

BONUS - Une approche pour analyser mon fonctionnement

Je te propose ce bonus au programme "Me reconnecter à ma voie" afin que tu identifies certains blocages qui ont pu impacter ton estime de toi, ta confiance en toi, ou ton affirmation de toi.

Cette analyse est issue du livre de Lise Bourbeau "Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même". Je t'invite à te le procurer si tu le souhaites mais n'oublie pas que pour avancer, l'intérêt de se connaître est de mettre en place ce qui nous correspond pour nous épanouir.

Cette analyse se centre sur **cinq blessures que nous pouvons développer lorsque nous sommes en relation avec l'autre**. Et comme toutes blessures, elles peuvent nous amener à percevoir notre environnement principalement sous cet angle et à développer des réactions défensives pour y faire face.

On observe d'ailleurs que **lorsque nous avons un blocage**, peu importe celui dont il est question, **nous sommes dans la peur qu'il se reproduise**. Néanmoins, les mécanismes de défense mises en place par notre **hypervigilance** nous amène assez souvent à reproduire ce type de situation.

Les 5 blessures sont le rejet, l'abandon, la trahison, l'humiliation et l'injustice. Lorsque ces blessures sont encore à vif, une à deux d'entre elles font parties des peurs et des conclusions que nous faisons régulièrement lorsque nous sommes en difficulté par rapport à l'autre.

Pour chacune de ces blessures, le paradoxe est de ressentir ces blessures avec l'autre parce que tu souhaites être rassuré par lui.

En effet, une partie de toi a identifié des difficultés face auxquelles tu te sens démuné. A court de solution afin de les surmonter, tu t'attends à ce que l'autre te protège de ces peurs. Cependant, lorsque l'autre ne propose pas les circonstances propices afin de te rassurer, la blessure s'éveille ce qui active davantage ton mécanisme de défense qui maladroitement amène à être réexposé à ce type de situation.

Afin de découvrir ta ou tes blessures actuelles, n'hésite pas à te baser sur tes expériences relationnelles plutôt que sur l'image que tu peux avoir de toi pour identifier ce que tu vis réellement !





Lorsque nous portons **la blessure du rejet**, nous avons tendance à nous sentir nul et sans valeur, donc à nous dévaloriser. Cela nous amène à développer notre perfectionnisme et à peu nous exprimer. Nous nous sentons incompris et avons tendance à être effacé, discret, timide et à rechercher la solitude.

Pour la blessure du rejet, notre plus **grande peur est la panique**. Donc le mécanisme de défense, la stratégie mise en place va être l'évitement. Cette stratégie est décrite dans ce livre sur les 5 blessures sous la forme d'un masque porté, il correspond donc ici à celui du **fuyant**.

Lorsque nous portons cette blessure et que nous nous sentons fréquemment rejeté par l'autre, nous découvrons que nous aimerions nous sentir digne d'intérêt. Les situations nous confrontant à cette peur de ne pas être digne d'intérêt nous amènent ainsi à revêtir le masque du fuyant, fuite qui nous amène à davantage ressentir le rejet.

🌸 **Pour aborder ta blessure du rejet**, je te propose d'identifier les situations où tu t'es senti rejeté, et de noter en face les raisons pour lesquelles tu t'es senti rejeté et les raisons pour lesquelles tu te sens intéressant pour participer à cette situation.

Situations de rejet	Ce en quoi je me sens rejeté	Ce en quoi je me sens intéressant
<i>Ne pas avoir été invité à une soirée entre amis</i>	<i>J'aurais aimé être invité même si je ne sais pas si j'aurais eu envie d'y aller</i>	<i>Nous avons les mêmes centres d'intérêts J'amène une bonne ambiance dans les groupes quand je me sens à mon aise Je leur partage ma passion</i>

👉 Cela te permettra faire tomber le masque du fuyant et de t'offrir toi-même l'intérêt dont tu as besoin.

