

Par Betty HAURY

Quel conflit intérieur dirige aujourd'hui ta vie ?

**Découvre en quelques minutes les blessures et les mécanismes
inconscients qui influencent encore tes réactions, tes relations et ta paix
intérieure.**

Basé sur la méthode des 5 blessures de Lise Bourbeau.

Et si tu n'étais pas en guerre contre les autres mais contre une partie de toi ?

Ce test t'aidera à mettre des mots sur ce qui se joue inconsciemment derrière tes réactions, tes relations et les situations que tu sembles revivre encore et encore.

À partir de tes réponses, tu découvriras quelles blessures du passé continuent d'influencer tes comportements aujourd'hui.

Pourquoi faire ce test ?

Parce que tu as peut-être déjà pensé :

- Pourquoi je culpabilise autant ?
- Pourquoi je réfléchis sans arrêt ?
- Pourquoi je reproduis toujours les mêmes schémas ?
- Pourquoi certaines relations me font autant souffrir ?
- Pourquoi j'ai l'impression d'être en conflit avec moi-même ?

Et si le problème n'était pas un manque de volonté... mais un mécanisme inconscient que tu n'as jamais appris à voir ?

Signes de présence de blessures émotionnelles

1. Les mêmes scénarios se répètent dans votre vie.
2. Vous vivez mal le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice.
3. Votre corps vous parle. Vous avez des sensations, des blocages ou des symptômes physiques désagréables.
4. Vous avez des réactions disproportionnées et/ou une hypersensibilité.
5. Vous avez des mauvaises habitudes (manger, fumer, procrastiner, ...)
6. Vous n'êtes jamais satisfait. Il manque quelque chose pour être heureux.
7. Vous êtes beaucoup dans votre tête à tourner en rond et revivre des moments.
8. Vous ne vous sentez pas totalement en paix avec vous même et dans vos relations.
9. Vous avez l'impression que vos relations pourraient attendre un autre niveau / potentiel.
10. Vous aimeriez changer vos réactions / comportements face à des situations et vous sentir en contrôle de vos émotions.

Les blessures émotionnelles

- A quel âge se créent les blessures émotionnelles ?
- Pourquoi elles se créent ?
- Qui les crée ?
- Comment elles perturbent la vie adulte ?

Les blessures émotionnelles – c'est ce qui persiste à l'âge adulte en sentiments négatifs, émotions fortes, non acceptations, réactions disproportionnées, carences, manques, excès que nous n'avons pas résolus entre 0 et 12 ans.

Des traumatismes, petits, moyens et grands qui ont laissé une profonde empreinte en nous.

Ce sont les conséquences dans notre vie d'adulte de ces phrases que nous avons entendues des autres ou interprétées ainsi

Ce sont les sensations d'insécurité profonde qui nous accompagnent encore aujourd'hui, nos peurs non traitées et même certaines de nos phobies.

L'enfant que vous étiez autrefois passait son temps à interpréter ce qu'il voyait, entendait et percevait du monde extérieur.

Il était petit, fragile, vulnérable, son cœur était ouvert.

Il avait besoin de protection, d'encouragements, mais aussi d'autonomie.

Il a appris à s'adapter à ce monde, à l'amour conditionnel que le monde lui offrait.

Cette adaptation passait par la création des masques qui lui ont permis de ne pas être au contact avec la souffrance.

La création des masques était vitale autrefois, c'était une réaction normale pour survivre aux dévalorisations, au manque d'amour, comparaisons et jugements.

Nos blessures peuvent se créer avant même notre arrivée dans ce monde, car l'inconscient conserve les mémoires intra-utérines depuis le moment de notre conception.

Parmi les 5 blessures, la blessure du Rejet peut se créer avant même la naissance, alors que les autres s'activent dans les premières années de notre vie.

Pour ma part, nous activons nos blessures émotionnelles entre 0 et 12 ans environ.

Tout ce que vous n'avez pas accepté durant cette période, vous allez l'attirer, le devenir et/ou le projeter sur les autres plus tard. Tant que vous n'avez pas accepté une situation dans le cœur, elle va se reproduire dans votre vie.

Le travail sur ces blessures est nécessaire pour :

- Comprendre
- Apprendre
- Changer
- Grandir

Les blessures se créent en réponse aux carences et aux excès de ce que le monde extérieur fournit à un enfant.

Les figures d'autorité (parents, grands-parents, professeurs, nourrices, oncles, tantes, ...) contribuent pour une bonne partie à activer nos blessures.

Qui nous blesse au départ ?

Nos parents avant tout.

Qui active la blessure ?

C'est vous.

Personne d'autre.

Nous sommes à 100% responsables de nos interprétations.

Nous sommes tous responsables de ce que nous avons ressenti, compris, perçu un jour et de ce que nous continuons à ressentir et à comprendre à l'âge adulte.

Nous ne sommes pas responsables des situations que nous avons vécues, mais de notre réaction à ces situations.

Responsables, mais non coupables.

Responsables de pouvoir changer la situation, sortir des rôles de victime, sauveur ou bourreau.

Comment les blessures du passé perturbent-elles notre vie d'adulte ?

Par nos réactions disproportionnées, notre souffrance intérieure et l'incapacité à modifier le scénario, qui ne fait que se répéter. Elles nous perturbent à travers notre corps qui nous parle, qui tremble, qui angoisse, qui réclame des substances diverses ou crée des symptômes et des maladies.

