

Les Publications Utopia

LES BLESSURES DE L'ÂME

Jeffrey Skavrosky

Sommaire

- I. Introduction***
- II. Qu'elles sont les blessures de l'âme d'après Lise Bourbeau***
- III. Blessure de l'abandon***
- IV. Blessure de trahison***
- V. Blessure d'injustice***
- VI. Blessure d'humiliation***
- VII. Conclusion***

Introduction

Félicitations ! Vous avez pris la décision de rejoindre ce programme vous êtes donc de ceux qui veulent du changement.

Dans ce guide sur les blessures de l'âme, je vais reprendre les propos de différents auteurs tel que [Lise Bourbeau « les 5 blessures de l'âme »](#).

Nous allons analyser ensemble quelles sont ces blessures, d'où elles proviennent et comment elles conditionnent notre vie depuis notre enfance.

Nous allons ensuite explorer les solutions qu'il existe pour se débarrasser de ces traumatismes et retrouver l'harmonie intérieure pour une harmonie extérieure.

Laissez-vous porter et laissez le temps faire les choses, si vous avez besoin de prendre quelques jours de pause pour réfléchir à ce que je vous raconte ou prendre du recul sur les événements de votre vie, alors faites-le.

Par l'acquisition de ce manifeste, vous me prouvez qu'il est possible d'accomplir ma mission d'aider les gens à oser être une meilleure version d'eux-mêmes pour réaliser des actions extraordinaires. Je suis heureux de voir qu'il existe encore des personnes de valeur comme vous. Alors ne me décevez pas.

Je compte sur vous.

Quelles sont les blessures de l'âme selon Lise Bourbeau

D'après Lise Bourbeau, nous avons depuis notre enfance vécu des événements qui ont constitué ce que nous sommes aujourd'hui. En réalité, il n'y a pas seulement cette auteure qui affirme que notre enfance est la fondation de nos croyances, notre comportement, nos attitudes vis-à-vis de nous-même et des autres. Mais de nombreuses études montrent que l'enfance principalement entre de la naissance et jusqu'à l'âge de 7 ans, tous les choses qui sont vécus comme anodines pour un parent peut être terriblement traumatisante pour un jeune enfant dont l'innocence et la fragilité d'esprit peut graver des blessures à vie dans l'âme.

Très souvent les blessures sont liées à nos parents, parce qu'ils sont les repères de notre vie et aussi les personnes que l'on fréquente le plus en général jusqu'à 7 ans. La présence du père et/ou de la mère mais également l'absence des parents ont des conséquences sur le comportement de l'enfant.

Nous ne n'allons pas parler ici d'éducation pour les enfants mais je souhaite vous partager un point de vue en lien avec les blessures de l'âme, les comportements, les attitudes.

Est-ce que vous aimeriez que vos enfants vous ressemblent ?

Est-ce que vous aimeriez ressembler à vos parents ?

En donnant une éducation et en étant la référence pour nos enfants, nous transmettons sans le vouloir nos croyances sur eux et un « fil conducteur » à suivre. Lorsque l'enfant enfreint une règle, nous aurions tendance à le redresser pour le mettre dans ce que nous pensons être le droit chemin. C'est là que des simples phrases, des simples événements peuvent avoir une grande influence sur l'enfant. Pour surmonter ces blessures nous créons des « masques » qui sont en réalité la création de l'ego. L'ego est la représentation et la conscience que l'on a de soi-même, il nous sert également à nous protéger des blessures et traumatismes.

Nous appelons donc les événements qui ont marqué l'esprit profondément, les blessures de l'âme.

Il y a la blessure du rejet, la blessure d'abandon, blessure de trahison, blessure d'injustice et la blessure d'humiliation.

A noter que les caractéristiques suivantes sont celles que l'on retrouve le plus souvent mais qu'elles ne déterminent pas de façon catégorique que vous aillez cette blessure ou une autre. Vous pouvez avoir une, deux ou trois blessures mais avec toujours une seule qui est dominante. Vous pouvez aussi ne plus en avoir et comprendre des comportements que vous avez eu il y a quelques années ou ceux d'autres personnes.