★ Pour te défaire de cette blessure, tu peux approfondir ton estime de toi afin d'identifier ta valeur, et ton affirmation afin de révéler au monde et surtout à toi-même ce que tu es ★





Lorsque nous portons **la blessure d'abandon**, nous avons tendance à nous victimiser et à être en recherche de relation fusionnelle. Nous sommes beaucoup en demande de soutien et nous présentons des difficultés à agir seul. Notre besoin d'attention nous amène à ne pas nous occuper seul de nous. Nous pouvons ressentir des émotions opposées d'un jour à l'autre.

Pour la blessure de l'abandon, notre plus **grande peur est la solitude**. Le masque porté ici est celui du **dépendant** en ayant besoin d'être très souvent entouré.

Lorsque nous portons cette blessure et que nous nous sentons fréquemment abandonné par l'autre, nous découvrons que nous aimerions nous sentir digne d'amour. Les situations nous confrontant à cette peur de ne pas être digne d'amour nous amènent ainsi à revêtir le masque du dépendant, dépendance qui nous amène à davantage ressentir l'abandon.

🌸 **Pour aborder ta blessure d'abandon**, je te propose d'identifier les situations où tu t'es senti abandonné, et de noter en face les raisons pour lesquelles tu t'es senti abandonné et les raisons pour lesquelles tu te sens digne d'amour.

Situations d'abandon	Ce en quoi je me sens abandonné	Ce en quoi je me sens digne d'amour
<i>Ne pas avoir eu des nouvelles de mon amie la plus proche</i>	<i>Je pense qu'elle donne des nouvelles à d'autres personnes et que je ne compte pas pour elle telle qu'elle compte pour moi</i>	<i>Je suis loyal Je suis gentil Je suis attentionné Je suis à l'écoute</i>

👉 Cela te permettra faire tomber le masque du dépendant et de t'offrir toi-même l'amour dont tu as besoin.

★ Pour te défaire de cette blessure, tu peux travailler ta confiance en toi afin de te sentir capable d'avancer sans l'approbation de l'autre, être autonome et te sentir bien seul, ainsi que ton affirmation afin d'émettre des demandes claires ★





Lorsque nous portons **la blessure de trahison**, nous nous sentons très performant et responsable. Nous aimons séduire l'autre afin qu'il réponde à nos nombreuses attentes. Nous essayons de convaincre l'autre et nous sommes impatients. Nous ne montrons pas notre vulnérabilité.

Pour la blessure de la trahison, nos plus **grandes peurs sont le reniement et la séparation**. Le masque porté ici est celui du **contrôlant** en ayant tendance à créer les séparations en premier.

Lorsque nous portons cette blessure et que nous nous sentons fréquemment trahi par l'autre, nous découvrons que nous aimerions développer notre souplesse face aux imprévus. Les situations nous confrontant à cette peur de manquer de stratégies satisfaisantes face aux imprévus nous amènent ainsi à revêtir le masque du contrôlant, contrôle qui nous amène à davantage ressentir la trahison.

🌸 **Pour aborder ta blessure de trahison**, je te propose d'identifier les situations où tu t'es senti trahi, et de noter en face les raisons pour lesquelles tu t'es senti trahi et les raisons pour lesquelles tu te sens souple pour faire face aux imprévus de cette situation.

Situations de trahison	Ce en quoi je me sens trahi	Ce en quoi je me sens souple pour faire face aux imprévus
<i>Annulation des amis à la dernière minute qui devaient m'aider à déménager</i>	<i>Ne pas pouvoir compter sur ses amis en cas de besoin</i>	<i>Je peux appeler d'autres amis Je peux appeler un service de déménagement Je peux déménager en plusieurs jours</i>

👉 Cela te permettra faire tomber le masque du contrôlant et de t'offrir la souplesse dont tu as besoin pour faire face aux imprévus.

★ Pour nous défaire de cette blessure, tu peux travailler ta confiance en toi afin de lâcher prise sur ton contrôle et ton perfectionnisme en apprenant à faire confiance et vivre sereinement les imprévus, ainsi que ton affirmation de tes vulnérabilités ★





Lorsque nous portons **la blessure d'humiliation**, nous savons ce que nous souhaitons mais nous nous n'écoutons pas nos besoins. Nous nous dévalorisons et nous nous croyons inférieur aux autres. Nous souhaitons nous montrer solide, nous sommes généreux et nous prenons beaucoup de responsabilités en étant centré sur le besoin des autres.

