

LISE BOURBEAU

Auteure de 24 best-sellers

rejet

abandon

La
Guérison
des
5
blessures

injustice

humiliation

trahison



ÉDITIONS E.T.C. INC

Enfin la suite tant attendue
du livre Les 5 blessures
qui empêchent
d'être soi-même!

© 2015 Lise Bourbeau

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme ou par aucun moyen : électronique ou mécanique, y compris les photocopies, enregistrements ou par un système de stockage et de récupération d'information, sans la permission écrite de l'éditeur.

Droits de reproduction : Toutes les demandes de reproduction papier doivent être acheminées à Copibec (514) 288-1664 – (800) 717-2022; licences@copibec.qc.ca

Dépôt légal :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque Nationale du Canada
Bibliothèque Nationale de France
Premier trimestre 2015
ISBN: 978-2-920932-68-5
ISBN: 9782920932692

Publié par :

Les Éditions E.T.C. Inc.
1102 boul. de la Salette
Saint-Jérôme, Québec, Canada J5L 2J7
Tél. : (514) 875-1930 ou (450)431-5336
Canada & États-Unis : 1-800-361-3834
Télécopieur : (450) 431-0991
Courriel : info@leseditionsetc.com
www.leseditionsetc.com
www.lisebourbeau.com

Remerciements

- Un grand **merci** aux milliers de lecteurs de par le monde qui m'ont partagé avoir été emballés par la découverte des cinq blessures de l'âme. Grâce à votre intérêt et à vos partages, vous m'avez encouragée à écrire un deuxième tome sur ce sujet.
- **Merci** à toutes les formatrices d'*Écoute Ton Corps* qui me partagent leurs découvertes ainsi que celles des participants aux nombreux ateliers qu'elles donnent chaque année.
- **Merci** aux milliers de participants qui, grâce à leurs questions et leurs partages, m'incitent à toujours améliorer l'enseignement d'*Écoute Ton Corps*.
- Un **merci** tout particulier à mon neveu Sylvain qui m'a donné le coup de pouce nécessaire en me demandant un jour quand j'écrirais sur la guérison des blessures. Je lui ai suggéré, comme à toutes les autres personnes m'ayant posé cette question, de relire le dernier chapitre de mon livre *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*, qui parle exactement de ce sujet. Il a répliqué qu'il l'avait lu à plusieurs reprises, que ce n'était pas suffisant et qu'il en avait assez de se faire dominer par ses blessures. Comme j'ai senti que sa demande venait du fond du cœur et qu'il était important pour lui de faire du progrès dans sa guérison, j'ai pris la décision que ce serait le thème de mon prochain livre.

- ***Merci*** à Virginie Salu pour son travail remarquable de révision linguistique.
- ***Merci*** pour l'excellent travail et le soutien constant de Jean-Pierre Gagnon, directeur des Éditions ETC.
- ***Merci*** à Monica Shields, PDG d'Écoute Ton Corps, pour la création de la page couverture et la révision de la mise en page de ce livre, comme de tous les autres, depuis mon tout premier.

TABLE DES MATIÈRES

PROLOGUE

CHAPITRE UN

Révision des cinq blessures

CHAPITRE DEUX

Questions courantes

CHAPITRE TROIS

L'égo, le plus grand obstacle à la guérison des blessures

CHAPITRE QUATRE

Diminution de l'égo et des blessures

CHAPITRE CINQ

Les blessures de rejet et d'injustice

CHAPITRE SIX

Les blessures d'abandon et de trahison

CHAPITRE SEPT

La blessure d'humiliation

CHAPITRE HUIT

Comment savoir quelle blessure est activée

CHAPITRE NEUF

La guérison et ses bienfaits

CONCLUSION

PROLOGUE

Cela fait quatorze ans déjà que j'ai écrit mon premier ouvrage sur les blessures de l'âme. J'ai décidé qu'il était temps de te faire part des nombreuses découvertes que j'ai faites depuis et surtout de mettre l'accent sur la guérison de ces blessures qui font souffrir tant de gens.

*Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*¹ bat continuellement des records de vente tant dans les pays francophones que dans plusieurs pays de langues étrangères. En 2014, au moment où j'écris ces lignes, il est traduit en seize langues. Il semble qu'il n'ait pas été suffisant d'avoir consacré un chapitre seulement à la guérison des blessures puisque je continue à me faire demander : *Comment arrive-t-on à guérir nos blessures?*

Avant d'en découvrir la suite, il est donc essentiel de l'avoir lu, car je ne répète pas toutes les informations qu'il contient. Au premier chapitre, je fais un bref survol des caractéristiques principales pour rafraîchir la mémoire, mais je te suggère tout de même de le lire ou le relire. L'égo est tellement effrayé lorsqu'il entend parler de blessures qu'il fait tout en son pouvoir pour que nous ne comprenions pas ou pour que nous interprétions mal ce qui est dit ou écrit. Je donnerai d'ailleurs au troisième chapitre plus de détails au sujet de la grande influence de l'ego qui entretient les blessures.

Durant la lecture de ce livre, il est possible que tu aies parfois l'impression que je n'exprime pas exactement la même chose que dans le premier. Je te demande alors de ne pas t'inquiéter à savoir quelle version tu dois croire. C'est assurément la version actuelle étant donné que, depuis quatorze ans, j'ai découvert beaucoup de subtilités dont je n'étais pas consciente auparavant.

Après des milliers d'ateliers donnés par mes formatrices et moi-même durant toutes ces années, je peux être beaucoup plus précise au sujet des blessures grâce à nos observations personnelles ainsi qu'à celles des participants et de leurs partages.

Tu apprendras dans cet ouvrage comment accueillir la partie humaine qui continue à croire que tel comportement signifie *un rejet*, que tel autre comportement signifie *un abandon* et ainsi de suite pour les cinq blessures. La réalité est toute autre. Quand tu es dans ton cœur, tu as davantage une vue d'ensemble, pouvant observer les situations et les personnes avec un nouveau regard.

Par exemple, une personne peut te parler d'une façon telle que tu te sentes rejeté, alors que cette dernière est seulement en train d'exprimer ses besoins ou ses limites. Au fur et à mesure que tu seras capable de seulement observer que tu ressens une blessure, tu découvriras que ces blessures te feront de moins en moins mal et qu'elles dureront de moins en moins longtemps.

J'ai très souvent entendu des gens me dire qu'à la découverte de leurs blessures, soit par le livre ou l'atelier, ils ont été choqués et même découragés d'apprendre des choses déplaisantes sur eux-mêmes. Leur première réaction fut de vouloir s'en débarrasser.

Il est important de ne pas te faire d'illusions en croyant que tu auras dorénavant tous les « trucs » nécessaires pour ne plus avoir de blessures. Je suis persuadée que tant qu'un humain revient sur Terre, c'est parce que ses blessures continuent à l'empêcher d'être lui-même, d'être centré, d'être dans son cœur.

Vouloir les éliminer est une indication de rejet et non d'acceptation. Tout comme une personne qui veut éliminer son surpoids se rejette au lieu de s'accepter. Nous savons que même si nous arrivons à nous « débarrasser » de quelque chose ou de quelqu'un parce que nous ne pouvons pas l'accepter, ce n'est que temporaire et cela revient en force. Parfois, sous une autre forme, mais qui nous fait autant souffrir.

Reconnaître quelle blessure est activée et comment l'accepter t'aidera à ne pas te servir du masque associé à cette blessure. Tu seras agréablement surpris de découvrir que tu peux très rapidement mettre un baume sur une blessure pour qu'elle arrête de te faire souffrir. Ce baume se nomme *l'acceptation*. Peu à peu, les blessures diminuent en intensité et font de moins en moins mal au moment où elles sont activées.

Je présume que tu es au courant du pouvoir de l'acceptation puisque c'est un sujet qui revient dans tous mes livres, toutes mes conférences et tous nos ateliers. Si nous continuons d'en parler inlassablement, c'est parce que l'égo rappelle surtout la souffrance du passé et fait oublier ce qu'on entend de nouveau.

Comme dans tous mes autres livres, je continue à te tutoyer. Aussi je tiens à préciser que lorsque le masculin est utilisé, je m'adresse tout autant à la gent féminine. Si ce n'est pas le cas, ce sera précisé.

Pour t'aider à être plus conscient du degré d'importance de chacune de tes blessures, ce qui représente une autre raison majeure de l'écriture de cet ouvrage, je citerai de nombreux exemples de blessures activées. En effet, au fil des années, il m'est souvent arrivé de demander à des personnes qui connaissent bien le sujet : *Es-tu conscient de la blessure qui a été touchée dans la situation que tu viens de me décrire?* Et la personne pouvait me regarder toute surprise, car elle n'avait vu que son impatience, par exemple. Voilà un bon exemple de l'égo qui nous empêche d'être conscients de toutes les fois où une blessure est activée. Comment pourrais-tu guérir peu à peu tes blessures si tu es rarement conscient d'en souffrir?

Maintenant, il ne te reste qu'à ouvrir ton cœur davantage pour continuer ta lecture. Tu remarqueras qu'à la fin de chaque chapitre, il y a une page vide où tu pourras écrire ce que tu DÉCIDES d'appliquer dans ta vie à la suite de la lecture de ce chapitre. Je te rappelle que pour expérimenter des changements concrets et favorables, tu dois DÉCIDER de faire des actions différentes dans ton

quotidien. Tu dois aussi accepter de ne pas avoir pu faire de changements auparavant.

Deux choses sont infinies, l'UNIVERS et la BÊTISE HUMAINE. Mais en ce qui concerne l'Univers, je n'en ai pas encore acquis la certitude.

Albert Einstein

¹ Les Éditions E.T.C. Inc., 2000

CHAPITRE UN

Révision des cinq blessures

Pour commencer, je te rappelle que nous venons tous au monde avec des blessures que nous devons apprendre à accepter. Elles se sont développées au fil de nombreuses incarnations et, selon notre plan de vie, certaines seront plus souffrantes que d'autres. La souffrance a un degré différent pour chacun et la plupart d'entre nous ne savent pas d'où elle vient, ni comment faire pour l'arrêter. Tout ce que nous savons c'est que de nombreuses personnes et situations nous font réagir et donc souffrir. Voilà pourquoi il est si intéressant de découvrir la source de nos souffrances.

Pourquoi sont-elles appelées les blessures de l'âme? Parce que l'âme n'en peut plus d'être éloignée de son plan de vie à répétition lorsque nous laissons notre ego diriger notre vie. Elle souffre, car le but de ses incarnations est de vivre dans l'amour véritable et l'acceptation de soi afin d'arriver à vivre sa divinité.

Notre âme souffre de façon différente selon les blessures activées. Ce qui est le plus désolant, c'est que nous laissons notre ego nous convaincre qu'il nous aide à moins souffrir alors que c'est le contraire.

Il est impossible pour l'ego de sentir les souffrances de l'âme. Il ne vit que pour lui. Sa grande satisfaction, c'est d'avoir raison.

Le moyen préféré de l'égo pour nous éviter de sentir la souffrance engendrée par une blessure est de nous inciter à porter un masque chaque fois qu'une d'elles est activée. Il croit sincèrement nous protéger et est inconscient qu'en agissant ainsi, nous ne faisons qu'entretenir et nourrir nos blessures. Plus une blessure est alimentée, plus elle fait mal. Plus nous réagissons rapidement et fortement, plus la réaction dure longtemps.

Pourquoi y a-t-il autant de suicides? Pourquoi y a-t-il des millions de gens qui deviennent dépendants de substances qui les endorment, qui les empêchent d'être conscients d'un problème véritable, tels la cigarette, le sucre, le jeu, l'alcool, les médicaments, la drogue? Pourquoi y a-t-il de plus en plus de maladies importantes, malgré les grands progrès de la science? Pourquoi y a-t-il autant de séparations et de divorces? Parce que les gens ne veulent pas sentir toute la douleur de leur âme.

Hélas, le fait de nier cette douleur ne fait que l'empirer. Tu peux comparer cela à une grave blessure physique. La plaie est ouverte et s'infecte peu à peu. Même si tu essaies de la couvrir pour ne pas la voir, l'infection empire et la plaie te fait de plus en plus mal jusqu'au jour où tu atteins ton seuil de tolérance à la douleur. Il te restera deux choix : en mourir ou faire des actions pour la guérir. Voilà où la race humaine en est arrivée! Il est grand temps de devenir conscients de l'urgence actuelle pour arriver à vivre la vie à laquelle nous aspirons tous... Une vie de bonheur plutôt que de douleur.

Après autant d'années d'observation et d'écoute de multiples situations problématiques, personnelles et professionnelles, je m'aperçois qu'il est très évident que nous attirons vers nous certains comportements ou attitudes de la part des autres en fonction de nos blessures. J'en suis venue à comprendre que nous sommes tous habités d'au moins quatre des cinq blessures. Nous souffrons tous de rejet, d'abandon, de trahison et d'injustice. Il n'y a que la blessure d'humiliation qui ne semble pas présente chez tous les individus.

La plupart des gens admettent avoir au moins deux des quatre blessures qui sont plus apparentes et plus souffrantes. Par contre, selon les changements vécus au cours de notre vie, nous pouvons constater que certaines blessures semblent diminuer et d'autres augmenter.

Personnellement, je viens d'une famille nombreuse. Mes parents ont fait leur possible pour leurs onze enfants en travaillant beaucoup, mais ils n'étaient pas aussi présents et attentifs à nos besoins que nous l'aurions voulu. Ils n'avaient pas le temps de nous faire des compliments ou de nous écouter. Alors pourquoi certains se sont-ils sentis surtout rejetés, d'autres abandonnés ou trahis et d'autres qui ont plus souffert d'injustice? Certains parmi nous ont aussi souffert d'humiliation. Je sais à présent que ce n'est pas ce que nos parents étaient et faisaient qui occasionnait les souffrances associées à nos blessures. C'était NOTRE perception personnelle de leur attitude.

C'est toujours notre perception ou notre interprétation des faits qui cause notre souffrance et non ce que quelqu'un est ou fait.

Dans mon livre précédent sur les blessures, j'explique que derrière la trahison se cache l'abandon et derrière l'injustice se cache le rejet, sans pour autant que nous les vivions au même degré. Je te suggère de te souvenir de ce fait lorsque tu ressentiras de l'injustice ou de la trahison. En cherchant de quoi tu as peur pour toi dans une situation blessante, tu découvriras que les peurs d'être rejeté ou abandonné sont les plus souffrantes et effrayantes.

J'en ai désormais acquis la certitude, car les deux blessures importantes et visibles dans mon corps ont toujours été la trahison et l'injustice. J'ai longtemps cru ne pas ou très peu vivre d'abandon et de rejet. Ce n'est qu'au fil des dix dernières années que j'ai commencé à admettre que la peur d'être rejetée et la peur d'être

abandonnée étaient encore plus présentes que la peur d'être trahie et d'être victime d'injustice.

Je te rappelle de plus que la peur de rejeter, d'abandonner, de trahir les autres ou d'être injuste envers eux est tout aussi importante que la peur de ce qu'ils pourraient te faire. Tu te rendras compte également que tu te blesses au même degré. Tu te rejettes, tu t'abandonnes, tu t'humilies, tu te trahis et tu es injuste envers toi-même au même degré que ce que tu vis avec les autres, et tu en souffres autant. Dans l'enseignement d'*Écoute Ton Corps*, nous appelons cette grande vérité le *Triangle de la vie*.



Le triangle de la vie illustre le fait que les autres sont avec toi comme tu es avec eux et avec toi-même. Le degré de souffrance – les peurs et les émotions – est identique.

Voici un abrégé des caractéristiques de chaque blessure et chaque masque auquel te référer tout au long de ce livre. Souviens-toi que nous portons un masque suite à l'activation d'une blessure – par soi ou par une autre personne – afin de nous protéger.

L'ego nous joue des tours en nous faisant croire que nous n'avons pas de blessure et il est convaincu qu'en la niant, elle fera moins mal. **Nous faisons notre possible pour ignorer la blessure et**

surtout ne pas la sentir, croyant en plus que les autres ne la verront pas et ne la sentiront pas.

Les caractéristiques de chaque masque se distinguent légèrement de celles décrites dans mon premier livre à ce sujet, car elles incluent les résultats de toutes mes recherches et observations depuis sa parution.

BLESSURE DE REJET

Éveil de la blessure : de la conception à un an. Enfant qui s'est senti rejeté par le parent du même sexe et ne croit pas à son droit d'exister.