Commençons sans plus attendre par la première.

LE REJET

Source de la blessure : Entre la naissance et l'âge de 1 an, une sensation de rejet par l'un des parents du même sexe peut créer les fondations d'une blessure. Si l'enfant ne se sent pas accepté ou désiré.

Sentiments dominants : Ressentis de rejet par les autres même si ce n'est pas le cas, ou recherche inconsciente de création du rejet par les autres. Parfois une mauvaise estime de soi est présentée par la pensée, les mots et les intonations peuvent être observés.

Protection psychologique : Recherche à passer inaperçue, discrètement et sans déranger. Quand c'est un enfant, on l'observe sage et réservé et souvent habillé sobrement. Sentiment de ne jamais être à sa place, rester dans son monde positif comme négatif. Ça peut être un monde créatif comme un univers noir ou des paradis artificiels.

Comportement : La personne est sensible à chaque chose provenant du parent de même sexe, son langage, ses attitudes. La personne n'est pas attachée au matériel parce qu'elle recherche en permanence des échappatoires via le voyage, les addictions, la fuite de situation problématique, l'isolement et le sommeil. Se dévalorise et doute de ses droits à vivre pleinement sa vie et des expériences qui en font partie.

Peur : la panique « forte crise d'angoisse associée à une impression de mort imminente ». La peur d'être jugée, d'échouer, de commettre des erreurs, de donner son opinion ou de déranger les autres.

Personnalité : Cette personne a souvent peu d'amis, la solitude la préserve du moins par illusion. Elle préfère rester dans un univers qu'elle connaît et dans lequel elle se sent bien, que ce soit les livres, le spirituel ou la connaissance. Beaucoup de rejet envers soi-même, de dévalorisation et de croyances qu'elle n'a pas les capacités tout en étant perfectionniste pour éviter le rejet. Elle pense ne pas mériter l'amour.

Physiques : Son corps est souvent petit, maigre et mal proportionné pour passer inaperçu. Épaules et buste refermé sur lui-même. Le haut du corps est plus petit que le bas avec un visage petit et refermé sur lui-même comme une fleur qui fane. Parfois la personne a des problèmes de peau et elle manque d'ancrage sur terre a tendance à s'asseoir en laissant les pieds qui ne touchent pas le sol.

Alimentation : sucre, consommation de paradis artificiels avec excès.

Pathologies possibles : anorexie, agoraphobie, allergies, problèmes de peau en général, eczéma, psoriasis, acnés, diarrhées, diabète, hypoglycémie, dépression, idées suicidaires, rejet familial.

Psychiatrie observée : Sensation persistante ou récurrente de détachement de son propre corps ou de ses propres processus mentaux, en se sentant comme un observateur extérieur de sa propre vie (dépersonnalisation) et/ou par une sensation de détachement de son environnement (déréalisation).

Causes psychologiques :

- Maltraitance affective ou négligence au cours de l'enfance
- Maltraitance physique
- Avoir eu un parent gravement handicapé ou souffrant d'une maladie mentale
- La mort inattendue d'une personne aimée.

Comment y remédier :

Pour guérir les blessures de l'âme, prendre conscience de celle-ci est déjà une grosse étape pour l'ego et l'esprit. Le pardon est un moyen d'aller de l'avant, c'est le pardon envers soi-même et les autres, d'être comme ça et ne pas être parfait. Oser aller affronter le rejet et les situations de conflit en s'affirmant.

L'ABANDON

Source de la blessure : Elle se créait entre la naissance et l'âge de 3 ans avec le parent de sexe opposé en général. Si celui-ci est absent, renfermé, pas assez autoritaire, décédé ou distant. L'enfant ressent un manque de soutien et d'affection.

Sentiments dominants: Sentiment de délaissement, d'abandon.

Protection psychologique : Rechercher en permanence du soutien, de l'attention, de la reconnaissance et de l'amour. Tendance à se sentir être une « victime ». Elle aime que l'on s'occupe d'elle et vit dans la recherche d'attention avec la dramatisation de situation.