Pour la blessure de l'humiliation, notre plus **grande peur est la liberté**. Le masque porté ici est celui du **masochiste** en s'inscrivant dans le sacrifice où l'autre est la priorité.

Lorsque nous portons cette blessure et que nous nous sentons fréquemment humilié par l'autre, nous découvrons que nous aimerions développer notre sentiment de légitimité. Les situations nous confrontant à cette peur de ne pas être légitime nous amènent ainsi à revêtir le masque du masochiste, masochisme qui nous amène à davantage ressentir l'humiliation.

🌸 **Pour aborder ta blessure d'humiliation**, je te propose d'identifier les situations où tu t'es senti humilié, et de noter en face les raisons pour lesquelles tu t'es senti humilié et les raisons pour lesquelles tu te sens légitime.

Situations d'humiliation	Ce en quoi je me sens humilié	Ce en quoi je me sens légitime
<i>Moqueries d'amis à propos de mon souhait de préférer la location à l'achat immobilier</i>	<i>Je me suis senti dévalorisé d'être perçu comme irresponsable et inconscient</i>	<i>J'ai une vision de la responsabilité et de la conscience différente Je ne souhaite pas investir mon argent dans les plaisirs de la vie dont on ne connaît la date de fin</i>

👉 Cela te permettra faire tomber le masque du masochiste et de t'offrir toi-même la légitimité dont tu as besoin.

★ Pour te défaire de cette blessure, tu peux travailler ton estime de toi afin de sortir de la honte en identifiant tes valeurs et tes besoins légitimes qui en découlent, ainsi que ton affirmation afin de prendre place dans le monde ★







Lorsque nous portons **la blessure d'injustice**, nous cherchons à être performant pour être parfait ce qui nous amène à ne pas respecter nos limites en étant trop exigeant avec nous-même. Nous nous justifions beaucoup et nous rencontrons des difficultés à demander de l'aide. Nous doutons de nos choix et nous nous comparons souvent. Nous rencontrons des difficultés à nous faire plaisir sans nous sentir coupable.

Pour la blessure d'injustice, notre plus **grande peur est la froideur**. Le masque porté ici est celui du **rigide** en s'efforçant d'être chaleureux et accepté.

Lorsque nous portons cette blessure et que nous nous ressentons fréquemment de l'injustice à l'initiative de l'autre, nous découvrons que nous aimerions développer notre sentiment de puissance. Les situations nous confrontant à cette peur de l'impuissance nous amènent ainsi à revêtir le masque du rigide, rigidité qui nous amène à davantage ressentir l'injustice.

 **Pour aborder ta blessure d'injustice**, je te propose d'identifier les situations où tu a ressenti l'injustice, et de noter en face les raisons pour lesquelles tu as ressenti l'injustice et les raisons pour lesquelles tu te sens puissant.

Situations d'injustice	Ce pourquoi je ressens de l'injustice	Ce en quoi je me sens puissant
<i>Entendre au cours d'une dispute « tu n'es jamais là pour moi »</i>	<i>Considérer mon indisponibilité ponctuelle comme une généralité</i>	<i>J'ai été présent dans d'autres situations L'autre me témoigne d'avoir eu besoin de moi donc elle considère que je lui apporte quelque chose</i>

 Cela te permettra faire tomber le masque du rigide et d'identifier la puissance en toi que tu recherches.

★ Pour te défaire de cette blessure, tu peux travailler ta confiance en toi afin d'accepter de faire des erreurs et te sentir capable de faire face à l'opposition de l'autre, ainsi que ton affirmation afin de le témoigner à l'autre ★



Pour rappel, il est ici question de percevoir de manière générale les difficultés relationnelles sous l'un de ces angles. Cela exclut donc les situations isolées où nous pouvons ressentir ces blessures.

Par ailleurs, si les exercices proposés ici te semblent complexes ou inaccessibles, je t'invite à peaufiner dans le programme les angles d'estime de soi, de confiance en soi ou d'affirmation de soi qui te correspondent !