Masque : fuyant

Sa plus grande peur : la panique

Attitudes et comportements de la blessure ainsi que du masque activé :

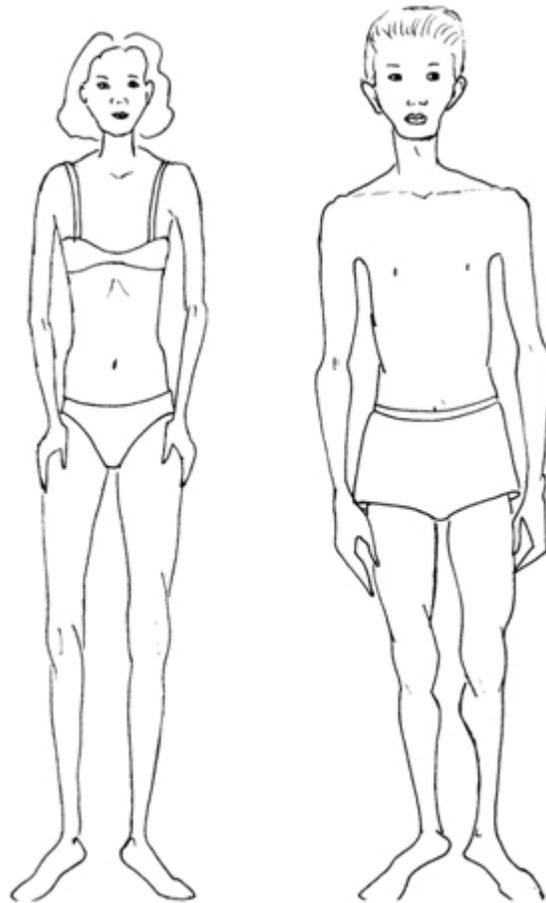
- Le *fuyant* croit profondément qu'il ne vaut rien ou pas grand-chose. Il est constamment insatisfait par ce qu'il est. Il se considère comme nul et se juge d'être sans valeur. Il a très peu d'estime de lui-même.
- Il est convaincu que s'il n'existait pas, cela ne ferait pas une grande différence. Il se trouve différent du reste de sa famille.
- Il se sent coupé et incompris des autres et même des humains en général. Il se sent souvent seul, inquiet et fébrile dans un groupe.
- Il a développé plusieurs moyens de fuite (astral, drogue, alcool, sommeil, départs précipités, jeux virtuels, etc.).
- Il se protège inconsciemment en utilisant le déni. Il se coupe facilement du monde extérieur en se réfugiant dans son

monde imaginaire ou en étant dans la lune (monde astral). Il peut même se demander ce qu'il fait sur Terre ou croire qu'il s'est trompé de famille.

- Il est envahi par ses émotions, surtout ses peurs, quand il est seul.
- Il accorde peu d'importance aux choses matérielles : tout ce qui est relié à l'esprit ou au monde intellectuel l'attire davantage.
- Il possède une imagination très fertile, mais il l'utilise, hélas, pour se créer facilement des scénarios de rejet.
- Il croit, d'une façon consciente ou non, que le bonheur ne peut durer longtemps.
- Il parle généralement peu et se retire dans un groupe. Il a peur de déranger ou de ne pas être intéressant. On le considère comme solitaire et on le laisse seul. Plus il s'isole, plus il semble devenir invisible.
- En présence de quelqu'un qui hausse le ton ou devient agressif, il quitte rapidement la situation avant de paniquer.
- Lorsqu'on le regarde, il s'inquiète tout de suite de ce qu'il est.
- Il possède une énergie nerveuse qui lui donne une grande capacité de travail. Il sent qu'il existe seulement quand il est très occupé, ce qui l'aide à s'ancrer dans le monde matériel.
- C'est un grand perfectionniste qui, en vieillissant, panique de plus en plus à l'idée de ne pas être capable de faire face à la vie. Il croit qu'il a raté sa vie.
- Sa peur du rejet l'amène à devenir obsessionnel dans certaines situations.
- Il utilise souvent les mots suivants : nul, rien, disparaître, inexistant, pas de place, sans valeur, etc.

Description du corps physique :

- Petit corps, étroit, très mince
- Haut du corps contracté, replié sur lui-même
- Partie du corps plus petite
- Manque une partie ou un morceau (ex. : fesses, seins, etc.)
- Présence de creux (poitrine, dos, ventre, etc.)
- Partie du corps asymétrique
- Petits yeux et un regard fuyant
- Masque autour des yeux (cerne gris prononcé)
- Voix faible, éteinte
- Problèmes de peau (surtout dans le visage)
- Favorise les vêtements noirs



PHYSIQUE DU FUYANT
(Blessure de rejet)

BLESSURE D'ABANDON

Éveil de la blessure : entre un et trois ans avec le parent du sexe opposé.

Enfant qui a souffert de ne pas se sentir soutenu par son parent du sexe opposé dans sa connexion amour-affection. Il a manqué de nourriture affective ou a reçu une forme d'affection non chaleureuse ou différente de ses attentes.

Masque : dépendant

Sa plus grande peur : la solitude

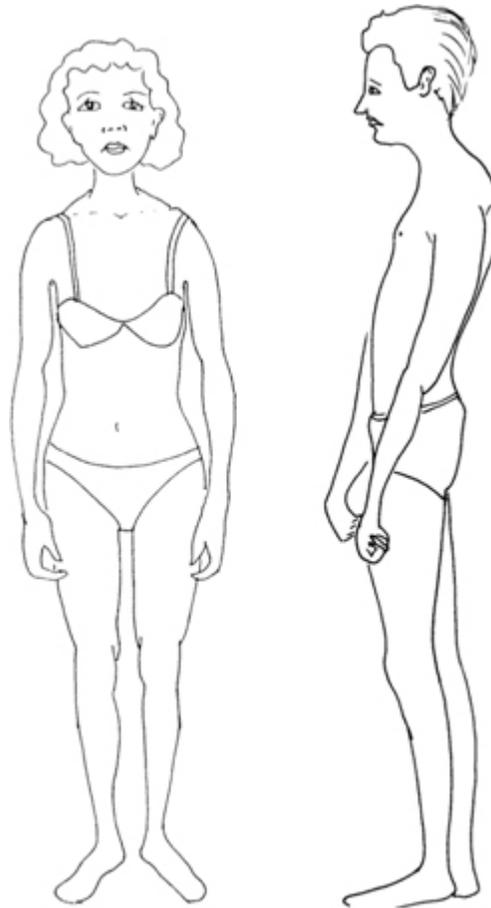
Attitudes et comportements de la blessure ainsi que du masque activé :

- Le *dépendant* a de la difficulté à fonctionner seul et a très peur de la solitude. Il recherche la présence et l'attention. Il a surtout un grand besoin d'être soutenu par son entourage.
- Il souffre souvent de tristesse profonde, étant seul ou non, sans trop savoir pourquoi.
- Quand il est seul, il peut pleurer pendant longtemps, inconscient de s'apitoyer sur son sort.
- Il provoque inconsciemment des drames ou des maladies pour attirer la pitié et l'attention. Il développe une attitude de victime en croyant que c'est parce qu'il est malchanceux.
- Il fusionne facilement avec les autres. Il entre dans leurs émotions et leurs souffrances, mais il se sert de leurs problèmes pour ramener l'attention à lui.
- Il exhibe un côté vedette, souvent dramatique, dans sa façon de s'exprimer, afin d'attirer l'attention. Dans un groupe, il aime parler de lui. Il ramène souvent tout à lui.
- Il s'accroche physiquement aux autres. Il a de la difficulté à faire ou à décider quelque chose seul.
- Il demande des conseils ou l'avis des autres et peut même se montrer incapable juste pour avoir de l'aide et non parce qu'il ne peut pas y arriver. Ensuite, il est fort probable qu'il ne suive pas ces conseils puisqu'il cherchait uniquement l'attention.
- Quand il s'occupe de quelqu'un ou lui rend service, c'est dans l'espoir que ce dernier s'occupera de lui en retour.
- Il a des hauts et des bas, un jour joyeux, un jour triste. Il est facilement déstabilisé par ses émotions.

- Sa difficulté à terminer une relation lui fait faire beaucoup de pirouettes pour ne pas se retrouver seul.
- Il croit que si l'autre est d'accord avec lui, c'est une preuve d'amour.
- En présence d'une personne en colère ou agressive, il s'écrase et devient comme un petit enfant qui a peur.
- En vieillissant, il angoisse de plus en plus à l'idée d'être seul. Il choisit d'endurer une situation difficile plutôt que d'être seul.
- Il utilise souvent les mots suivants : seul, absent, je ne supporte pas, on ne me lâche pas, j'ai laissé tomber, etc.

Description du corps physique :

- Corps long, mince, qui manque de tonus
- Système musculaire sous-développé
- Bras semblent trop longs et pendent le long du corps
- Épaules tombantes
- Dos courbé, qui tombe par en avant
- Partie du corps tombante ou flasque
- Partie du corps située plus basse que la norme
- Grands yeux tristes ou tombants
- Petite voix d'enfant ou plaintive
- S'appuie souvent sur quelque chose ou sur quelqu'un
- Favorise les vêtements amples ou pendants



PHYSIQUE DU DÉPENDANT
(Blessure d'abandon)

BLESSURE D'HUMILIATION

Éveil de la blessure : entre un et trois ans avec le parent qui réprimait toute forme de plaisir physique. Cette blessure peut être vécue avec un des parents, celui qui s'occupait du développement physique et sexuel de l'enfant, ou avec les deux.

Enfant qui a souffert d'humiliation de la part d'un parent pour avoir eu du plaisir avec ses sens. Sa liberté a été brimée par l'attitude répressive et méprisante. Il a vécu de la honte face à ce parent.

Masque : masochiste

Sa plus grande peur : la liberté

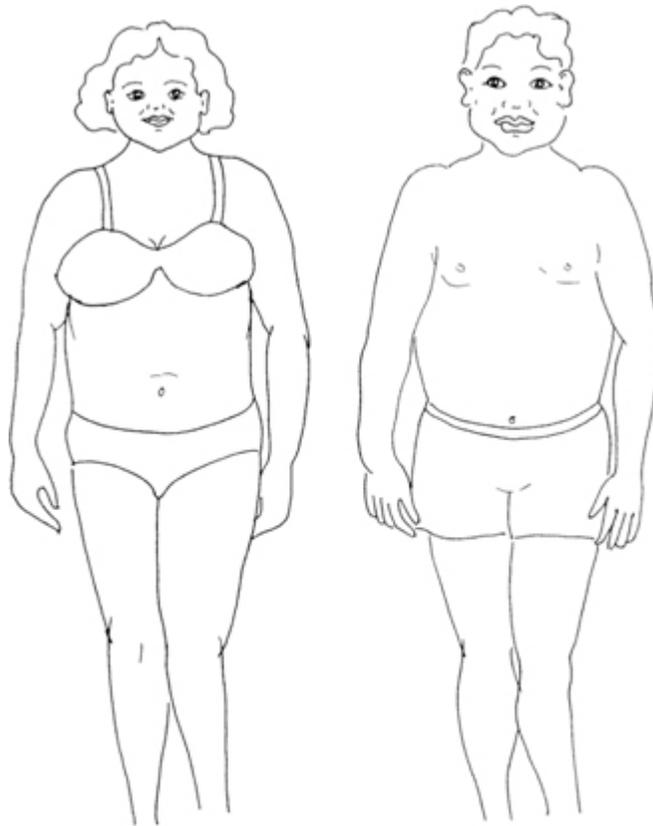
Attitudes et comportements de la blessure ainsi que du masque activé :

- Le *masochiste* a une belle âme de missionnaire, mais il la manifeste souvent par peur.
- Il semble croire que Dieu (ou le gardien de la morale de la famille) l'observe et le juge sans cesse. Il fait tout pour être digne aux yeux de Dieu ou de ceux qu'il aime. Il croit que pour être spirituel et digne, il doit alléger la souffrance de l'humanité. C'est pourquoi il se fait un devoir de servir tous ceux qu'il aime, les faisant passer avant lui. D'autre part, le *masochiste* a de la difficulté à se laisser mater.
- Il a beaucoup de retenue dans ses paroles, ayant appris qu'il n'a pas le droit de dire des choses qui pourraient nuire surtout aux autres. Il est même porté à excuser les autres.
- Il ne veut pas reconnaître sa sensualité ainsi que son amour des plaisirs associés aux sens.
- Il refoule les pulsions associées à ses sens, car il a peur de déborder et d'avoir honte.
- Il a aussi peur d'être puni s'il jouit trop de la vie.
- Il y a souvent des histoires d'ordre sexuel dans son enfance et adolescence.
- Il s'arrange pour ne pas être libre, car pour lui, « être libre » signifie « être illimité et avoir trop de plaisir ».
- Il brime de ce fait sa liberté en faisant passer les besoins des autres avant les siens, manquant ainsi de temps pour jouir de la vie. Il croit que jouir de ses sens l'éloigne de sa spiritualité. De plus, il ne veut pas être jugé de sans-cœur.
- Il connaît ses besoins, mais ne les écoute pas, croyant qu'il doit se sacrifier pour gagner son ciel.

- Il se sent facilement malpropre, cochon ou indigne. Il se dégoûte même parfois.
- Il compense et se récompense souvent par la nourriture, se faisant croire qu'il en jouit, mais sa culpabilité et sa honte lui font perdre cette jouissance.
- Il grossit facilement pour se donner une raison de ne pas jouir de ses sens.
- Il a le don de faire rire les autres en se prenant en dérision, s'humiliant ainsi.
- Il est attiré par ou ne se permet que des petites choses, car il ne voit pas sa grandeur d'âme.
- Il utilise souvent les mots suivants : digne, indigne, petit, gros, je suis pris, cochon, salope, sale, etc.

Description du corps physique :

- Surplus de poids qui est tout en rondeur
- Taille courte
- Visage rond, ouvert
- Grands yeux ronds, ouverts et naïfs d'un enfant
- Gros cou
- Bosse de bison dans le haut du dos
- Partie du corps ronde ou rondelette
- S'habille souvent serré, ce qui accentue les rondeurs
- Tache fréquemment ses vêtements
- Voix mielleuse



PHYSIQUE DU MASOCHISTE
(Blessure d'humiliation)

BLESSURE DE TRAHISON

Éveil de la blessure : entre deux et quatre ans avec le parent du sexe opposé.

Enfant déçu qui a souffert de ne pas voir ses attentes d'attention comblées par le parent du sexe opposé. S'est senti trahi ou manipulé dans sa connexion amour-sexualité. A perdu confiance en ce parent après avoir été témoin de promesses non tenues, de mensonges ou de marques de faiblesse. A jugé ce parent de ne pas prendre ses responsabilités.

Masque : contrôlant

Sa plus grande peur : dissociation, séparation et reniement

Attitudes et comportements de la blessure ainsi que du masque activé :

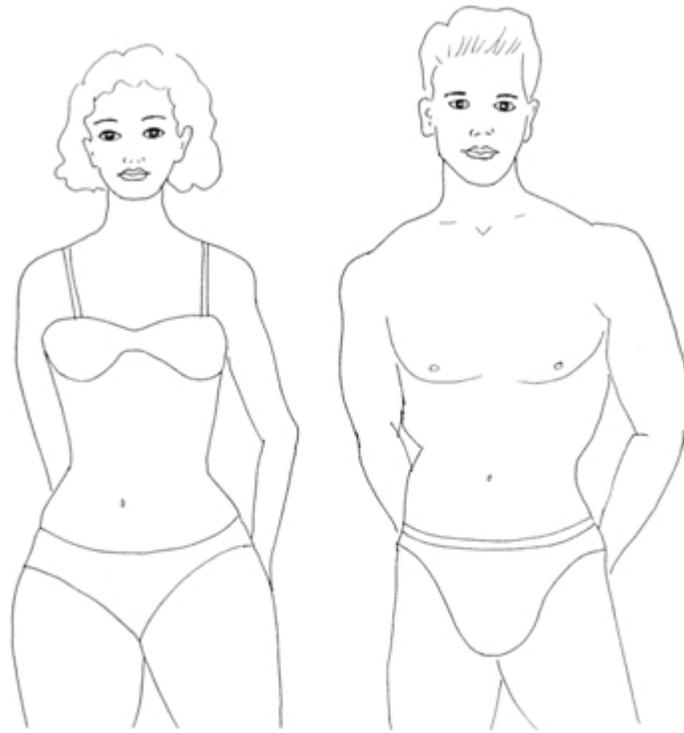
- Le *contrôlant* fait tout pour convaincre les autres de sa forte personnalité. Il utilise ses qualités de chef pour imposer sa volonté.
- Il n'est pas en contact avec sa vulnérabilité et cherche à se montrer fort. Il tient à ce que les autres sachent ce dont il est capable.
- Il performe pour qu'on le considère comme étant très responsable. Il croit qu'être responsable, c'est être un chef. En réalité, il est irresponsable, car il accuse les autres et leur fait porter le blâme. Il trouve facilement des moyens pour ne pas être accusé.
- Il cherche à être spécial et important. Il recherche les honneurs, les titres, prenant ainsi beaucoup de place dans un groupe.
- Il est facilement impressionné par la prestance d'une personne riche ou célèbre et lui fait facilement confiance. Il en oublie d'être vigilant et s'il est déçu, il finit par être méfiant.
- Sa réputation étant très importante, s'il la sent menacée, il est prêt à salir celle de quelqu'un d'autre.
- Il ment facilement pour se sortir d'une impasse. Par contre, il ne peut tolérer que quelqu'un d'autre lui mente. Ce n'est pas l'action qui le dérange c'est le mensonge. Ex. : si monsieur trompe sa femme, cette dernière sera plus dérangée par le mensonge que par le fait qu'il ait rencontré quelqu'un.
- Il a beaucoup d'attentes envers les autres et il est exigeant. Quand il délègue, il exige que ce soit fait à sa façon et à son rythme pour se montrer supérieur et important. Il vérifie sans cesse par manque de confiance.

