ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

Marque autorisée par Lise Bourbeau®

Guide de l'atelier

Les 5 blessures de l'âme

Révisé avril 2023

Si vous désirez remplir un formulaire d'appréciation au sujet de cet atelier, visitez le : www.ecoutetoncorps.com/appreciation

LES 5 BLESSURES DE L'ÂME

ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Toute blessure est déjà inscrite dans l'âme au moment de la conception.

Avant même de naître, notre DIEU intérieur attire notre âme vers l'environnement et la famille dont nous aurons besoin lors de notre prochaine vie. Cette attirance magnétique et ces objectifs sont déterminés, d'une part, parce que nous n'avons pas encore réussi à vivre dans l'amour et l'acceptation de nos vies précédentes et, d'autre part, par ce que les futurs parents ont à apprendre à travers un enfant comme nous. Voilà ce qui explique que les enfants et les parents ont en général les mêmes blessures à gérer.

Une blessure de l'âme c'est :

- Une douleur émotionnelle vive ressentie au cours d'une relation où l'un de nos besoins essentiels n'est pas satisfait et où nous réagissons en accusant ou en jugeant : nous-même ou l'autre.

- Un chaos émotionnel vécu seul, dans l'isolement car on n'est pas conscient de ce qui fait si mal, donc difficile d'en parler. C'est à ce moment que s'enracine un sentiment de **rejet, d'abandon, d'injustice, d'humiliation ou de trahison**.

Les 5 blessures principales sont le rejet, l'abandon, l'injustice, l'humiliation et la trahison.

Le rejet : Action de rejeter, d'expulser, de repousser ou de refuser la présence de quelqu'un.

L'abandon : L'abandon est défini comme une cessation. L'expression « Être dans un état d'abandon » signifie « sans soin ». Abandonner une personne, c'est donc la laisser tomber, ne pas assez – ou ne plus vouloir – s'en occuper.

L'humiliation : Se sentir humilié – dans ce contexte – veut dire se sentir abaissé, honteux, mortifié, vexé, dégradé surtout au plan physique (niveau des cinq sens).

L'injustice : Un manque d'appréciation, de reconnaissance et de respect des droits et du mérite de chacun.

La trahison : Cesser d'être fidèle à quelqu'un ou à une cause, abandonner, livrer quelqu'un. Trahir peut aussi vouloir dire manquer à une promesse, à un engagement.

Comment crée-t-on une blessure ?

Au niveau spirituel : Elle a débuté lors d'une expérience souffrante dans une vie passée et NON ACCEPTÉE PAR SOI.

Aucune modification ne peut être apportée à ce document dans un contexte de relation d'aide
et seuls les certifiés/diplômés peuvent utiliser ce document en relation d'aide dans un contexte professionnel.

Exemple : s'être rejeté soi-même. Nous naissons avec ces blessures avec le défi de développer notre compassion envers ces parties de nous qui souffrent, puisque plus on se juge ou accuse (soi ou les autres) et plus la même expérience se répète. C'est pourquoi on s'attire dès le départ de se sentir rejeté par les autres, par exemple.

Au niveau matériel : Ces blessures ont été éveillées, dès la conception ou en bas âge, avec nos parents ou toutes personnes ayant eu ce rôle. Elles seront réactivées tout au cours de notre vie tant qu'il n'y aura pas totale acceptation.

Lors de l'éveil de la blessure dans cette vie, voici les étapes vécues de la conception à l'éveil des blessures:

1. **Naturel :** Enfant se sent accepté en étant lui-même (besoin comblé).

2. **Souffrance :** Enfant vit une situation souffrante parce qu'il n'est pas accepté en étant naturel (lui-même) (Blessure)

3. **Réaction :** Enfant réagit avec contrôle ou impuissance (Accusation ou jugement de soi)

4. **Décision :** Enfant adopte des comportements contraires à sa nature pour ne plus souffrir du manque de ses besoins non comblés. (Masque)

C'est durant les troisièmes et quatrième étapes (nommées précédemment) que nous créons plusieurs comportements et attitudes qui serviront à nous protéger contre la souffrance vécue lors de la deuxième étape. Cette étape est la plus difficile, car l'enfant était seul dans sa douleur.

Tous les ateliers d'Écoute ton corps vous aident à partir de la quatrième étape et revenir à la première étape.

Les blessures sont réactivées tout au cours de notre vie tant qu'il n'y aura pas totale acceptation, c'est-à-dire tant qu'on n'acceptera pas de sentir la douleur associée à la blessure.

