

# Les 5 Blessures qui empêchent D'ÊTRE Soi-même

Source : Lise Bourbeau

**BLESSURES**

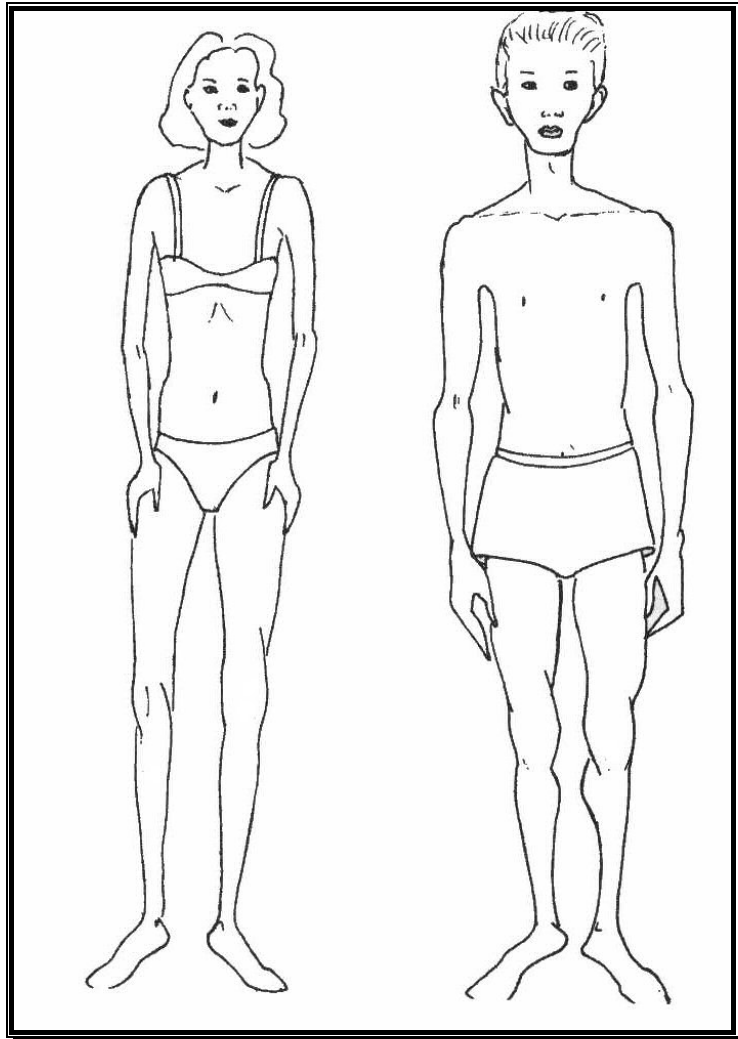
**MASQUES (utilisé)**

REJET  
ABANDON  
HUMILIATION  
TRAHISON  
INJUSTICE

FUYANT  
DÉPENDANT  
MASOCHISTE  
CONTRÔLANT  
RIGIDE



## PHYSIQUE DU FUYANT (Blessure de rejet)



## Caractéristiques de la blessure de REJET

**Éveil de la blessure** : De la conception à un an. Ne pas sentir le droit d'exister. **Avec le parent du même sexe.**

**Masque** : Fuyant

**Parent** (responsable) : même sexe

**Corps** : Contracté, étroit, mince ou fragmenté.

**Yeux** : Petits, avec de la peur ou impression de masque autour des yeux.

**Vocabulaire** : « nul » « rien » « inexistant » « disparaître »

**Caractère** : Détaché du matériel. Perfectionniste. Intellectuel. Passe par des phases de grand amour à des phases de haine profonde. Ne croit pas à son droit d'exister. Difficultés sexuelles. Se croit nul, sans valeur. Recherche la solitude. Effacé. Capacité de se rendre invisible. Trouve différents moyens pour fuir. Part en astral facilement. Se croit incompris. Difficulté à laisser vivre son enfant intérieur.

