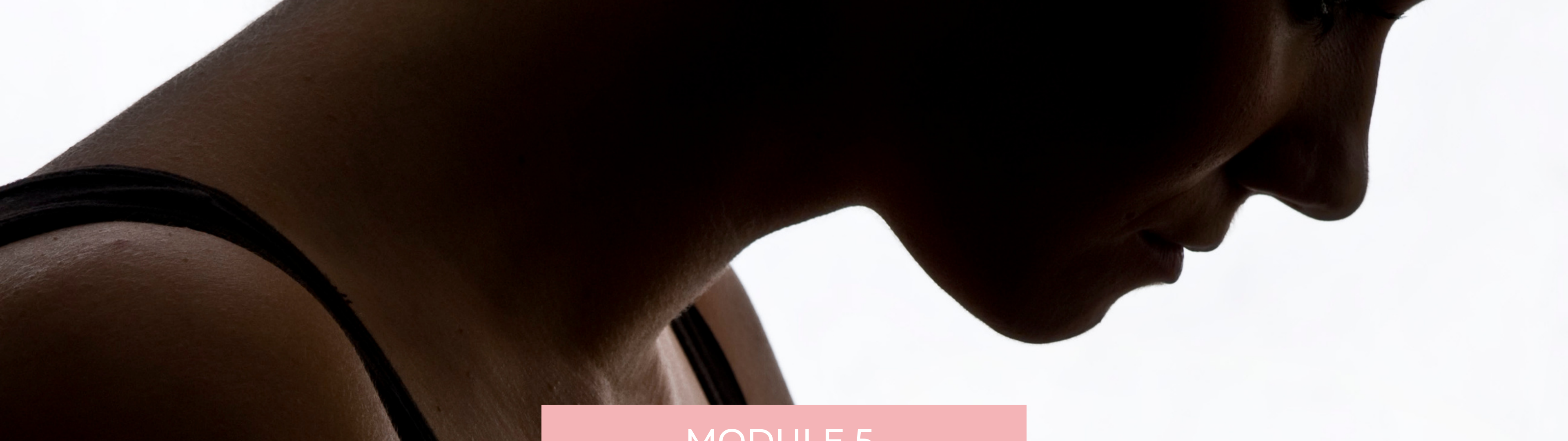




MODULE 5

LA BLESSURE D'INJUSTICE



AVEZ-VOUS CETTE BLESSURE D'ÂME ?

- ✓ Vous ne respectez pas vos limites en vous en demandant trop, sans demander d'aide extérieure ?
- ✓ Vous vous retenez de vous laisser-aller, de souffler et vous êtes dur avec vous-même ?
- ✓ Vous vous mettez en colère contre vous-même, vous vous jugez, critiquez ?
- ✓ Vous vous comparez aux autres ? Les autres ont de la chance, des opportunités, de l'amour et pas vous ?
- ✓ Déconnecté de votre corps, du mal à décrypter vos émotions et à faire la différence entre elles ?
- ✓ Difficulté à recevoir du positif, à se faire plaisir sans culpabiliser ?

VOTRE PLUS GRANDE PEUR :
LA FROIDEUR

REVENONS EN ARRIÈRE

Quand ?

Entre quatre et
six ans

Avec ?

le parent du même
sexe

Comment ?

Devoir être performant
et être parfait.
Autoritarisme, des
fréquentes critiques et
de la sévérité dont il
est l'objet.

COMMENT L'ENFANT RÉAGIT

- Il a du mal à s'exprimer et à être lui même, à cause des fréquentes critiques et de la peur qu'il éprouve face à l'autorité.
- Se coupe de ce qui est ressenti, croyant ainsi s'épargner. Réprime ses émotions et ne montre rien aux autres
- Le plus performant possible et commence à se débrouiller rapidement seul.
- Il dira toujours que tout va bien, préférant se débrouiller seul. A chaque déception ou ennui, il continue à dire "pas de problème"
- Le Bien et le Mal sont importants pour lui, c'est d'ailleurs ce qui mène sa vie.
- Exigeant envers lui même, une grande capacité à se contrôler, s'imposer des tâches.

LE MASQUE : UNE PROTECTION

LA FROIDEUR EST VOTRE PLUS GRANDE PEUR

Si une personne est froide, vous vous demandez tout de suite ce que vous avez fait ou dit pour que l'autre agisse ainsi.