Le masque c'est :

- Mécanisme de défense mis en place dans l'enfance pour nous éviter de trop souffrir et pour assurer notre survie.
- Comportement ou attitude automatique que l'on adopte pour cacher une douleur émotionnelle inconsciente.
- Personnalité (partie de notre ego) qui nous empêche d'être nous-même et d'exprimer notre vulnérabilité et, par le fait même, notre individualité.

Aucune modification ne peut être apportée à ce document dans un contexte de relation d'aide
et seuls les certifiés/diplômés peuvent utiliser ce document en relation d'aide dans un contexte professionnel.

LES 5 BLESSURES DE L'ÂME

En résumé, quand un masque est activé, c'est toujours l'ego qui est à l'œuvre.

Les masques que nous créons pour nous protéger sont visibles dans la morphologie d'une personne, donc dans son apparence extérieure.

Ces masques sont aux nombres de cinq et correspondent aux cinq grandes blessures de base.

Blessures		**Masques**
Rejet	→	Fuyant
Abandon	→	Dépendant
Humiliation	→	Masochiste
Trahison	→	Contrôlant (sournois ou agressif)
Injustice	→	Rigide (conforme ou rebelle)

Selon la gravité de la blessure et l'intensité de la douleur, le masque peut être porté très peu ou très souvent. Les masques nous portent à adopter des comportements et des attitudes intérieures spécifiques. Ces façons de penser, de sentir, de parler et d'agir nous indiquent que nous ne sommes plus nous-même, mais en réaction et décentré.

Tu retrouveras les comportements et attitudes intérieures associés à chacune des blessures dans le cahier d'exercices reçu lors de l'atelier.

Pour savoir quelle blessure est éveillée dans une situation, il est important de vérifier le comportement et l'attitude du masque utilisé pour se protéger. Aussitôt qu'il y a accusation de l'autre avec colère envers l'autre, ce sont toujours les blessures de trahison quand c'est avec le sexe opposé ou la blessure d'injustice quand c'est avec le même sexe ou avec soi. Dans les trois autres blessures, on vit de la douleur (peur ou tristesse ou honte en se sentant souvent impuissant) mais on veut plus se changer que de vouloir changer les autres.

Les peurs de chaque blessure

Tes comportements et ton attitude s'amélioreront grâce à la diminution des peurs principales de chaque blessure. Voici un rappel de ces peurs avec une explication additionnelle ainsi que les étapes pour faire face à chaque peur:

La peur de la panique du fuyant (rejet)

Tu peux ressentir cette peur quand tu crois être vraiment nul et bon à rien. Tu as l'impression alors d'être dans un trou noir, qu'il n'y a pas de solution et que tu vas disparaître pour de bon, donc cesser d'exister.

Aucune modification ne peut être apportée à ce document dans un contexte de relation d'aide
et seuls les certifiés/diplômés peuvent utiliser ce document en relation d'aide dans un contexte professionnel.

La première réaction de ton ego est de te convaincre de fuir. Tous les moyens sont bons, par exemple partir en astral et figer sur place, se sauver, se droguer, dormir, travailler, etc.

Il est normal que tu aies de la difficulté à admettre cette peur qui a probablement été bien occultée jusqu'à présent. C'est impossible de la voir ou de la sentir si tu fuis aussitôt que tu paniques. Tu n'as alors pas le temps de sentir la grande peur de paniquer.

Plus une peur est occultée, plus elle prendra de l'ampleur jusqu'au jour où tu auras atteint ta limite. Grâce à la guérison de ta blessure de rejet, au lieu de laisser ta peur t'envahir et te contrôler, tu arriveras de plus en plus rapidement à faire les étapes qui t'amèneront vers ton grand besoin de te donner le droit d'exister.

La peur de la solitude du dépendant (abandon)

Tu vis cette peur quand tu es convaincu de ne pas être aimé et que tu sens une grande tristesse intérieure et une forte angoisse à l'idée de te retrouver seul. La première réaction de ton ego est de t'inciter à faire des pirouettes, à ne pas écouter tes besoins, à endurer n'importe quoi de la part des êtres qui te sont chers, à être malade s'il le faut pour avoir de l'attention et à abandonner tes projets si tu n'es pas soutenu ou appuyé par quelqu'un d'autre.