- Il aime tout prévoir pour mieux contrôler. Il ne supporte pas que quelqu'un vienne défaire ses plans. Il a de la difficulté à accepter les imprévus.
- Il se croit indispensable et il aime penser que les autres ne réussiraient pas sans lui.
- Il se révèle, se confie difficilement, ne faisant pas assez confiance aux membres du sexe opposé. Il craint de faire profiter de lui. Il ne veut surtout pas parler de ses failles ou faiblesses.
- Il est un excellent manipulateur pour contrôler son partenaire. Il ne veut pas admettre qu'il est à la recherche de preuves d'amour de ce dernier. Tous les moyens sont bons pour manipuler : bouder, faire du chantage, mentir, séduire, pleurer de rage, crier, menacer, se plaindre. Il peut même utiliser la violence.
- Il comprend et agit rapidement, mais la plupart du temps, c'est après avoir sauté trop vite aux conclusions.
- Il est sûr d'avoir raison, tente d'imposer son point de vue aux autres et aime avoir le dernier mot.
- Il est rancunier. Il peut mettre fin à une relation brusquement, sans préavis et refuser tout contact pendant une longue période.
- Il est intolérant et impatient avec ceux qui sont trop lents selon lui. Il n'hésite pas à montrer sa colère.
- Il cherche à se montrer très indépendant pour ne pas toucher à sa peur de la séparation, donc d'abandon. Il critique les gens dépendants.
- Il utilise souvent les expressions suivantes : je suis capable, fais-moi confiance, je ne lui fais pas confiance, je le savais, j'avais raison, as-tu compris, écoute-moi, ainsi que les mots

suivants : associé, dissocié, séparé, quitté, c'est vrai, franchement, etc.

Description du corps physique :

- L'homme exhibe de la force et du pouvoir dans le haut du corps et a donc les épaules plus larges que les hanches.
- Chez la femme, les hanches sont plus larges et fortes que les épaules. Le bassin dégage de la force.
- Muscles dominants dans plusieurs parties du corps
- Voix forte
- Poitrine bombée
- Avec un surplus de poids, ne paraît pas gros, mais plutôt fort
- Porté à avoir du ventre avec l'âge
- Grands yeux, regard intense et séducteur
- Favorise les vêtements flamboyants



PHYSIQUE DU CONTRÔLANT
(Blessure de trahison)

BLESSURE D'INJUSTICE

Éveil de la blessure : entre quatre et six ans avec le parent du même sexe.

Enfant qui a souffert de la froideur du parent du même sexe. N'a pas pu s'exprimer et être lui-même avec ce parent. A réagi en se coupant de sa sensibilité, s'est imposé de performer et d'être parfait. A bloqué l'expression de son individualité.

Masque : rigide

Sa plus grande peur : la froideur

Attitudes et comportements de la blessure ainsi que du masque activé :

- Le *rigide* cherche à se montrer vivant et dynamique même s'il est fatigué.
- Il admet rarement qu'il vit des problèmes ou que quelque chose le dérange. S'il admet un problème, il s'empresse de dire que ce n'est pas grave, qu'il est bien capable de s'en sortir seul ou comment il s'en est sorti tout seul.
- C'est un grand optimiste qui veut toujours se montrer positif.
- Il se contrôle pour être parfait et pour correspondre à l'idéal qu'il s'est fixé ou auquel il croit qu'on s'attend de lui.
- Il fait tout pour contrôler sa colère – celle dont il est conscient – ayant peur de perdre le contrôle.
- Il peut sembler contrôlant avec les autres quand sa propre perfection est remise en cause et qu'il se défend.
- Malgré le fait qu'il veut que tout soit parfait et juste, il est souvent le premier à exagérer un fait ou une accusation. Il est inconscient à quel point il peut être injuste envers les autres et lui-même.
- Le *rigide* ne veut pas sentir. Il montre difficilement ses sentiments parce qu'il ne sait pas gérer sa grande sensibilité. Il a peur de perdre le contrôle et de ne pas être parfait aux yeux des autres.
- Il passe d'ailleurs pour froid et insensible parce qu'il se fait croire, ainsi qu'aux autres, que rien ne le touche. De ce fait, il est incapable d'établir une relation intime satisfaisante.
- Il est très dur envers son corps et admet rarement être malade. Il sent difficilement le froid ou la douleur. Il se glorifie de ne pas avoir besoin de médicaments ou de médecin.
- Il se croit apprécié surtout pour ce qu'il fait et pour son apparence. Il est dans l'action tant que tout n'est pas terminé

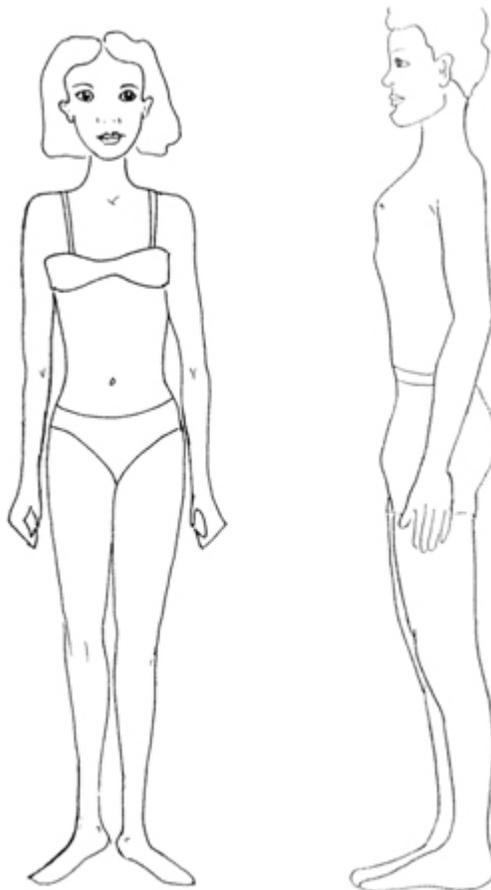
et parfait. Avant de se faire plaisir, il doit le mériter en ayant bien travaillé.

- Il s'en demande beaucoup, veut performer et ne respecte pas ses limites. Il accepte de ce fait difficilement les paresseux.
- Il est spécialiste en autosabotage quand cela commence à aller trop bien, selon lui.
- Tout doit être juste, justifié et justifiable. Quand il est pris en défaut, il se justifie immédiatement. Il peut mentir pour se justifier et, par crainte d'être pris en défaut, il prépare ses justifications.
- Il ne peut s'empêcher d'interrompre quelqu'un qui n'a pas été juste dans ses propos, croyant ainsi aider l'autre. Il critique facilement tous ceux qui n'agissent pas comme ce qu'il croit être parfait et juste, tout autant qu'il se critique lui-même.
- Il croit que les connaissances sont plus importantes que les sentiments. Il se glorifie de ses connaissances et de sa mémoire.
- Quand il a atteint sa limite, il peut être très cassant, sarcastique, entêté et intransigeant.
- Il utilise souvent les mots suivants : pas de problème, justement, exactement, sûrement, toujours, jamais, correct, supposé, il faut, je devrais, extraordinaire, fantastique, tous les superlatifs tels que : super bon, plus spécial, trop beau, etc.

Description du corps physique :

- Corps bien proportionné, le plus parfait possible
- Posture bien droite
- Épaules carrées
- Parties du corps rigides, raides (ex. : jambes, cou, dos, etc.)

- Mouvements secs
- Apparence soignée et séduisante
- Petite taille serrée par vêtement ou ceinture
- Mâchoire serrée
- Ventre plat qu'il s'efforce de rentrer
- Fesses rondes, bombées
- Teint clair, rayonnant
- Regard brillant, vivant et direct
- Voix sèche et rapide



PHYSIQUE DU RIGIDE
(Blessure d'injustice)

L'activation des blessures

Les attitudes et les comportements nommés dans la description de chaque masque se manifestent au moment où la blessure est activée et que nous décidons de porter le masque associé à cette blessure. Pourquoi porter un masque? Parce que notre ego nous fait croire qu'en utilisant ces différents comportements, nous ne sentirons pas le mal engendré par la blessure activée. Nous croyons en plus que les autres ne verront pas notre blessure,

On peut aussi comparer cela au fait de masquer une blessure physique avec un pansement ou d'avaler un comprimé pour ne pas toucher à la douleur. Ainsi on prétend qu'il n'y a pas de mal. La douleur physique est le reflet d'une douleur psychologique et sert à attirer notre attention sur la vraie cause du mal.

Le contenu de ce livre te donne des moyens pour enrayer le mal par toi-même. Cependant, il est certain que cela ne se fait pas seulement par la lecture. Tu devras apprendre à mettre en application les différents outils que tu y trouveras et ainsi peu à peu, tu atténueras ta douleur par toi-même, sans avoir besoin d'aide extérieure.

Guérir une blessure de l'âme peut être comparé à guérir une blessure physique. Par exemple, une personne qui a de la facilité à trouver le message lié à un malaise physique est passée par différents stades d'apprentissage. Au début, elle est inconsciente et dépend donc entièrement de l'aide extérieure (médicament ou thérapeute). Ensuite, elle devient consciente qu'il y a un message au-delà du mal physique et, tout en prenant le médicament ou en se faisant aider pour se soulager, elle tente de décoder ce message. Peu à peu, elle découvre le message plus rapidement et finit par ne plus avoir besoin d'aide extérieure.

Comment une blessure est-elle activée, touchée? Elle peut l'être de trois façons, comme il a été mentionné plus haut d'après le triangle de la vie. Les voici :

1. Tu es touché par l'attitude ou le comportement que quelqu'un a envers toi;
2. Tu te sens coupable envers quelqu'un, ayant peur de le blesser et d'activer une de ses blessures avec ce que tu dis et fais ou planifies de dire ou faire;
3. Tu souffres à cause de ce que tu te fais ou de comment tu es envers toi-même.

Nous passons, chaque jour, d'une blessure à l'autre selon les circonstances et selon les personnes que nous côtoyons. J'ai remarqué que généralement au travail, nous souffrons plus souvent de rejet et d'injustice, alors que dans notre vie personnelle, ce serait plus souvent d'abandon et de trahison. L'humiliation est toujours vécue avec soi-même. On n'accuse pas les autres de nous humilier. Ceci sera expliqué davantage dans le chapitre sur l'humiliation.

CHAPITRE DEUX

Questions courantes

Ce chapitre regroupe des questions qui nous sont posées régulièrement lors des ateliers et des conférences de l'école Écoute Ton Corps.

Est-ce que les enfants adoptés doivent considérer que ce sont leurs parents biologiques ou leurs parents adoptifs qui ont activé leurs blessures en premier?

Nos blessures sont activées initialement de la conception à l'âge de sept ans. Selon certains courants en psychologie, on dit que nous développons déjà toutes nos croyances durant les sept premières années de notre vie. Il est certain que la plupart de nos façons de penser, nos croyances, nos peurs, nos sentiments, nos décisions sont vécus d'une façon inconsciente.

En ce qui concerne l'activation ou l'éveil de nos blessures, cela peut se faire autant par les parents biologiques que par les parents adoptifs. En plus, tous ceux qui ont joué un rôle important durant les sept premières années de vie ont participé à l'éveil des blessures déjà existantes avant la naissance. Un grand parent, une gardienne, un professeur ou toute autre personne importante.

J'ai entendu de nombreux partages de personnes adoptées qui, étant adultes, ont retrouvé leurs parents biologiques. Au fil des rencontres et du temps passé avec eux pour les connaître, ils ont été

très surpris de découvrir une grande similitude entre leurs blessures – donc aussi leurs émotions, peurs et croyances.

Un enfant adopté, même sans avoir connu ses parents biologiques, aura toujours un lien très profond avec eux du fait de les avoir choisis pour cette incarnation. Leur lien génétique est tout aussi important que le lien de leurs âmes.

Si tu as été adopté, n'oublie pas que d'expérimenter un rejet et un abandon dès la naissance fait partie de ton plan de vie pour t'aider à accepter ces blessures dans cette vie. Tu auras beaucoup de difficulté à les guérir tant que tu ne prendras pas la responsabilité de ce choix.

Dès la naissance, les gens qui s'occupent d'un enfant vont agir et réagir à celui-ci selon ce qu'ils ont à apprendre ensemble. Il n'y a absolument rien qui est laissé au hasard. La vie est d'une telle intelligence qu'il est impératif que nous acceptions ce fait. Combien de fois ai-je entendu une maman me dire avec émotion : *Je ne sais pas pourquoi je perds le contrôle si facilement avec ma deuxième fille. Elle a le don de me faire réagir et j'en oublie toutes mes bonnes intentions d'être tolérante envers elle. Je ne comprends pas, vu que je n'ai jamais vécu cela avec sa sœur aînée qui n'a que trois ans de plus qu'elle.*

Dans cet exemple, les blessures sont activées chez l'enfant et le parent. La mère perd d'abord le contrôle parce qu'elle se sent rejetée par sa fille. Ensuite, elle s'accuse d'être une mauvaise mère (blessures de rejet et d'injustice) et elle réagit avec colère. Ce genre de réaction peut même se manifester sans que la fille dise un mot : un regard ou une certaine gestuelle suffit. Cela démontre très bien que la souffrance provient de notre interprétation d'une situation. Une blessure activée chez l'une indique que la même blessure a été activée chez l'autre, au même moment et au même degré. Cela s'applique tout autant à un enfant adopté.

Je précise ici qu'il n'est pas nécessaire de savoir quand et par qui nos blessures ont été activées durant la petite enfance. Il suffit

d'admettre leur existence. À mesure que nous devenons plus conscients et pouvons ainsi nous accepter davantage, certains événements lointains deviennent plus faciles à se remémorer.

Si le père ou la mère étaient absents quand nous étions enfants, est-ce que cela veut dire que certaines blessures n'ont pas été activées?

Malheureusement, non. Je sais que certains aimeraient avoir cette chance, mais ce n'est pas le cas.

Si une mère, par exemple, était seule pour s'occuper de sa fille, c'est-à-dire sans que personne ne joue le rôle de père, l'enfant a tout de même été affecté dans ses blessures d'abandon et de trahison.

Les blessures ont pu être activées de différentes façons :

- par ce que la mère a raconté au sujet du père absent;
- par ce que la fille a observé chez d'autres pères et leurs enfants;
- par un grand frère ou tout autre homme de la famille;
- par l'image qu'elle s'est faite d'un père;
- par tout homme qui pouvait représenter un père à ses yeux, comme un professeur ou un ami de la famille.

Il en est ainsi pour toutes les personnes qui ont eu un seul parent durant leur enfance et adolescence.

Ma mère est décédée quand j'avais trois ans et mon père s'est remarié quand j'avais six ans. Qui a le plus activé mes blessures parmi mes deux mamans?

Dans toute famille reconstituée, tous ceux qui jouent le rôle de parent ont une influence sur toi. En général, le parent biologique

active des blessures plus profondes, mais très souvent le nouveau parent ne fait que continuer à les activer.

Souviens-toi que nous attirons toujours à nous les personnes dont nous avons besoin à chaque instant.

Est-ce que les personnes homosexuelles doivent inverser le rôle des parents?

Non, que ce soit une femme ou un homme qui est homosexuel, cela n'a rien à voir avec les blessures. La préférence sexuelle est une chose très personnelle et d'ordre physique uniquement, même si ce choix est fait en réaction à un parent.

Ce qui est important – je le répète – ce n'est pas de savoir qui fut la première personne à activer certaines blessures, mais bien de reconnaître que celles-ci nous appartiennent et que nos parents ont été choisis en fonction de leur plan de vie qui a un lien avec le nôtre. Ils participent toujours à notre développement spirituel.

La réaction au choix d'homosexualité d'une personne a un lien direct avec ce qu'elle a à apprendre. En général, si les parents l'acceptent facilement, cela reflète sa propre acceptation et ce n'est pas dans ce domaine de sa vie que les blessures sont activées. Si un des parents ou les deux ne l'acceptent pas, cela déclenche une ou plusieurs blessures. On peut déterminer lesquelles en se fiant à la description de chacune.

En ce qui concerne les partenaires, il est vrai que cela peut parfois porter à confusion. Par exemple, quand deux femmes vivent ensemble, une peut jouer davantage le rôle de la femme et l'autre le rôle de l'homme. Si c'est ton cas et que tu es considérée comme la femme dans le couple, ta partenaire peut raviver des souffrances vécues avec ton père, mais aussi celles liées à ta mère. Je suggère dans ce cas de ne pas trop chercher à savoir. Tu n'as qu'à gérer chaque blessure à mesure qu'elle est déclenchée et ainsi tu te dirigeras vers une meilleure relation. Si tu acceptes bien ton choix

homosexuel, tu vivras certainement moins de confusion et tu pourras mieux gérer les émotions vécues.

J'entends également souvent que la confusion peut se ressentir dans des couples d'hétérosexuels. Une dame peut dire que son conjoint est en tout point comme sa mère et elle se demande comment interpréter les blessures. Elle n'a qu'à se fier au comportement, car celui-ci indique le masque qui est en jeu et la blessure qui y est reliée. Ensuite, en vérifiant de quoi elle juge son partenaire dans sa façon d'ÊTRE, elle finira par découvrir qu'elle a accusé son père d'être ainsi. La confusion vient souvent du fait que le comportement est différent, alors que l'accusation est la même. Je reviendrai sur ce sujet plus loin dans ce livre.

On entend parler de plus en plus de personnes transsexuelles, transgenres, intersexuées, bisexuelles, etc. Qui doivent-elles considérer pour l'activation de leurs blessures?

La réponse est toujours la même. Nos parents vont toujours activer nos blessures à leur insu, afin que nous devenions conscients de ce que nous avons à apprendre. Tout comme nos parents ont besoin de nous pour l'évolution de leur âme.

