

Isabelle Gauducheau
et Mary Laure Teysseire

Les 5 blessures de l'âme



Identifier ses blessures dominantes
pour les panser

jou^vence
EDITIONS

Dans la même collection

- Psychogénéalogie*, Marie-Geneviève Thomas, 2014
Soignez votre enfant par l'homéopathie,
D^r Françoise Berthoud, 2014
Réussir tous ses projets, Patrice Ras, 2014
La préparation mentale, Nicolas Dugay, 2014
Grandir et guérir grâce au couple,
Carla Nessi Trippi & Carlo Trippi, 2013
Inventer des histoires pour les enfants,
Laure de Cazenove & Alice Le Guiffant, 2013
Estime de soi, confiance en soi, amour de soi, Patrice Ras, 2013
Devenir âme sœur, Yves-Alexandre Thalmann, 2013
Rebondir..., Patrick Riat, 2012
Les fabuleux pouvoirs de la psychologie positive,
Yves-Alexandre Thalmann, 2012
Les ressources insoupçonnées de la colère,
Marshall B. Rosenberg, 2012
L'ancrage énergétique, Mary Laure Teyssedre, 2012

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: CP 89 - 1226 Thônex (Genève)

Site internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2014

ISBN 978-2-88911-503-7

Mise en page: Sir

Couverture: Éditions Jouvence

Dessin couverture: Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction.....	5
1. La blessure de rejet : le héron	15
2. La blessure d'abandon : le cocker	27
3. La blessure d'humiliation : le buffle	41
4. La blessure de trahison : le gorille.....	57
5. Blessure de jugement : le cygne.....	69
Les très bonnes questions de nos stagiaires....	81
Conclusion.....	89
Bibliographie.....	93
À propos des auteurs	94

Introduction

Rejet, abandon, humiliation, trahison, jugement, qui n'a pas été exposé à ces souffrances ? Pour la plupart d'entre nous, ces blessures fondamentales font partie de notre expérience depuis notre naissance, et parfois même avant. Le grand psychologue ami et disciple de Freud, Wilhelm Reich, les définit comme les blessures fondatrices de nos toutes premières expériences de vie. Pour survivre, le délicat système nerveux de l'enfant s'est adapté en créant une structure de défense transitoire qui correspond aux moyens émotionnels et neurologiques dont il disposait au moment de la blessure. Seulement voilà, ces systèmes de défense, nous avons très rarement l'occasion de les réviser et de les mettre en question. Ils s'accumulent et deviennent une manière de percevoir le monde, des croyances, des habitudes de comportement et de pensée. C'est cela que nous allons interroger ensemble en remontant à ces cinq blessures fondamentales.

Pour cela, chaque chapitre vous présentera des exemples, un questionnaire détaillé, une genèse de

la blessure concernée, ainsi qu'une description physique, émotionnelle et comportementale. Vous pourrez ainsi reconnaître dans quelle mesure cette blessure s'est inscrite en vous et comment les défenses associées s'exercent dans votre quotidien.

Pour chaque blessure, nous avons choisi un animal exemplaire par sa structure physique, son comportement ou l'imaginaire qui lui est associé. À cela, deux raisons : cela nous évite de vous faire rentrer dans le jargon psychologique, qui ne présente pas d'intérêt pour notre discours ; et cela vous donne un support imaginaire fort. Au fil du temps, nous avons constaté, en travaillant avec nos stagiaires, que ces choix s'avéraient à la fois amusants et judicieux. Juste ce qu'on voulait !

Nous n'en resterons pas là. Ce livre vous présentera aussi quelques clés pour dépasser ces blessures et les transformer en sagesse. La sagesse de l'être magnifique que vous étiez à votre naissance, enrichie de l'expérience de cette vie.

○ *Exercice*

Vous avez sûrement une idée de vos blessures. Évaluez spontanément chacune d'entre elles sur une échelle de 0 à 10.