Et si le moment était venu pour comprendre enfin ce qui vous arrive et mettre en marche le processus de guérison ?

Trouver des solutions ?

Les tester et adapter à vous, puis mettre en place des algorithmes, des rituels, des protocoles pour vivre en CONSCIENCE au quotidien ?

Conscientiser, «conscient-tisser » les liens nouveaux avec votre Enfant Intérieur ?

Les blessures émotionnelles ont été mises en lumière par plusieurs auteurs dont Lise BOURBEAU.

Dans ma pratique de coaching / deprogrammation je reçois de clients adultes qui ont grandi depuis longtemps, et pourtant ils continuent à être hantés par leur Enfant Intérieur blessé.

Si vous ressentez le besoin d'être accompagné dans le cadre d'une thérapie brève sur l'Enfant Intérieur et la gestion émotionnelle, je vous invite à me contacter ou rechercher les services d'un professionnel qui pourra vous aider.

Vous pouvez me contacter via mon numéro professionnel whatsapp : +33 0780978309

Ou sur instagram @betty.haury

Avant de commencer

1. Installez-vous au calme, veuillez à ce que personne ne vous dérange pendant 15 minutes.
2. Prenez 3 grandes inspirations, expirez profondément. Faites une coupure avec vos préoccupations du moment.
3. Soyez le plus franc possible dans vos réponses, la seule personne que vous pouvez duper, c'est vous.
4. Certaines questions demandent du recul sur soi, n'hésitez pas à solliciter un proche.
5. Basez-vous sur vos ressentis, ne réfléchissez pas longtemps, répondez spontanément.
6. Ne prenez pas les résultats trop à cœur. Il y a une solution à chaque problème.

Pour tester et évaluer vos blessures, attribuez des points à chaque affirmation selon la grille ci-dessous.

A la fin additionnez les points par blessure, puis reportez-vous à l'explication des 5 blessures à la fin du questionnaire.

Pas d'accord : 0 ; en partie : 2 ; d'accord : 4

Blessure d'injustice :

pas d'accord : 0 ; en partie : 2 ; d'accord : 4

1. Vous avez été éduqué dans un esprit de rigueur stricte et vous êtes intransigeant vis-à-vis de la morale aujourd'hui.
2. Vous faites du travail impeccable et vous êtes fortement contrarié quand vous voyez les autres faire un travail négligé.
3. S'amuser librement avec les autres, être spontané vous est difficile. Vous avez tendance à contenir vos émotions.
4. Vous êtes exigeant et critique envers vous même.
5. Vous détenez un contrôle sur votre humeur et vous n'aimez pas montrer vos émotions, surtout lorsqu'on vous critique.
6. Vous n'êtes pas facilement déprimé, voire pas du tout.
7. Dans certaines situations vous devenez intolérant, borné, sans ouverture d'esprit.
8. Vous ressentez de la colère lorsque les autres n'agissent pas comme vous pensez qu'il serait bon d'agir.
9. Le plaisir, c'est quand on a fini de faire ce qui est à faire au niveau des obligations, pas avant
10. Parfois, on dit que vous êtes intolérant, froid, rigide sur des principes. Cela vous blesse, car vous n'avez pas cette image de vous.
11. Vous êtes organisé et discipliné, vous respectez les règles avec enthousiasme et ne supportez pas les tricheurs.
12. Vous culpabilisez facilement si vous ne faites pas ce que vous vous êtes engagé à faire.
13. Vous aimez parler avec "il faut", "je dois", "j'aurais du", "je devrais", "bien", "mal".
14. Vous aimez avoir raison et être reconnu pour ça.
15. L'émotion de la colère est omniprésente dans votre vie, surtout quand quelque chose sort de votre contrôle
16. Vous ne supportez pas être critiqué, jugé ou accusé d'avoir commis une erreur, d'avoir mal fait les choses.
17. Vous êtes pointilleux sur les détails. Vous vérifiez souvent si tout est parfait dans les prestations fournies.
18. Vous avez tendance à ne pas être satisfait de ce que vous réalisez, et à ne pas vous féliciter pour vos réussites.

19. Il est important pour vous de gagner le respect des autres, surtout de vos supérieurs.
20. Votre tendance à dire à vos proches ce qui ne va pas et ce qu'ils devraient faire les agace parfois
21. Vous faites très attention à votre apparence, vous aimez être impeccable et donner une image sérieuse de vous.
22. Vous dites souvent "Tout va bien, ça va. Je n'ai pas besoin d'aide, merci".
23. Vous appréciez que l'addition soit payée à justes parts au restaurant, que chacun paye ce qu'il a mangé.
24. Vous supportez mal le désordre.
25. L'insensibilité et la froideur émotionnelle des autres vous déstabilise.
26. Vous avez tendance à vous justifier si on vous fait des remarques ou des reproches.
27. Vous avez une tendance à vouloir que tout soit juste et parfait, impeccable, irréprochable
28. Vous savez vous comporter "comme il faut" partout. Paraitre ridicule est inconcevable pour vous
29. Vous détestez quand on dit de vous que vous êtes trop « fleur bleue », susceptible ou vulnérable.
30. Vous surveillez et contrôlez votre alimentation pour ne pas grossir. Cela vous réussit plutôt facilement.