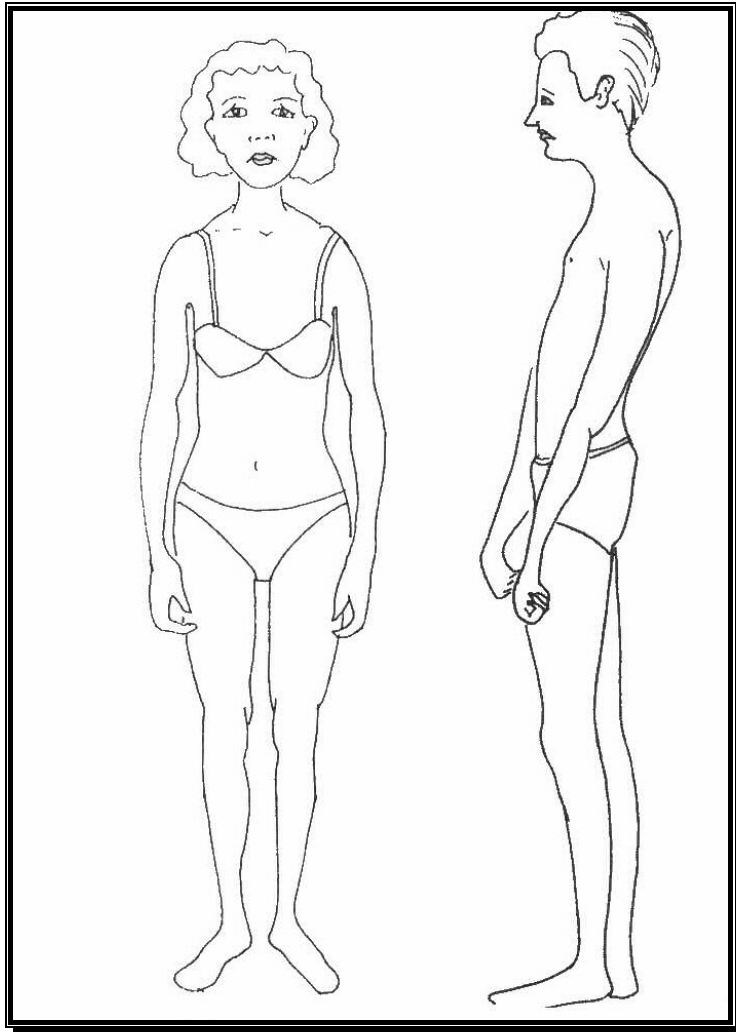
**Plus grande peur** : la panique.

**Alimentation** : appétit coupé par les émotions ou la peur. Petites portions. Pour fuir : sucre, alcool ou drogue. Predisposition à l'anorexie.

**Maladies possibles** : peau • diarrhée • arythmie • cancer problèmes respiratoires allergies • vomissement • évanouissement • coma • hypoglycémie • diabète • dépression suicidaire • psychose.



## PHYSIQUE DU DÉPENDANT (Blessure d'abandon)



### Caractéristiques de la blessure d'ABANDON

**Éveil de la blessure:** Entre un et trois ans avec **le parent du sexe opposé**. Manque de nourriture affective ou du genre de nourriture désiré.

**Masque :** Dépendant

**Corps :** Long, mince, manque de tonus, affaissement, jambes faibles, dos courbé, bras semblent trop longs et pendent le long du corps, parties du corps tombantes ou flasques.

**Yeux :** Grands, tristes. Regard qui tire.

**Vocabulaire** : " absent ", " seul ", " je ne supporte pas ", \* je me fais bouffer ", " on ne me lâche pas "

**Caractère** : Victime. Fusionnel. Besoin de présence, attention, support et surtout de soutien. Difficulté à faire ou à décider quelque chose seul. Demande conseils et ne les suit pas nécessairement. Voix d'enfant. Difficulté à se faire dire non (à accepter un refus). Tristesse. Pleure facilement. Attire la pitié. Un jour joyeux, un jour triste. S'accroche physiquement aux autres. Psychique. Vedette. Recherche l'indépendance. Aime le sexe.