Comportement : Recherche permanente de soutien, d'attention et d'interactions positives comme négatives avec les autres, sujet à dramatisation et changement d'humeur. La personne cherche à se sentir exister par les sens.

Peurs : peur de la solitude, peur et/ou n'aime pas l'autorité (car il n'y a pas de compassion dans l'interaction), peur que l'on préfère une autre personne à elle.

Personnalité : Personnalité dépendante du regard des autres, elle cherche à être apprécié, admiré et aimé mais aussi la reconnaissance, dépendance à l'opinion et la demande de conseil l'a caractérise. Les émotions sont vécues intensément, la tristesse est rude par des pleurs et l'amour est passionnel sans forcément de raison. Toujours entouré de personne. Elle a des difficultés avec le rejet et elle le vit mal. Besoin d'être écouté, personne a des tendances de jalousie.

Physique : son corps manque d'énergie, il est « mou », long et mince. Dos courbé et épaules vers le bas. Parties du corps flasques ou situées plus basses

que la norme. Grands yeux tristes qui attirent le regard. Voix d'enfant. La personne a tendance à s'appuyer contre quelque chose.

Alimentation : La nourriture est une manière pour elle de combler le vide, l'absence de reconnaissance et d'attention, elle mange donc beaucoup.

Psychiatrie observée : boulimie, agoraphobie, asthme, problèmes digestifs, myopie, dépression, migraines, maladies rares, incurables, hystérie.

Comportements: scarifications, menaces de suicide pour attirer l'attention, chantages affectifs.

Comment y remédier ?

Pour la blessure de l'abandon, sa solution à la guérison est premièrement d'en prendre conscience comme les autres blessures et de l'accepter. Accepter les événements sans forcément croire à un abandon et accepter l'abandon quand il arrive. Ne pas chercher l'attention des autres et se sentir bien en étant seule. Apprendre à vivre en se sentant bien dans les moments de solitude. Prendre confiance en soi.

LA TRAHISON

Éveil de la blessure : Cette blessure se forme entre l'âge de 2 ans et celui de 4 ans. Elle apparaît souvent avec le parent de sexe opposé, on parle aussi de complexe d'Eodipe dû à la « connexion » entre l'enfant et le parent. Puis un événement va venir marquer l'enfant avec un ressenti de trahison ou de manipulation par le parent.

Protection psychologique : Besoin important de tout contrôler afin d'éviter d'être trahi ou qu'une infidélité. Un besoin ses capacités, d'être responsable, quelle est digne de confiance ainsi elle aime être remarqué, séduire et contrôler (manipuler parfois). Difficultés à montrer sa vulnérabilité et le détachement.

Comportement : Personne carrée, colérique, impulsive et contrôlante, elle peut manipuler l'autre pensant bien faire mais n'aime pas être sous les ordres, l'autorité et n'aime pas avoir tort. Elle rentre dans les discussions et sujets qui ne la concerne pas en ajoutant ses conseils et garde les oreilles et yeux ouverts. Hyperactive, elle n'aime pas les paresseux et la patience. Elle affirme ce qu'elle croit avec force et s'attend à ce que les autres adhèrent à ses croyances, elle est catégorique. Elle se fait rapidement une opinion sur une autre personne ou sur une situation et elle est convaincue d'avoir raison.

Peurs : la dissociation, engagement.

Physique : Personne très physique mais asymétrique, importante personnalité. Les femmes ont un bas du corps assez développé et puissant contrairement aux hommes qui pour eux, la force et le développement osseux et musculaire est en haut.

Alimentation : Mange très vite, épicé et salé.

Comment identifier la blessure ?

Se pardonner et pardonner aux autres. Apprendre à rester calme et à accepter de ne pas tout maîtriser. Prendre du temps pour les choses et faire confiance, à lâcher prise dans le développement des choses. Accepter la place de chacun, en couple, en amitié et en société.