Total Blessure d'Injustice :

Blessure du rejet:

pas d'accord : 0 ; en partie : 2 ; d'accord : 4

1. Vous avez des difficultés à vous présenter à d'autres personnes, et vous parlez peu de vous en général.
2. Vous n'aimez pas les activités en groupe.
3. Vous vous trouvez souvent nul, sans importance et vous avez peur de ne pas être accepté par les autres.
4. En cas de situation conflictuelle, vous avez l'impression d'être agressé et vous paniquez facilement.
5. Lorsque vous êtes en groupe, vous vous sentez souvent exclu, coupé des autres, pas à votre place.
6. Si on répond par un NON à une de vos propositions, vous avez l'impression que ce ne sont pas vos idées qu'on rejette, mais vous.
7. En cas de désaccord avec vos supérieurs, vous vous sentez inquiet.
8. Vous vous sentez souvent incompris, comme si vous n'étiez pas intéressant.
9. Généralement, personne n'aime subir l'intrusion de quelqu'un, mais vous, vous détestez carrément ça. Vous pouvez être pris de panique.
10. Vous recherchez à être discret ou invisible, ne pas vous affirmer, ce qui exaspère vos proche
11. Vous avez l'impression qu'on ne vous voit pas toujours et cela vous agace.
12. Vous êtes à l'affût de tout ce qui pourrait être dangereux et vous êtes très attentif à votre sécurité
13. Faire connaissance avec les gens nouveaux ne vous attire pas spécialement.
14. Petit, vous n'étiez pas vraiment désiré, pas le bienvenu. Ce sentiment vous poursuit encore aujourd'hui.
15. Vous perdez souvent votre concentration car votre attention tend à s'éparpiller.
16. Recevoir des compliments est délicat pour vous, vous ne pensez pas les mériter.
17. Votre devise pourrait être « Pour vivre heureux, vivons cachés ». Parce que la vie est quand même dangereuse.
18. Dans un conflit, vous avez peur de perdre vos moyens.
19. Si vous devez demander de l'aide, vous avez peur qu'on vous la refuse.

20. Vous vous sentez différent du reste des autres membres de votre famille ou de votre entourage proche.
21. Par peur d'être rejeté, vous avez tendance à ne pas exprimer ce que vous ressentez.
22. Vous avez peu d'amis au travail et cela vous convient.
23. Vous mangez peu, par petites portions et ne connaissez pas de problèmes de surpoids.
24. Vous avez l'impression que le monde se débrouille très bien sans vous, et que vous êtes trop insignifiant pour lui être utile.
25. Vous avez peur de paniquer et de ne pas savoir gérer une situation difficile, imprévue.
26. Vous préférez la solitude aux mondanités.
27. Vous avez la sensation de coupure avec votre environnement, de ne pas être enraciné, être comme déconnecté de la réalité.
28. Les mots "inexistant", "nul", "con", "idiot", "disparaître", "rien" font partie de votre vocabulaire.
29. Vous retrouvez votre identité en sortant du cadre, des normes. Vous aimez vous réfugier, par exemple dans la spiritualité ou les activités solitaires.
30. Il est important pour vous aujourd'hui, d'avoir l'approbation de vos parents, vos proches, vos collègues.

Total Blessure de Rejet :

Blessure d'humiliation:

pas d'accord : 0 ; en partie : 2 ; d'accord : 4

1. Vous croyez qu'il est plus gratifiant d'être apprécié par les autres que d'être puissant et paraître fort.
2. Vous ne montrez pas ce que vous ressentez, mais à force de contenir vos émotions, cela bouillonne à l'intérieur, comme dans une cocotte-minute.
3. Vous avez peur d'être blessant avec les autres ou de passer pour un égoïste.
4. Les émotions que vous vivez le plus souvent sont la honte et la culpabilité. Vous vous sentez rabaissé et humilié régulièrement.
5. Vous ne vous rendez pas compte si vous vous faites du bien ou du mal. Le bien et le mal sont ambigus.
6. Vous avez des difficultés avec la hiérarchie, vous avez peur de vous faire avoir par elle, de vous faire contrôler
7. Vous êtes serviable pour avoir de la reconnaissance et éviter l'humiliation.
8. Vous essayez d'être aussi gentil et chaleureux que possible envers tout le monde.
9. Vous ne voulez pas être remarqué, ça vous met mal à l'aise de sortir de la masse.
10. Vous avez la sensation de devoir aider votre entourage, vous faites passer les besoins des autres avant les vôtres.
11. Vous avez souvent honte de votre corps.
12. Vous êtes facilement impressionnable et avez peur de la sanction si vous ne restez pas « dans les clous ».
13. Vous vous sentez facilement coupable de ne pas être suffisamment aimable ou poli avec les autres.
14. Vous avez un physique avec un surplus de graisse, la taille peu marquée, vous prenez facilement du poids et en perdez difficilement.
15. Vous culpabilisez de ne pas pouvoir dire non, refuser quelque chose.
16. Vous faites tout pour ne pas mettre les autres mal à l'aise. Vous ne faites jamais de critiques frontales, mais vous pouvez « provoquer » votre adversaire dans son dos.
17. Le besoin d'être important aux yeux des autres prime chez vous sur vos propres besoins, que vous pouvez négliger.