Il est fort probable que tu ne sentes pas cette peur si tu fais beaucoup de sorties, si tu passes des heures au téléphone ou si tu combles ton besoin de présence par la télévision aussitôt que tu es seul. Tu peux même entretenir des relations qui ne te plaisent pas préférant cela au sentiment de solitude. Il y a de fortes chances que le contrôlant en toi puisse adopter un comportement d'indépendant pour se faire croire qu'il se sent bien seul, qu'il n'a besoin de personne.

Grâce à la guérison de ta blessure d'abandon, au lieu de laisser ta peur t'envahir et te contrôler, tu arriveras de plus en plus rapidement à faire les étapes qui t'amèneront vers ton grand besoin de reconnaître ta force.

La peur de la liberté du masochiste (humiliation)

Tu ressens cette peur quand tu désires ou quand tu oses t'accorder la liberté de jouir pleinement de plaisirs sensuels. Tu as alors honte de tes désirs, de tes agissements et tu as l'impression que tout le monde te juge, surtout Dieu. La première réaction de ton ego est de t'inciter à écouter les besoins des autres et t'y dévouer sans relâche, à faire fi de tes propres besoins, à prendre sur ton dos la responsabilité des autres, brimant ainsi ta liberté.

Aucune modification ne peut être apportée à ce document dans un contexte de relation d'aide
et seuls les certifiés/diplômés peuvent utiliser ce document en relation d'aide dans un contexte professionnel.

Il est fort possible que tu ne sentes pas cette peur, car tu te fais croire que tu es toujours libre d'aider les autres ou non et que c'est ton choix. Tu t'illusionnes aussi souvent de le faire avec plaisir sans avoir vérifié au préalable si c'est vraiment le cas. Tes proches peuvent voir plus facilement que toi que tu as rarement la liberté d'écouter tes propres désirs, à cause de toutes les obligations que tu t'imposes.

Grâce à la guérison de ta blessure d'humiliation, au lieu de laisser ta peur t'envahir et te contrôler, tu arriveras de plus en plus rapidement à faire les étapes qui t'amèneront vers ton grand besoin de te permettre le plaisir d'être sensuel.

La peur de la dissociation du contrôlant (trahison)

Tu vis cette peur quand il y a un risque de séparation ou de rupture quelconque, qui peut être ponctuelle ou à long terme.

Contrôlant agressif : Tu crois qu'une personne forte n'a pas le droit de lâcher quelque chose ou une personne. Tu crois de plus que tu connais bien les besoins des personnes du sexe opposé et que si celles-ci ne te donnent pas raison, c'est signe qu'elles ne t'aiment pas, ce qui pourrait amener à une séparation. Tu as alors peur de perdre le contrôle, d'être jugé de faible et de perdre la confiance des autres en toi.

Dans ce cas, la première réaction de ton ego est de t'inciter à tout faire pour avoir le contrôle sur l'autre, à mentir si possible ou à l'accuser pour te protéger. Il te convaincra que tu as le droit d'être impatient, autoritaire, sceptique puisque ta douleur est causée par cette personne. Il te dit que tu dois absolument donner l'impression que tu n'as peur de rien ou de personne et que tu es fiable. Il est fort probable que tu ne sois pas conscient d'avoir cette peur. En étant autoritaire et contrôlant, tu es convaincu que ce sont les autres qui sont la cause de querelles, de disputes, et qui te poussent à la séparation. Dans le cas d'une séparation à long terme, il est aussi fréquent que pour ne pas sentir la peur de la séparation, tu manipules l'autre personne à prendre l'initiative alors que c'est toi au départ qui voulait te séparer.

Contrôlant sournois :
Il croit sincèrement que son partenaire lui prouve son amour en FAISANT des choses pour lui. Il est sans cesse à la recherche de preuves et vit donc dans les attentes. Il utilise tous les moyens possibles pour manipuler l'autre sans que ça paraisse trop et sans se mettre en colère : se plaindre, pleurer, bouder, faire des comparaisons avec d'autres, faire semblant de ne pas être capable. Ou il peut faire semblant d'être capable tout seul, qu'il n'a pas besoin de l'autre pour l'abaisser, par exemple *D'accord, si tu n'es pas capable de le faire, je vais le faire.*

Grâce à la guérison de ta blessure de trahison, au lieu de laisser ta peur t'envahir et te contrôler, tu arriveras de plus en plus rapidement à faire les étapes qui t'amèneront vers ton grand besoin de te permettre d'être vulnérable.