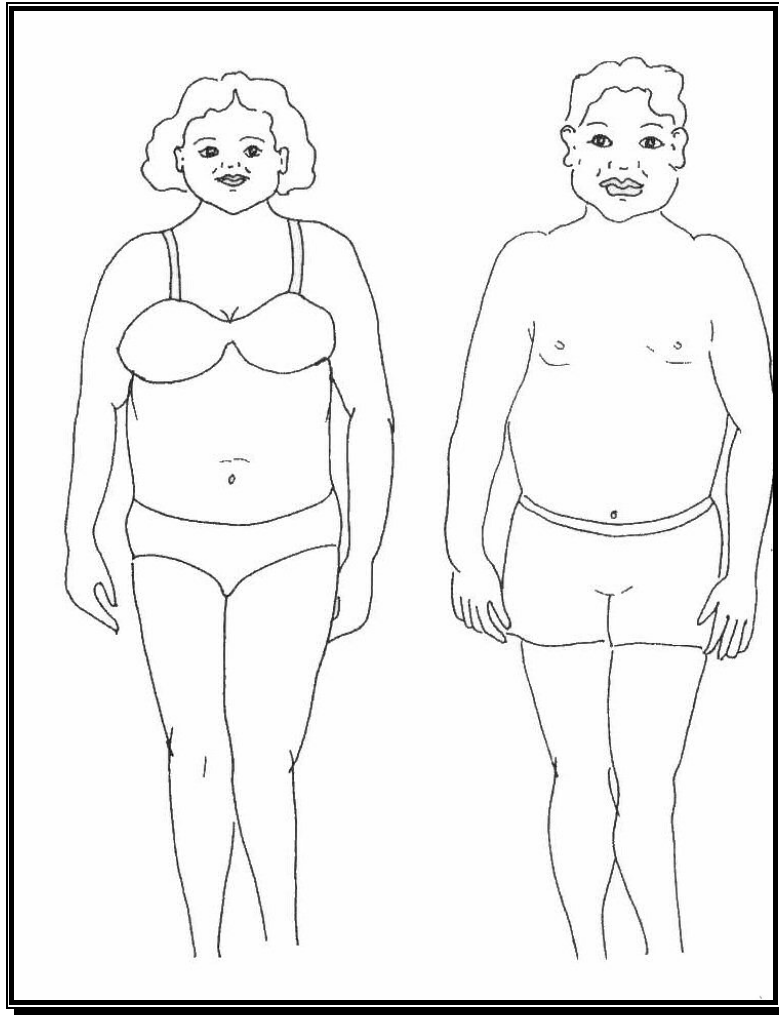
**Plus grande peur** : la solitude.

**Alimentation** : Bon appétit. Boulimique. Aime aliments mous. Mange lentement.

**Maladies possibles** : Dos, asthme, bronchites, migraines, hypoglycémie, agoraphobie, diabète, glandes surrénales, myopie, hystérie, dépression, maladies rares qui attirent davantage l'attention, maladies incurables.



## PHYSIQUE DU MASOCHISTE (Blessure d'humiliation)



### Caractéristiques de la blessure d'HUMILIATION

**Éveil de la blessure:** Entre un et trois ans avec le parent qui s'est occupé de son développement physique. C'est en général la mère. Manque de liberté. Se sentir humilié par le contrôle de ce parent.

**Masque :** Masochiste

**Corps :** gros, rondelet, taille courte, cou gros et bombé, tensions au cou, à la gorge, aux mâchoires et au pelvis. Visage rond, ouvert.

**Yeux :** Grands, ronds, ouverts et innocents d'un enfant.

**Vocabulaire** : " être digne ", " être indigne ", " petit ", " gros "

**Caractère** : Fréquemment honte de lui-même et des autres ou peur de faire honte. N'aime pas aller vite. Connaît ses besoins mais ne les écoute pas. En prend beaucoup sur son dos. Contrôlant pour éviter la honte. Se croit malpropre, sans cœur, cochon ou moindre que les autres. Fusionnel. S'arrange pour ne pas être libre car " être libre " signifie " illimité ". S'il est sans limites, il a peur de déborder. Joue à la mère. Hypersensible. Se punit en croyant punir l'autre. Veut être digne. Vit du dégoût. Honte au niveau sexuel mais sensuel et n'écoute pas ses besoins sexuels. Compense et se récompense par la nourriture.