18. Souvent serviable, vous acceptez de faire des tâches déplorantes pour vous faire bien voir.
19. Vous prenez beaucoup de responsabilités sur votre dos, vous pouvez même accepter de faire des sacrifices.
20. Le mot "petit" est présent dans votre vocabulaire
21. Vous êtes une éponge à émotions. Vous pouvez même vous sentir mal à l'aise à la place de quelqu'un.
22. Vous ne savez pas demander. Mais si vous n'avez rien reçu, vous avez tendance à vous plaindre après
23. Vous avez l'impression d'être un poids pour certaines personnes et leur causer des problèmes
24. Vous avez tendance à vous plaindre, à râler intérieurement ou adopter des attitudes de victime.
25. Vous avez des tendances sexuelles, une vie sexuelle, ou des fantasmes qui vous font honte. La sexualité peut vous culpabiliser.
26. Vous vous sentez mal à l'aise lorsque l'on vous presse. Une décision urgente - ce n'est pas pour vous.
27. Vous pouvez contenir l'expression de la colère. Si vous vous laissiez aller, elle pourrait exploser très fort
28. Souvent vous vous sentez envahi par les autres et leurs demandes.
29. Vous pouvez être emmené à cacher votre sensualité.
30. Dans votre enfance vous avez vécu des situations humiliantes totalement injustes.

Total Blessure d'Humiliation :

Blessure de trahison :

pas d'accord : 0 ; en partie : 2 ; d'accord : 4

1. Vous sentez votre agressivité monter lorsque vous ne contrôlez pas une situation. La colère peut vous envahir et donner des pulsions de violence.
2. Vous êtes toujours sur vos gardes concernant les motivations des autres.
3. Le monde appartient à ceux qui réussissent, il ne donne de la valeur qu'aux meilleurs / les plus forts.
4. On vous reproche d'être trop autoritaire, contrôlant
5. Vous ne vous laissez distraire que rarement par vos pensées, vous êtes vigilant sur ce qui se passe autour
6. Vous ne laissez pas les autres influencer vos actions. Vous préférez agir par vous-même
7. Souvent, les gens ne sont pas ce qu'ils affichent, c'est pourquoi vous vous méfiez vraiment de leurs motivations.
8. Vous êtes assez dominateur, vous aimez montrer votre autorité et vous faire respecter est important pour vous
9. Même si vous êtes très fidèle et fiable, vous avez peur que les autres ne le soient pas envers vous
10. Vous avez un fort besoin d'indépendance dans vos relations affectives
11. Vous ne craignez pas de prendre un risque ; vous aimez vraiment l'adversité.
12. Il est important pour vous d'être admiré, vous êtes quelqu'un de spécial et vous voulez que cela se voit.
13. La vie vous a enseigné qu'il fallait être le premier. Les plus puissants et les plus forts gagnent ainsi.
14. Vous ressentez un danger à exprimer vos émotions. Vous redoutez être manipulé sur ce terrain.
15. Vous avez une partie du corps plus développée que les autres. La poitrine ou le ventre bombé, les hanches plus larges que les épaules si vous êtes une femme, ou les épaules plus larges que les hanches si vous êtes un homme.
16. Vous avez vécu des trahisons difficiles, amicales ou amoureuses. Vous avez peur de les revivre à nouveau.
17. Vous êtes très sensible à l'effet que vous faites sur les autres. Vous essayez de contrôler l'image que vous donnez.
18. Vous avez un appétit fort, vous mangez vite, vous aimez le salé et l'épicé

19. Vous avez un don pour capter les faiblesses de ceux que vous ressentez comme vos adversaire
20. Vous aimez faire du sport, pour vous dépenser physiquement ou vous muscler.
21. Vous aimez encadrer, diriger des équipes, avoir du pouvoir. Les prises de décisions - on peut dire que vous aimez ça.
22. Vous avez été éduqué dans un esprit de compétition et vous ne supportez pas de passer pour un raté
23. Vous avez tendance à rechercher des preuves de fiabilité / honnêteté avant d'accorder votre confiance.
24. De peur d'être trahi, vous êtes capable de rompre prématurément une relation.
25. Vous aimez maîtriser la séduction, prendre les initiatives et garder le contrôle sur les relations amoureuses.
26. Vous savez séduire et flatter pour garder le contrôle. 27. On dit de vous que vous êtes fort et courageux.
28. Le contrôle des situations vous prend beaucoup d'énergie.
29. Vous évitez de paraître faible, de même que vous évitez les gens qui paraissent faibles. Les plaintes et la victimisation - ce n'est pas pour vous.
30. Votre devise pourrait être "dans la vie il ne faut compter que sur soi-même".

Total Blessure de Trahison :

Blessure de l'abandon :

pas d'accord : 0 ; en partie : 2 ; d'accord : 4

1. Vous redoutez les séparations (amicales, amoureuses...)
2. Vous avez besoin d'avoir des personnes très proches sur lesquelles compter.
3. L'avis et les conseils des autres vous rassurent si vous devez prendre une décision importante.
4. Vous êtes attiré par l'intensité émotionnelle et vous n'avez pas peur d'en explorer les profondeurs.
5. Vous attendez beaucoup de vos proches et vous avez tendance à vous plaindre de ne pas recevoir suffisamment d'attention de leur part.
6. Dans la plupart des relations intimes vous donnez plus que vous prenez.
7. Secrètement, vous redoutez une vie de carences, de manques et sans belles choses. Vous n'êtes jamais rassasié.
8. Vous aimez vous rappeler le passé, même si c'est un peu mélancolique.
9. Si la vie c'est donner et prendre, donner de l'amour est la chose la plus importante dans votre vie.
10. Vous vous sentez souvent victime des situations.
11. Vous ressentez du stress lorsque vous devez partir en voyage, déménager, ou faire face à un changement.
12. Petit, vous avez été privé d'attention ou d'amour, séparé de vos parents de manière brutale ou délaissé de manière incompréhensible
13. Vous adorez recevoir des compliments pour les services que vous rendez aux autres.
14. Votre corps manque de tonus, malgré la musculature, vous restez un peu mou. Vous avez une posture qui a tendance à s'affaïsser.
15. Vous avez tendance à mal gérer les émotions négatives et à dramatiser le moindre petit incident.
16. Lorsque quelqu'un vous plait, vous avez tendance à tout faire pour lui plaire, jusqu'à vous oublier
17. Vous somatisez régulièrement ou avez des maladies rares, incurables.
18. Dans vos relations affectives vous êtes à la quête des preuves pour vous rassurer d'être aimé.
19. Votre côté très maternel et nourricier est apprécié par les autres.
20. Vous avez du mal à dire au revoir ou à rompre une relation amicale ou amoureuse.