Lorsqu'une personne choisit une vie en dehors des normes, elle est plus prédisposée à vivre différentes expériences de rejet, de la part des autres comme de sa part. Cependant, il y a des millions de personnes qui naissent avec une blessure de rejet importante, tout en ayant l'air de vivre selon les normes. Il est donc préférable pour nous tous de ne pas nous attarder aux différences et de nous concentrer plutôt à atténuer nos souffrances. Personne d'autre ne peut le faire à notre place.

Que se passe-t-il lorsque nous faisons appel à une mère porteuse? Par qui est influencé l'enfant en ce qui concerne ses blessures?

Durant les neuf mois de gestation, le lien entre les deux est très étroit puisque le bébé dépend totalement de la mère porteuse. Il est donc influencé par ce qu'elle vit et ressent. Comme il n'y a pas de hasard, la femme disponible à porter ce bébé l'influencera selon ce que son âme a besoin de ressentir de sa part. Comme il perdra ensuite tout contact avec elle, il oubliera rapidement ce début de vie et vivra les expériences dont il aura besoin avec la mère qui sera présente.

Ce genre d'expérience peut être vécue très différemment. Certains bébés peuvent se sentir rejetés, d'autres abandonnés, d'autres peuvent trouver cela injuste, etc. Certains peuvent aussi considérer que ce choix de fécondation prouve que leur naissance est très désirée.

Aujourd'hui, il est aussi possible d'avoir des enfants par fécondation in vitro. Quelle est alors l'influence sur les blessures?

Il est important encore une fois de se souvenir que le hasard n'existe pas et que tout est programmé avant notre naissance selon notre plan de vie. Il est certain que si le sperme du père est fécondé par la mère, on peut considérer que tout se passe comme une grossesse normale à l'exception des grands efforts déployés. Les parents en particulier peuvent se demander ce que cette expérience a à leur apprendre. L'enfant, pour sa part, saura qu'il a été très désiré, ce qui n'est pas le cas pour tous.

La fécondation *in vitro* peut aussi se faire avec le sperme d'un inconnu, qui est fécondé par la mère. Dans ce cas, l'enfant vivra la même chose que s'il avait un père absent ou disparu.

Dans le cas où l'on utilise le sperme du père pour être fécondé par une mère porteuse, il faut se référer à la question sur la mère porteuse.

Le plus important à retenir est que, peu importent les circonstances, l'âme de l'enfant (et celles des parents) avait besoin de cette expérience pour évoluer selon son plan de vie.

Ce n'est que l'égo qui croit que nos souffrances sont causées par les autres. Tant que nous acceptons cette croyance, faisant de nous des victimes, aucun cheminement spirituel n'est possible.

Vous dites que chacun de nous possède les quatre blessures à l'exception de la blessure d'humiliation. Comment se fait-il que je sois la seule dans toute ma famille à avoir cette dernière?

Quand je dis que nous en possédons tous quatre sur cinq, cela ne veut pas dire que l'âme n'a pas besoin d'accepter la blessure d'humiliation. Nous avons tous une mémoire génétique héritée de notre famille ainsi qu'une mémoire cellulaire accumulée au cours des nombreuses vies vécues par notre âme. Toutes ces vies nous sont utiles pour apprendre à accepter tout ce qui peut être vécu sur notre belle planète. Durant certaines vies, nous expérimentons aussi la blessure d'humiliation pour vérifier notre degré d'acceptation.

La personne qui a posé cette question croyait être la seule de sa famille à en souffrir. En prenant le temps de fouiller dans l'histoire généalogique, elle trouverait possiblement quelqu'un qui lui ressemble beaucoup et qui en était affecté également.

J'ai l'intuition que lorsqu'une personne ressemble beaucoup à son arrière grand parent par exemple, il s'agit de la même âme qui s'est réincarnée pour arriver à compléter l'acceptation qui n'a pas été faite antérieurement.

Je vois aussi fréquemment des personnes qui ne peuvent accepter la blessure d'humiliation d'un des membres de leur famille et lui disent des choses telles que : *Pourquoi laisses-tu les autres profiter de toi ainsi? Tu es trop bon!* ou bien *Pourquoi te laisses-tu grossir ainsi? Tu devrais faire un régime!*

Si tu te vois critiquer – en pensée ou en paroles – les personnes rondes qui ont plusieurs caractéristiques du masque de masochiste, tu sais alors que tu n'as pas encore accepté les comportements et l'apparence physique de la blessure d'humiliation. Il se pourrait que plus tard dans ta vie, elle commence à apparaître ou bien que ce soit partie remise dans une future vie.

C'est la même chose pour les personnes qui ont, par exemple, uniquement le visage typiquement rond, mais aucun autre signe visible de cette blessure. Si ceux-ci se contrôlent pour ne pas grossir – grâce à leur masque de rigide – ils ne sont pas en processus d'acceptation.

Il est tellement plus sage de faire face directement aux leçons que nous avons à apprendre. Non seulement nous évitons ainsi de revivre la même chose dans chaque vie, mais le plus grand avantage de l'acceptation de soi et des autres est le bonheur ressenti.

Est-ce que les jumeaux ont nécessairement les mêmes blessures?

Jusqu'à très récemment, on croyait que les faux jumeaux étaient deux êtres à part ayant chacun leurs personnalités et que les vrais jumeaux étaient identiques à tous les niveaux, autant dans l'apparence que dans les traits de caractère. Certains scientifiques avancent maintenant que les vrais jumeaux ne seraient pas identiques à 100 %, surtout en ce qui concerne le mode de vie adopté ainsi que les maladies. Par exemple, les chercheurs ne comprennent pas pourquoi un des jumeaux aura le cancer très jeune et l'autre seulement à l'âge de 70 ans.

Beaucoup de recherches ont été faites sur les jumeaux et je te suggère de te référer aux informations sur Internet pour avoir plus de détails.

En considérant la loi de cause à effet qui stipule que nous créons notre vie par nos décisions et nos actions, il est facile de comprendre

pourquoi les jumeaux vivent des expériences différentes, même si leurs corps semblent identiques.

Ce qui fait toute la différence, ce sont les choix qu'ils font au cours de leur vie. Si l'un des deux choisit de devenir plus conscient pour diminuer ses souffrances, c'est-à-dire s'il préfère l'amour à la peur, l'acceptation à la résistance, laissant ainsi son cœur diriger sa vie plutôt que son ego, il est certain qu'il aura moins de maladies que celui qui fait le choix d'écouter son ego.

J'ai pu observer pour ma part que chez les vrais jumeaux, il y a beaucoup de chances que si l'un des deux adopte un nouveau comportement, l'autre le fasse aussi. Ils sont tellement fusionnés qu'ils se sentent facilement, même à distance. Il semblerait que celui qui est né le premier a plus d'influence sur l'autre, mais comme nous avons tous le libre arbitre, il est impossible de prévoir d'une façon définitive comment les vrais jumeaux se comporteront.

CHAPITRE TROIS

L'ego, le plus grand obstacle à la guérison des blessures

En écrivant le titre de ce chapitre, je me suis demandé pourquoi l'ego cherche de plus en plus à être reconnu alors que de nombreux auteurs ont déjà fait couler beaucoup d'encre pour nous aider à prendre conscience de la grande influence qu'il a dans notre vie. La réponse qui m'est venue est que c'est justement à cause de l'éveil de la conscience collective qu'il insiste autant. Il a peur de disparaître.

Je continue donc à en parler, comme je le fais dans chacun de mes livres, ainsi que dans tous les ateliers et conférences *d'Écoute Ton Corps*. Pour ceux qui ont lu plusieurs de mes livres ou ont assisté à des ateliers, j'ai pensé à ajouter beaucoup d'exemples dans ce chapitre et tout au long du livre. Je veux vous aider davantage à bien reconnaître à quel moment vous dirigez votre propre vie et à quel moment vous laissez votre ego prendre le contrôle.

Durant les quarante-cinq dernières années, j'ai lu des milliers de livres, j'ai participé à de nombreuses formations dans le but de développer ma conscience et j'enseigne depuis plus de trente ans. Pourtant, je découvre encore des choses dont j'étais inconsciente jusqu'à maintenant. À chaque découverte, je demeure bouche bée. Je suis chaque fois surprise de ne pas m'en être rendu compte auparavant.

Voilà pourquoi j'insiste à t'aider, à travers ce livre, à découvrir à ton tour la grande influence, la grande emprise et le grand pouvoir que ton ego peut encore avoir sur toi. Je suis certaine que je ne suis pas seule à devenir peu à peu plus consciente, chaque jour, chaque semaine, chaque année.

Après m'être demandé très souvent s'il est possible un jour de ne plus être influencée par l'ego, j'ai décidé de lâcher prise et de penser seulement à la joie que j'éprouve quand je prends conscience de tous les moyens qu'il prend pour me jouer des tours et me diriger. Ce n'est qu'ainsi que j'arriverai à mieux maîtriser ma vie.

La création de l'ego

On me demande souvent : *Mais d'où vient l'ego? Pourquoi est-il si important dans la vie de chacun de nous?* L'ego a commencé à se manifester au moment où l'humain a développé son énergie mentale, il y a plusieurs millions d'années. Tu te souviens de l'histoire d'*Adam et Ève*? Ils vivaient au paradis terrestre, ils étaient parfaits. Quand Ève mangea la pomme de l'arbre de la connaissance (dimension mentale), ils sont devenus imparfaits et les problèmes ont commencé.

Cette histoire symbolique nous dit qu'avec le développement de l'énergie mentale des humains, nous avons hérité du pouvoir de choisir. Nous sommes les seules créatures sur Terre à avoir le libre arbitre. Au fil du temps, nous avons choisi de donner beaucoup de place à notre dimension mentale, nous avons utilisé son énergie pour créer l'ego croyant que cela nous serait utile, et avons ensuite laissé celui-ci prendre le dessus sur notre puissance. Hélas, nous avons fini par oublier que la seule puissance réelle est bien celle de l'être divin qui nous habite – notre lumière, notre grande sagesse.

On peut comparer l'ego à un voisin à qui nous aurions donné beaucoup de place et qui viendrait chez nous à tout moment pour nous dire comment vivre notre vie. Ce voisin se sentirait super

important et indispensable. Il serait convaincu que nous ne pouvons plus vivre sans lui, que seul, nous ne serions capable de prendre aucune décision dans notre vie. Pouvons-nous blâmer ce voisin? Non, puisqu'il pense nous rendre service.

Il en est ainsi de notre ego. Il ne peut pas se voir, il ne peut pas réaliser ce qui se passe véritablement. Voilà pourquoi nous devons apprendre à nous observer pour prendre conscience quand il est présent. Il est semblable à une tache sur une toile qui ne sait pas qu'elle est une tache. On doit être à l'extérieur et observer la toile pour voir la tache.

Il est très important de se rappeler que l'ego est fait d'énergie mentale. Notre dimension mentale est indispensable pour penser, raisonner, planifier, organiser, mémoriser, etc. C'est une matière subtile que nous ne pouvons voir ni toucher – à l'opposé de notre dimension physique –, mais qui est quand même très présente et importante. Afin de penser et organiser, notre mental doit toujours se fier à sa mémoire, à tout ce qu'il a appris dans le passé. Notre dimension mentale est heureuse et équilibrée lorsqu'elle utilise tout ce qu'elle a appris pour nous aider à répondre aux besoins de notre être.

Pourquoi vouloir tant parler de l'ego dans ce livre? C'est d'une grande importance puisque cela t'aidera à devenir plus conscient de toutes les fois où une de tes blessures est activée et que tu réagis. En effet, chaque réaction est provoquée par une blessure activée et ceci démontre toujours l'emprise de l'ego.

Lorsque tu te rends compte que ton ego a pris le dessus, tu sais de suite que tu portes un masque associé à une de tes blessures.

Ce qu'est l'ego

L'ego est une création uniquement humaine. Il se nourrit de notre énergie mentale pour survivre. Il se fie uniquement à tout ce qui a été appris dans le passé. Par exemple, toute situation qu'il considère comme un danger parce qu'elle a été vécue dans le passé continue d'être considérée comme un danger pour toujours, c'est-à-dire tant que nous le laissons faire.

Il cherche constamment à figer le cours des choses, niant le changement de toutes les manières possibles. Une de ses spécialités est la souffrance.

L'ego souffre à cause de ses désirs non satisfaits et aussi par peur de souffrir si ses désirs se concrétisent.

Il ne peut pas vivre dans la réalité, car il compare tout au monde qu'il s'est créé. Il est persuadé que son propre monde est le monde véritable. Combien de fois ai-je entendu des adultes me raconter des événements difficiles de leur enfance, en étant convaincus que ceux-ci étaient véridiques. Après vérification auprès de leur famille, ils se sont aperçus que leur perception était fautive, que personne d'autre n'avait vécu et perçu cette situation de la même façon. Ils ont souffert de ces événements pendant de nombreuses années seulement parce que leur ego les a influencés à percevoir à sa façon au lieu de voir la réalité.

Je viens d'une famille de onze enfants et je suis certaine que si tu nous demandais à tour de rôle de décrire nos parents, nous aurions tous une version différente. Quand j'étais jeune, nous avons subi un feu et plusieurs années plus tard, mes sœurs et moi parlions de ce feu et aucune de nous n'avait la même version. Nous avons toutes vécu un feu différent. Voilà l'œuvre de l'influence de nos croyances, nos peurs, donc notre ego.

Étant créé avec de la matière mentale, l'ego peut être considéré comme une excroissance mentale. Tu connais certainement les excroissances physiques du corps, comme les verrues, les kystes, les

tumeurs, etc. Ces excroissances sont faites de matière physique sans être naturelles. Elles parasitent le corps et se servent de son énergie pour se créer et pour exister. J'ai toujours été fascinée par leur structure. Elles arrivent même à se construire de petits vaisseaux sanguins pour vivre plus longtemps.

L'ego, tout en étant semblable, cause beaucoup plus de dommage, car il a sa propre volonté de vivre et de survivre. Il vit dans la peur constante de mourir, de disparaître, comme s'il savait qu'en réalité il est éphémère et non réel comme nous le sommes. En même temps, il est inconscient de ce savoir et c'est pour cela qu'il cherche à se convaincre de son existence.

Son ignorance ressemble à celle d'une personne qui ne veut pas s'avouer qu'elle a peur de manquer d'argent, qui est inconsciente de vivre de l'insécurité. Elle veut donc se faire croire qu'elle n'est pas ainsi en dépensant beaucoup, en affirmant à tous ceux qui veulent bien l'écouter qu'elle se sent vraiment en sécurité, qu'elle n'a aucune peur du manque, qu'elle sait qu'il y aura toujours de l'argent pour payer ses dettes. Elle ira même jusqu'à critiquer ou essayer de changer ceux qui manifestent de l'insécurité financière. Nous savons tous que si elle n'avait pas peur, elle n'aurait pas à convaincre les autres ni elle-même. Il en est de même pour l'ego qui cherche toujours à se convaincre qu'il existe, alors que c'est une illusion.

L'ego, puisant dans l'énergie mentale, t'affaiblit. Chaque fois que tu le laisses te contrôler, tu es en manque d'énergie. Je suis certaine que tu as déjà constaté ce fait à plusieurs reprises. Lorsque tu vis des peurs et des émotions – qui sont des manifestations de l'ego – tu t'es certainement rendu compte que tu es fatigué à la fin de la journée. Toi seul peux décider si tu continues à alimenter l'ego ou non. Hélas, ce n'est pas si facile, car nous lui avons donné beaucoup de pouvoir au fil de nombreuses vies. Il a trouvé des moyens subtils pour nous jouer des tours et nous faire croire que nous décidons de notre vie, alors que c'est plutôt lui.

L'ego, la totalité de tes croyances

Quand je parle d'une partie de l'ego, je me réfère à toutes les croyances, c'est-à-dire tous les moyens qu'il utilise pour interférer dans ta vie. Tu as certainement remarqué que des centaines de petites voix te parlent sans arrêt; te faisant peur, te faisant douter de toi ou des autres, te culpabilisant, t'empêchant de passer à l'action, etc. Chaque petite voix est liée à une de ses croyances. Plus tu entretiens ces dernières en leur donnant raison, plus elles prennent de l'importance. En résumé, l'ego est la totalité des croyances qui t'empêchent d'être toi-même.

La difficulté de reprendre notre pouvoir

Pourquoi est-ce si difficile de reprendre la gestion de notre vie et de ne plus laisser l'ego nous contrôler? La raison principale est le manque de conscience des humains. Nous sommes conscients en moyenne entre 5 % et 10 % de ce qui se passe en nous. Cela veut dire que nous sommes très peu conscients de toutes les fois où ce sont nos centaines de croyances qui dirigent notre vie.

J'ose espérer qu'après la lecture de ce livre, il te sera plus facile de t'en rendre compte rapidement. Pour ce faire, il est impératif de te rappeler que l'ego, le petit moi, ne pense qu'à lui et qu'il continuera à exister à travers ses pensées continues de JE, JE, JE, MOI, MOI, MOI. C'est sa façon de se prouver qu'il existe. Il semble se croire seul contre le monde entier.

L'ego a le besoin incessant de se convaincre qu'il existe et qu'il est tellement important qu'il peut exister éternellement, tout comme l'humain.

Regardons ensemble une journée type dans la vie d'une femme mariée qui a deux adolescents et qui travaille. La plupart des

exemples suivants peuvent autant s'appliquer à un homme.

