TEST

QUELLE BLESSURE VOUS EMPÊCHE D'ÊTRE VOUS-MÊME ?

La Québécoise Lise Bourbeau a élaboré sa théorie des "cinq blessures" en observant plus de quarante mille personnes sur trente ans. Ce test vous permettra d'identifier la vôtre et le masque qui la dissimule.

Par **Flavia Mazelin Salvi,** avec **Lise Bourbeau**

CHOISISSEZ VOTRE ENSEMBLE

Lisez attentivement les cinq ensembles de couleur, sélectionnez celui qui vous correspond le mieux, puis reportez-vous à votre profil p. 124.

- Je ne suis pas très attaché aux choses matérielles.
- La sexualité est loin d'être une priorité pour moi.
- Je me trouve souvent nul.
- J'ai tendance à fuir face au conflit.
- Je déteste attirer l'attention sur moi.
- J'ai peu d'amis.
- Je parle très peu en général.
- Je suis souvent dans la lune.

- Je sollicite souvent l'avis des autres avant de prendre une décision.
- J'ai tendance à dramatiser pour attirer l'attention.
- J'ai souvent le moral en dents de scie.
- Les refus me blessent.
- Je fuis les gens froids.
- Je pleure facilement quand j'évoque mes problèmes ou mes épreuves.
- J'aime séduire pour avoir de l'attention.
- Je m'attache vite et vis très mal les séparations.

- Je prends beaucoup sur moi.
- Je me fais souvent exploiter ou avoir.
- Je ne me sens pas assez reconnu pour ce que je fais.
- J'ai du mal à exprimer mes besoins.
- Je me sens facilement honteux.
- En général, je fais tout pour me rendre utile.
- J'excelle à faire rire les autres de moi.
- Les critiques sur mon physique me vexent et me blessent, mais je ne le montre pas.

ANNABEL SOUGNE

- Rien ne m'échappe, je remarque surtout ce qui ne répond pas à mes attentes.
- Je tiens beaucoup à montrer ce dont je suis capable.
- Je ne supporte ni le mensonge ni la lâcheté.
- J'ai besoin d'anticiper pour garder le contrôle.
- Je devine facilement les attentes des autres pour mieux les manœuvrer.
- J'ai des convictions fortes et j'aime convaincre.
- Je comprends et j'agis rapidement pour paraître responsable et capable.
- Je blâme facilement les autres plutôt que d'être pris en défaut.

- Quoi qu'il arrive, je ne me plains jamais.
- J'ai tendance à être perfectionniste, idéaliste.
- Je ne supporte pas que l'on doute de moi.
- Je suis très sensible, mais on me prend souvent pour quelqu'un de froid.
- Les notions de bien et de mal sont très importantes pour moi.
- Je n'aime pas montrer mes émotions.
- Il m'arrive assez souvent d'avoir peur de me tromper.
- J'aime me croire disciplinée, mais en réalité je me contrôle trop.

>>

VOTRE PROFIL
VOUS AVEZ CHOISI L'ENSEMBLE...

... JAUNE
LA BLESSURE : LE REJET
LE MASQUE : LE FUYANT

À l'origine : l'éveil de cette blessure a lieu entre la conception et l'âge de 1 an. L'enfant ne s'est pas senti accepté ni accueilli par son parent du même sexe, et ne croit pas à son droit d'exister.
La première réaction d'une personne qui se sent rejetée est de fuir. Le fuyant recherche la solitude, évite d'attirer l'attention sur lui. Son entourage le pense solitaire « par goût » et a tendance à le laisser seul, ce qui le fait se sentir rejeté. Comme il se pense dépourvu de toute valeur et qu'il se dévalorise, il ne croit pas qu'on puisse le choisir pour lui-même, d'où sa propension à saboter ses relations pour se donner raison. Une autre caractéristique du fuyant est de rechercher la perfection, car il croit qu'il est ce qu'il fait. Faire une erreur revient pour lui à être considéré et jugé comme « nul », et donc à être rejeté. Son énergie nerveuse lui confère une grande capacité de travail. Être occupé l'aide d'ailleurs à s'ancrer dans le monde matériel et à croire qu'il existe.
Vers la guérison : rappelez-vous que vous n'êtes pas ce que vous faites ! Si vous intégrez ce principe, alors vous parviendrez à vous sentir bien après une erreur ou un oubli ; vous serez de nouveau capable de créer et d'imaginer, vous deviendrez moins indécis. Avec le temps, vous oserez davantage prendre votre place, faire et recevoir des critiques et même vous complimenter.

... ROUGE
LA BLESSURE : L'ABANDON
LE MASQUE : LE DÉPENDANT

À l'origine : l'éveil de la blessure a lieu entre 1 et 3 ans avec le parent de sexe opposé. L'enfant a manqué de nourriture affective, ou a reçu une forme d'affection non chaleureuse ou différente de ses attentes.
Le dépendant a une peur panique de la solitude et de grandes difficultés à « fonctionner » seul. Son besoin d'attirer l'attention le pousse à dramatiser les événements et à adopter une position de victime pour se faire plaindre. Facilement fusionnel avec son entourage, il est très empathique, mais utilise les problèmes des autres pour ramener l'attention à lui. Il a un besoin vital d'être soutenu dans ses choix car, pour lui, être soutenu signifie être aidé et aimé. Sa vie émotionnelle est placée sous le signe des montagnes russes.
Vers la guérison : vous comptez sur l'amour des autres pour vous trouver aimable. Une fois que vous en aurez pris conscience, vous serez progressivement en mesure de formuler vos envies sans vous plaindre ni avoir d'attentes. Faire la différence entre plaire et être aimé vous rendra capable de prendre des décisions seul, d'accepter le désaccord et de ne plus chercher à tout faire pour attirer l'attention.

