

Thème : Les 5 Blessures

Fiche rédigée par Isabelle Brusset, thérapeute Vittoz

Nous possédons tous au moins une des 5 grandes blessures : **abandon, rejet, injustice, humiliation, trahison**. Et la plupart d'entre nous en possèdent plusieurs. Ces blessures, ancrées dans notre inconscient, déterminent en grande partie certaines croyances, émotions et réactions (souvent négatives) face à notre environnement. Elles peuvent être réactivées à tout moment en fonction d'un événement vécu.

Dans son livre « Les 5 blessures de l'âme qui empêchent d'être soi-même », Lise Bourbeau reprend les travaux du psychiatre américain John Pierrakos qui a cartographié ces 5 traumatismes et surtout a fait le lien entre chaque blessure et le développement du sujet.

Voici quelques pistes issues de 4 séances d'intervision GAPIA (30 novembre et 14 décembre 2020, 11 janvier et 1^{er} février 2021) où nous avons exploré ce thème ensemble.

1. La blessure du rejet

Une origine fréquente de la blessure du rejet est que le sujet ne s'est pas senti accepté et accueilli par un de ses parents. Il va alors rechercher l'amour de ce parent, ou transférer son désir d'amour, vers d'autres personnes. Le sujet se sent rejeté par les autres, même si cela n'est pas réel. Il se pense incompris. Il ne donne pas son opinion de peur d'être contredit et « donc » rejeté. Une réaction spontanée du sujet est de disparaître, par exemple en changeant d'endroit, en **fuyant**, croyant ainsi se mettre à l'abri de la souffrance, du rejet, parce qu'il a lui-même décidé de ce propre rejet.

Pour se protéger, le sujet se construit comme une armure, sensée le protéger et l'empêcher de souffrir, mais qui va justement créer l'ensemble des événements de rejet et/ou rupture et renforcer les croyances qui alimentent à leur tour les émotions et les comportements.

En résumé, le sujet peut :

- * fuir l'investissement, l'attachement et rester à l'écart des autres
- * être très perfectionniste car il croit qu'en cas d'erreur, il serait jugé donc rejeté
- * se dévaloriser
- * ne pas se reconnaître le droit d'exister
- * s'exprimer peu et le plus souvent pour se valoriser
- * éviter la confrontation et les situations où il y a un risque de rejet, comme par exemple dans un groupe
- * se rejeter lui-même s'il a été choisi comme ami(e) ou conjoint(e)

Pour guérir :

- * se pardonner : pardonner ses actions passées, ses manques et ses erreurs
- * pardonner aux autres : pardonner leurs attitudes de rejet et leurs façons de s'accorder trop d'importance
- * cesser de fuir, affronter la peur (en particulier de l'autre) et les situations de rejet en s'impliquant dans un groupe et en y restant malgré la peur du rejet (c'est à travers la confrontation directe que nos peurs s'en iront)
- * apprendre à s'affirmer et à être soi-même

Une question à se poser:

«A-t-on vraiment **besoin de la validation des autres** pour avoir le droit de vivre ?»



2. La blessure d'abandon

Elle trouve en général ses racines dans l'enfance et est souvent due à un manque de communication de la part d'un des parents, trop absent par rapport à l'autre parent qui prend alors toute la place pour l'enfant. Face à la blessure d'abandon, le sujet croit qu'il ne peut arriver à rien par lui-même et qu'il a toujours besoin de quelqu'un. Il est particulièrement apte à devenir une **victime**. Il se crée inconsciemment des difficultés de toutes sortes, souvent des problèmes de santé, pour attirer l'attention des autres et recevoir une aide, ce qui lui permet de se sentir aimé. Il a tendance à se plaindre et à dramatiser. Et ses problèmes ne sont pas grand-chose en comparaison de l'émotion créée lorsqu'il se croit abandonné. Il passe par des périodes émotionnelles opposées : heureux et comblé et tout à coup malheureux et triste, ces états instables sont liés à sa peur fondamentale de solitude. Les verbes « partir » et « laisser » peuvent provoquer de vives réactions émotionnelles.