Tout ce qui est en italique représente les pensées de son petit moi qui a peur pour son image, peur de ne pas être aimé, de ne pas être reconnu, de se tromper, etc. L'égo qui pense encore et encore : MOI... JE.

Elle se réveille en retard : *Sacré réveil, pourquoi n'a-t-il pas sonné? JE vais être en retard. JE vais encore ME faire regarder sévèrement par la patronne.*

Elle rejoint son mari et les deux enfants dans la cuisine. *Pourquoi ne M'avez-vous pas réveillée? Il ME semble vous avoir dit hier que JE devais partir plus tôt ce matin.*

Elle se prépare en vitesse. Elle ne trouve pas le costume qu'elle veut porter. *Ah non, il est encore chez le nettoyeur! Si JE n'avais pas à tout faire dans cette maison, J'aurais eu le temps d'aller le chercher hier.*

En se regardant dans le miroir : *Encore une autre ride! Ce que la vie de famille ME fait vieillir vite. J'aurais besoin de vacances plus souvent. JE suis de plus en plus moche et J'ai l'air plus vieille que ma sœur aînée.*

Elle court aux toilettes avant de partir : *Bon, quelqu'un a encore une fois oublié de baisser le siège de toilette. C'est certainement mon mari. Les hommes ne pensent pas à NOUS, les femmes. Quand vont-ils comprendre que c'est impoli?*

En route vers son travail : *Regarde-moi ce pépère qui ralentit le trafic et qui ME retarde. Que fait-il sur la route à cette heure-ci?*

Elle arrive en retard : *Je suis désolée de MON retard, tout était contre MOI ce matin, pour commencer MON mari...* Et elle continue à tout expliquer pour se justifier.

Durant une réunion : *Pourquoi faut-il que JE perde MON temps à toujours écouter les mêmes choses? JE croyais que ça devait être*

une réunion importante. Pourquoi est-ce toujours elle qui parle? Pourquoi ne ME demande-t-on pas MON opinion à MOI? Ils doivent croire que JE suis nulle.

Elle mange au restaurant le midi : Encore des frites. Pourtant JE M'étais bien promis d'arrêter d'en manger. JE vais encore grossir. Ce que JE manque de volonté!

Elle va chercher son quatrième café de la journée : Bon, ce sera MA dernière tasse. JE sais que c'est trop, mais aujourd'hui tout le monde M'énerve et J'en ai besoin encore plus.

La patronne lui apporte du travail imprévu. Pourquoi c'est toujours MOI qui hérite du surplus de travail? Au moins, si elle ME disait un petit merci de temps en temps, ce serait encourageant. Qu'est-ce que J'ai fait au Bon Dieu pour toujours être débordée autant ici qu'à la maison? Tout le monde profite de MOI.

Elle arrive en retard pour conduire son fils à son entraînement de football. Ne ME regarde pas ainsi et ne dis rien. JE fais MON possible. Tu ne sais pas toi ce que ça représente d'avoir à tout faire à la maison et de travailler à l'extérieur en plus.

Elle arrive à la maison. Son mari est arrivé plus tôt que d'habitude. Le voilà, installé devant la télévision. Il n'aurait pas pu penser à ME faire une belle surprise et préparer le repas ce soir à MA place?

Son fils revient tard du football. Elle s'énerve parce qu'elle doit lui préparer quelque chose à manger : Tu n'aurais pas pu M'avertir que tu serais en retard pour manger? JE te croyais chez ton ami. J'ai l'impression que tout le monde ME prend pour une servante ici.

Elle finit par s'installer devant la télé vers 21 h pour regarder une série racontant l'histoire de quatre femmes différentes au foyer. Ah, ce que J'aimerais vivre dans une belle maison comme ça et aussi avoir une bonne qui fait tout à la maison pour MOI! Et l'autre, t'as vu comme elle a de beaux vêtements? En plus, elle n'a même pas besoin de travailler pour se payer tout cela. Bon, ça ne ME donne

rien de rêver. C'est trop beau pour que ce genre de vie M'arrive un jour.

Son fils et sa fille se disputent et le ton monte de plus en plus. JE n'en peux plus de vous entendre. JE suis fatiguée, J'ai eu une dure journée. Ne pourriez-vous pas penser aux autres de temps en temps? J'ai besoin de me reposer. JE viens à peine de m'asseoir et J'ai bossé toute la journée.

Son mari veut faire l'amour : Pourquoi ne peut-il pas comprendre qu'avec tout ce que J'ai à faire, JE n'ai plus d'énergie pour faire l'amour? Les hommes sont tous pareils, ils ne pensent qu'à ça et ignorent nos besoins. Bon, JE vais accepter, comme ça JE vais avoir la paix pour quelques jours et il va être plus gentil avec MOI demain.

ATTENTION : Je ne dis pas de ne plus jamais employer les mots *je* ou *moi*. Par exemple, si tu es en train de raconter un incident à quelqu'un, tu les prononceras assez souvent. Ils sont employés par l'ego lorsqu'il y a une critique cachée dans la phrase, un sentiment de supériorité, la recherche d'attention ou de compliments.

L'ego utilise les critiques

Un moyen très subtil que l'ego utilise pour nous contrôler et se donner de l'importance, c'est en critiquant fréquemment les autres tout en pensant que ce ne sont que des observations. Tu as pu en lire quelques exemples précédemment. Il adore trouver des défauts aux autres, il cherche la petite bête afin de se faire croire qu'il est mieux et plus important que les autres. Lorsque nous sommes conscients de critiquer véritablement, nous pensons que la personne le mérite, car, selon nous, elle est véritablement fautive.

Je dois avouer que le fait d'avoir découvert, et de continuer à découvrir tous les jours, l'importance de mon ego est une des grandes révélations de ma vie. Plus je suis consciente, plus je découvre à quel point il prend beaucoup de place. Le grand

avantage de cette découverte, c'est que dès la seconde où je suis consciente que ce n'est pas moi qui dirige ma vie, je suis en mesure d'arrêter son influence immédiatement.

Si tu veux vraiment diminuer et guérir peu à peu tes blessures, il sera impératif que tu prennes conscience de l'énorme puissance et influence que ton ego a dans ta vie.

En acceptant le fait que toute manifestation de l'ego nous indique qu'une de nos blessures a été activée, il devient alors impératif d'être conscient de sa présence. Voici un moyen qui peut t'aider à développer cette conscience. Pour chaque exemple de critique, à voix haute ou en pensée, j'ai ajouté les pensées égotiques.

- *As-tu vu comme elle a grossi? N'y a-t-il pas de miroir chez elle? (MOI JE ne ME laisserais jamais aller comme ça. J'ai plus de volonté qu'elle).*
- *Il n'arrête pas de parler, il prend toute la place. Ne réalise-t-il pas que les autres aimeraient aussi parler? (MOI JE suis plus discret et attentif aux besoins des autres).*
- *Que fait-il sur la route cet imbécile? Il m'a coupé et m'a presque rentré dedans. Comment se fait-il qu'il ait un permis de conduire? (MOI JE conduis beaucoup mieux, JE ne ferais jamais ça).*
- *La pauvre, elle a de plus en plus de problèmes et devient de plus en plus victime. (MOI JE prends ma vie en mains, JE ne cherche pas à avoir de l'attention à travers MES problèmes. JE ne profite pas des autres comme elle).*
- *J'en ai ras le bol de toujours répéter. Il me semble que ce que je dis est clair! (MOI J'écoute mieux, JE suis plus attentif et rapide pour tout capter).*

- *Je n'en reviens pas qu'elle agisse encore ainsi, alors qu'elle sait que je n'aime pas ça. (MOI JE prends en considération ce qu'elle aime, c'est le moindre que JE puisse faire pour lui montrer MON amour).*
- *Je déteste appeler une administration. Premièrement, on parle à une machine pendant plusieurs minutes et quand on arrive enfin à parler à quelqu'un, il nous repose toutes les mêmes questions. Ça prend un temps fou. (Si c'était MOI qui dirigeais, JE penserais aux clients et JE changerais tout ce système. JE suis sûr que J'en trouverais un plus intelligent).*
- *Pourquoi me demandes-tu mon avis alors que mes réponses ne te plaisent jamais et que tu continues à faire sans cesse à ta tête? (MOI JE ne suis pas égoïste comme ça, JE suis plus flexible et je ne fais pas perdre de temps aux autres).*
- *Comment un homme peut-il accepter de faire un sale métier comme ça? (MOI JE m'aime beaucoup trop pour accepter de faire cela. JE suis digne d'un métier plus honorable).*
- *Pourquoi est-ce si long avant qu'on me serve? Il n'y a pourtant pas beaucoup de clients dans le restaurant. Les serveurs sont-ils en grève? (Si c'était MOI le propriétaire, JE m'assurerais que le service passe en priorité).*
- *Je ne peux pas croire qu'il y ait encore des restaurants qui nous servent la nourriture dans du plastique! Quelle pollution! Pauvre planète qui est surchargée de déchets! (MOI JE suis plus évolué, JE connais les conséquences de cette pollution).*
- *Il peut bien avoir des problèmes de santé, il ne boit presque pas d'eau, alors que c'est le deuxième plus grand besoin du corps. (MOI JE suis plus intelligent, je bois beaucoup d'eau comme il se doit).*
- *Ça fait des années qu'il vit les mêmes problèmes et que nous sommes plusieurs à lui proposer des solutions. Quand va-t-il*

les prendre en considération? Je n'ai plus envie de l'aider. (MOI JE serais tellement reconnaissant d'avoir des gens qui M'aident et veulent M'aider que JE ferais quelque chose pour que ça change).

- *Je trouve dommage de voir ma sœur préférer son fils à sa fille. Elle est très injuste. (MOI JE n'agisrais jamais ainsi avec mes enfants, JE les aime trop pour ça).*
- *Je ne comprends pas pourquoi mes parents continuent de vivre ensemble. Ils se disputent sans cesse et mon père doit toujours plier devant ma mère. (MOI si J'étais comme ma mère, jamais contente de ce que fait mon conjoint, JE le quitterais ou MOI JE suis plus fort que mon père et JE ne me laisserais jamais contrôler ainsi par MA femme.*
- *À chaque fois que je vois ma mère, elle me parle des exploits de ma sœur. Pourquoi ne peut-elle pas me faire des compliments à la place? (MOI JE ne suis pas injuste comme elle).*

L'ego utilise les superlatifs

Chaque fois que nous exagérons, c'est le MOI JE qui cherche à se faire reconnaître encore plus. Il emploie des superlatifs, comme *toujours, jamais* ou toute autre forme d'exagération.

- *Tu es TOUJOURS occupé au travail, même à la maison et tu n'es JAMAIS là quand j'ai besoin de toi.*
- *MOI JE ne mange JAMAIS de dessert.*
- *Tu es TOUJOURS en retard.*
- *MOI, JE n'ai plus de peurs.*
- *Tu ne comprends JAMAIS rien. JE dois TOUJOURS répéter.*

- *MON fils me ment TOUJOURS.*
- *C'est TOUJOURS MOI qui dois faire des heures supplémentaires au travail.*
- *Tu ne ME parles JAMAIS. Quand tu rentres du travail, tu t'installes TOUJOURS devant la télé, avant et après le repas.*

L'ego utilise « il faut » ou le mode conditionnel

L'ego s'exprime aussi – en pensées ou en paroles – avec des expressions comme IL FAUT ou au mode conditionnel tel que *je devrais* ou *j'aimerais*, ce serait agréable, etc.

Pourquoi? Parce que ces expressions démontrent de la peur même si elle est cachée. C'est en nous limitant de la sorte qu'il nous persuade encore d'écouter ses peurs.

Prenons les exemples : *IL FAUT que j'arrête d'être aussi gourmand* ou *IL FAUT que j'arrête de fumer*. C'est l'ego qui veut faire peur, qui veut contrôler, encore une fois, pour sentir qu'il existe et qu'il est puissant. Il ne sait pas que dans la vie, nous avons toujours le choix. Surtout, il ne sait pas que lorsque nous prenons une décision basée sur une peur, nous alimentons cette peur et elle finit par se manifester de toute façon. Il ne réalise pas qu'il nous demande de nous contrôler pour éviter quelque chose. Mais le contrôle est le meilleur moyen pour que ce quelque chose se manifeste plutôt que de disparaître.

Toutes les expressions au conditionnel cachent une peur inconsciente. *Je DEVRAIS dire à mon collègue de travail que j'en ai assez de ses remarques désobligeantes à mon égard. Comme j'AIMERAI être capable de lui répondre sur le même ton.* Plusieurs peurs peuvent se cacher derrière ce désir exprimé au conditionnel. Si cette personne n'avait pas peur, elle se dirait plutôt : *Ça y est, j'ai décidé que demain je parle à mon collègue. J'ai besoin de mettre les choses au clair avec lui pour avoir de meilleures relations au travail.*

L'ego s'identifie au « avoir » et au « faire »

Parce qu'il s'identifie à ce qu'il possède ou à ce qu'il fait, l'ego veut posséder tout ce qui le nourrit et le sécurise, comme les biens et les personnes. Il ne veut rien perdre, car il croirait perdre une partie de lui. Ou bien une personne essaie de se valoriser en essayant aussi souvent que possible de placer dans une conversation ce qu'elle possède ou en voulant l'exhiber par tous les moyens.

Tu n'es pas ce que tu possèdes : biens, argent, talents, titres. Et tu n'es pas ce que tu fais : métier, parent, etc.

J'ai connu quelqu'un il y a plusieurs années qui s'achetait toujours des voitures très luxueuses. Quand nous allions au restaurant, il donnait un gros pourboire au portier pour garer son auto juste à côté de l'entrée du restaurant. D'un autre côté, il pouvait faire des kilomètres pour aller acheter de la nourriture pour son chien ou du papier de toilette en réduction. Tout cela pour économiser quelques sous alors qu'il dépensait outrageusement dans autre chose. J'ai réalisé un jour qu'il s'identifiait à ses voitures. *Si J'ai une belle auto et que JE donne l'impression que JE suis riche, JE SUIS quelqu'un.* Cet homme a été riche pendant plusieurs années et a terminé ses jours sans un sou et très endetté.

Ce genre d'attitude aide beaucoup l'ego à croire qu'il est important et qu'il existe véritablement. Souviens-toi qu'il sait au plus profond qu'il est éphémère et il doit donc toujours trouver des moyens pour se convaincre qu'il existe et surtout qu'il ne cessera pas d'exister.

Lorsque quelqu'un perd sa fortune et son entreprise en faisant faillite, et pense que le suicide est la solution, c'est qu'il s'identifiait au « avoir et faire ».

Il est facile de reconnaître une personne qui s'identifie à son métier. Elle s'empresse de parler de ce qu'elle fait aussitôt qu'elle se présente à quelqu'un sans même qu'on lui ait demandé. *Je suis*

docteur, ingénieur, auteur, directeur d'une grosse compagnie. Cette personne aime l'expression d'admiration ou de reconnaissance de la part des autres. Si elle reçoit des privilèges particuliers grâce à son titre ou son métier, elle se gonfle de bonheur. Ce gonflement montre bien que son ego grossit à mesure qu'elle l'alimente.

Plusieurs femmes s'identifient même au métier de leur conjoint. *JE suis unetelle, l'épouse du Dr Grenier.* Ou bien *JE suis la sœur de x, tu sais celui qui vient de gagner la médaille d'argent aux Olympiques?*

As-tu déjà remarqué combien ceux qui t'entourent ainsi que toi-même utilisez des termes de possession en parlant de vos biens, de vos proches ou de vous-mêmes? Voici quelques exemples.

- *Bonjour Lise, je te présente MON mari.* Dans cette situation, je suis portée à dire en riant *Bonjour MON MARI* puisqu'elle ne m'a pas donné son prénom.
- *MON enfant, MA mère, MON père, MA sœur* au lieu du prénom de la personne ou *MON papa, MA maman.*
- Je m'informe de l'état de santé d'une amie que je n'ai pas vue depuis plusieurs mois et elle répond : *MON mal de dos est de pire en pire, MES migraines aussi. Et JE viens d'apprendre que JE fais un début de diabète. Qu'ai-JE fait au Bon Dieu pour avoir autant de problèmes? Quand va-t-il ME laisser tranquille?*
- *MON argent, MES bijoux, MON compte en banque...*
- *Qui a fait cette grosse égratignure sur MA belle voiture neuve?* Il n'est pas nécessaire d'ajouter *MA* voiture. *Qui a fait cette grosse égratignure* est suffisant.
- Tu attends en file pour prendre l'autobus. Quelqu'un essaie de se faufiler en avant de toi. Tu pousses la personne avec colère : *C'est MA place, il n'est pas question que vous passiez en avant de MOI.*

- En marchant, Madame tient son mari très serré contre elle et son regard dit aux autres femmes : *Vous voyez comme JE suis importante. J'ai la chance d'avoir un tel homme qui M'aime? Il est tout à MOI, attention!* (les messieurs font la même chose)

Cela peut même devenir de la jalousie qui est une grande manifestation de l'égo. La personne jalouse ne peut imaginer qu'une autre personne lui prenne SA possession. Et toi? Qu'as-tu peur de perdre? Ta réponse t'indique que tu crois être ce que tu possèdes. Souviens-toi par contre que tu te laisses influencer par ton ego.