Aucune modification ne peut être apportée à ce document dans un contexte de relation d'aide
et seuls les certifiés/diplômés peuvent utiliser ce document en relation d'aide dans un contexte professionnel.

La peur de la froideur du rigide (injustice)

Rigide conforme : En tant que personne rigide, tu as probablement de la difficulté à reconnaître que tu as peur de la froideur, car tu te considères comme une personne chaleureuse, aimable, gentille. Tu dois faire ton possible pour sembler parfait et gentil aux yeux des autres pour qu'ils te voient comme personne chaleureuse et pour t'assurer qu'ils seront chaleureux envers toi. Tu dois surtout bien cacher tes sentiments. De plus, comme tu te contrôles bien et que tu crois qu'il n'est pas bien de se mettre en colère, tu ne crois pas que les autres puissent te trouver froid. Tu ne réalises pas que lorsque tu souris ou que tu affirmes que tout va bien, tes yeux et ton corps te trahissent souvent.

Tu ressens cette peur quand tu te fais ou tu te sens critiqué, quand tu es pris en défaut par quelqu'un du même sexe que toi ou par toi-même. La première réaction de ton ego est de te dire que tu es imparfait, que tu as mal agi, que tu aurais dû ceci ou tu n'aurais pas dû cela, etc. Ensuite il t'aide à trouver des excuses qui justifient ton comportement et il te fait promettre de ne plus agir ainsi à l'avenir.

Une autre façon de vérifier à quel point tu as peur de paraître froid et inattentif à quelqu'un d'autre est de remarquer toutes les fois où tu t'en veux de ne pas avoir été assez gentil avec une personne. Après coup, tu te remémores la rencontre et tu t'en veux de ne pas avoir été assez chaleureux avec cette personne. Tu as peur de son jugement.

Rigide Rebelle : On pourrait croire que le rigide rebelle n'a pas peur de la froideur, mais derrière sa réaction, il a aussi peur que le rigide conforme. Il se défend en attaquant et étant froid lui-même avant que l'autre ne le fasse. Ses yeux deviennent froids même s'il se force à sourire. Il vit de la colère et même s'il a réussi à se contrôler un certain temps, il finit par perdre le contrôle. Il se convainc que c'est la faute de l'autre et que sa colère est bien justifiée. Il n'a aucune idée à quel point il est cassant et intransigeant dans sa façon de parler ou de répondre à l'autre. Il est spécialiste en plus pour convaincre les autres du bien-fondé de sa colère et tente de les convaincre d'en vouloir à l'autre comme lui. Il est convaincu qu'il fait tout ça pour aider l'autre.

Grâce à la guérison de ta blessure d'injustice, au lieu de laisser ta peur t'envahir et te contrôler, tu arriveras de plus en plus rapidement à faire les étapes qui t'amèneront vers ton grand besoin de montrer ta sensibilité et te permettre d'avoir des limites.

Les étapes suggérées pour faire face à la peur et retourner à ton besoin

- Commence par prendre plusieurs respirations profondes et bois de l'eau si possible.
- Observe la peur qui t'habite et tu sauras qu'elle n'est pas réelle, elle est seulement imaginaire. C'est ton ego qui t'incite à réagir en croyant t'aider à ne pas sentir la douleur de ta blessure.

Aucune modification ne peut être apportée à ce document dans un contexte de relation d'aide
et seuls les certifiés/diplômés peuvent utiliser ce document en relation d'aide dans un contexte professionnel.

- Dis-lui que tu le remercies de vouloir te protéger et que tu sais dorénavant que cette peur t'empêche d'écouter un besoin important dans ta vie et que tu te sens prêt à faire face aux conséquences qui peuvent en résulter en manifestant ton besoin.

Il ne te reste qu'à passer à l'action pour aller vers ton besoin, ce qui sera un bon indice d'amour de toi. Souviens-toi que seul l'amour que tu te donnes à répétition a le pouvoir de diminuer tes blessures.

Suggestions pour approfondir les sujets couverts au cours de l'atelier

Conférences ou méditations de Lise Bourbeau et son équipe

- Conférence La relation parent-enfant
- Conférence L'amour de soi
- Conférence Le pouvoir du pardon
- Conférence Rejet, abandon, solitude
- Conférence Accepter, est-ce se soumettre?
- Conférence Les blessures qui vous empêchent d'être vous-mêmes
- Conférence Profitez des forces derrières vos blessures
- Méditation Petit enfant

Livres

- L-10-B Dictionnaire du BIEN ÊTRE
- L-08 Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même
- L-19 La guérison des 5 blessures
- L-23 Les 5 grands besoins des enfants nouveaux

Consultation pour approfondir cet atelier – si tu n'es pas étudiant/e

Autre suggestion pour aller plus loin, ce sont les rencontres avec un/e consultant/e d'Écoute ton corps, utilisant la METC (Méthode Écoute ton corps).