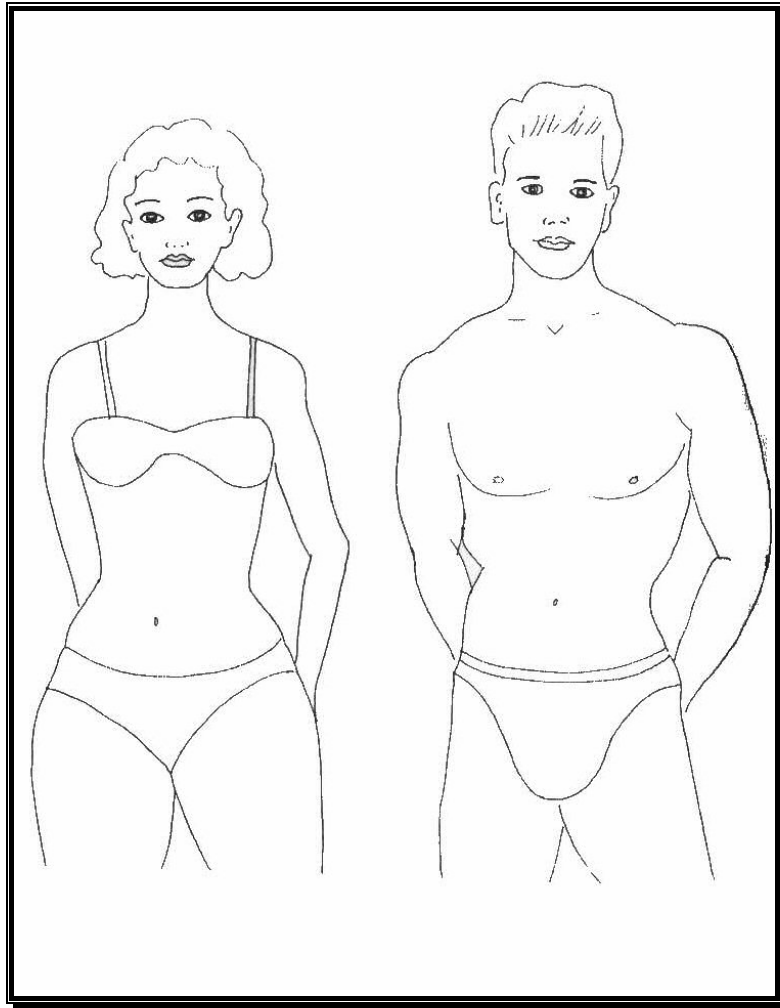
**Plus grande peur** : la liberté.

**Alimentation** : aime aliments riches en gras, chocolat. Boulimique ou plusieurs petites portions. Honte de s'acheter ou manger des "gâteries".

**Maladies possibles** : Dos, épaules, gorge, angines, laryngite, problèmes respiratoires, jambes, pieds, varices, entorses, fractures, foie, glande thyroïde, démangeaisons de la peau, hypoglycémie, diabète, cœur.



## PHYSIQUE DU CONTRÔLANT (Blessure de trahison)



## Caractéristiques de la blessure de TRAHISON

**Éveil de la blessure:** Entre deux et quatre ans avec le **parent du sexe opposé**. Bris de confiance ou attentes non répondues dans la connexion amour/sexuel. Manipulation.

**Masque :** Contrôlant

**Corps :** Exhibe force et pouvoir. Chez l'homme, épaules plus larges que les hanches. Chez la femme, les hanches plus larges et fortes que les épaules. Poitrine bombée. Ventre bombé.

**Yeux :** Regard intense et séducteur. Yeux qui voient tout rapidement.



**Vocabulaire** : " dissocié", " as-tu compris ?", " Je suis capable", " laisse-moi faire seul", " Je le savais", " Fais-moi confiance", " Je ne lui fais pas confiance"

**Caractère** : Se croit très responsable et fort. Cherche à être spécial et important. Ne tient pas ses engagements et ses promesses ou se force pour les tenir. Ment facilement. Manipulateur. Séducteur. A beaucoup d'attentes. D'humeur inégale. Convaincu d'avoir raison et essaie de convaincre l'autre. Impatient. Intolérant. Comprend et agit rapidement. Performant pour être remarqué. Comédien. Se confie difficilement. Ne montre pas sa vulnérabilité. Sceptique. Peur du désengagement.