En résumé, le sujet atteint de la blessure d'abandon peut :

- * rechercher sans cesse l'aide et l'attention des autres
- * dramatiser chaque (petit) problème
- * avoir peur de la solitude et de ce fait éviter (en les retardant) à tout prix les séparations
- * en vouloir aux autres de le laisser tomber
- * accepter difficilement le refus et avoir tendance à insister
- * être sujet à l'hystérie / à la colère
- * être myope (difficulté à voir loin), ce qui peut être lié à la peur de l'avenir et surtout d'y faire face seul

Pour guérir:

- * se pardonner d'avoir été / de s'être senti abandonné et pardonner aux autres
- * se donner le droit et accepter d'abandonner et d'être abandonné
- * ne plus chercher l'attention des autres
- * se sentir bien en étant seul
- * aller jusqu'au bout d'un projet seul car cela veut dire s'accompagner

Une question à se poser:

« A-t-on **besoin du soutien et d'aide extérieure** pour vivre et accomplir nos objectifs ? »

Les blessures de rejet et d'abandon sont différentes, même si elles peuvent venir d'une cause proche et être très liées. Par exemple, une blessure de rejet peut basculer vers l'abandon.

Un des plus gros travail à faire est de conscientiser la blessure. Pour aider le travail de conscientisation, on peut guider la personne sur la prise de conscience de ce que disent ses émotions, son comportement, son corps. En effet, à travers les défenses qui se sont mises en place par l'expérience, par les histoires de vie ou par ce qui a été transmis par l'éducation familiale, scolaire,... il peut y avoir un impact sur le corps. En cela, la médecine chinoise donne des indices intéressants des zones corporelles où peut se manifester telle ou telle blessure (estomac, rein, foie, rate, etc.)

Une fois la blessure conscientisée, il devient possible de l'accepter, et le travail dessus est plus facile à faire. On peut alors aller plus loin dans « prendre soin de » : de son enfant intérieur par exemple. Avec des outils variés comme le coaching, la PNL (Programmation Neurolinguistique), la sophrologie, etc.

3. La blessure d'injustice

Cette blessure se construit en général chez l'enfant entre 4 et 6 ans lorsque ses parents ont tendance à être autoritaires, froids et sévères. L'enfant vit alors quelque chose comme une incapacité à s'exprimer, à être lui-même et intégrer son individualité. Pour se protéger, il se crée le masque du **rigide**, qui consiste à se couper des émotions. Avec ce masque, le sujet croit pouvoir ne plus être atteint par les jugements et les injustices de ce monde. Mettant le rationnel au-dessus de l'émotionnel, le sujet est particulièrement injuste avec lui-même.

La personne qui souffre d'injustice souffre aussi souvent du rejet.

Les maux et maladies les plus communes chez les personnes rigides sont:

- * des raideurs / tensions au cou et au dos
- * le burnout, surmenage ou épuisement
- * de multiples inflammations
- * la constipation
- * les problèmes de peau sèche ou de boutons au visage
- * l'insomnie

Le sujet atteint de la blessure d'injustice peut :

- * se couper de ses ressentis et de ses émotions, croyant ainsi s'épargner la souffrance et les erreurs
- * montrer aux autres que rien ne le touche et enfouir sa sensibilité
- * être parfait dans ses actes et paroles en cherchant à être le plus juste possible
- * craindre l'autorité et vivre le commandement et le grondement comme un traumatisme, surtout quand c'est injustifié
- * se justifier jusqu'à avoir raison ou le dernier mot
- * être optimiste, dynamique, perfectionniste, maniaque du rangement, et avoir des difficultés à recevoir
- * utiliser le rire pour cacher ses émotions sans pour autant que la situation soit drôle
- * cacher son malheur en parlant des événements banals et relativiser en disant que tout va bien
- * demander rarement de l'aide, se débrouiller seul jeune, être exigeant(e) avec lui-même, ne presque jamais se reposer

Pour guérir :

- * Prendre conscience de sa blessure, l'accepter et pardonner à soi et aux autres
- * Travailler à être moins perfectionniste et se donner le droit à l'erreur
- * Se donner le droit d'éprouver des émotions et des sentiments

Une question à se poser:

« A-t-on vraiment **besoin d'être parfait** pour se donner le droit à la vie et aux plaisirs ? »

4. La blessure d'humiliation

Cette blessure se construit généralement chez l'enfant entre 1 et 3 ans, à la période d'apprentissage fondamental (apprendre à manger seul, à être propre, à écouter et comprendre les paroles des adultes). Elle est due à la réaction de honte des parents face à un événement vécu par l'enfant, un événement simple comme se faire remarquer en public ou se salir, vécu par les parents comme une humiliation ou une honte de leur enfant.