21. L'émotion la plus intense que vous ressentez est la tristesse, elle peut vous envahir sans raison apparente
22. Vous accusez facilement les autres de vous laisser tomber quand surviennent des problèmes
23. Vous êtes plutôt tactile et en demande de tendresse. Le contact physique vous fait beaucoup de bien.
24. Vous pouvez rapidement devenir jaloux et égocentrique.
25. Vous avez tendance à vous enfermer dans des comportements compulsifs, comme par exemple vider une boîte de chocolats
26. Vos décisions sont souvent prises en fonction des autres. "Pourvu que cela ne déplaie pas à ..."
27. Vous ne supportez pas le vide et vous le remplissez avec les occupations diverses... Livré à vous-même, vous ne savez pas quoi faire, vous vous ennuyez souvent.
28. Vous avez déjà utilisé le sexe dans le but d'accrocher ou de garder votre partenaire.
29. Vous aimez les aliments mous et plutôt sucrés.
30. En amour, il est important d'être fusionnel et proche de l'autre.

Total Blessure d'Abandon :

Reportez vos résultats :

Injustice :

Rejet :

Humiliation :

Trahison :

Abandon :

Résultats du test

Vous trouverez le descriptif de chaque blessure sur les pages suivantes.

Les blessures ne disparaissent pas toutes seules, elles nécessitent un travail thérapeutique en plusieurs étapes.

Si vous vous sentez encore blessé, vos blessures attendent patiemment la guérison et si vous ne prenez pas la peine de les regarder, comprendre et les dépasser, elles deviendront de plus en plus insupportables au fil du temps.

Ne laissez pas vos blessures diriger votre vie. Vous n'êtes pas vos blessures et les solutions existent toujours.

Un accompagnement peut s'avérer nécessaire pour que ce travail se fasse en douceur dans le respect de votre personnalité.

Vous obtenu moins de 40 points : Ces notes indiquent que vous êtes plutôt indépendant, doté d'un sentiment parfaitement sain de votre valeur personnelle, même lorsque vous faites face à la critique et à la désapprobation d'autrui.

Vous assumez vos responsabilités sans vous sentir redevable ou coupable.

Vous considérez l'amour comme souhaitable et vous avez un large éventail d'intérêts divers qui vont dans le sens de votre épanouissement et de votre enrichissement personnel.

Les gens vous considèrent comme une personne attrayante parce que vous dégagez une aura d'estime de soi et vous vous intéressez aux nombreux aspects de la vie.

Vous avez obtenu entre 40 et 65 points : Blessure présente, elle reste à prendre en compte. L'amour peut s'avérer être un besoin qui, s'il n'est pas satisfait, vous empêche d'être heureux.

Vous risquez de mettre en danger vos relations avec les autres, notamment ceux que vous aimez, de crainte de les perdre ou d'être manipulé par eux.

Ces peurs peuvent provoquer la tristesse, la honte ou la colère en vous.

Vous avez obtenu entre 65 et 90 points : Blessure présente et active, elle nécessite un travail.

Ces notes indiquent que vous vous évaluez trop à travers le regard des autres, vous vous surestimez ou sous-estimez régulièrement.

Vous vous blâmez ou blâmez les autres pour leurs actes ou comportements négatifs.

La vie peut vous paraître dure et injuste.

Vous avez obtenu entre 90 et 120 points : Il s'agit d'une blessure assez importante, elle nécessite un travail en profondeur. Votre équilibre émotionnel est instable.

Vous êtes dans les comportements de soumission ou de rébellion comme tentatives d'échapper au contrôle que les autres exercent sur vous.

Vos satisfactions dans la vie sont minces. Vous estimez que votre vie est routinière, ennuyeuse et sans joie.

Vous êtes prisonnier de l'idée que votre potentiel de bonheur et d'estime de soi dépend de l'extérieur. Vous jouez aux jeux de pouvoir et connaissez les rôles du Sauveur, Victime ou Bourreau du triangle dramatique de Karpman.

Votre humeur est soumise à des facteurs externes.

Est-ce vraiment ce que vous désirez ?

Blessure de rejet

Installation : Survient entre la conception et la naissance. C'est la première expérience de terreur. Elle installe la coupure avec son énergie vitale et crée une hypersensibilité à toute agression physique ou menace réelle (ou perçue comme telle). Pour ne pas sentir la peur, l'enfant se coupe de ses émotions et apprend à ne pas sentir. La blessure de rejet touche les personnes qui vont considérer (à tort ou à raison) qu'elles ne sont pas les bienvenues, désirées ou attendues.

