

Processus de guérison d'une blessure émotionnelle

Il en ressortait qu'à l'issue d'une blessure émotionnelle refermée, que le pardon demeure possible, qu'il convient de soi.

Quand faut-il pardonner ?

Nombre de religions encouragent vivement à pardonner systématiquement à ceux qui nous ont offensés. Cependant, c'est une erreur de croire qu'il suffit de le vouloir. Le pardon ne se commande pas. Il ne peut survenir qu'à l'issue du processus de guérison de la blessure subie, et pas avant.

Se forcer à pardonner prématurément par obligation morale ou religieuse est illusoire car ce n'est pas parce que notre tête aura décidé de pardonner que nous serons à même de le faire sur le plan émotionnel. Outre cette pénible dissociation entre le mental et l'émotionnel, ce « passage en force » raté aura pour conséquence probable de nous faire porter en plus le poids de la culpabilité de ne pas avoir été capable de pardonner.

Pardonnez n'amène pas à la guérison ou à la paix intérieure. C'est l'inverse. Il est donc important de souligner l'ordre des choses : d'abord la guérison, ensuite le pardon.

Une fois la blessure refermée, la paix s'installe en nous et c'est à ce moment seulement que nous sommes prêts à retrouver notre liberté et notre indépendance en coupant le lien douloureux qui nous tient attachés à notre offenseur, en lui pardonnant, en le laissant aller. En grec, le mot « *pardonnez* » signifie « *laisser-aller, lâcher* ». C'est donc au moment où nous sommes mûrs à lâcher-prise par rapport à ce qui s'est passé que la paix intérieure s'installe et que, juste après, le pardon vient naturellement, sans effort de volonté.

L'avantage de ce processus est qu'il s'agit d'une démarche individuelle et unilatérale, qui ne nécessite aucune participation de l'offenseur : ni ses excuses,

ni ses regrets, ni sa compréhension, ni même sa présence ne sont nécessaires. C'est un pur cheminement intérieur et personnel.

Il est à noter que le pardon porte sur la personne de l'offenseur, non sur l'acte qu'il a commis. Cet acte reste inacceptable. Pardonner à l'offenseur ne minimise donc en rien la gravité de son acte. Il n'est dès lors pas incompatible de pardonner à une personne tout lui en réclamant justice (et non vengeance), par exemple en portant plainte contre elle – sans haine.

Le fait de pardonner à quelqu'un qui nous a fait du mal est généralement perçu comme un geste charitable et généreux. En réalité, c'est avant tout pour soi-même que l'on pardonne à autrui. En effet, conserver de la haine dans son cœur empoisonne de l'intérieur. La haine tire en arrière, maintient dans un passé douloureux et empêche de tourner la page. Pardonner est donc le meilleur cadeau que l'on puisse s'offrir. C'est un cadeau à soi-même, et non à l'offenseur.

Pardonner ne signifie pas non plus oublier ou occulter le passé, Il s'agit de se libérer de l'emprise du passé, de ne plus lui accorder tant d'importance. Si la personne blessée ne parvient pas à lâcher le passé et reste bloquée dans son statut de victime, elle restera attachée à son offenseur et sera incapable de passer à autre chose. Ce n'est donc qu'en vivant dans le présent qu'elle sera en mesure de lâcher-prise et de pardonner le passé. En fait, en vivant dans le présent, ainsi que le dit Osho, « *vous n'aurez pas à oublier et pardonner, cela aura tout simplement disparu de lui-même* ».

Le processus de guérison d'une blessure émotionnelle

Les différents plans

Afin de circonscrire l'objet de cet article, je précise qu'il n'est pas question ici de la guérison sur le plan purement physiologique, qui est du ressort médical, mais de la guérison sur les plans psychique émotionnel.

Une blessure émotionnelle peut survenir lors de faits graves comme de la maltraitance, des abus, l'abandon, l'humiliation... Elle peut également être ressentie suite à des faits moins graves mais dont la répétition est dommageable : dénigrement, dévalorisation, rejet, absence de tendresse ou d'empathie...