La personne qui s'identifie à ce qu'elle fait a beaucoup de difficulté à accepter une critique. Elle se sent rapidement critiquée dans ce qu'elle EST et ne se rend même pas compte que la critique s'adresse seulement à ce qu'elle FAIT. Voici des exemples de critiques avec l'interprétation de l'égo de la personne qui reçoit la critique.

- *Ce nouveau mets n'a pas beaucoup de goût. (Ça y est, JE SUIS une mauvaise cuisinière).*
- *La maman de mon ami, elle, ne le critique pas toujours. (JE SUIS une mauvaise mère). Le papa de mon ami prend du temps pour jouer avec lui. (JE SUIS un mauvais père).*
- *Ça fait trois fois que tu fais la même erreur. Ça va pendre encore combien de fois pour que tu comprennes? (JE SUIS nul, un bon à rien).*

Mes formatrices et moi-même recevons certains commentaires à la suite de conférences ou d'ateliers : *votre conférence était trop longue, il manquait des détails dans les solutions, il nous a manqué de temps pour certains exercices, vous avez fini trop tard, vous n'avez pas répondu aux questions de tous ceux qui avaient levé la main, etc.*

Si nous oublions que ces personnes ne parlent que de certains détails de notre façon d'enseigner, l'égo prendrait le dessus et les pensées en conséquence pourraient être: *Ça y est, je suis nulle en*

tant que formatrice, les gens ne m'aiment pas, je vais peut-être perdre mon emploi. D'ailleurs, c'est la raison pour laquelle nous demandons aux participants d'avoir la gentillesse de nous donner leurs commentaires sur ce qui est à conserver et/ou à modifier pour chaque atelier. Cela nous aide à accepter le fait qu'il est impossible de répondre aux attentes de tout le monde. Cela s'applique dans tous les domaines de la vie. Lors de critiques, notre ego nous fait rapidement oublier ce que nous avons fait de bien et tous les compliments que nous avons reçus d'autres personnes.

Connais-tu un enfant qui n'a jamais comparé ses parents à d'autres parents ou à un professeur? Même s'il préfère le comportement du parent de son ami, cela ne veut pas dire qu'il n'aime pas sa mère ou son père. Il ne parle que d'un comportement et non de ce que ses parents SONT.

L'ego recherche les compliments

Sais-tu par quels moyens ton ego cherche à recevoir des compliments?

L'ego adore les compliments et la reconnaissance. Il utilise tous les moyens possibles pour en avoir. Il agit ainsi pour sentir qu'il existe et qu'il est important. Il se croit invincible.

Voici plusieurs exemples :

- Dire à tes proches tout ce que tu as fait durant la journée sans qu'ils ne te le demandent;
- Passer beaucoup de temps à choisir tes vêtements et à soigner ton apparence physique dans l'espoir d'être remarqué;

- Acquérir beaucoup de connaissances pour avoir le dernier mot, étant convaincu d'en connaître plus que les autres;
- Raconter sans cesse tes exploits du passé;
- Te plaindre de tes faiblesses ou te rabaisser, espérant entendre des autres que tu es ou que tu fais beaucoup mieux que tu ne le crois;
- Dire le prix de ce que tu achètes quand c'est quelque chose de cher (sans que l'autre te l'ait demandé);
- Vouloir que tes enfants ou petits-enfants te rendent visite plus souvent en guise de reconnaissance de tout ce que tu as fait pour eux;
- Offrir de payer pour les autres au restaurant alors que tu sais que tu n'en as pas les moyens;
- Aller régulièrement au même restaurant ou au même lieu de vacances pour être reconnu par les employés. Être flatté quand ils se souviennent de ton prénom et de tes préférences.

Il se peut que tu affirmes ne jamais rechercher de compliments et que ceux-ci te mettent mal à l'aise. Il est donc fort probable que lorsque quelqu'un t'en fait, tu répondes tout de suite que tu n'es pas ainsi. Par exemple : « *Je te trouve très bien organisé pour avoir réussi à rendre ce projet à terme* ». « *Mais non, je n'ai pas fait cela tout seul, j'ai eu de l'aide et je ne suis pas si bien organisé que tu le crois.* » Ce genre de réponse indique que tu serais encore plus à la recherche d'autres compliments, car tu dois être exceptionnel pour avoir le droit d'en recevoir. Tu voudrais que la personne insiste sur cette qualité, ce qui satisferait ton ego. Sinon, tu aurais tout simplement répondu « *Merci beaucoup. C'est gentil de ta part.* »

L'ego ne sait pas écouter

Voici une liste d'exemples démontrant un autre moyen très courant de l'ego : le manque d'écoute. Il saute aux conclusions, il prend la parole alors qu'on s'adresse à une autre personne ou il interrompt pour prendre la parole.

- Quelqu'un demande à ta sœur combien d'heures elle dort par nuit. Elle répond et tu prends la parole pour ajouter *MOI JE dors environ sept heures par nuit.*
- Un ami te parle simplement de son problème et tu sautes à la conclusion qu'il t'a demandé de l'aider : *J'ai une solution pour toi, tu devrais faire ceci ou cela. JE te suggère de suivre MON conseil, JE suis certain que ça marchera.*
- Ou bien tu peux aussi l'interrompre pour lui dire : *Il M'est arrivé la même chose à MOI l'an passé. J'ai fait ceci, cela et JE sais que tu pourrais faire la même chose que MOI et que tu aurais probablement les mêmes résultats.*
- Durant nos réunions de formatrices, une d'entre elles lève la main pour partager une bonne idée qu'elle a eue durant un atelier. Elle n'a pas aussitôt fini de parler qu'une autre prend la parole : *MOI JE fais cet exercice autrement et JE trouve que ça fonctionne très bien.* Ensuite, elle explique en détail comment ELLE le fait.
- Lorsque quelqu'un pose une question à ton conjoint ou tes enfants, tu réponds à leur place.
- Dans un groupe, une personne raconte un incident assez dramatique et ensuite plusieurs autres prennent la parole pour raconter leur propre incident encore plus dramatique. Une vraie compétition d'ego pour savoir qui sera le plus important au bout du compte.

L'ego se justifie et se défend

Dans environ 90 % des situations où nous répondons sur la défensive, personne ne nous a demandé d'explication.

L'ego est convaincu qu'il doit se défendre contre tout et contre tous. Il est facilement sur la défensive. C'est toujours la faute des autres. Il cherche un coupable.

Voici quelques exemples pour t'aider à devenir plus alerte et à découvrir le nombre de fois que l'on peut être porté à se justifier et à chercher un coupable.

- J'attends en ligne à l'aéroport d'un autre pays pour passer aux douanes. Après une demi-heure d'attente, je m'aperçois que je ne suis pas dans la bonne ligne, c'est celle des résidents. *Ah non, pourquoi ces choses-là M'arrivent-elles à MOI? S'ils avaient mieux placé les affiches, JE n'aurais pas pris la mauvaise ligne.*
- Lorsque tu arrives en retard, as-tu remarqué que tu commences à préparer ta justification bien avant d'arriver? Tu es même prêt à mentir pour ne pas être pris en défaut. Chaque mensonge vient de l'ego et cache une ou plusieurs peurs inconscientes.
- Tu discutes avec des amis de la situation économique du pays. Les autres ne sont pas d'accord avec toi. Tu veux à tout prix qu'ils soient d'accord et tu continues de nommer de bonnes raisons pour lesquelles ton opinion est importante et vraie. **Tu n'es pas ton opinion**, c'est seulement ton ego qui est convaincu de cela.
- *JE ne peux plus faire confiance aux hommes. J'ai eu trois conjoints et ils M'ont tous trompée. C'est à cause d'eux que JE me retrouve seule.*

- *Si seulement J'avais eu des parents qui s'étaient mieux occupés de MOI, JE ne vivrais pas tous ces problèmes aujourd'hui.*
- *MON pauvre dos! C'est à cause de la chute que J'ai faite à l'âge de dix ans.*
- *Si tu avais été une meilleure épouse et avais eu envie de ME faire l'amour plus souvent, JE ne t'aurais jamais trompé.*

Nous sommes aussi sur la défensive quand nous sommes critiqués, pris en défaut, lorsque notre opinion est remise en question ou que quelqu'un essaie de nous donner un conseil. Nous nous croyons attaqués, alors que c'est rarement le cas.

- Par exemple, je demande à mon mari d'aller au supermarché pour moi. Il revient avec ce que je lui ai demandé et je dis tout à coup : *Zut, j'ai oublié d'écrire les oignons sur la liste.* Son ego prend le dessus, il n'a pas vraiment écouté ce que j'ai dit et il répond aussitôt : *Ce n'est pas de ma faute, je ne pouvais pas deviner que tu voulais des oignons.*
- Un couple revient d'une soirée chez des amis. Monsieur dit à Madame à quel point il a aimé le repas et que la tarte aux pommes était particulièrement bonne. Madame se sentant visée répond aussitôt : *Es-tu en train de me dire qu'elle fait des meilleures tartes que MOI? Ou bien : Je n'ai pas que ça à faire MOI, des tartes aux pommes. Elle ne travaille pas, elle.*
- Tu sors du cinéma avec ton conjoint et il te dit qu'il n'a pas aimé le film, alors que tu as insisté pour qu'il t'accompagne. *Pourquoi ne peux-tu pas être d'accord avec MOI des fois. On dirait que tu le fais exprès pour ME contredire. Ce film était vraiment bon, c'est toi qui n'as pas de goût.*
- *Pourquoi ME dit-il comment faire? ME prend-il pour une idiote?*

L'ego ne peut pas être dans le moment présent

Quand tu parles ou penses à des incidents du passé en ayant des regrets ou que tu rêves au futur en espérant que ce sera mieux que maintenant, tu n'es pas centré, pas dans ton cœur. L'ego cherche à se sentir important par ce qui s'est passé ou par ce qui pourrait arriver à l'avenir :

- *Si seulement J'avais encore l'énergie que J'avais étant plus jeune, la vie serait meilleure;*
- *Si JE n'avais pas perdu MON emploi, tout serait différent aujourd'hui;*
- *Attends que J'aie MON diplôme de médecin, tu vas voir que JE ferai de l'argent et que MA vie sera différente;*
- *Quand JE vais enfin pouvoir prendre des vacances, JE pourrai ME reposer et JE suis certain que j'atteindrai MON but dès MON retour;*
- *Comme c'est dommage de perdre confiance en soi avec l'âge! JE te dis que plus jeune, rien ne M'arrêtait, J'étais rempli de courage et de confiance;*
- *Quand JE vais retrouver MON poids normal, je vais enfin être capable de rencontrer MON futur conjoint;*
- *Ce que J'ai hâte à MA retraite. JE vais pouvoir enfin écouter MES besoins.*

L'ego, ne vivant que dans le passé, nous influence en plus à ne pas oublier tous les incidents du passé qui nous ont fait souffrir.

L'ego entretient pendant des années tous nos traumatismes. Plus ces derniers prennent de l'importance, plus l'ego se convainc qu'il existe davantage

Selon lui, notre souffrance est causée par les autres et il nous pousse à ressasser les souvenirs des incidents difficiles. Hélas, ce n'est que sa PERCEPTION qui nous transforme en victimes à la suite d'un traumatisme. Je ne dis pas qu'il n'y a pas de victimes de sévices dans la vie. Par contre, si l'on continue à y penser et à repasser le même film dans notre tête, on sera de plus en plus traumatisé par l'incident.

Combien de personnes ont connu des atrocités durant des guerres ou des accidents, par exemple, et en sont ressorties plus fortes et courageuses. Tout dépend de la capacité d'assumer que tout ce que nous attirons à nous est notre propre création. J'expliquerai cette notion de responsabilité plus tard dans ce livre.

L'ego se nourrit avec la notion de bien et de mal

Chaque fois que tu penses en *bien* ou *mal*, ce sont des pensées de ton ego. Selon lui, lorsque tu fais le *bien* selon ses critères appris, il est important et il existe véritablement. Quand tu fais ce qu'il considère comme *mal*, il risque de perdre de l'importance et donc son identité. Il est convaincu que lorsque tu n'écoutes pas ce qu'il croit être le mieux pour toi, c'est parce qu'il est rien. Il lui est impossible de savoir que tu puisses avoir des besoins différents de ce qu'il croit. C'est la raison pour laquelle nous vivons tous beaucoup de culpabilité.

Plus tu vis de la culpabilité et plus cela t'indique que tu laisses ton ego diriger ta vie!

Quand tu es centré, tu ne qualifies rien de bien ou de mal. Tu es simplement conscient de vivre une expérience plus ou moins intelligente pour toi. Ton ego ne sait pas que tu as besoin de ces

expériences pour apprendre. En étant centré, il n'y a pas de jugement de valeur, seulement de l'observation.

Voici quelques exemples supplémentaires comprenant des jugements de bien ou de mal.

- *J'ai encore perdu patience avec les enfants! Quand vais-JE enfin être plus tolérant?*
- *JE n'avais vraiment pas besoin de ce deuxième morceau de gâteau!*
- *J'ai vraiment bien fait MON travail! J'espère que cette fois-ci le patron sera satisfait et ME complimentera!*
- *J'espère que MON mari ne s'apercevra pas que JE n'ai pas encore fait la lessive. Il ne réalise jamais tout ce que J'ai à faire. Même quand il ne dit rien, JE vois dans son regard qu'il ME trouve paresseuse si tout n'est pas parfait ici.*
- *Quand vais-JE être capable de ME tourner la langue plusieurs fois avant de parler? JE vois qu'elle n'a pas aimé ce que JE viens de lui dire, encore une fois.*

L'ego se compare

Quand tu te compares ou que tu compares les autres en mieux ou en pire, c'est toujours l'ego qui t'influence.

- *Pourquoi ne suis-JE pas aussi jolie que ma sœur? Ce n'est pas juste.*
- *JE n'ai peut-être pas autant de diplômes que mon collègue de travail, mais MA vie amoureuse est bien mieux réussie.*
- *Je ne comprends pas qu'il ne veuille pas écouter MES conseils. Il ME semble qu'ils sont faciles à mettre en pratique.*
- *Dans MON temps, la vie était beaucoup plus simple.*

- *Ça fait vingt ans que JE travaille pour cette compagnie. Pourquoi reconnaissent-ils plus souvent les nouveaux arrivés pour leurs idées?*

Si tu es en présence de personnes que tu considères comme ayant plus de connaissances que toi, tu ne sais plus comment te comporter parce que ton ego te dit que si tu parles, tu prendras trop de place ou que tu feras rire de toi et que si tu ne parles pas, tu auras l'air ignorant ou bizarre.

L'ego se croit capable de rendre les autres heureux

Tu seras probablement surpris de ce qui suit : chaque fois que tu t'en fais pour les autres, que tu veux les aider sans qu'ils t'aient demandé de l'aide, c'est aussi une indication que l'ego prend ta vie en charge. Il n'aimera pas cet énoncé et te dira de suite subtilement : *N'en crois rien, tu sais bien que tu t'en fais pour ceux que tu aimes parce que tu es une bonne personne et que tu ne veux que leur bonheur.*

Je suis d'accord avec le fait que tu es une bonne personne si tu te préoccupes du bonheur de tes proches. **Le message que je veux passer, c'est que le moyen que tu utilises n'est pas le bon.** Vouloir tout faire pour les autres est rarement bien reçu de leur part. Ils pourraient se sentir offusqués que tu te mêles de ce qui ne te regarde pas en leur disant quoi faire alors qu'ils ne t'ont rien demandé et que toi-même tu as des problèmes à régler. Ils pourraient aussi se sentir rabaissés que tu ne les crois pas capable de demander de l'aide.

Un de mes fils est un inventeur, un génie créateur selon moi. Ce qui le passionne, c'est le temps qu'il passe sur un projet, mais il change vite d'idée. Au lieu de commercialiser ses inventions ou de concrétiser un projet, dès qu'il a une nouvelle idée, il s'y intéresse

tout de suite. Il recommence donc à la case départ et sans perspective. En tant que femme entreprenante et audacieuse qui va jusqu'au bout de ses idées, j'ai pendant longtemps trouvé ce genre de comportement très pénible à observer. Combien de fois me suis-je dit : *Comment peut-il vivre ainsi à son âge, sans rien à son nom et éternellement devant un nouveau départ?*

Pendant des années, je l'ai critiqué et je lui ai donné de nombreux conseils pour qu'il arrive à avoir du succès avec ses brillantes idées. J'ai même voulu l'aider en investissant dans deux de ses entreprises, ce qui n'a rien donné, car il est à nouveau reparti vers autre chose.

Je me suis bien rendu compte que c'était mon ego qui voulait à tout prix qu'il réussisse. J'aurais été flattée du succès de mon fils. C'était donc pour satisfaire mon ego que je voulais l'aider. Ce fut un long processus sur plusieurs années et au moment d'écrire ces lignes, mon fils n'a toujours pas changé, il travaille sur deux différents projets en même temps. J'ai décidé d'investir encore une fois pour vérifier si j'étais capable de le faire seulement par amour pour lui et non pour me glorifier. Au cas où il n'utiliserait pas mon argent pour faire ce qui me plairait, j'aurai l'occasion de tester ma capacité à lâcher prise.

Je te suggère d'être attentif lorsque tu t'en fais pour une autre personne. Chaque fois que tu essaies d'aider sans avoir eu de demande, tu découvriras que tu as peur pour toi si l'autre ne suivait pas tes conseils. Ton ego a peur et il croit aussi gagner en importance si l'autre réussit **grâce à tes conseils et ton aide.**

Même quand quelqu'un te demande de l'aide, dis-tu oui d'une façon inconditionnelle ou décides-tu d'aider afin d'être reconnu pour sa réussite? Cette dernière façon d'aider est conditionnelle et sert seulement à satisfaire ton ego et à le nourrir.