Rejet :

Abandon :

Humiliation :

Trahison :

Jugement :

Vous pouvez compléter ce diagnostic personnel par quelques phrases sur les éléments qui justifient vos réponses. Ensuite seulement, vous passerez au questionnaire qui suit.

○ *Autodiagnostic: quelles sont vos blessures dominantes? Si l'affirmation présentée est « vraie » ou « plutôt vraie » pour vous, entourez le numéro de la question.*

1. J'ai du mal à créer des relations intimes.
2. J'ai toujours eu un peu peur de me mettre à agir.
3. J'ai besoin de tout contrôler pour être tranquille.
4. À force de ne rien montrer, mes émotions s'accumulent et je me sens plein de ressentiments.
5. Lorsqu'arrive un problème, je me sens démuni et je me tourne vers des personnes compétentes.
6. Le mieux, c'est de ne faire confiance à personne. Comme ça, pas de danger.
7. J'ai souvent de bonnes idées, mais je n'ose pas en parler.
8. Je sais toujours me comporter comme il faut dans les occasions sociales.
9. Je suis plutôt longiligne et je manque souvent de force physique.

10. J'ai tendance à être suractif, avec de brusques coups de fatigue.
11. Dans la vie, j'ai été souvent déçu et j'ai de bonnes raisons de me plaindre.
12. J'aimerais bien partager plus avec mes proches, mais je ne sais pas du tout comment m'y prendre.
13. Je suis quelqu'un de spécial et je veux que ça se voie.
14. Je crains par-dessus tout de rencontrer l'hostilité.
15. Il m'arrive régulièrement d'accepter du travail pour faire plaisir.
16. Je ressens une grosse pression intérieure, comme une cocotte-minute.
17. Il m'arrive souvent d'envier quelqu'un pour ce qu'il reçoit ou possède.
18. Je suis assez ambitieux et la compétition ne me fait pas peur.
19. Parfois, j'ai l'impression que je ne fais pas partie de ce monde.
20. La meilleure défense, c'est l'attaque, je l'ai souvent expérimenté.
21. On me dit souvent que je suis beau, bien proportionné, bien habillé.
22. J'ai besoin de m'entourer de personnes loyales et fiables.
23. Dans la vie, je me sens souvent abandonné.
24. Mon corps est plutôt massif et lourd, comme si je faisais le dos rond.
25. La vie est dangereuse.
26. Je me sens souvent isolé ou exclu.

27. J'ai tendance à manger, fumer ou boire trop.
28. Écouter ses émotions est un signe de faiblesse. Cela empêche d'aller de l'avant.
29. Honnêtement, je trouve assez vulgaire de s'impliquer émotionnellement.
30. J'ai peur d'être humilié.
31. *Never explain, never complain*¹.
32. Dans la vie, il ne faut pas se laisser marcher sur les pieds.
33. Quand quelqu'un tente de se rapprocher trop près, je me sens envahi.
34. Je préfère rêver ma vie et rester à l'abri.
35. Les gens manquent d'attention envers autrui. Pourtant, il ne devrait pas être nécessaire de mettre les points sur les i.
36. J'ai souvent peur de manquer.
37. Je me sens rarement concerné par ce qui semble bouleverser autrui. Je garde la tête froide.
38. Je suis plutôt longiligne et asymétrique.
39. J'ai souvent des rêves de revanche éclatante mais je n'en parle jamais.
40. Je ne supporte pas l'échec.
41. Je ne sais pas demander. Par contre, je me plains après coup de ne pas avoir reçu.
42. Si je ne contrôle pas tout, je risque fort d'être trahi.

1. Je n'explique rien, je ne me plains pas.

43. À bien y réfléchir, j'ai de nombreuses peurs irrationnelles.