GAPIA

RÉUNIR POUR MIEUX SOIGNER

L'enfant peut alors se construire le masque du **masochiste** : personne qui trouve du plaisir dans sa propre souffrance psychologique et/ou physique et recherche inconsciemment la douleur et l'humiliation, et s'arrange parfois pour se punir seul.

Les maux et maladies les plus fréquentes du sujet sont :

- * les maux de dos
- * des problèmes respiratoires
- * des soucis de foie
- * les maux de gorge, angine, laryngite
- * des problèmes cardiaques

Le sujet atteint de la blessure d'humiliation peut :

- * rechercher inconsciemment la douleur et l'humiliation
- * se faire mal ou se punir avant que quelqu'un ne le fasse
- * chercher à être responsable des autres et se créer des contraintes et obligations
- * rabaisser les autres et les humilier en leur faisant sentir que sans lui ils ne peuvent y arriver seuls
- * se sentir impuissant face à ceux qu'il aime et sont proches de lui
- * avoir des difficultés à s'amuser et s'accuser de trop en profiter
- * être hypersensible, expérimenter le dévalorisation et la culpabilité

Pour guérir:

- * prendre conscience à quel point on a eu honte de soi-même ou des autres
- * lâcher prise, se détacher pour observer et accepter les faits sans se voiler la face
- * prendre en compte ses besoins avant d'aider les autres et ne pas les humilier en faisant tout à leur place
- * se rendre compte à quel point on se rabaisse et on se rend indigne / s'humilie injustement, gratuitement, sans aucune raison valable
- * pardonner aux autres et à soi-même, s'accepter et commencer à s'aimer

Question à se poser :

« A-t-on vraiment **besoin de plaire** pour vivre ? »

À noter que la présence de témoin joue beaucoup sur le degré de violence dans l'humiliation ressentie. Il est important d'être intransigeant dès qu'on voit de l'humiliation, qui peut toucher tous les milieux, y compris familiaux. Dans le jeu potentiel du dominé / dominant, tenter de repérer la présence du triangle de Karpman (Victime – Bourreau – Sauveur). Est-ce que je laisse l'autre avoir un pouvoir sur moi ?

Cette blessure, souvent associée à l'injustice, est liée au rapport à l'autorité (dimension verticale). Une notion qui lie injustice et humiliation dans la résolution de ces blessures, est celle de l'**équité**, qui reconnaît que chacun a sa force, ses faiblesses, ses potentiels, sa place. Remettre chacun à sa place, dans la synergie du groupe : « Je sais faire ça. Tu sais faire ça » : reconnaître et différencier l'« être » et le « faire ». Ce qui permet d'éviter les « comparaisons - poison » (dimension horizontale).

Passer de l'égalité à l'équité, en particulier dans les relations homme - femme : se travaille tous les jours ! Car l'égalité homme - femme est impossible (ex : le père n'allait pas !) mais l'équité reste quant à elle possible.



GAPIA

RÉUNIR POUR MIEUX SOIGNER

Quand c'est équitable dans une famille, le père prend le relai sur telle ou telle tâche (service à la famille, au conjoint, au couple). Car tout n'est pas dû. Il revient à chaque personne d'avoir sa place. Dans cela, les médecines ancestrales (médecine chinoise, amérindiens, ayurvéda) amènent beaucoup de fluidité.



Comment faire pour aider (son enfant) ?

Apprendre à mettre l'autre face à ses responsabilités, à la réalité du comportement

Travailler l'empathie en amont / se mettre à la place des autres

S'exercer à l'effet miroir, à renvoyer la question humiliante de l'interlocuteur ou lui demander pour quelle raison il dit cela ou agit ainsi

S'exercer à la CNV de Marshall Rosenberg (Communication Non violente)

Apprendre à accueillir l'émotion

Pratiquer EFT (*Emotional Freedom Technique* – technique de libération des émotions), LSE/LTE (Libération de Stress/Tension émotionnelle), etc.

Apprendre à basculer en préfrontal (partie du cerveau permettant le contrôle, la réflexion et le raisonnement)

Mettre les mots

5. La blessure de trahison

La blessure de trahison se développe en général chez l'enfant âgé de 2 à 4 ans. C'est la période au cours de laquelle se fait normalement la prise de conscience du rapport entre les 2 parents, et de l'importance du père, sans qui sa naissance n'aurait pas été possible. Et où se développe un intérêt pour le parent du sexe opposé, l'enfant faisant tout pour obtenir son affection, y compris en utilisant la séduction. Si le parent du même sexe blesse le parent de sexe opposé, l'enfant vit cela très difficilement.