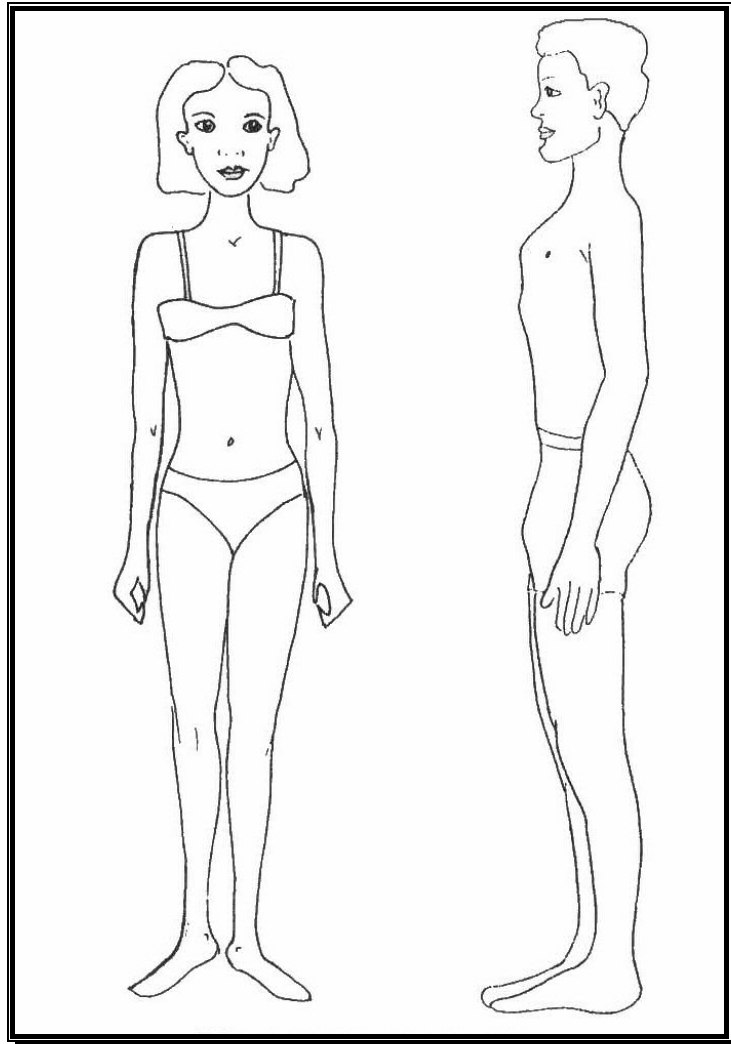
**Plus grande peur** : la dissociation ; la séparation ; le reniement.

**Alimentation** : Bon appétit. Mange rapidement. Ajoute sel et épices. Peut se contrôler lorsqu'il est occupé mais perd le contrôle par la suite.

**Maladies possibles** : Maladies de contrôle et de perte de contrôle, agoraphobie, spasmophilie, système digestif, maladies finissant en "ite", herpès buccale.



## PHYSIQUE DU RIGIDE (Blessure d'injustice)



## Caractéristiques de la blessure d'INJUSTICE

**Éveil de la blessure:** Entre quatre et six ans avec le **parent du même sexe**.  
Devoir performer et être parfait. Blocage de l'individualité.

**Masque :** Rigide

**Corps :** Droit, rigide et le plus parfait possible. Bien proportionné. Fesses rondes. Petite taille serrée par vêtement ou ceinture. Mouvements rigides. Peau claire. Mâchoire serrée. Cou raide. Droit de fierté.

**Yeux :** Regard brillant et vivant Yeux clairs.

**Vocabulaire** : "pas de problème", "toujours/jamais", "très bon/très bien", "très spécial", "justement", "exactement", "sûrement", "d'accord ?"

**Caractère** : Perfectionniste. Envieux. Se coupe de son senti. Se croise souvent les bras. Performant pour être parfait Trop optimiste. Vivant, dynamique. Se justifie beaucoup. Difficulté à demander de l'aide. Peut rire pour rien pour cacher sa sensibilité. Ton de la voix sec et raide. N'admet pas qu'il vit des problèmes. Doute de ses choix. Se compare à mieux et à pire. Difficulté à recevoir en général. Trouve injuste d'en recevoir moins et encore plus injuste d'en recevoir plus que les autres. Difficulté à se faire plaisir sans se sent'r coupable. Ne respecte pas ses limites, s'en demande beaucoup. Se contrôle. Aime l'ordre. Rarement malade, dur pour son corps. Colérique. Froid et difficulté à montrer son affection. Aime avoir une apparence sexy.

**Plus grande peur** : la froideur.

**Alimentation** : 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.

**Maladies possibles** : Burn-out (épuisement professionnel), anorgasmie (femme), éjaculation précoce ou impuissance (homme). Maladies finissant par "ite" telles que tendinite, bursite, arthrite, etc. Torticolis, constipation, hémorroïdes, crampes, circulation du sang, foie, varices, problèmes de peau, nervosité, insomnie, mauvaise vision

