prend de plus en plus de place, qu'on ose s'affirmer et qu'on vit moins de situations où on a peur de vivre la panique.

Forces cachées

Débrouillardise, capacité à prendre beaucoup, à créer, inventer, imaginer, bonne endurance au travail, efficacité, grande attention aux détails.

Injustice

En voie de guérison lorsqu'on se permet de faire des erreurs sans vivre de colère, de pleurer devant les autres sans peur de leur jugement.

Forces cachées

Fait face aux situations difficiles, enthousiaste, dynamique, ordonnée, dotée d'une grande capacité de travail. Sait ce qu'on doit savoir au moment opportun, capacité à simplifier pour expliquer, enseigner,

Trahison

En voie de guérison lorsqu'on lâche prise, qu'on ne cherche pas à être le centre d'attraction et qu'on est fier de soi même si les autres ne le reconnaissent pas.

Forces cachées

Qualités de chef, rassurant et protecteur, talent pour parler en public, sociabilité. Aide les autres à se valoriser, peut gérer plusieurs choses à la fois, prend des décisions rapidement.

Humiliation

En voie de guérison lorsqu'on prend le temps de vérifier nos besoins avant de dire oui aux autres, qu'on est capable de faire des demandes sans se croire dérangeant, qu'on se sent plus libre en arrêtant de se créer des limites.

Forces cachées

Audacieux, aventurier, bon médiateur, serviable, altruiste, sait se faire plaisir, talent d'organisation.