Croyance irrationnelle : Ce monde est dangereux, je vais souffrir ici. Si je prends moins de place, si je ne m'impose pas, je serai aimé. Je n'ai pas le sentiment d'exister, je gêne, je dérange. Si je m'ouvre à autrui, on me fera mal.

Charge émotionnelle : La peur, la terreur, la rage souvent cachées

Peur de fond : Peur de la vie, de ne pas être accepté, être rejeté, être critiqué, peur de l'échec, peur d'être agressé, peur de prendre sa place, peur d'être remarqué, ne pas être compris, peur de s'exprimer.

Injonctions reçues : "N'existe pas", "Ne demande pas", "Ne refuse pas », "Ne ressens pas"

Système de défense : Fuir, s'isoler, se retirer, s'absenter, se séparer, devenir invisible

Besoin : S'autoriser à être qui l'on est

Masque associé : Fuyant

Morphologie : Corps mince, étroit, fragmenté, petits yeux

Qualités de la structure : Autonomie, créativité, intuition

Ce qui compte pour le Fuyant : Être reconnu comme facile à vivre, ne pas engloutir l'autre, partager son savoir, ses connaissances. Être utile.

Travail à faire : Accepter d'être dans ce monde, exister face à autrui, de ressentir les émotions, surtout celle de la rage intérieure qui a besoin d'être libérée.

S'impliquer plus, faire face, affronter, s'ancrer aux énergies de la terre, voir la dimension spirituelle de la matière.

Travailler sur l'agressivité et le rejet tourné vers soi

Blessure d'abandon

Installation : Survient entre 0 et 3 ans. La blessure installe la coupure avec son autonomie et crée une hypersensibilité au manque d'amour. Elle touche les personnes qui ont expérimenté l'abandon réel ou imaginaire ou encore une présence étouffante à travers laquelle les parents n'ont pas su transmettre à l'enfant « l'amour de la vie ». La privation d'amour ou la surabondance peuvent conduire au même résultat : la peur de manquer. Une fois adultes ces personnes resteront dépendantes des autres, avec un grand besoin de soutien de leur part.

Croyance irrationnelle : Je ne peux pas me donner seul ce dont j'ai besoin. Je ne me suffis pas tout seul. Je ne peux pas y arriver tout seul. Je ne suis pas capable. Ce ne sera jamais assez.

Charge émotionnelle : Sentiment d'insécurité

Peur de fond : Peur de manquer, de perdre, d'être séparé, de la solitude, du vide

Injonctions reçues : "Ne demande pas", "Ne t'épanouis pas", "Ne grandis pas", "Tu n'en auras jamais assez", "Ne me demande pas de satisfaire tes besoins", "Fais plaisir"

Système de défense : Revendiquer l'amour. S'attacher, réclamer, vampiriser, parasiter, victimiser.

Besoin : Se sentir en sécurité avec soi-même. Se suffire à soi.

Masque associé : Dépendant

Morphologie : Manque de vitalité et de tonus, affaissement, dos courbé

Qualités de la structure : Générosité, bonté, présence, écoute, douceur, capacité à prendre soin des autres tout en les laissant libres.

Ce qui compte pour le Dépendant : Être reconnu pour les qualités d'attention qu'il offre. Être aimé.

Travail à faire : Se dégager de la peur de manquer, apprendre à se fier à l'abondance de l'Univers. Accepter la frustration que génère le manque, cette acceptation permet de grandir. Renoncer à la jouissance apportée par la possession de l'objet substantiel. Abandonner son rôle de victime, bourreau ou sauveur et reconnaître ce dont vous avez réellement besoin.

Blessure d'humiliation

Installation : Survient entre 3 et 4 ans. Elle s'installe lorsque l'enfant expérimente l'abus de pouvoir, soumission, les menaces et le chantage émotionnel. Son besoin d'autonomie ou une de ses fonctions ne sont pas respectées. L'enfant se trouve en position d'impuissance physique face aux adultes qui l'entourent. Il souhaite faire plein de choses par lui-même, mais on lui demande de se soumettre. Il est écrasé dans son élan d'autonomie et de liberté d'action. Il n'est reconnu que lorsqu'il somatise, tombe malade ou se plaint. L'enfant est dominé et/ou manipulé par les adultes qui n'hésitent pas à le culpabiliser de ne pas être « un bon petit ». Les abus sexuels peuvent générer cette blessure.

Croyance irrationnelle : Je suis indigne, malpropre, sans cœur. Je suis impuissant, je n'ai pas le droit. Je ne suis pas aimable, pas digne, je ne mérite pas. Je ne suis pas aussi bien que les autres. Je peux souffrir plus que n'importe qui.

Charge émotionnelle : Sentiment d'impuissance, culpabilité et honte profonde de soi

Peur de fond : Peur de se faire avoir, être dévalorisé, peur du pouvoir, de l'autorité, d'être libre

Injonctions reçues : "Ne sois pas libre", "Ne t'affirme pas", "Ne te montre pas", "N'aies pas de besoins", "Ne sens pas ce que tu sens", "Plains-toi", "Tu n'y arriveras jamais", "Fais plaisir"

Système de défense : Soumission – rébellion, blâme, victimisation

Besoin : Se reconnaître, se sentir digne

Masque associé : Masochiste

Morphologie : Corps rondlet, gros, presque pas de cou, grands yeux d'un enfant, taille courte

Qualités de la structure : Générosité, empathie, l'écoute, don de soi, capacité à prendre beaucoup sur soi, humilité, fidélité, compassion

Ce qui compte pour le Masochiste : Être reconnu pour les qualités de dévouement qu'il offre, sa gentillesse et loyauté.