Les blessures qui se marquent de façon profonde et durable sont la plupart du temps des blessures d'enfance. Pour peu que l'enfant n'ait pas eu la possibilité d'exprimer pleinement ses émotions au moment des faits, celles-ci sont réprimées au plus profond de lui et subsistent pendant des années sous forme de tensions dans son corps qui, « cérébralisées », peuvent se transformer en névroses.

Ainsi, une personne ayant subi des attouchements durant son enfance risque d'avoir des blessures durables sur les plans psychique et émotionnel, dès lors qu'elle aura intériorisé de fortes émotions de peur, de colère et de tristesse, de même qu'elle aura été profondément affectée dans son amour et son estime de soi, dans son rapport au corps et à la sexualité, dans sa relation au sexe opposé...

Ces plans psychique et émotionnel constituent notre ego, notre personnalité ; laquelle inclue l'ensemble de nos crispations émotionnelles refoulées et de nos constructions mentales.

Dans le domaine spirituel, c'est la guérison de nos blessures sur chacun de nos plans qui, au final, permet l'alignement de ces plans dans un même axe ; cet alignement emmenant vers la paix intérieure puis à l'illumination.

S'il n'y a pas lieu de parler de blessure et de guérison sur le plan spirituel, l'âme étant par nature parfaite, la guérison de nos blessures sur les plans psychique et émotionnel est cependant une étape nécessaire sur le chemin de l'évolution spirituelle.

De différentes thérapies

Si la médecine, la psychologie et la psychiatrie classiques soignent sur les plans corporel et psychologique, il n'en va généralement pas de même pour le plan émotionnel, la prise de médicaments (antidépresseurs...) sera en effet insuffisante pour guérir ce type de blessures.

Or, pour qu'une guérison soit totale, il faut que la blessure soit refermée sur chaque plan atteint.

Pour la plupart d'entre nous, notre mental a pris une place tellement prédominante qu'il nous est aujourd'hui difficile d'avoir accès à nos émotions et à notre « petite voix intérieure ». Pour accéder aux blessures sur le plan émotionnel, il est dès lors souhaitable de passer par des thérapies psycho-corporelles, dont la spécificité est de pratiquer un travail non seulement sur la psyché mais également sur le corps, qui est vu comme un chemin d'accès vers les émotions et l'inconscient.

Il existe de nombreux types de thérapie psycho-corporelle : Respiration consciente (ou Rebirth), Méthode de libération des cuirasses (MLC), Art-thérapie, Technique de libération des émotions (EFT), différents types de massages... A chacun d'apprécier celle qui correspond le mieux à sa sensibilité.

De même, plusieurs voies de développement personnel privilégiant le corps et le mouvement, tel le Tantra, la Biodanza ou la Danse des cinq rythmes, ont de façon indirecte de réels effets guérissant et voient leurs outils employés dans des cadres thérapeutiques.

En laissant le mental au repos et en connectant aux émotions, ces deux pratiques permettent l'évacuation des mémoires traumatiques et facilitent les prises de conscience qui permettront de progresser dans le processus de guérison.

Les sept étapes du processus de guérison

Il est intéressant d'avoir un aperçu du déroulement du processus de guérison d'une blessure émotionnelle, dès lors que, moyennant une certaine dose d'authenticité, il nous permet de situer où nous en sommes dans notre propre chemin de guérison et de développement spirituel.

En fonction de l'importance et de l'ancienneté de la blessure, le déroulement de ce processus peut justifier d'être accompagné par un thérapeute. Volontairement, je ne donne pas tout le détail des prescriptions thérapeutiques. En effet, ce processus est trop délicat et ses répercussions sont trop importantes pour prendre le risque que certaines personnes tentent une automédication hasardeuse alors que l'aide d'un professionnel compétent eût été nécessaire.

De même, suivant les cas, le passage d'une étape à une autre peut être rapide ou, au contraire, nécessiter plusieurs séances espacées sur plusieurs mois.