LE MERITE

Détestez dire que vous êtes chanceux car cela signifie l'injustice.

RIGIDE

LA JUSTICE À TOUT PRIX

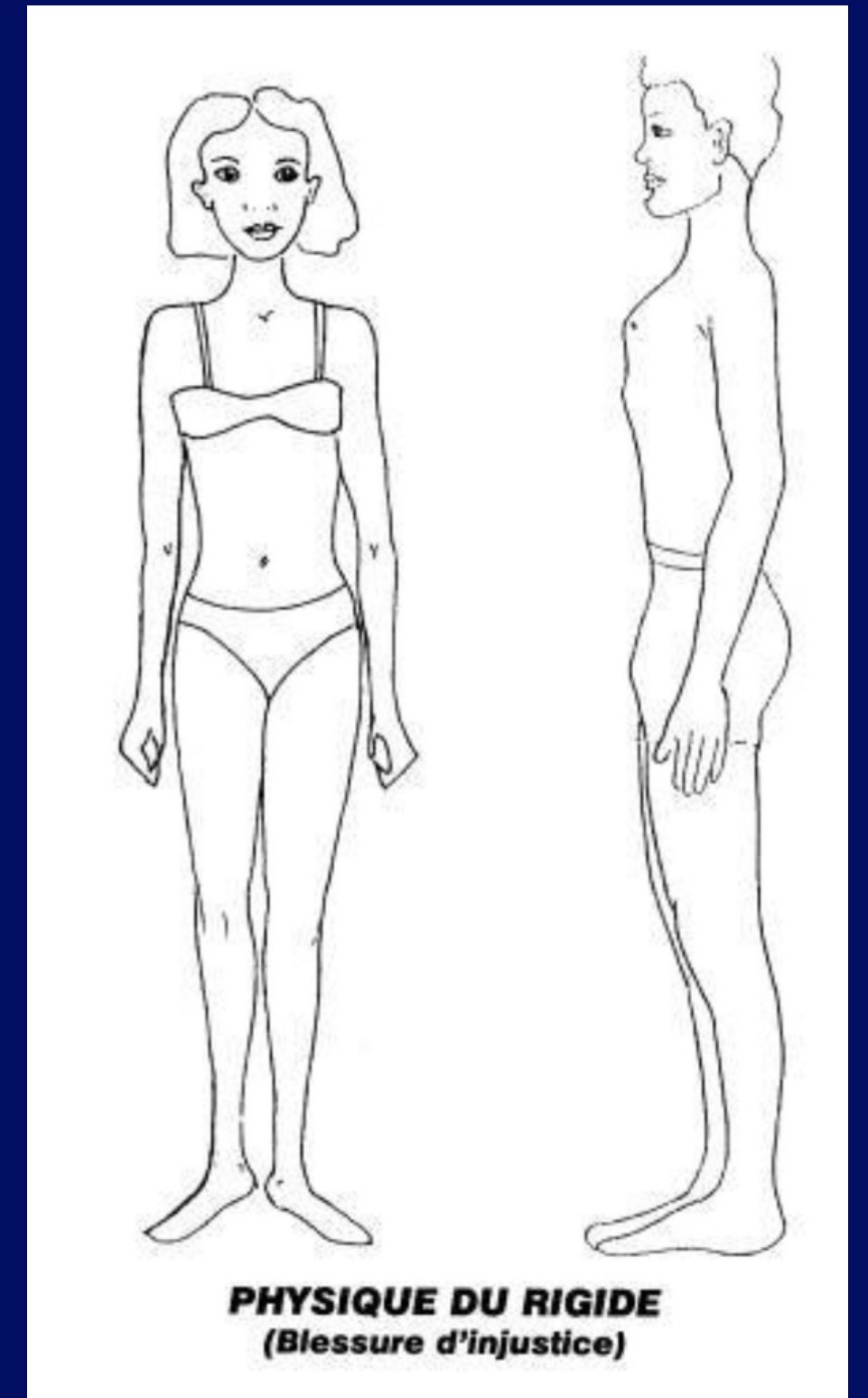
Vous reportez sur toute forme d'autorité votre indignation et votre rébellion.

CHALEUREUX

Vous faites tout votre possible pour être chaleureux et ne réalise pas vraiment qu'autrui puisse vous trouver insensible et froid.