L'INJUSTICE

Eveil de la blessure : Elle débute entre l'âge de 4 et 6 ans souvent avec le parent du même sexe. Le parent est perçu comme froid, distant ou sans émotions. Parents perçus comme sévères et autoritaires. L'enfant trouve injuste le fait de ne pas pouvoir s'affirmer et s'exprimer. La douleur provient également de l'autoritarisme, des fréquentes critiques et de la sévérité dont il est l'objet. Souvent le parent souffre de la même blessure.

Comportement: Personne qui se coupe de ses émotions, froide, bras croisé, vêtements serrés à la taille, Cherche à paraître insensible et intouchable.

Personnalité du rigide : La personne admet rarement vivre des problèmes, ses défauts et faiblesses. Elle ne respecte pas ses limites. Elle se contrôle facilement (poids, nourriture, colère, etc). Passe pour froid et insensible. Elle ne supporte pas l'injustice. Elle est très perfectionniste envers son environnement, maniaque, le physique est important, elle se coiffe bien, se maquille bien, être parfaite = c'est être juste. Personne qui ne se sent pas toujours appréciée à sa juste valeur. Mauvais joueur, surtout aux jeux de chance « c'est pas juste ». Elle pense ne pas mériter les choses si elle ne travaille pas. Elle a du mal avec la prédisposition ou la facilité chez les autres. Personne qui n'arrive pas à recevoir plus que ce qu'elle pense mérite. Focalisé sur le faire plus que sur l'être, très exigeante envers elle-même. Elle a peur de se tromper, elle doute beaucoup, se pose des questions mais se débrouille seule et est plutôt optimiste. Perfectionniste, faux calme. Cache son malheur en parlant des événements tragiques, et relativise en disant que tout va bien. Demande rarement de l'aide.

Peur : La froideur : autant de difficultés à accepter sa propre froideur que celle des autres. Cherche au maximum à ne pas montrer sa vulnérabilité ou sa sensibilité.

Physique : Les caractéristiques d'une personne insensible. Un corps rigide, tendu, parfait, contracté. Le corps est bien proportionné avec des épaules

droites de la même largeur que les hanches. Obsédé par l'idée de garder une taille et proportion parfaites. Ce sont des personnes vivantes avec des mouvements dynamiques manquant toutefois de souplesse et de flexibilité. La mâchoire est serrée, le cou raide droit et fier. Les femmes quant à elles sont souvent de petite taille et portent généralement des vêtements serrés, toujours dans le but inconscient de ne rien sentir ou de garder les émotions en elles.

Sur le plan sexuel, le lâcher prise est difficile parce que ce serait montrer de la vulnérabilité.

Alimentation : salé, équilibré, peur de grossir, alimentation saine.

Santé : Burn out, surmenage, insomnies ou épuisement, douleurs ou tensions. Inflammations, constipations à cause de la difficulté à lâcher prise et de colère non évacuée. Problèmes de peau causés par le stress de ne pas être à la hauteur. Insomnies.

Comment identifier la blessure ?

Pour la blessure d'injustice, le signal de la guérison sera quand la personne se permettra, acceptera de lâcher prise sur elle et les autres, sur l'acceptation de l'erreur. De s'accorder l'expression de ses émotions, sa sensibilité sans peur de jugement.

L'humiliation

Éveil de la blessure : Elle débute entre l'âge de 1 an et 3 ans. Souvent par le parent qui réprime toute forme de plaisir physique. L'enfant s'est senti rabaissé, critiqué ou comparé. L'enfant s'est senti brimé dans sa liberté de connaître le plaisir physique. L'enfant a ressenti la situation comme humiliante. Elle se sent salie, dégradée, elle a l'impression de faire honte à ses parents. La honte est le cœur du problème.

Comportement : La personne se punit, se fait mal, utilise l'autodérision, raconte avec humour des événements honteux par exemple dans un but inconscient de perdurer cette blessure. Personne très sensuelle qui aime les plaisirs associés aux sens mais qui les refoule par peur de déborder. Elle s'auto réprime sa liberté, elle est serviable et s'occupe du bien être des autres à son détriment. Souvent hypersensible et très fusionnelle avec sa mère.