Cette personne pourra t'aider à mieux cerner le problème véritable et te soutenir dans tes démarches de mieux être. Consulte cette page pour avoir plus d'information :

https://www.ecoutetoncorps.com/fr/qui-sommes-nous/notre-equipe-de-consultants/

Aucune modification ne peut être apportée à ce document dans un contexte de relation d'aide
et seuls les certifiés/diplômés peuvent utiliser ce document en relation d'aide dans un contexte professionnel.

Cheminement de l'étudiant

(La partie qui suit fait partie du cheminement pédagogique des étudiants en Phase 1. Si tu n'es pas étudiant, tu peux tout de même faire le(s) **exercice(s) exploratoire(s)** afin de mettre en application les notions apprises durant l'atelier car cela t'aidera davantage à transformer ta vie.)

Pour les étudiants en Phase 1, ces exercices exploratoires doivent être fait uniquement après la consultation d'accueil.

Lecture préparatoire



Suite à la lecture préparatoire que tu devais faire avant l'atelier, nous te demandons de répondre aux deux questions suivantes en 20 à 30 lignes dans le Rapport de pratiques éditable prévu à cette fin.

1) Qu'as-tu retenu des lectures préparatoires de cet atelier?
2) Quel passage t'a le plus touché? Pourquoi?

Exercice(s) exploratoire(s)



L'atelier que tu viens de compléter t'a permis de découvrir que l'on peut se créer des masques suite à une souffrance que l'on a vécue et occultée. Ces masques nous font adopter des façons de penser, de sentir, de parler et d'agir souvent contraires à ce que nous désirons réellement. **La première étape pour transformer une situation est d'en prendre conscience.** Les exercices suivants vont te guider dans cette démarche.

Aucune modification ne peut être apportée à ce document dans un contexte de relation d'aide
et seuls les certifiés/diplômés peuvent utiliser ce document en relation d'aide dans un contexte professionnel.

LES 5 BLESSURES DE L'ÂME



Écoute Anne-Marie t'expliquer comment faire ces exercices exploratoires. Clique sur l'image.

Premier exercice

Fais remplir les feuilles « Quels sont les attitudes et les comportements que j'adopte le plus souvent ? » qui sont à la fin de ce guide par les 2 personnes qui te connaissent le mieux, selon toi. Choisis une personne de sexe masculin et l'autre de sexe féminin. Demande-leur d'être aussi sincères que possible, puisque le but de cet exercice est de t'aider à devenir conscient. Tu devras imprimer ces feuilles pour les remettre à ces personnes.

Nous te demandons de choisir 2 personnes de sexe différent, puisque, tel qu'il fut mentionné au cours de l'atelier, nous agissons différemment avec un homme et avec une femme en fonction des blessures qui nous habitent.

Demande ensuite à ces personnes de te parler de ce qu'elles vivent lorsque tu adoptes ces comportements. Nous te proposons d'écouter seulement - sans interrompre - ce qu'elles ont à dire et de rester ouvert à leur partage. Si tu commences à te justifier ou à réagir, il est fort probable qu'elles cesseront de parler. Observe tes réactions pendant qu'elles parlent, vérifie comment tu te sens. C'est ce que tu auras à noter dans ton rapport de pratique, entre 8 à 15 lignes pour chacune de ces personnes. (voir Rapport de pratiques).

Deuxième exercice

Si tu es étudiant : En te référant au but que tu t'es fixé pour ta phase lors de ta consultation d'accueil et en priorisant une des personnes qui y est associée, tu dois répondre par écrit aux questions de l'exercice « Réflexion personnelle » (voir Rapport de pratiques).

Pour les participants à la carte : Choisis une situation précise où tu as vécu une émotion avec une autre personne récemment pour répondre aux questions de l'exercice « Réflexion personnelle » (voir Rapport de pratiques).

Toutes les informations et données personnelles contenues dans ce rapport de pratiques seront détruites après la consultation. De ce fait, il est donc la responsabilité de l'étudiant de garder une copie pour ses dossiers personnels.

