

# Les cinq blessures de l'âme

Les « Cinq blessures de l'âme » dont nous allons parler dans cet article ont initialement été mises en lumière par le psychiatre américain John Pierrakos, puis reprises par Lise Bourbeau, fondatrice du mouvement Écoute ton corps.

Selon Lise Bourbeau, quand nous décidons de nous réincarner sur terre (oui, nous l'avons décidé !), nous choisissons délibérément la famille dans laquelle nous voulons naître. Nous choisissons nos parents, en fonction de leurs propres blessures. La famille dans laquelle nous décidons de nous réincarner est donc la meilleure famille que nous puissions avoir pour notre évolution ici sur terre.

Chaque être humain a une, voire plusieurs de ces blessures. D'après Lise Bourbeau, nous avons tous en réalité au moins 3 de ces blessures, à différents degrés. Certaines sont donc plus présentes que d'autres dans notre quotidien.

Certaines de ces blessures viennent de notre relation avec notre parent du même sexe, et d'autres de notre relation avec notre parent du sexe opposé.

Si une blessure nous provient de notre parent du sexe opposé, Ex. Le père, alors le père à aussi cette blessure lui provenant de sa mère, etc, vous avez compris le principe. Nos parents portent les mêmes blessures que nous, et si nous ne les guérissons pas, alors nos enfants porteront aussi ces blessures.

Pour chacune de ces blessures, nous portons un masque. Un masque que notre « Ego » s'est façonné pour camoufler la blessure en question. C'est peut-être encore un peu flou comme concept, mais vous comprendrez plus bas de quoi il s'agit. Voyons maintenant quelles sont ces cinq blessures.

## Les cinq blessures de l'âme

Nous allons voir les différents aspects de chaque blessure, les masques qui y sont associés, mais aussi de quel parent viennent chacune de ces blessures, et comment cela se retranscrit sur notre physique. Nous allons aussi parler du vocabulaire utilisé par le blessé, ainsi que sa plus grande peur et son caractère, en quelque ligne.

### **1. Le rejet – *Masque du fuyant***

**Provenance :** La blessure du rejet vient du parent du même sexe.

**Physique :** le « Fuyant » a un corps contracté, étroit, mince.

**Vocabulaire :** Nul, rien, inexistant, disparaître.

**Plus grande peur :** La panique. Il ne s'en rend pas compte, car il s'éclipse avant de paniquer.

**Caractère :** Perfectionniste. Intellectuel. Passe par l'amour profond à la haine profonde. Il se croit nul, sans valeur. Il est effacé, recherche la solitude. Il se sent incompris. Il se sent rejeté par les personnes du même sexe.

## **2. L'injustice – *Masque du rigide.***

**Provenance :** Cette blessure vient du parent du même sexe.

**Physique :** le « Rigide », est le plus parfait possible. Bien proportionné. Fesses rondes. Petite taille serrée par un vêtement ou une ceinture. Mâchoire insérée. Cou raide.

**Vocabulaire :** Pas de problème, Toujours/jamais, Très bon/Très bien, Très spécial, justement, exactement, sûrement, d'accord ?

**Plus grande peur :** La froideur. Il est difficile pour lui de reconnaître cette froideur, car il se considère comme une personne chaleureuse, bien qu'il soit souvent catalogué comme quelqu'un de froid par son entourage.

**Caractère :** Perfectionniste. Envieux. Se coupe de ses émotions. Croisent souvent les bras. Se justifie beaucoup. Difficulté à demander de l'aide. Peut rire pour un rien pour cacher sa sensibilité. N'admet pas qu'il vit des problèmes, et il doute de ses choix. Il a de la difficulté à recevoir en général. Il trouve injuste d'en recevoir moins ou d'en recevoir plus que les autres. Il est froid et a de la difficulté à montrer son affection. Il aime avoir une apparence attrayante.

## **3. L'abandon – *Masque du dépendant.***

**Provenance :** La blessure de l'abandon vient du parent du sexe opposé.

**Physique :** le « dépendant » à un corps long, mince, avec un manque de tonus. Il est affaissé, a les jambes faibles, le dos courbé. Ses bras sont longs et pendant le long du corps. Certaines parties de son corps sont tombantes ou flasques.

**Vocabulaire :** Absent, seul, je ne supporte pas, je me fais bouffer, on ne me lâche pas.

**Plus grande peur :** La solitude. Il ne la voit pas, car il s'arrange pour être rarement seul, ou toujours occupé.

**Caractère :** Victime. Besoin de présence, d'attention et de soutien. Il a des difficultés à prendre des décisions tout seul. Ils demandent souvent des conseils, mais ne les suit pas nécessairement. Il a des difficultés à accepter le refus. Il pleure facilement. Il est lunatique. Il recherche l'indépendance et aime prouver aux autres et à lui-même à quel point il est indépendant.