L'orgueil

Comme notre ego n'est jamais satisfait, plus il prend de l'importance, plus il a peur de la perdre et plus il cherche à en acquérir. Il en arrive même à développer de l'orgueil, qu'on appelle aussi *avoir un gros ego*. **L'orgueil est donc l'ego à son plus fort.**

L'orgueil est un sentiment exagéré de sa propre valeur, une estime excessive de soi-même qui porte à se placer au-dessus des autres. L'orgueilleux veut gagner à tout prix et veut avoir raison.

Notre ego cherche toujours à nous imposer son système de valeur et lorsqu'il cherche en plus à l'imposer aux autres, cela devient de l'orgueil.

L'orgueilleux se croit tellement important et puissant qu'il se convainc que lui seul détient la vérité, se croyant ainsi meilleur et supérieur. Il tente de persuader les autres de croire la même chose que lui; il veut dominer. Il se spécialise à trouver de multiples raisons pour que les autres le croient et agissent comme il veut. Les comportements et attitudes qui abaissent les autres lui donnent un sentiment de supériorité. Voulant avoir raison à tout prix, ceci implique que les autres ont tort.

Voici quelques exemples d'orgueil.

- *Quand vas-tu arrêter de fumer? Tu sais que ce n'est pas bon pour ta santé. MOI J'ai réussi à arrêter, tu devrais être capable de faire comme MOI.*
- *Mon mari ne veut pas ME suivre et faire des cours de développement personnel comme MOI. Il n'est plus à MON niveau. JE crains que cela affecte notre relation.*
- *Pourquoi n'es-tu pas capable de tout ranger au fur et à mesure comme MOI? Ne vois-tu pas que cela est plus intelligent?*

- *Ne réalises-tu pas que ta façon de gérer l'éducation des enfants n'est pas la bonne? Tu es trop permissif/ve. Tu devrais essayer MA méthode, elle a de bien meilleurs résultats.*
- *Si je suis en colère, c'est de ta faute, c'est toi qui as commencé.*

L'orgueil peut être manifesté sous la forme intellectuelle ou la forme spirituelle. L'orgueilleux intellectuel utilise surtout ses connaissances pour se remonter. L'impression qui se dégage de sa façon de parler de ses connaissances pourrait se traduire comme suit : *Écoute-MOI, JE connais mieux que toi.* Il parle souvent d'une façon rapide et en haussant le ton, surtout s'il se rend compte qu'il n'arrive pas à convaincre les autres.

L'orgueilleux spirituel se croit supérieur en rapport à l'être : *JE SUIS mieux organisé que toi, JE SUIS plus patient que toi, JE SUIS plus évolué que toi...* On peut facilement le ressentir dans ses propos même s'il n'utilise pas ces mots.

Je pourrais énumérer des milliers d'exemples où nous essayons de convaincre une autre personne d'agir ou d'être comme nous. Notre ego veut nous faire croire que nous agissons pour le bien des autres. Il pense aussi que plus il prend d'importance, plus il a le pouvoir de faire peur. Ainsi il croit que lui-même aura moins peur. Cette croyance est aussi une illusion, car nous savons tous qu'un gros chien a souvent plus peur qu'un petit.

As-tu déjà remarqué qu'en s'exprimant avec orgueil on n'obtient aucun résultat? Plus on est orgueilleux, plus l'autre personne résiste parce qu'elle se sent diminuée et comparée. L'orgueilleux cherche à se grandir, ce qui ne fait plaisir qu'à son ego. La personne diminuée sait au plus profond d'elle-même que cette attitude est tout à fait contraire à l'amour véritable qui accepte la différence des autres.

**Le comportement orgueilleux cache
une grande peur d'être rejeté, de ne**

pas être aimé.

De plus, adopter un comportement orgueilleux symbolise un grand **manque de confiance en soi**. C'est pour cette raison qu'il cherche à se comparer en mieux aux autres. Son manque d'estime de lui-même fait en sorte qu'il est incapable d'avoir confiance en lui, de se faire des compliments, en somme de s'aimer. Voilà d'où provient son **besoin de l'extérieur**, c'est-à-dire sa recherche de l'amour et de l'approbation des autres pour être heureux.

Avoir un comportement orgueilleux, c'est aussi rechercher la perfection d'une façon idéaliste. Être idéaliste est l'opposé d'être réaliste. Par conséquent, si tu te vois comme une personne qui est rarement satisfaite et qui doit tout recommencer et souvent réviser ce que tu fais pour t'assurer que c'est parfait, c'est ton ego qui a très peur d'être rejeté.

Hélas, il est impossible pour l'ego de savoir que la perfection n'existe que dans le monde spirituel et non dans le monde matériel, n'étant absolument pas conscient qu'un monde spirituel existe.

Le danger d'être trop idéaliste est de se comparer souvent en moins face aux autres ou refuser un compliment. Ton ego va faire son possible pour te faire croire qu'en avouant que tu es inférieur, tu es une personne humble. Au contraire, voilà un autre truc que l'ego utilise pour avoir le dessus.

Prenons l'exemple de Janine qui se dévalorise sans cesse parce qu'elle croit ne pas être une bonne cuisinière. Lorsqu'elle reçoit des invités, la première chose qu'elle va dire, c'est : *Je vous ai préparé un repas italien, mais je sais que je ne cuisine pas aussi bien que tous toutes, donc j'espère que vous allez l'aimer quand même.*

Avec ce genre de commentaire, elle recherche les compliments de la part de ses invités qui vont essayer de la rassurer. Ce qui est dommage, c'est que même si les invités se font un devoir pour l'assurer que tout est très bon, elle ne le croira pas et recommencera

à la prochaine occasion. Elle ne pourra jamais être satisfaite de sa façon de cuisiner, car son idéal est irréaliste.



T'es-tu déjà demandé à quoi le monde ressemblerait si nous avions tous les mêmes comportements et attitudes, si tout le monde croyait à la même notion de bien et de mal? Ce serait un monde très monotone, n'est-ce pas? En plus, nous n'aurions aucune occasion de vérifier notre degré d'amour véritable et notre capacité d'accepter.

Si tu es le genre de personne qui abdique souvent, qui n'ose pas prendre sa place et qui a l'impression que ce sont les autres qui ont des comportements orgueilleux, je te suggère de regarder plus loin. Très souvent, la personne qui abdique et se laisse dominer par les autres refoule son orgueil. Elle le vit juste intérieurement pour ne rien laisser paraître en se disant *Ça ne donne rien de ME battre contre lui, il ne comprend rien. JE ne dirai rien, mais JE sais que J'ai raison. JE vais M'arranger pour faire ce que JE veux quand même.*

Grâce à tous les exemples de ce chapitre, j'ose espérer que tu es plus conscient de l'influence de ton ego dans ta vie. Je ne veux surtout pas te décourager, je veux seulement t'aider à en prendre conscience.

Il n'y a aucun changement possible tant que tu n'es pas conscient de ce que tu veux transformer.

Avec les années, il devient de plus en plus urgent et important de reconnaître le degré de pouvoir que nous avons donné à notre ego. Non seulement dans cette vie, mais depuis de nombreuses vies. Ce dernier a réalisé depuis longtemps qu'il prend beaucoup d'importance à entretenir notre peur d'être blessé (les cinq blessures de l'âme). Ce n'est qu'en développant ta conscience qu'un jour, tu

pourras récupérer le pouvoir sur ta vie et laisser ta grande puissance intérieure, qui connaît les besoins de ton âme, reprendre sa place.

Dans les chapitres qui suivent, tu découvriras comment tu peux graduellement diminuer l'influence de ton ego pour arriver à être maître de ta vie. Ensuite, tu pourras faire le lien entre les blessures et les différentes expressions de l'ego, ce qui, je l'espère de tout cœur, t'aidera à redevenir toi-même et à cesser d'utiliser les masques pour te protéger.

CHAPITRE QUATRE

Diminution de l'ego et des blessures

Ce chapitre débute par un extrait du livre *Le Grand Guide de l'Être*² :

Comment faire pour graduellement diminuer la puissance de notre ego? Premièrement, nous devons l'accepter et non nous en vouloir de l'avoir créé. Nous devons réaliser que, jusqu'à maintenant, l'humain a cru qu'il constituait le meilleur moyen de se protéger contre la souffrance. On peut comparer l'ego à un serviteur qui dirige son maître parce que celui-ci lui a donné beaucoup de pouvoir en l'autorisant à le faire.

Aujourd'hui, avec l'avènement de l'ouverture de la conscience, nous devenons conscients que nous sommes ce maître qui réalise que, dans l'ordre des choses, ce n'est pas le serviteur qui doit décider. Il doit plutôt être à l'écoute des besoins de son maître. Nous voulons reprendre la maîtrise de notre vie. En ayant une attitude d'acceptation, l'ego ne se sent pas accusé, mais plutôt reconnu pour l'aide qu'il a voulu nous apporter dans le passé. Il sera heureux et soulagé de reprendre son rôle de serviteur et nous laissera volontiers redevenir notre propre maître.

Souvenons-nous toujours que nous ne sommes pas notre ego et reprenons contact avec notre essence divine. Nous sommes des êtres parfaits qui utilisent un corps de matière avec ses dimensions physique, émotionnelle et mentale pour vivre certaines expériences en vue de retourner vers notre vraie nature et redevenir pur esprit. Nous avons malheureusement oublié ce fait au fil du temps et nous

avons cru bien faire en utilisant de l'énergie mentale pour nous créer un ego. Reprenons donc contact avec notre individualité et avec qui nous sommes véritablement.

Si tu es honnête avec toi-même, tu t'es certainement reconnu dans les différents exemples expliquant les façons qu'utilise l'ego pour se nourrir et sentir qu'il existe. Cependant, il se peut aussi que tu n'en sois pas conscient lorsqu'il te pousse à nier ce qui te concerne et à pointer du doigt les comportements des autres.

Ceci est très courant, car chaque fois que nous parlons d'ego et d'orgueil dans nos ateliers, mes formatrices et moi-même avons remarqué qu'un grand nombre de participants n'entendent pas ce que nous disons ou déforment ce qu'ils ont entendu.

Se faire aider par ses proches

Comme première étape pour t'aider à diminuer l'influence de ton ego, je te suggère de relire le précédent chapitre et de noter les différentes expressions de ton ego.

Lorsque tu es VRAIMENT prêt à admettre que tu le laisses prendre beaucoup de place dans ta vie, trouve une personne qui te connaît bien et qui est capable de te dire la vérité. Montre-lui ta liste et demande-lui son opinion sur les comportements et attitudes qu'elle a pu observer où ton ego est présent, dénotant qu'une de tes blessures est active et qu'un masque a été mis en place. Si elle suggère d'ajouter d'autres comportements que tu trouves difficiles à accepter, deviens conscient que c'est ton ego qui résiste.

Ne t'en fais pas, il est très normal que tu aies de la difficulté à faire cet exercice parce que l'ego ne veut pas entendre qu'il puisse faire quoi que ce soit qui te nuise. Il est tellement convaincu d'avoir raison et de vouloir t'aider qu'il fera tout son possible pour que tu ne découvres pas son pouvoir. Si tu es à l'écoute de ton cœur, tu feras l'exercice sans difficulté.

Pour aller encore plus loin dans l'exercice, tu peux demander à cette même personne ou certains de tes proches de te faire remarquer quand tu utilises des expressions comme les suivantes :

- *Moi je;*
- *Je le sais ou je le savais;*
- *J'en suis sûr ou j'en étais sûr;*
- *Je te l'avais dit, sans qu'on te l'ait demandé;*
- *Oui, mais; Non, mais,* indiquant une justification;
- *Écoute,* signifiant : *je veux que tu m'écoutes, car je sais que j'ai raison;*
- *Comprends-tu ce que je viens de dire ?, en voulant dire : Comprends-tu enfin que j'ai raison? ;*
- *Moi, j'ai dépassé ça!!!*

Le message des malaises physiques

Ton Dieu intérieur se sert aussi de malaises physiques pour te montrer que l'emprise de ton ego te fait souffrir. En effet, tout malaise physique nous renseigne sur le degré de souffrance de notre âme quand nous faisons preuve d'un manque d'amour de soi. Plus la douleur physique est intense, plus il est urgent de devenir conscient du manque d'amour, et ce, dans tous les domaines de ta vie.

Lorsque ton corps souffre par exemple de raideurs, de durcissement des articulations, des artères, de constipation, etc., ces malaises t'indiquent à quel point ton ego veut avoir raison. Cela signifie surtout que tu dois, pour le moment, accepter d'avoir eu tellement peur d'être blessé qu'inconsciemment tu l'as laissé te contrôler. Ce n'est ni bien ni mal, c'est simplement humain d'avoir peur.

Pour résumer, quand tu deviens conscient de la cause d'un malaise physique ou psychologique, cela ne veut pas dire que tu as été fautif et que tu dois changer ton comportement et ton attitude afin d'être bien. Le message principal est surtout d'être content d'en avoir pris conscience. Ensuite, il s'agit de t'autoriser à être ainsi pour le moment tout en sachant, au plus profond de toi, que tu veux graduellement redevenir maître de toi-même.

Au plan psychologique, tu sais que ton ego a pris le dessus aussitôt que tu portes un masque associé à une des blessures. Tu peux donc réviser tous les comportements et attitudes associés aux blessures, qui sont bien détaillés au premier chapitre.

Acceptation de l'ego

En l'acceptant dans ta vie actuelle, tu pourras plus facilement admettre quand tu portes un masque et que tu n'es pas à l'écoute de ton cœur. Cette acceptation est une preuve d'amour et seul l'amour peut transformer quoi que ce soit.

**T'aimer signifie te donner le droit
d'être tel que tu es pour le moment.
C'est le seul moyen pour qu'une
transformation intérieure et extérieure
puisse se manifester.**

Je tiens à partager une expérience que je vis au moment où j'écris ces lignes. Je participe à une croisière accompagnée d'une de mes sœurs et je profite des journées en mer pour écrire une partie de ce livre. Mon mari et moi ayant déjà fait de nombreuses croisières avec cette compagnie, j'ai appris avant mon départ que j'étais une cliente cinq étoiles et que cela me donnerait de nombreux privilèges.

J'en étais très contente sans réaliser être aussi très flattée qu'on me considère comme une « cliente spéciale ». Chaque fois que j'avais

droit à un privilège, je m'assurais de le recevoir en disant :

- *J'ai reçu une invitation pour ce repas. JE SUIS une cliente 5*;*
- *JE SUIS une cliente 5*, on me dit que j'ai droit de sortir en premier du bateau sans avoir à attendre en ligne;*
- *Vous n'oubliez pas de me donner le 50 % auquel j'ai droit pour cette bouteille de vin, n'est-ce pas? JE SUIS une cliente 5*;*
- *JE SUIS une cliente 5*, on m'a dit que j'ai droit à une journée gratuite au spa. Est-ce vrai?*

Et ainsi de suite pour chaque privilège. Lorsqu'on me disait : *Bien sûr madame, bienvenue chez nous et cela fait plaisir de voir des clientes fidèles*, mon ego était satisfait et se sentait très spécial, ce qui renforçait son idée d'importance. Cela m'a pris plusieurs jours avant de réaliser que les cinq étoiles étaient déjà indiquées sur la carte de ma cabine que je devais présenter au personnel. Je n'avais pas du tout à leur rappeler ce fait.

Aussitôt que j'ai accepté que mon ego avait pris le dessus, sans me critiquer ou me juger, j'ai pu suivre mon cœur. J'ai tout simplement accepté la générosité de cette compagnie et leur ai été reconnaissante sans avoir à toujours mentionner *JE SUIS une cliente 5**, excepté si quelqu'un me le demandait.

L'ego se glorifie de tout ce qui est matériel. Le cœur sait reconnaître sa puissance divine et est simplement reconnaissant

La fierté et l'ego

Tu te demandes peut-être si cela signifie que nous ne devrions jamais être fiers de nos réussites ou de nos accomplissements. Ce n'est pas ce que je veux dire. Il est bien sûr important d'être fier de

soi, car cela aide à avoir davantage d'estime et de confiance en soi. Par contre, la fierté se vit à l'intérieur de soi. Nul besoin de la crier sur tous les toits afin d'avoir de la reconnaissance ou des compliments de la part des autres.

Quand nous sommes très fiers d'avoir surmonté une épreuve, atteint un but ou relevé un défi, en étant heureux d'avoir puisé dans nos ressources intérieures et découvert ainsi notre grande puissance, c'est que nous avons agi selon notre cœur. Nous n'avons même pas besoin d'en parler aux autres. Ceux-ci s'en rendront compte par eux-mêmes et nous féliciteront probablement. Tout ce que nous aurons à faire à ce moment-là, c'est dire merci, sans plus.

Si tu sens le besoin de partager une belle victoire, assure-toi que ce n'est pas avec l'intention de te faire valoriser et d'être félicité pour ce que tu as fait.

À *Écoute Ton Corps*, nos formatrices et moi-même entendons de nombreuses personnes nous dire *Merci de tout mon cœur, vous m'avez sauvé la vie*. Je peux vous assurer que cette abondance de gratitude nous donne l'occasion de pratiquer l'humilité, de seulement dire *merci* à notre tour en sachant que si une personne a transformé sa vie grâce à notre enseignement, c'est bien parce qu'elle a osé mettre en application ce qu'elle a appris. Nous n'avons été que l'instrument dont elle avait besoin.

