



MODULE 2

LA BLESSURE D'ABANDON



AVEZ-VOUS CETTE BLESSURE D'ÂME ?

VOUS AVEZ TENDANCE A :

- ✓ Doubter de votre valeur ?
- ✓ À dramatiser chaque (petit) problème ?
- ✓ À chercher sans cesse l'aide et l'attention des autres ?
- ✓ Un jour vous vous sentez joyeux et l'autre triste ?
- ✓ À accepter difficilement le refus et tendance à insister ?
- ✓ À en vouloir aux autres ?

VOTRE PLUS GRANDE PEUR :
LA SOLITUDE

REVENONS EN ARRIÈRE

Quand ?

Entre 1 an et 3 ans

Avec ?

Le parent de sexe
opposé

Comment ?

Absence de
communication, de
nourriture affective

COMMENT L'ENFANT RÉAGIT

- croit qu'il ne peut arriver à rien tout seul et qu'il a besoin de quelqu'un d'autre
- problèmes de santé pour attirer l'attention
- dramatise beaucoup, le moindre incident prend des proportions gigantesques.
- Il peut souvent passer pour paresseux car il n'aime pas faire seul
- Il demande souvent des conseils car il ne se croit pas capable d'y arriver seul.

LE MASQUE : UNE PROTECTION

LA SOLITUDE (OU LA RUPTURE) EST VOTRE PLUS GRANDE PEUR

Que vais je faire seul ? que vais je devenir ?