1. Admettre les faits et son statut de victime

Pour la personne blessée, il est tout d'abord important de reconnaître la réalité de ce qui s'est passé. Pour moins souffrir, certaines personnes se sont « suradaptées » à la situation en développant des mécanismes de défense qui, s'ils ont été salutaires un temps, finissent par devenir un obstacle à la guérison dès lors qu'on ne ressent pas le besoin de trouver une solution à un problème dont l'existence est occultée et niée.

Admettre la réalité permet de prendre conscience de son état de victime, de pouvoir dire : « *oui, j'ai subi cela, oui, je suis une victime et j'ai le droit d'être reconnu comme telle* ». Il est également sain de pouvoir pointer du doigt le responsable.

2. Emotions au moment des faits

La personne blessée se connecte aux émotions qu'elle avait ressenties au moment des faits et essaie de se laisser traverser par elles, de façon à leur permettre de se fluidifier à nouveau.

Ce sera aussi pour cette personne l'occasion de prendre conscience que si elle s'est tout un temps identifiée à sa blessure, elle n'est pourtant pas cette blessure et elle ne se définit pas uniquement comme victime. Cette « dés-identification » à la blessure permet une prise de distance par rapport à l'émotion, ce qui permet d'en devenir observateur et d'en percevoir mieux les mécanismes.

Il est également intéressant de voir si la personne arrive à replonger dans l'émotion première ou reste bloquée dans des sentiments, dans la construction mentale qu'elle s'est fabriquée après coup, ce qui sera l'indice qu'elle n'est pas encore prête à lâcher l'histoire qu'elle s'est forgée pour se protéger.

Par peur de revivre la douleur engendrée par les faits blessants, nombre de personnes n'osent pas se laisser aller à revivre ces émotions. Pourtant, ce revécu sensoriel peut se faire en douceur. Ainsi qu'il est expliqué dans l'article relatif à la [souffrance](#), nous ne souffrons que si nous offrons une résistance, si nous n'arrivons pas à lâcher-prise face à nos émotions.

Même si cela est très humain, il est d'une certaine façon paradoxal de craindre de revivre ces émotions douloureuses car, elles sont quand même ressenties quotidiennement en l'absence de guérison. D'une certaine façon, cela aboutit à continuer à souffrir de peur de souffrir à nouveau...

Pour cette étape, la [Respiration consciente](#) peut être d'une grande aide, dès lors qu'elle « ouvre la serrure » du corps émotionnel et facilite la reconnexion à ces émotions passées, tout en évitant le piège du mental qui aura tendance à éviter la confrontation ou à vouloir « récupérer » l'émotion.

3. *Émotions actuelles*

La personne blessée se connecte à ses émotions actuelles à l'évocation des faits passés. S'il n'y a pas eu d'évolution entre l'émotion ressentie au moment des faits et l'émotion ressentie aujourd'hui, il est probable que la personne reste attachée à son histoire et n'est pas encore prête à passer aux étapes suivantes.

4. *Voir le contexte du responsable*

La personne blessée prend conscience du contexte de vie, de l'histoire du responsable des faits, de façon à avoir un autre regard sur ce qui s'est passé. Cela ne signifie pas se mettre à la place du responsable, ni essayer de comprendre son point de vue, ni essayer de le comprendre ou de le justifier et encore moins de l'excuser. Il s'agit juste d'avoir une vision plus large des faits et de leur contexte.

Avant de passer à cette étape, il est crucial de s'assurer que la personne ait bien passé complètement les trois premières étapes, ce qui peut parfois prendre un certain temps de maturation, car si la phase « victime » est trop vite sautée au profit de la phase « responsabilisation », le risque est réel que la personne se sente responsable des événements et tombe dans la culpabilité, dont elle sortira très difficilement. Il est donc important de respecter le rythme de la personne et, plutôt que de lui imposer une autre lecture des choses, d'attendre que les prises de conscience viennent d'elles-mêmes, que la personne ait fait le chemin elle-même et soit mûre pour les étapes suivantes.

Il faut également éviter de confronter la personne avec l'idée que, par ce qu'elle est, elle ait pu être – même très partiellement – cocréatrice de ce qui lui est arrivé (exemple : la victime qui n'arrive pas à poser ses limites, qui ne sont donc pas respectées). En effet, ce type de discours, qu'il soit juste ou non, ne peut être entendu par une victime dont la guérison n'est pas

totallement aboutie, et provoquera toujours une levée de boucliers, voire la rupture du processus thérapeutique.