44. J'ai souvent le dos et la nuque raides.

45. Il semble que je ne sois jamais vraiment satisfait.

46. Je dois être parfait et ce que je fais doit être parfait.

47. Je manque de confiance en moi et j'ai besoin d'être aidé.

48. En cas de conflit, j'ai tendance à me couper de la situation et je perds tous mes moyens.

49. Je suis extrêmement sensible, mais je préfère garder pour moi mes émotions.

50. Il est vrai que j'ai parfois tendance à en faire trop.

51. Il faut savoir de quel côté du manche on veut être.

52. Je suis une victime, et on dirait que personne ne s'en rend compte.

53. Je ne me sens pas bien si je perçois que mon entourage ne me soutient pas pleinement.

54. Pour moi, l'acte sexuel et l'amour sont deux choses bien différentes.

55. Je suis souvent *dans la lune*.

56. Les gens sont méchants.

57. Ce qui me ferait peur, c'est le ridicule.

58. Rien qu'à me voir, on sait que je ne me laisserai pas faire.

59. Ce que je redoute par-dessus tout, c'est d'être contrôlé.

60. J'ai besoin de me sentir soutenu et aimé.

○ *Vos résultats*

Inscrivez un point dans la case chaque fois que vous avez répondu « plutôt vrai » à la question.

Héron	Cocker	Buffle	Gorille	Cygne
2	5	4	3	1
10	9	7	6	8
14	11	15	13	12
19	17	16	20	18
25	23	24	22	21
26	27	30	28	29
34	35	33	32	31
38	36	39	40	37
43	45	41	42	44
48	47	49	50	46
55	53	52	51	54
56	60	59	58	57
Total : ____	Total : ____	Total : ____	Total : ____	Total : ____

Pour visualiser vos résultats, vous pouvez créer un histogramme. Coloriez, dans chaque colonne du tableau ci-dessus, une case par point, à partir du bas. Vous obtenez ainsi des colonnes correspondant à votre profil.

Exemple :

Héron	Cocker	Buffle	Gorille	Cygne
2	5	4	3	1
10	9	7	6	8
14	11	15	13	12
19	17	16	20	18
25	23	24	22	21
26	27	30	28	29
34	35	33	32	31
38	36	39	40	37
43	45	41	42	44
48	47	49	50	46
55	53	52	51	54
56	60	59	58	57
Total : ____	Total : ____	Total : ____	Total : ____	Total : ____

Vous aurez compris qu'il n'existe pas de bon ou de mauvais profil. Ne vous exclamez pas : « Oh là là, tu en tiens une couche! », ou bien « Je savais bien que c'était grave! Vous croyez qu'on peut en guérir? »

Les mécanismes de défense générés par nos blessures nous ont aidé à survivre lors de certaines étapes de notre vie. Pour la plupart, elles sont aujourd'hui caduques. Nos béquilles sont devenues des obstacles à notre épanouissement. Il est temps

de les comprendre et puis de les transformer. Ce livre vous offre des clés pour la compréhension ainsi que quelques pistes de transformation. Nous préparons d'autres ouvrages et animons régulièrement des stages apprenant à transformer chacune des blessures pour en découvrir les sagesse. Vous sentirez alors que ces blessures sont vos trésors cachés, bien gardés par les souffrances accumulées et les habitudes de pensée et de vie.

Suivez maintenant votre histogramme à la trace, à la découverte de qui vous êtes, ou plutôt de ce que la vie a fait de vous. Au sein de chaque chapitre, un questionnaire complémentaire, reprenant une partie des questions de celui que vous venez d'utiliser, vous permettra d'affiner cette première approche. Les exemples, les descriptions vous donneront les clés... De quoi? De votre histoire et de votre structure de défense. De comment vous êtes devenu, ce que vous croyez être et ce qui pourrait bien s'avérer être seulement un vêtement un peu étroit de votre personnalité véritable.

En bref

*Les blessures prennent place dans la prime enfance.
Elles donnent lieu à des structures de défense contre
les chocs émotionnels qu'elles occasionnent.
Elles dépendent de l'âge et de la nature des traumatismes.
Elles s'inscrivent dans le développement corporel et
émotionnel.
Elles recouvrent notre personnalité.
Elles ne sont pas notre personnalité.
Elles nous ont servi à nous protéger un temps.
Et maintenant ?*