Travail à faire : Pour se sortir de la blessure d'humiliation, le Masochiste doit reconnaître à quel point il a eu honte de lui-même ou des autres et combien certains ont pu avoir honte de lui. Lâcher prise sur la mécanique de la victime qui se plaint, subit, qui a peur d'être exploitée ; ou du sauveur qui est responsable des maux des autres. Cesser de blâmer les autres. Éliminer la critique, le dénigrement, la culpabilité d'être une mauvaise personne

Blessure de trahison

Installation : Survient entre 2 et 5 ans, mais également à l'adolescence. Elle s'installe lorsque l'enfant expérimente l'amour avec manipulation émotionnelle. Cette blessure touche les enfants qui ont accordé une grande confiance à leurs parents et ont expérimenté un abus de confiance. Ils ont le sentiment d'avoir été trahis, manipulés à des fins égoïstes. L'arrivée d'un frère ou d'une sœur, un abus quelconque (notamment sexuel) peut facilement activer cette blessure. Ce sont également des enfants qui ont été excessivement admirés et de ce fait vivront une fausse expérience de l'amour. Une des caractéristiques de la blessure sera de récupérer l'énergie des autres à des fins égoïstes personnelles. Ils aimeront dominer par la force ou par la séduction pour ne pas refaire l'expérience de la trahison. Une promesse non tenue pour eux est synonyme de grande souffrance. La peur de ne pouvoir faire confiance crée un besoin de tout contrôler, tout maîtriser, voilà pourquoi ils vont devenir contrôlants.

Croyance irrationnelle : On ne peut compter que sur soi-même. Les sentiments sont dangereux. C'est horrible de s'ouvrir à l'autre. Je n'ai pas confiance. Pour être aimé, il faut être le plus fort, le plus beau. Quand quelqu'un a besoin de moi, alors j'ai du pouvoir sur lui.

Charge émotionnelle : Orgueil, arrogance, mépris, besoin d'admiration, de reconnaissance

Peur de fond : Perdre le pouvoir, peur de la trahison, d'être contrôlé, d'être désavoué, peur de l'autorité, de montrer sa vulnérabilité, de se confier

Injonctions reçues : "Ne sois pas toi-même", "Ne ressens pas », "Ne compte pas sur moi", "Ne sois pas libre si tu veux être proche", "Sois fort"

Système de défense : Séduction, manipulation, performance, recherche de pouvoir
Besoin : Se faire confiance

Masque associé : Contrôlant

Morphologie : Corps fort, présent, exhibe force et pouvoir, musclé

Qualités de la structure : Intégrité, fiabilité, sens du devoir, performances, action rapide.
Ce qui compte pour le Contrôlant : Être reconnu pour ce qu'il fait, ce qu'il réussit, être reconnu comme fort. Pouvoir affirmer son autorité. Être apprécié.

Travail à faire : Lâcher prise sur le besoin d'être admiré, aimé. Renoncer à la tendance à contrôler l'autre et montrer sa force. Retrouver sa véritable identité et la véritable source d'amour. Se faire confiance, s'ouvrir aux autres et montrer ses véritables sentiments sans craindre d'être manipulé.

Blessure d'injustice

Installation : Survient entre 3 et 8 ans, lorsque l'enfant expérimente une grande sensibilité émotionnelle face aux jugements, face aux punitions et l'absence d'équanimité dans les relations parentales avec la fratrie. L'enfant scrute l'équilibre dans ce qu'il reçoit et ce que l'on donne aux autres. Il enregistre beaucoup d'injustices qui échappent à la vigilance des autres. Il ne se sent pas respecté. Les chocs émotionnels figent ses émotions, il apprend à ne pas ressentir la souffrance par peur de perdre le contrôle. Il se contrôle, il craint le jugement, il devient crispé et inatteignable pour se protéger. Son insatisfaction et sa frustration vont s'exprimer sous forme d'agressivité, de provocation et d'intolérance. Les notions du bien et du mal seront omniprésentes dans sa vie. Peu connecté à ses émotions, il est souvent en colère.

Croyance irrationnelle : Le monde punit les mauvais comportements, je dois être parfait pour être aimé. Si je montre ce que je ressens, alors je vais m'effondrer, on me punira (jugera) et je perdrai ma liberté. Les gens veulent abuser de moi émotionnellement et/ou sexuellement. Si je m'ouvre, je serai rejeté. Je ne montre pas ce que je ressens, car les autres me jugeraient mal.

Charge émotionnelle : Emotions figées, insensibilité émotionnelle, colère

Peur de fond : Peur de perdre le contrôle, de se tromper, peur d'être jugé, d'être ridicule, peur de la froideur des autres, de lâcher prise, de ne pas savoir, de ne pas maîtriser.

Injonctions reçues : "Ne penses pas", "Ne ressens pas ce que tu ressens", "Ne montre pas tes émotions", "Sois parfait"

Système de défense : Contrôle, domination, froideur émotionnelle

Besoin : S'autoriser à montrer sa sensibilité, accepter de faire des erreurs

Masque associé : Rigide

Morphologie : Le plus parfait, proportionné, tensions aux épaules et au cou, mâchoire serrée

Qualités de la structure : Volonté, centrage, discipline, rigueur, maîtrise émotionnelle. Ambition, sens du devoir, organisation, respect, optimisme

Ce qui compte pour le Rigide : Être reconnu pour la qualité de ce qu'il fait, sa justesse. Ne pas être pris en défaut. Avoir raison.