#### **4. La trahison – *Masque du contrôlant.***

**Provenance :** Cette blessure vient du parent du sexe opposé.

**Physique :** le « contrôlant » exhibe force et pouvoir. Chez l'homme, les épaules sont plus larges que les hanches. Chez la femme, les hanches sont plus larges que les épaules. La poitrine et le ventre sont bombés.

**Vocabulaire :** Dissocié, as-tu compris, je suis capable, laisse-moi faire seul, je le savais, fais-moi confiance, je ne lui fais pas confiance.

**Plus grande peur :** La séparation. Il ne réalise pas qu'il crée des situations de conflits et des problèmes pour ne plus parler à quelqu'un. Bien qu'il s'attire souvent des séparations, il ne voit pas qu'il en a peur. Au contraire, il essaie de se convaincre que ces séparations sont mieux pour lui.

**Caractère :** Il se croit responsable et fort. Il cherche à être spécial et important. Il ment facilement. Il est manipulateur, et séducteur. Il a beaucoup d'attentes. Il est toujours convaincu d'avoir raison et essaiera d'en convaincre l'autre corps et âme. Il est intolérant et se confie difficilement.

#### **5. L'humiliation – *Masque du masochiste.***

**Provenance :** La blessure de l'humiliation vient du parent qui s'est occupé de son développement physique. En général la mère.

**Physique :** le « masochiste » a un corps gros ou rondlet, avec une taille courte, un cou gros et bombé. Un visage rond et ouvert.

**Vocabulaire :** Être digne, être indigne, petit, gros.

**Plus grande peur :** La liberté. Il ne se sent pas libre à cause des nombreuses contraintes et obligations qu'il se crée. En revanche, les autres le considèrent souvent comme quelqu'un de libre, qui fait ce que bon lui semble.

**Caractère :** Il a souvent honte ou a peur de faire honte. Il n'écoute pas ses besoins. Il prend beaucoup sur ses épaules. Il se croit moindre que les autres. Il fait en sorte de ne pas être « Libre ». Il est maternel et hypersensible. Il se punit en croyant punir l'autre. Compense et se récompense par la nourriture.

## Comment guérir les blessures de l'âme ?

Vous vous êtes reconnus dans certaines de ces blessures ? Allez ouvrir une bouteille de champagne, je vous attends. La première étape de la guérison est bel et bien de reconnaître ses blessures. Vous avez déjà fait 80% du travail de guérison, félicitations !

D'après Lise Bourbeau, pour guérir les blessures de l'âme, il faut donc les affronter. Pour les affronter, il faut arrêter de les camoufler derrière ces masques que notre ego nous a créés au fil des années. Il va donc falloir apprivoiser notre ego. Oui, apprivoiser, comme vous apprivoiseriez un petit chat errant ou un oiseau tombe du nid, en lui parlant, en le rassurant, et en étant patient. Notre ego a créé ces masques pour nous protéger, il pense que ces masques nous empêchent de souffrir. C'est en réalité bien le contraire, mais il ne faut surtout pas affronter notre ego, d'un oeil mauvais.

Alors voilà par où commencer :

1. Donnez un nom à votre ego. Un nom neutre, quelque chose qui n'a aucune signification. Dans son livre, Lise suggère le nom de « Canta », libre à vous de l'utiliser, ou d'en choisir un qui vous est propre.
  - Observez vos réactions, mettez le doigt sur des situations qui ont réactivé vos blessures et pour lesquelles vous portez le masque correspondant. Notez quand vous vous mettez à porter ce masque pour vous protéger au quotidien.
  - Une fois que vous vous êtes surpris en train de porter un de ces masques, parlez à votre ego, avec ce petit nom que lui avait donné. Parlez-lui comme ceci : « Merci d'essayer de me protéger Canta, je t'en suis grandement reconnaissant. Mais je vais me débrouiller tout seul cette fois-ci, ça va aller, je n'ai pas besoin de toi, tu peux aller te reposer. Merci. ». Réalisez ce dialogue intérieur à chaque fois que vous vous surprenez à ouvrir une de ces blessures et en porter le masque associé.

Avec le temps, vous verrez que ces blessures vont s'estomper et que votre ego s'effacera de plus en plus face à ces situations. Les « masques » disparaîtront, et feront place à beaucoup plus de sérénité et d'authenticité.