Peur : la liberté : même la liberté est dans ses désirs, elle se contraint par un cadre, comme le regard des autres, obligations ou des limites qu'elle s'impose. C'est une personne qui a peur de tomber dans l'excès en cas de trop grande liberté.

Personnalité : La personne va se montrer présente pour les autres, forte et prête à aider les autres même si c'est à son désavantage, parce qu'elle est dévouée pour les autres. Elle se crée elle-même des obligations et des contraintes. La personne qui a une blessure d'humiliation a peur de décevoir sa mère. En s'occupant des autres, elle cache ses blessures. C'est une personne qui prend sur elle. Elle a du mal à exprimer ses émotions parce qu'elle les assimile à de la honte. Elle a tendance à laisser entendre aux autres que sans elle, l'autre n'est rien. C'est une personne qui prend beaucoup de place dans la vie des autres. Elle contrôle tout car elle a peur d'avoir honte de ses proches, de son environnement, des habits de son conjoint ou de ses enfants par exemple. La personne prend la vie des autres en charge par peur de la honte que cela peut engendrer sur elle. C'est une personne hypersensible, qui se sent coupable pour rien et responsable de tout.

Physique : corps rond ou au moins une partie du corps, visage rond, corps grasseux, yeux ronds. Corpulente plutôt importante. Elle porte des vêtements souvent trop serrés.

Sur le plan sexuel, c'est difficile parce que le sexe est tabou, sale, interdit, honteux. L'homme peut souffrir de trouble lors des rapports. Parfois il existe un harcèlement sexuel ou un abus sexuel durant l'enfance. Ce sont des personnes qui ont tendance à prendre du poids.

Alimentation : La personne a besoin de gros apports caloriques. Boulimie, alimentation grasse et sucrée. La nourriture est l'un des seuls plaisirs que la personne s'accorde.

Santé : Maux de dos, d'épaules, des varices, maux de gorge, angine, problèmes de pancréas, problèmes cardiaques.

Comment identifier la blessure ?

La voie de la guérison sera de prendre conscience de sa blessure et l'accepter. Se pardonner et pardonner aux autres.

Faire passer ses besoins avant ceux des autres. Reconnaître à quel point on a eu honte de soi-même ou des autres et combien certains ont pu avoir honte de vous. Oser regarder ces faits sans se mentir à soi-même. Prise de conscience de ses besoins avant d'aider les autres et ne pas les humilier.

Nous avons traité les 5 blessures de l'âme dans cet ouvrage.

Quelle est la blessure qui est la plus présente chez vous ?

Qu'allez-vous mettre en place pour y remédier ?

J'espère que cet ouvrage vous aura ouvert les yeux sur des événements et comportements du passé.

Je vous souhaite une guérison des plus efficaces.

Que l'abondance soit avec vous !

Laissez un avis ou témoignage dans le formulaire suivant en cliquant ici :

LAISSER UN AVIS



Ou écrivez-nous à : contact@publications-utopia.com

Copyright et Mentions Légales

LE CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE INTERDIT LES COPIES ET LES REPRODUCTIONS DESTINÉES À UN USAGE COLLECTIF. TOUTE REPRODUCTION INTÉGRALE OU PARTIELLE, SANS LE CONSENTEMENT DE L'AUTEUR, CONSTITUE UNE CONTREFAÇON, AUX TERMES DES ARTICLES L.335-2 SUIVANTS DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE. CE LIVRE EST EXCLUSIVEMENT DESTINÉ À UN USAGE PERSONNEL ET NE PEUT, EN AUCUN CAS, ÊTRE DONNÉ OU VENDU. TOUS DROITS RÉSERVÉS À LES PUBLICATIONS UTOPIA Sàrl

Les Publications Utopia Sàrl

c/o SWMH Fiduciaire et Conseils Sàrl, Rue du Jura 4 B, 1800 Vevey, Suisse

contact@publications-utopia.com