Travail à faire : Retrouver sa sensibilité, la vulnérabilité, la souplesse. Accepter de nouveau les émotions (les siennes et celles des autres), oser aimer. Éliminer la peur d'être vulnérable s'il se laisse aller. Lâcher la mécanique du perfectionnisme.

Les masques associés aux 5 blessures

Chaque blessure implique l'existence d'un Masque.

Le Masque représente la couche de défense extérieure et sociale que l'on retrouve au niveau des comportements observables.

Chaque Masque correspond à la stratégie qui a été mise en place dans l'enfance, testée, puis définitivement adoptée dans le but de pas ressentir la douleur liée à une situation où vous étiez :

- Menacé dans votre intégrité physique ou morale
 - Fait l'expérience d'un abandon réel ou imaginaire
 - Vécu une dévalorisation, humiliation
 - Subi une trahison, fait l'expérience d'une promesse non tenue, des ordres incohérents
- Vécu des situations de détresse émotionnelle et d'injustice

Vous avez eu peur et comme tout être humain vulnérable vous avez tenté d'éviter la peur. Votre stratégie d'évitement a été testée plusieurs fois, puis intégrée par votre psychisme comme seule solution valable pour ne pas être au contact avec la douleur.

Etant petit vous n'aviez pas appris à comprendre vos besoins ni appris à y répondre par vous-même.

Naturellement vous avez inventé un pansement pour recouvrir une plaie infectée.

Ce pansement a ses limites et ne vous garantit pas de ne plus jamais re-vivre les mêmes situations.

Arracher le pansement seul peut faire mal, mais certains y parviendront au prix des efforts et du temps passé.

Dans d'autres situations l'aide d'un professionnel est nécessaire et peut radicalement changer les choses.

Les 5 blessures ne sont qu'une porte d'entrée. Elles révèlent la partie visible de l'iceberg, mais ce sont les mécanismes inconscients qui continuent d'influencer tes réactions, tes choix et tes relations.

La guérison des 5 blessures

Aborder ses blessures d'enfance peut faire peur. Nos masques, que nous pensons être nous-mêmes, ne forment pas notre véritable personnalité. Ils ne sont là que pour nous protéger de la souffrance mais de ce fait ils maintiennent nos peurs. Nos masques nous invitent à regarder nos peurs en face pour les dépasser.

1. INTROSPECTION

Je reconnais que j'ai un problème, que je porte un masque, que j'ai quelque chose à changer en moi pour être mieux. Tout travail débute par cette prise de conscience. Je suis responsable, mais non coupable de ce qui m'arrive. Si j'accuse l'autre de mon problème, je lui remets les clés de mon bonheur. Si je me dis « Quand il fera le nécessaire pour m'aimer, me respecter, me reconnaître, j'irai mieux ». C'est une voie sans issue. Aucune transformation ni évolution n'est possible avec la victimisation, ou à l'inverse la culpabilisation (auto-récrimination). Je collecte les informations pourquoi ça m'arrive, qu'est-ce qui déclenche ou attire le problème. Je conscientise les liens entre le problème, ses origines, ses répercussions dans mon corps et sur mes émotions / pensées.

2. ACCEPTATION. JE NE PEUX RIEN GUERIR QUE JE N'AI PAS ACCEPTE.

Accepter ne veut pas dire être d'accord. Accepter signifie comprendre dans mon cœur. Tout conflit provient d'interprétation d'un manque d'amour. Je ne peux accepter qu'à partir du moment où j'ai compris que l'amour guérit. L'acceptation ne passe pas par le mental. Pour accepter il est indispensable de faire passer les émotions négatives à travers le cœur et son énergie. Il est nécessaire de revivre à nouveau la douleur passée pour la libérer dans le cœur, tout en étant accompagné.

3. RECONNEXION

Une fois le masque compris et accepté, quelle direction je choisis de prendre ? Obtenir un alignement plus harmonieux pour transformer un schéma dissonant. Où ai-je du pouvoir ? Je recherche mes valeurs et je m'appuie sur ma guidance intérieure.

4. INTEGRATION

Récolter le retour de l'expérience de la nouvelle énergie pour l'amener au cœur de la matière et avoir un acquis définitif.

Tu connais maintenant les blessures qui influencent probablement encore certaines de tes réactions.

Mais comprendre ne suffit pas toujours à changer.

Depuis plusieurs années, j'accompagne des personnes qui ont l'impression de tourner en rond malgré tout le travail qu'elles ont déjà fait sur elles.

Ensemble, nous allons plus loin que l'identification des blessures.

Nous travaillons sur les conflits intérieurs, les schémas inconscients et les comportements qui continuent d'alimenter la souffrance... pour retrouver une paix durable avec soi-même et dans ses relations.

Tu aimerais faire le point sur ta situation et aller plus en profondeur ?

 Envoie-moi ton résultat sur WhatsApp : +33 0780978309

*Je t'expliquerai **ce qu'il révèle vraiment sur tes schémas inconscients**, ce que cela implique dans tes relations et je te dirai quel est, selon moi, **le premier axe de travail le plus pertinent pour toi**.*