PARLER DE VOS PROBLÈMES OU DE VOS ÉPREUVES

Vous accusez les autres de vous laisser tomber

LA TRISTESSE

Vous l'a ressentez au plus profond de vous, sans comprendre

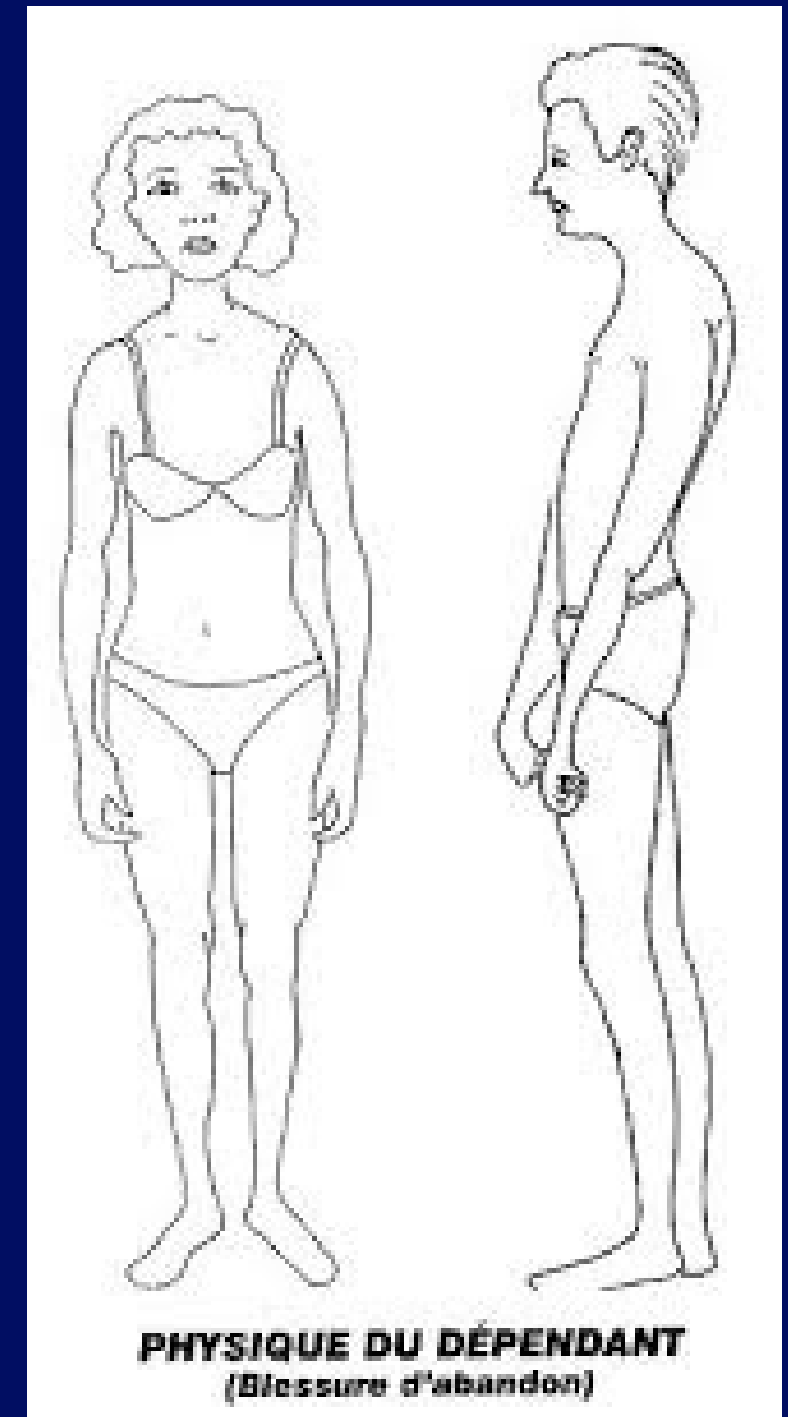
VOUS ACCROCHEZ PHYSIQUEMENT À LA PERSONNE AIMÉE

votre besoin de soutien se traduit dans toutes les situations de la vie

DÉPENDANT

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES

- le corps physique long, mince et manque de tonus
- jambes faibles et dos courbé
- de grands yeux tristes
- bras qui semblent trop long
- les épaules rentrées, les fesses fuyantes et molles



ALIMENTATION ET MALADIES

- bon appétit
- boulimique
- aime les aliments mous
- mange lentement
- asthme, bronchite
- Myopie, migraine
- hypoglycémie, diabète
- agoraphobie, dépression
- maladies rares

LANGUAGE

- "Absent"
- "Seul"
- "Je ne supporte pas"
- "Je me fais bouffer"
- "On ne me lâche pas"

L'ARGENT

- Difficultée financière. On utilise l'argent comme moyen de créer de la dépendance
- Dépendre de l'argent de son conjoint ou de ses parents
- S'auto-sabote pour ne pas recevoir de l'argent et pour maintenir la dépendance affective.
- Croyance limitante qu'on ne sait pas faire, qu'on n'a pas le pouvoir et donc on remet le pouvoir à l'extérieur
- On ne regarde pas les comptes et on ne les fait pas
- Les démarches administratives sont sabotées ou ignorées

LES RELATIONS AMOUREUSES

- On a besoin de beaucoup d'attention
- Dépendance affective, on accepte tout de l'autre
- Notre besoin d'être rassuré est tellement fort qu'on fini par étouffer son partenaire
- On se met en couple pour éviter d'être seule, même si nous sommes pas amoureuse
- On se perd totalement dans la relation et oublies ta vie et tes priorités.
- On ressent assez rapidement un vide profond, une profonde tristesse



VOUS VOUS RECONNAISSEZ ?

- ✓ On se sent facilement abandonné par les personnes du sexe opposé
- ✓ On s'accuse croyant ne pas avoir porté assez d'attention à l'autre
- ✓ On recherche l'attention quitte à faire des pirouettes jusqu'à se rendre malade
- ✓ On devient une victime pour rechercher l'attention
- ✓ On reproche aux autres tout ce que nous faisons nous mêmes et ne voulons pas voir.
- ✓ On fait croire qu'on est indépendant !

ON ALIMENTE LA BLESSURE :

- On abandonne un projet qui nous tenait à coeur
- On se laisse tomber
- On ne s'occupe pas assez de soi
- On fait peur aux autres en s'accrochant trop
- On fait beaucoup souffrir son corps

LORSQUE LA GUÉRISON A LIEU

MES TRÉSORS

- Je sais ce que je veux, tenace, persévérante
- Je prends soin de moi et me soutiens
- Don de comédien. Je sais capter l'attention des autres
- D'un naturel gaie, enjouée et sociable. Je reflète la joie de vivre
- Capacité d'aider les autres, car je m'intéresse à eux et je sais comment ils se sentent.
- Talents artistiques, dons psychiques