Aucune modification ne peut être apportée à ce document dans un contexte de relation d'aide
et seuls les certifiés/diplômés peuvent utiliser ce document en relation d'aide dans un contexte professionnel.

Remplir et envoyer ton rapport de pratiques



Pour faire ces exercices exploratoires, nous te demandons de remplir le Rapport de pratiques éditable que tu pourras télécharger en suivant ce lien :
https://www.ecoutetoncorps.com/download_file/3596/

N'oublie pas d'enregistrer ton rapport de pratique en cliquant sur « Enregistrer sous » afin d'avoir un document que tu pourras envoyer à ton consultant. Nous te proposons de le nommer avec le titre de l'atelier et ton nom.

Pour que ton travail puisse être validé par ton consultant/e, il est important que tu t'assures de lui remettre chacun des exercices demandés. Nous ne te demandons pas de présenter un travail parfait mais bien de noter ce que tu as vécu lors de tes explorations.

Si exceptionnellement tu n'as pas pu les faire tel qu'ils étaient demandés, nous te demandons d'expliquer par écrit dans ton rapport pourquoi tu n'as pas pu les effectuer. Par exemple : Si tu devais aller partager à quelqu'un et que tu ne puisses pas y arriver, tu pourrais écrire : Comment tu te sens à la pensée d'aller lui parler? De quoi as-tu peur? Quelles sont tes pensées à ce sujet? Et ce sont tes réponses que tu incluras dans ton rapport de pratique.

Tu devras faire parvenir, soit par la poste ou par courriel, ce rapport **à ton consultant/e** avant de faire ta consultation individuelle, puisqu'il servira de point de référence pour celle-ci.
Toutes les informations et données personnelles contenues dans ce rapport de pratiques seront détruites suite à la consultation. De ce fait, il est donc la responsabilité de l'étudiant de garder une copie pour ses dossiers personnels.

Aucune modification ne peut être apportée à ce document dans un contexte de relation d'aide
et seuls les certifiés/diplômés peuvent utiliser ce document en relation d'aide dans un contexte professionnel.

Rapport de consultation



Suite à la rencontre avec ton consultant/e, nous te demandons de répondre par écrit aux trois questions dans le Rapport de consultation éditable prévu à cette fin que tu pourras télécharger en suivant ce lien : https://www.ecoutetoncorps.com/download_file/3595/

Encore une fois, n'oublie pas d'enregistrer ton rapport de consultation en cliquant sur « Enregistrer sous » afin d'avoir un document que tu pourras nous envoyer. Nous te proposons de le nommer avec le titre de l'atelier et ton nom.

Tu dois remettre ce rapport de consultation soit :

Par e-mail : rapport@ecoutetoncorps.com

Par la poste à l'adresse suivante : Écoute Ton Corps, Rapport de consultation
955 Chemin du lac Écho, local 110, Prévost (QC), J0R 1T0 Canada

Aucune modification ne peut être apportée à ce document dans un contexte de relation d'aide
et seuls les certifiés/diplômés peuvent utiliser ce document en relation d'aide dans un contexte professionnel.

Quels sont les attitudes et les comportements que j'adopte le plus souvent?

____ Je crois profondément que je ne vaux rien ou pas grand-chose. Je suis constamment insatisfait de ce que je suis. Je me considère comme nul et me juge d'être sans valeur. J'ai très peu d'estime de moi-même.

____ Je suis convaincu que si je n'existais pas, cela n'affecterait pas personne. Je me trouve différent du reste de ma famille.

____ J'ai développé plusieurs moyens de fuite (alcool, drogue, sommeil, départs précipités, jeux virtuels, astral, etc.).

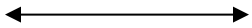
____ Je me coupe facilement du monde extérieur en me réfugiant dans mon monde (mon imaginaire) ou en étant dans la lune.

____ Je suis spécialisé dans le déni par rapport à ce que je vis avec les autres.

____ Je me coupe du monde matériel. Tout ce qui est relié à l'esprit ou au monde intellectuel m'attire davantage.

____ Je parle généralement peu et suis en retrait dans un groupe. J'ai peur de déranger ou de ne pas être intéressant. On me considère comme solitaire et on me laisse seul. Plus je m'isole, plus je semble invisible.

____ En présence de quelqu'un qui hausse le ton ou devient agressif, je quitte rapidement la situation.



____ J'ai de la difficulté à fonctionner seul et j'ai très peur de la solitude. Je recherche la présence et l'attention des autres. J'ai un grand besoin d'être soutenu par mon entourage.