5. *Voir les avantages*

La personne blessée prend conscience de ce qui, dans les événements subis, a permis de la créer telle qu'elle est aujourd'hui, dans ce qu'elle a de positif. Même si on sait que ces faits ont eu des répercussions négatives, l'idée à ce stade est de mettre le négatif entre parenthèses, et de se focaliser uniquement sur les retombées positives : qu'est-ce que la personne a forgé de positif dans ces épreuves, en termes de croyances, de constructions, de compétences développées... (exemple : le fait d'avoir eu un père absent a permis de développer une capacité d'autonomie et de débrouillardise).

La personne blessée réalisera qu'elle est « parfaite » et que si elle est une si belle personne, c'est aussi, entre autres, grâce à ces événements qui étaient perçus comme uniquement négatifs. C'est une phase très délicate, à mener avec beaucoup de tact et de douceur car, l'idée qu'elle puisse avoir retiré des avantages de ces événements est de prime abord le plus souvent rejetée avec force par la personne.

Dans les cas où la victime a subi des épreuves qui l'ont emmenée à se dévaloriser (abus, dénigrement, rejet...), le [massage tantrique](#) est un magnifique outil pour retrouver l'amour de soi et de son corps, apprendre à sentir ses limites et à les faire respecter, ainsi que pour apaiser ses relations au sexe opposé.

6. *Responsabilisation*

Suite à la phase précédente, la personne blessée prend conscience que ce qui s'est passé correspond à une interaction qui a eu lieu entre deux personnes et qu'aujourd'hui, chacun peut reprendre sa place, se réappropriier totalement qui il est et assumer totalement sa vie. Cela permet à la personne de se détacher des faits subis et de leur auteur.

Cette phase permet aussi de prendre conscience des mécanismes de protection qui ont été mis en place à l'époque et qui sont devenus aujourd'hui un frein à notre développement.

Par ailleurs il n'est pas non plus toujours facile d'admettre que notre statut de victime peut nous avoir procuré des « bénéfices cachés » derrière lesquels il est parfois confortable de se retrancher.

Par exemple, certaines personnes réalisent que leur statut de victime leur permet d'obtenir du soutien et de l'attention et utilisent donc leurs blessures pour manipuler et contrôler les autres, souvent de façon non consciente. Si ces personnes souhaitent sincèrement guérir, il arrive donc que, sur un plan inconscient, elles soient d'une certaine façon attachées aux avantages que leur procure leur statut de victime, qu'elles souhaitent donc ne pas perdre. Cet attachement inconscient aux bénéfices cachés de la blessure est évidemment un frein majeur à la guérison, qu'il est possible d'emmener à la conscience par la pratique de la [Respiration consciente](#) par exemple. Si le statut de victime peut constituer un piège « confortable » dans lequel on peut rester coincé, cette phase de responsabilisation permet d'en sortir, la personne cessant de subir pour redevenir acteur de sa propre vie.

7. Acceptation et paix

C'est le dernier stade : la personne accepte de se retrouver elle-même, de reprendre son autonomie et d'être en paix avec elle-même.

Il n'est pas nécessaire que le responsable ait admis sa responsabilité face à la victime, ce qui est parfois impossible, vu que cela nécessiterait la collaboration active et volontaire du responsable, qui peut d'ailleurs être absent ou décédé au moment du processus de guérison. La personne s'étant totalement réappropriée elle-même, une quelconque relation au responsable n'est de fait nullement nécessaire pour que le processus de guérison puisse être mené à son terme avec succès.

De même, il n'est pas nécessaire de passer par un quelconque pardon à l'égard du responsable pour que le processus de guérison aille à son terme. Ainsi qu'il est expliqué dans l'article relatif au [pardon](#), c'est une fois la blessure refermée que la personne blessée pardonne naturellement et sans effort dès l'instant où elle « lâche » le passé et n'y accorde plus d'importance excessive.

,

Didier

www.therapeute-debuisseret.be