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES

- Bien proportionné. Contracté
- Petite taille serrée par vêtement ou ceinture.
- Mâchoire serrée. Cou raide. Dos droit de fierté.
- Le bassin est serré , les muscles tendus.
- Regard brillant et vivant. Yeux clairs.



ALIMENTATION ET MALADIES

- Préfère aliments salés aux sucrés.
- Aime tout ce qui est croustillant.
- Se contrôle pour ne pas grossir.
- Se justifie et a honte lorsqu'il perd le contrôle.
- Bur-out (épuisement professionnel),
- anorgasmie (femme), éjaculation précoce ou impuissance (homme).
- Maladies finissant par « ite »
- Torticolis, constipation, hémorroïdes, crampes, circulation du sang, froids, varices,
- problème de peau, nervosité, insomnie,

LANGUAGE

- « Pas de problème »,
- « Toujours/Jamais »,
- « Très Bon/Très Bien », « Très spécial »,
- « Justement », « Exactement », « Sûrement »,
- « Je supporte pas », « Je déteste », « Cela me révolte »,

L'ARGENT

- On ne demande pas d'aide financièrement et on se débrouille tout seul avec nos propres ressources. Nous avons du mal à faire des emprunts auprès du système bancaire
- On peut être banquier, pour mieux contrôler le système et prévenir toutes injustices hypothétique. On considère les banquiers comme des voleurs et des abuseurs
- On doit travailler très dur pour se sentir légitime de gagner notre vie.
- L'argent n'est pas en lien avec le plaisir ni la joie, mais avec des besoins vitaux. Nous avons du mal à nous faire des cadeaux, à dépenser l'argent pour nous.

LES RELATIONS AMOUREUSES

- On pense être malchanceux en amour et qu'on en peut pas changer la situation (sentiment de défaitisme ou d'impuissance)
- Du mal à se laisser aimer et à s'ouvrir à l'amour
- Peut parfois paraître froid et nous avons du mal à montrer notre amour
- On se compare sans cesse aux autres et trouve injuste la facilité qu'ils ont dans leur vie amoureuse
- Difficulté à se décider en amour, comme par exemple choisir si son partenaire actuel est le bon ou non, par peur de se tromper.
- Pense devoir être parfait, se comporter d'une certaine manière pour arriver à être aimée.

A romantic silhouette of a man and a woman embracing. The man is on the left, leaning towards the woman on the right. They are positioned against a bright, glowing sun that creates a lens flare effect. The sky is a deep blue with some wispy clouds visible in the lower right corner. The overall mood is intimate and tender.

VOUS VOUS RECONNAISSEZ ?

- ✓ Se couper de ses ressentis et des émotions croyant ainsi s'épargner la souffrance et les erreurs.
- ✓ Craindre l'autorité et vivre l'injustice et la rébellion.
- ✓ Cacher son malheur en parlant des événements tragiques, et relativiser en disant que tout va bien.
- ✓ Demande rarement de l'aide, se débrouille seul jeune, exigeant avec lui-même, ne se repose presque jamais
- ✓ Difficulté à se faire plaisir sans se sentir coupable.
- ✓ Se justifier jusqu'à avoir raison

ON ALIMENTE LA BLESSURE :

- En étant beaucoup trop exigeant envers soi-même.
- En ne respectant pas ses limites et se fait vivre beaucoup de stress.
- En étant injuste envers soi-même, en se critiquant sans voir ses qualités et ce que je fais de bien.
- Lorsque je vois que ce qui n'est pas été fait ou seulement l'erreur qui a été commise.

LA GUÉRISON

- Prendre conscience de sa blessure et l'accueillir (Pardon)
- Être moins perfectionniste et se donner le droit à l'erreur.
- Se donner le droit d'éprouver des émotions et des sentiments.
- Se demander : A-t-on vraiment besoin d'être parfait pour se donner le droit à la vie et aux plaisirs ?

MES TRÉSORS

- Une personne créative, qui a beaucoup d'énergie, dotée d'une grande capacité de travail
- Ordonnée et excellent pour produire un travail qui exige de la précision
- Capacité de simplifier, d'expliquer clairement pour enseigner
- Très sensible, sait ce que je dois avoir au moment opportun
- Trouve la personne juste pour accomplir une tâche spécifique, et la chose exacte et précise à dire
- Enthousiaste, vivante et dynamique, qui n'a pas besoin des autres pour se sentir bien
- En cas d'urgence, sait quoi faire et le fait. Parvient à faire face aux situations difficiles.