... VIOLET
LA BLESSURE : L'HUMILIATION
LE MASQUE : LE MASOCHISTE

À l'origine : l'éveil de la blessure a lieu entre 1 et 3 ans avec le parent (la mère, la plupart du temps) qui méprisait et réprimait toute forme de plaisir physique. L'enfant s'est senti rabaissé, honteux (d'être sale, pervers...) et très contrôlé par son parent.
Le masochiste, qui a honte de ce qu'il est ou fait, surtout dans son apparence physique et au plan sexuel, a tendance à se faire passer derrière tout le monde, à se mettre en situation d'être vexé ou humilié. Il connaît en général ses besoins, mais a de la difficulté à les exprimer. Sa plus grande crainte est d'être pris pour un égoïste. Il est généralement hypersensible, tout l'atteint. La moindre critique qui lui est adressée lui va droit au cœur et, par conséquent, il fait tout pour ne pas blesser les autres. Il se sent responsable de tout et de tous, au point d'être persuadé que c'est lui le coupable quand une personne de son entourage se sent malheureuse.
Vers la guérison : efforcez-vous de reconnaître et d'écouter vos vrais besoins (sexuels et affectifs). Vous serez alors de plus en plus capable de faire la différence entre être serviable et être au service de, et vous sentirez moins responsable des problèmes des autres. À mesure que vous cesserez de prendre sur vous et de vous culpabiliser, vous vous sentirez véritablement digne de qui vous êtes.

ANNABEL SOUGNÉ

... BLEU
LA BLESSURE : LA TRAHISON
LE MASQUE : LE CONTRÔLANT

À l'origine : l'éveil de la blessure a lieu entre 2 et 4 ans avec le parent du sexe opposé. L'enfant s'est senti trahi ou manipulé. Il a perdu confiance dans ce parent après avoir été témoin de promesses non tenues, de mensonges ou de marques de faiblesses.
Le contrôlant fait tout pour convaincre les autres de sa forte personnalité. Très exigeant avec lui-même, il est intransigeant avec tous ceux qui font preuve de lâcheté ou de déloyauté. Il utilise ses qualités de chef (séduction, autorité) pour imposer sa volonté et arriver à ses fins, il est d'ailleurs souvent persuadé d'être indispensable et sûr que les autres ne réussiraient pas sans lui. Soucieux de sa réputation, il n'hésite pas à tordre le cou à la vérité pour préserver son image alors qu'il est sans pitié avec les menteurs. Rapide dans la compréhension et dans l'action, il a toutefois tendance à sauter trop vite aux conclusions.
Vers la guérison : en étant moins intransigeant, vous apprendrez avec le temps à vous affirmer sans autoritarisme, à cesser de vouloir démontrer votre supériorité. Vous accepterez de vous enrichir de la différence et du talent d'autrui, leur ferez davantage confiance et parviendrez mieux à déléguer.

... VERT
LA BLESSURE : L'INJUSTICE
LE MASQUE : LE RIGIDE

À l'origine : l'éveil de la blessure a lieu entre 4 et 6 ans avec le parent du même sexe. L'enfant a souffert de la froideur de son parent. Il n'a pas pu s'exprimer ni être lui-même. Il s'est coupé de sa sensibilité et s'est imposé d'être parfait dans ce qu'il fait.
Le rigide veut toujours se montrer sous son meilleur jour. Il se contrôle pour correspondre à l'idéal de lui-même qu'il s'est fixé et, croit-il, que l'on attend de lui. Il montre difficilement ses sentiments, car il a du mal à gérer sa sensibilité et ses émotions, et vit dans la crainte de perdre le contrôle. C'est ainsi qu'il passe souvent pour froid et insensible, parce qu'il se fait croire, et fait croire à ceux qui l'approchent, que rien ne le touche. Dur envers son corps, il admet rarement être malade et supporte bien la douleur. Enfin, il ne se fait plaisir que lorsqu'il pense avoir suffisamment travaillé pour mériter une récompense.
Vers la guérison : lorsque vous ne rechercherez plus la perfection, vous serez moins dur avec vous-même et avec les autres. Vous ferez preuve d'empathie et de compassion. Vous exprimerez davantage vos émotions, et aurez des relations plus authentiques et plus chaleureuses. Vous n'hésiterez plus alors à demander de l'aide et des conseils à votre entourage.

Lise Bourbeau est la fondatrice de l'école Écoute ton corps, qui dispense une formation en relation d'aide. Avec quatre millions de livres vendus, elle est l'une des auteurs de développement personnel les plus lus dans les pays francophones. Elle et son équipe dispensent des ateliers et des conférences dans plus de vingt-huit pays. Parmi ses ouvrages : *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même* (Pocket, "Évolution") et *La Guérison des cinq blessures* (ETC). Son site : ecoutetoncorps.com.