____ Je pleure facilement et je souffre souvent de tristesse profonde, étant seul ou non, sans trop savoir pourquoi.

____ Je fusionne facilement avec les autres en entrant dans leurs émotions et leurs souffrances. Je me sers de leurs problèmes pour ramener l'attention à moi.

____ J'exhibe un côté comédien, souvent dramatique. Je m'exprime de façon à attirer l'attention. Dans un groupe, j'aime parler de moi. Je ramène souvent tout à moi.

____ Je demande des conseils ou l'avis des autres. Je peux même me montrer incapable juste pour avoir de l'aide et non parce que je ne peux y arriver seul. Je ne suis que rarement ces conseils puisque je cherchais surtout de l'attention.

____ J'ai des hauts et des bas, un jour joyeux, un jour triste. Je suis facilement déstabilisé par mes émotions.

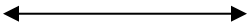
____ En présence d'une personne en colère ou agressive, je m'écrase et deviens comme un petit enfant qui a peur.

____ Par difficulté d'être seul, je fais beaucoup de pirouettes au lieu de terminer une relation.

Aucune modification ne peut être apportée à ce document dans un contexte de relation d'aide
et seuls les certifiés/diplômés peuvent utiliser ce document en relation d'aide dans un contexte professionnel.

LES 5 BLESSURES DE L'ÂME

ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend



____ Je crois que pour être spirituel et digne, je dois alléger la souffrance de l'humanité. C'est pour cela que je me fais un devoir de servir tous ceux que j'aime et les fais passer avant moi.

____ J'ai beaucoup de retenue dans mes paroles, ayant appris que je n'ai pas le droit de dire des choses qui pourraient surtout nuire aux autres.

____ Je suis porté à excuser les autres, tolérant ainsi des situations que je n'aime pas.

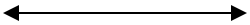
____ Je refoule les pulsions associées à mes sens, car j'ai honte et j'ai peur de déborder. Si je le fais, c'est de façon disproportionnée ou déplacée.

____ Je brime ma liberté en faisant passer les besoins des autres avant les miens, je manque ainsi de temps pour jouir de la vie. Je crois que jouir de mes sens m'éloigne de ma spiritualité.

____ Je connais mes besoins, mais ne les écoute pas, croyant que je dois me sacrifier pour être digne/aller au paradis/gagner mon ciel.

____ Je compense et me récompense souvent en mangeant. Je crois aimer la nourriture, mais ma culpabilité et ma honte m'empêche de vraiment l'apprécier.

____ J'ai le don de faire rire de moi, m'humiliant de cette façon.



____ Je ne suis pas en contact avec ma vulnérabilité et cherche à me montrer fort et très capable.

____ Je me crois indispensable et pense que les autres ne réussiraient pas sans moi.

____ Je cherche à être spécial et important. Je recherche les honneurs et les titres, prenant ainsi beaucoup de place dans un groupe.

____ J'ai beaucoup d'attentes envers les autres et je suis exigeant. J'exprime mes attentes en étant autoritaire et/ou en donnant des ordres.

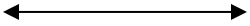
____ Quand je délègue, j'exige que ce soit fait à ma façon et à mon rythme pour me montrer supérieur et important. Je vérifie sans cesse par manque de confiance.

____ J'aime tout prévoir pour mieux contrôler. Je ne supporte pas que quelqu'un vienne défaire mes plans. J'ai de la difficulté à accepter les imprévus. Si cela arrive, je deviens impatient et/ou agressif.

____ Je me révèle, me confie difficilement, ne faisant pas assez confiance aux autres. Je ne veux surtout pas parler de mes failles ou faiblesses, je crains de faire profiter de moi.

____ Je suis sûr d'avoir raison, je tente d'imposer mon point de vue ouvertement aux autres. Je ne lâche pas jusqu'à que j'ai le dernier mot.

____ Je peux mettre fin à une relation brusquement, sans préavis et refuser tout contact pendant une longue période. Je garde rancune.



Aucune modification ne peut être apportée à ce document dans un contexte de relation d'aide
et seuls les certifiés/diplômés peuvent utiliser ce document en relation d'aide dans un contexte professionnel.

LES 5 BLESSURES DE L'ÂME

ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

____ Je me sers de ma vulnérabilité pour que les autres se sentent obligés de m'aider ou de faire ce que je veux. Je flatte les autres en leur disant que je ne réussirais pas sans eux.