Le masque créé pour se protéger de la blessure de trahison est le masque du **contrôlant**. Le contrôlant se protège, surtout pour masquer sa faiblesse, sa vulnérabilité et son impuissance. Il est souvent convaincu d'avoir raison, affirme son point de vue de façon catégorique et veut convaincre les autres. Il n'hésite pas à couper ses interlocuteurs pour s'exprimer. Ses opinions sont fermes et tranchées. Il peut s'énerver facilement face à des situations sur lesquelles il n'a pas le contrôle, voir être lunatique : bienveillant et attentionné, un incident minime peut rapidement le mettre en colère. Le contrôlant n'aime pas se confier aux autres et cache ses sentiments pour afficher une façade courageuse, forte et brave afin de pouvoir dominer les autres. Il n'aime pas les retards et les retardataires, surtout concernant les personnes du sexe opposé avec qui il s'énerve plus facilement. La plus grande peur du contrôlant est la rupture qu'il vit comme une trahison. La seconde est le reniement, qui signifie pour lui être trahi.

Le sujet atteint de la blessure de trahison peut :

- * se protéger pour ne pas montrer ses faiblesses, sa vulnérabilité et son impuissance
- * chercher à planifier et maîtriser l'avenir et ne pas arriver à accepter que cela ne se passe pas comme prévu
- * séduire, déformer la vérité, se concentrer sur le pouvoir
- * être hyperactif, impatient, orgueilleux, tenir à sa réputation



GAPIA

RÉUNIR POUR MIEUX SOIGNER

- * vivre tout acte de lâcheté, de peur, de faiblesse comme une trahison aussi bien chez lui que chez les autres
- * ne pas dévoiler ses sentiments
- * éviter de se mettre dans des situations de confrontation où il n'a pas le contrôle
- * avoir du mal à lâcher-prise
- * se mettre en colère et devenir parfois agressif
- * perdre son sang-froid, ce qui est vu comme l'expression de sa personnalité
- * être lunatique : plein d'amour et d'attention envers les autres puis colérique
- * admettre difficilement ses peurs et ses erreurs

Pour guérir:

- * prendre conscience de sa blessure et l'accepter
- * se pardonner et pardonner aux autres
- * ne plus vouloir tout contrôler - lâcher prise
- * amener de la souplesse dans le quotidien et de la patience envers soi-même et les autres
- * ne plus vouloir sans cesse démontrer sa force et sa réussite pour se rassurer
- * cesser de chercher à « être » en essayant d'impressionner les autres

Une question à se poser:

« Laisseriez-vous une **peur** diriger votre vie ? »

La blessure de trahison est généralement grave et violente, dans la mesure où elle ne devient visible que lorsqu'elle éclate, le plus souvent d'un coup et sans crier gare. Quand elle éclate, elle va toucher les 4 autres blessures.

Quelque part, celui qui trahit nie l'autre et agit sans foi ni loi, pour préserver ses intérêts, souvent liés à son besoin de paraître. Cela peut générer beaucoup de déni (se chercher des excuses). Celui qui est trahi va réagir, ressentir la trahison de façon plus ou moins forte en fonction de sa sensibilité.

Cette blessure touche le trahi au niveau de ses valeurs (de fidélité, d'amitié), parfois de son être (abus,...).

La blessure de trahison implique souvent un état traumatique de sidération, de choc. C'est brutal. Et génère du désespoir. Nécessite un chemin pour retrouver son chemin de vie.

Personne ne mérite d'être trahi.

Bibliographie évoquée lors de nos rencontres :

Lise Bourbeau « Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même »

Isabelle Gauducheau « Les 5 blessures de l'âme »

Don Miguel Ruiz « Les 5 accords toltèques : une philosophie du bien-être »

Liens web :

Lien livre audio Lise Bourbeau : <https://www.facebook.com/watch/?v=2022581261090663>

Serge Marquis « Pensouillard le hamster » <https://www.youtube.com/watch?v=gz6XDfIZMGM>

Tedx Emmanuelle Piquet : <https://www.youtube.com/watch?v=iMGLy-juSxw>

Le langage des oiseaux