____ Je cherche l'attention en racontant tous mes déboires et mes mésaventures.

____ Je pleure facilement en culpabilisant l'autre.

____ J'ai beaucoup d'attentes envers les autres et je suis exigeant. Je les exprime en étant demandant et en insistant tant que je n'ai pas eu ce que je voulais.

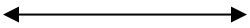
____ Je m'arrange pour me faire servir en complimentant/flattant l'autre pour qu'il se sente supérieur et important.

____ J'aime tout prévoir pour mieux contrôler. Je ne supporte pas que quelqu'un vienne défaire mes plans. J'ai de la difficulté à accepter les imprévus. Si cela arrive, je boude et casse l'ambiance.

____ Je suis sûr d'avoir raison, je tente d'imposer mon point de vue subtilement aux autres.

____ Je boude en espérant que l'autre accepte mon opinion.

____ Je laisse sous-entendre subtilement que je pourrais mettre fin à la relation ou je fais tout pour que ce soit l'autre qui prenne la décision de se séparer.



____ Je critique ceux qui ne correspondent pas à mon idéal. J'exagère souvent les situations et je suis aux aguets pour les prendre en défaut.

____ Je cherche à me démarquer en étant non conventionnel, car je suis en réaction aux normes. Je cultive ma différence et singularise mon apparence.

____ Je suis travaillant, mais je ne veux pas rentrer dans le moule. Je me plais à être hors norme et privilégie une vie marginale. Je n'ai pas la certitude que cela répond à mon besoin véritable.

____ Je suis réfractaire et en réaction aux figures d'autorité. Je conteste les règles, les directives et les consignes. Je fais à ma tête. Je peux être perçu comme un mouton noir.

____ Je suis celui qui revendique au nom des autres auprès de l'autorité.

____ Je suis exigeant, autoritaire et ne respecte pas mes limites ainsi que celles des autres.

____ J'accepte de ce fait difficilement les paresseux.

____ Je suis conscient de ma colère. J'exprime ouvertement mon désaccord, mon insatisfaction et ma frustration lorsqu'une situation ne correspond pas à ma vision des choses.

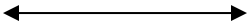
____ Dans une situation qui est injuste, selon moi, je me rebelle ou incite les autres à la rébellion.

____ Quand quelqu'un n'est pas juste ou correct dans ses propos, je suis porté à l'interrompre avec arrogance pour imposer ma vérité.

Aucune modification ne peut être apportée à ce document dans un contexte de relation d'aide
et seuls les certifiés/diplômés peuvent utiliser ce document en relation d'aide dans un contexte professionnel.

LES 5 BLESSURES DE L'ÂME

ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend



____ Je me contrôle et je suis très vigilant pour être parfait et pour correspondre à l'idéal que je me suis fixé ou auquel je crois qu'on attend de moi. Je me justifie ou m'excuse quand je ne suis pas parfait.

____ Je suis dans l'action tant que tout n'est pas terminé et parfait. Je privilégie le travail, le devoir, la tâche avant tout. J'ai des listes interminables de choses à faire.

____ Je cherche à me mettre en valeur et à plaire aux figures d'autorité. J'obéis aux règles, aux directives et aux consignes. Je fais plus que ce qui est demandé. Je peux être perçu comme un lèche-botte.

____ Quand j'admets un problème, je m'empresse de dire que ce n'est pas grave, que je suis bien capable de m'en sortir seul ou comment je m'en suis sorti seul.

____ Je m'en demande beaucoup, je veux performer et ne respecte pas mes limites. Je suis très compétitif et cherche à être le meilleur.

____ Je fais tout pour contrôler ma colère ou les autres émotions dont je suis conscient. Je montre difficilement mes sentiments parce que je ne sais pas gérer ma grande sensibilité. J'ai peur de perdre le contrôle et de ne pas être parfait aux yeux des autres.

____ Je suis très dur envers mon corps et admets rarement être malade. Je me contrôle énormément pour être en santé et correspondre à l'idéal du moment. Je prends des vitamines, des suppléments, je fais des cures, etc.

____ Quand quelqu'un n'est pas juste ou correct dans ses propos, je suis porté à interrompre l'autre poliment en croyant aider.

Aucune modification ne peut être apportée à ce document dans un contexte de relation d'aide
et seuls les certifiés/diplômés peuvent utiliser ce document en relation d'aide dans un contexte professionnel.