Par contre, si à la suite d'un tel témoignage, nous disons à qui veut bien l'entendre que nous avons sauvé la vie d'un tel ou d'une telle, c'est une façon de se donner beaucoup d'importance. Tout travail en relation d'aide demande beaucoup d'humilité. Hélas, plusieurs personnes aidantes tombent dans le piège et croient que ce sont elles qui guérissent leurs clients.

Que faire avec l'ego des autres

Il se peut que tu sentes de la résistance en toi concernant certaines situations. Prenons l'exemple d'un homme qui perd patience avec sa femme et qui dit: *Ce n'est pas MA faute, c'est à cause de MON épouse qui a un très gros ego et qui ME fait réagir. Elle croit toujours avoir raison. Si elle était plus aimante, plus capable de ME donner raison parfois, JE serais différent.*

C'est vrai qu'il est parfois très difficile de ne pas réagir. Il est même très fréquent de perdre le contrôle et de regretter ce que nous disons. Alors, que faire face à une autre personne qui croit sans cesse avoir raison?

Ma réponse est d'agir comme il a été mentionné auparavant, dans le cas de la découverte de ton propre ego. Le seul moyen qui puisse avoir un résultat est d'accepter le comportement orgueilleux de la personne. En réalité, cette dernière a peur pour elle et se sent blessée. Quelle que soit la blessure activée, le comportement orgueilleux cache la peur de ne pas être aimée. Comme cette personne ne s'aime pas suffisamment, elle recherche ton amour et celui de ceux qui l'entourent.

Le seul fait de reconnaître sa peur et de l'accepter t'aidera à te sentir beaucoup mieux. Il se peut que ce soit suffisant pour que tu ne réagisses pas et que tu écoutes simplement sans répliquer. Rappelle-toi, par contre, que ton ego cherchera fortement à avoir le dernier mot, à avoir raison. Ce sera un excellent exercice, peut-être difficile au début, mais avec de la pratique, cela deviendra plus facile. On peut arriver à dire calmement à l'autre personne : *Pouvons-nous nous donner le droit de ne pas être d'accord et d'être chacun convaincu de son point de vue?*

Ce moyen a de très bons résultats et il te sera alors plus facile de voir que l'autre n'a pas l'intention de te blesser ou de dire qu'il ne t'aime pas. Il veut seulement avoir raison pour satisfaire son ego, croyant que c'est la seule façon d'être quelqu'un d'important. Dans le dernier chapitre, je reviendrai sur d'autres moyens à utiliser.

Faire profiter de soi

On peut avoir l'impression que les autres profitent de nous dans différents domaines. Par exemple, il est difficile à accepter pour la majorité d'entre nous que quelqu'un nous vole nos idées. Il t'est certainement déjà arrivé un tel incident. J'entends souvent des exemples comme celui-ci : *Ma belle-sœur nous a fait une tarte aux pommes en disant qu'elle était heureuse d'avoir découvert cette recette. Quand je lui ai dit que c'était la mienne, elle l'a nié.*

Pour ma part, je me souviens de la première fois où j'ai vécu une grande injustice lorsque je travaillais dans le domaine de la vente. Comme j'ai toujours aimé essayer des nouvelles choses dans ma vie, je le faisais aussi au plan professionnel.

Aussitôt que j'avais une nouvelle idée pour présenter un produit, en étant tellement fière et surtout après en avoir constaté les bons résultats, je la partageais à ma patronne. La semaine suivante, lors de la réunion générale, elle annonçait avoir une nouvelle idée et elle suggérait à tous de l'utiliser. Je l'écoutais en me disant : *Elle va sûrement ME remercier et dire à tout le monde que c'est MOI qui lui en ai parlé.* Mais elle ne le faisait pas.

Tu peux imaginer la colère que je ressentais. Aussitôt que j'ai eu assez de courage pour l'affronter et lui demander pourquoi elle n'avait pas admis que c'est moi qui lui avais partagé, elle a fortement nié m'avoir entendu parler de cela auparavant. J'avais toutes les raisons du monde pour la traiter de profiteuse, menteuse, ingrate, etc.

Ce genre d'incident s'est produit à plusieurs reprises et à chaque fois, non seulement je lui en voulais, mais je m'en voulais davantage d'avoir été assez naïve pour recommencer. C'était plus fort que moi, j'étais tellement enthousiaste de découvrir comment améliorer mon travail que je le disais spontanément, sans me souvenir de m'être promis de ne plus le faire.

Mon intention n'était pas d'empêcher les autres d'utiliser mes bonnes idées, mais seulement d'être reconnue pour celles-ci. Je ne savais pas que c'était mon ego qui voulait être reconnu. Si j'avais eu assez d'amour pour moi à ce moment-là, j'aurais pu être fière sans vouloir absolument être reconnue publiquement. J'ai toujours continué à partager mes idées en apprenant peu à peu que ma joie de découvrir quelque chose de nouveau était suffisante.

Il en est ainsi avec l'enseignement d'*Écoute Ton Corps*. Des milliers de personnes l'utilisent et je suis heureuse de penser qu'il peut les aider. Qu'ils sachent que cela vient de moi ou non n'est pas important. Je ne pense pas dans ce cas qu'on me vole mes idées.

Je sais aussi qu'il m'arrive très souvent de me rappeler avoir lu ou entendu quelque chose dans le passé et de l'utiliser sans me souvenir de la source exacte. Je me dis alors qu'il est possible qu'une personne croie que je me suis approprié son enseignement sans son consentement, mais je sais également que mon intention est seulement d'aider et de transmettre. Je peux ainsi reconnaître que d'autres personnes ont la même intention que moi.

Il est important de se rappeler que ce ne sont pas les autres qui profitent de nous, c'est seulement nous qui les laissons faire. Quand tu accuses l'autre, c'est ton ego qui est à l'œuvre.

Personnaliser ton ego

Pour t'aider davantage à réduire ton ego et à mieux communiquer avec lui, je te suggère, lorsque tu te rends compte qu'il agit à la place de ton cœur, de le personnaliser en lui donnant un nom. Depuis que j'applique cette technique, je la trouve tellement efficace que j'ai décidé de la partager dans ce livre.

Le mien s'appelle *Mouchette*. Pourquoi ce nom? Il y a de nombreuses années, j'étais en Californie pour un séminaire. Un jour, nous avions un après-midi libre et je me promenais dans la nature.

J'avais apporté un cahier et un crayon pour noter mes idées au sujet de projets sur lesquels je voulais méditer durant ce voyage. Tout à coup, j'ai pris conscience qu'une mouche me tournait autour depuis plusieurs minutes déjà, en faisant beaucoup de bruit. J'ai essayé de la chasser avec mes mains, avec mon cahier, je lui ai crié de me fichir la paix, mais rien ne semblait l'arrêter. Je ne pouvais plus profiter du beau temps et de la nature qui m'entourait. Enfin, après plusieurs autres minutes, il me vint à l'esprit que cette mouche avait peut-être une signification.

Aussitôt que je me suis posé la question, la réponse m'est venue qu'elle voulait attirer mon attention sur les pensées nuisibles que j'entretenais en marchant. Je m'inquiétais de toutes les conséquences possibles si je faisais ceci ou cela. J'avais également des pensées de colère au sujet de certaines situations qui m'étaient arrivées dernièrement. Dès que j'ai remercié mon Dieu intérieur d'avoir utilisé cette mouche pour m'aider à prendre conscience que mes pensées ne venaient pas de mon cœur, cette mouche disparut immédiatement. Voilà pourquoi j'ai décidé d'appeler mon ego *Mouchette*. Quand mon ego prend le dessus avec ses différentes petites voix, j'ai toujours l'impression que ça fait bzzzzzz dans ma tête.

Tout au long des prochaines pages, j'utiliserai ce nom lorsque je parlerai de mes exemples personnels et j'utiliserai le nom *Canta* lors d'exemples d'ordre général. Je t'invite donc à remplacer ces deux noms par un nom que tu auras choisi pour dialoguer avec ton ego. Cela t'aidera à t'habituer à lui parler.

Pour revenir à mon exemple sur le bateau de croisière, aussitôt consciente que *Mouchette* avait pris le dessus et qu'elle voulait avoir de l'attention, je lui ai dit : *Je vois Mouchette que ça te fait plaisir d'être reconnue de cette façon. Je sais que tu veux m'aider en utilisant ce moyen et je te remercie. Tu peux maintenant aller te reposer.*

Dialoguer avec l'ego

Pourquoi lui parler? Parce qu'il adore avoir de la reconnaissance! *Oui, mais n'y a-t-il pas de risque qu'en le reconnaissant davantage, il devienne encore plus puissant, demanderas-tu?* Tu te rendras compte par toi-même que c'est le contraire lorsque tu t'exprimes avec acceptation.

En parlant à ton ego tout en reconnaissant sa bonne intention de vouloir t'aider, il sera heureux sans savoir que ton acceptation contribue à le faire diminuer.

En effet, il est impossible pour l'ego de savoir ce que signifie *accepter*. Il ne peut comprendre que ce qui est d'ordre mental, alors que l'acceptation inconditionnelle d'un fait ou d'une personne vient du cœur. C'est donc une notion spirituelle et non mentale.

Je répète ici la définition de l'acceptation, comme dans chaque livre, chaque atelier et chaque conférence. Même si tu l'as déjà lue ou entendue, il est fort probable que ton ego fasse tout pour que tu l'oublies, ce qui est parfaitement normal et humain. Moins ton ego aura d'importance dans ta vie et plus tu te souviendras de l'importance de tout accepter.

Accepter, c'est dire oui, c'est reconnaître, c'est observer ce qui se passe sans aucun jugement de bien ou de mal. C'est simplement observer, même si nous ne sommes pas d'accord ou ne comprenons pas à cause de nos croyances, de ce que nous avons appris par le passé.

En lisant ces lignes, tu as peut-être eu des pensées de ce genre :

- *Quand JE ne suis pas d'accord, pourquoi devrais-je accepter? ;*
- *Mais voyons, JE ne peux pas tout accepter, il y a des choses inacceptables dans la vie;*
- *Si J'agis ainsi, on profitera de Moi, JE passerai pour un faible, un lâche qui se laisse faire.*

Si c'est le cas, commence tout de suite à t'exercer à dialoguer avec ton ego: *Je sais Canta que tu n'es pas d'accord avec cette définition du mot ACCEPTER que je suis en train de lire. Je sais que tu veux m'aider, mais je te demande de me laisser lire pour le moment et de ne pas t'inquiéter. Avant d'accepter, comme il est suggéré, je réfléchirai aux conséquences pour savoir si je peux les assumer ou non. MERCI de me laisser faire et je t'assure que je peux y arriver sans ton aide.*

Chaque fois que tu lui parles, il est très important de le faire en montrant que tu connais ses bonnes intentions et en lui disant merci de vouloir t'aider. Tu dois véritablement SENTIR sa crainte que tu ne puisses pas survivre sans son intervention. Il a constamment peur que tu revives une des cinq blessures et que tu ne puisses supporter cette souffrance. C'est la raison pour laquelle tu dois toujours le rassurer au sujet des conséquences de tes décisions.

Aussitôt que tu acceptes et que tu suis ton cœur, cela a pour effet d'illuminer le masque qui est en jeu à ce moment-là, grâce à la lumière que dégage ton cœur.

**Rappelle-toi que tu ne veux pas
ÉLIMINER tes blessures, tu veux plutôt
les ILLUMINER, les guérir grâce à
l'acceptation.**

Ce qui est le plus fantastique avec l'acceptation, c'est que le fait d'agir avec cœur signifie que tu reprends ton pouvoir. Tu ne donnes plus d'énergie à ton ego, ce qui le fait diminuer. Cependant, étant

tellement heureux que tu l'acceptes, il ne sait pas que c'est ce qui se passe.

De plus, souviens-toi que plus l'égo diminue et plus tu es toi-même. Ce n'est qu'ainsi que tu peux guérir autant physiquement que psychologiquement de tous les maux qui t'habitent.

Te limiter à des croyances bénéfiques et suivre ton intuition

Tu as certainement remarqué que lorsque je parle de l'égo, je me réfère à des croyances non bénéfiques, non intelligentes. Cependant, les croyances auxquelles aucune notion de bien ou de mal n'est associée nous sont bénéfiques. Souviens-toi aussi qu'une croyance est bonne seulement si tu es prêt à la changer quand tu en découvres une meilleure. Par exemple, je crois à la théorie de la réincarnation, au fait que nous vivons plusieurs vies sur Terre. Cependant, si une autre théorie m'aidait davantage à sentir que seule la justice divine existe, je serais prête à y adhérer.

En devenant de plus en plus nous-mêmes, en ne laissant plus notre ego diriger notre vie et par conséquent en souffrant de moins en moins de nos blessures, au lieu d'uniquement croire à quelque chose, nous SAURONS ce qui est bénéfique pour nous. *Moins nous croyons et plus nous savons.*

Être soi, c'est SAVOIR ce que nous voulons en sentant ce qui nous est bénéfique, même si les autres n'approuvent pas nos choix.

Le savoir provient de notre intuition, c'est-à-dire de notre être lorsque nous sommes centrés. À l'opposé, l'égo bloque l'intuition. Il peut arriver fréquemment que tu aies de la difficulté à faire la différence entre la voix de *Canta* et la voix de ton intuition. Les deux

sont très subtiles. Le meilleur moyen est de vérifier comment tu te sens avec ce que tu entends en toi.

Voici un exemple que j'ai vécu. Je venais de me coucher lorsque j'ai eu soudainement une inspiration, une nouvelle idée pour ce livre. J'étais sur le point de m'endormir et je ne voulais pas me lever pour aller noter cette idée. Je savais qu'elle venait de mon intuition puisque je ne ressentais pas de malaise ni de peurs. J'étais sûre que je ne l'oublierais pas. Tout à coup, je me suis aperçue que je répétais l'idée en pensée, je la rédigeais dans ma tête et j'ai recommencé plusieurs fois. J'ai donc su que *Mouchette* venait d'apparaître. Elle avait peur que je puisse oublier cette idée et elle voulait que je sois parfaite. Je lui ai dit *Merci Mouchette de tant vouloir m'aider, mais en ce moment j'ai surtout besoin de dormir. Je t'assure que je vais m'en souvenir demain, car ça fait déjà quatre fois que tu me le répètes. Si jamais je l'oubliais, ce serait parce que cette idée n'était pas si importante. Je ne t'en voudrai pas, alors tu peux aller te reposer toi aussi.* Dès que j'ai eu fini, ma belle mouche s'est envolée et j'ai pu m'endormir.

Voilà une autre bonne raison pour devenir de plus en plus conscient de tous les moments où l'égo prend en charge ta volonté. Tu auras alors le choix de te recentrer, ce qui mettra non seulement un baume sur tes blessures aidant à les guérir peu à peu, mais t'aidera en plus à reprendre contact avec ton intuition pour diriger ta vie en fonction des besoins de ton âme, en fonction de ton plan de vie.

CHAPITRE CINQ

Les blessures de rejet et d'injustice

Avant de commencer la lecture de ce chapitre, je te rappelle mon conseil de relire *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même* et plus précisément les chapitres concernant les blessures de rejet et d'injustice. Ils contiennent de nombreux détails et exemples que j'ai choisi de ne pas répéter.

Dans ce présent ouvrage, j'ai regroupé les deux blessures en un même chapitre à cause du lien qui existe entre elles. Toutes deux sont éveillées par le parent du même sexe que l'enfant, ou toute personne ayant joué le rôle de ce parent. Le rejet est éveillé dès la conception tandis que la blessure d'injustice l'est davantage à partir de l'âge de quatre ans.

L'enfant souffrant de rejet depuis la naissance croit que s'il ne fait aucun bruit, ne prend pas de place et reste toujours effacé, il sera plus aimé et ne sera pas rejeté. Après quelques années, il se sent de plus en plus rejeté, car ses proches oublient même qu'il existe. Il peut alors décider de se révolter, ce qui entamerait le développement de la blessure d'injustice.

Certaines personnes souffrent surtout de la blessure de rejet tout au long de leur vie. Pour d'autres, la blessure d'injustice prendra tellement de place qu'ils se convaincront de ne pas souffrir de rejet.

La personne chez qui la blessure de rejet prédomine, tant dans l'attitude que dans l'apparence physique, souffre moins de la blessure d'injustice qui est moins prononcée et moins active. Par

contre, les deux blessures existent en chaque personne, même si une des deux est moins apparente. On reconnaît facilement quelle blessure est dominante dans une période de la vie en observant le corps de la personne ainsi que ses comportements quand la blessure est activée. Au fil des années, on peut fort possiblement observer des changements.

Supposons qu'un garçon se sente rejeté par son père parce que celui-ci préfère sa fille. Quand sa blessure de rejet est active, il ne dit rien et fait semblant de ne pas en être affecté. Il peut aussi se réfugier dans sa chambre, dans la lecture, les jeux électroniques ou une quelconque activité.

Même s'il en veut à son père, il lui trouve des excuses et il croit plutôt que c'est de sa propre faute si son père ne le reconnaît pas en tant que personne. Il recherche tellement l'amour de ce parent qu'il lui est impossible de croire que ce dernier ne l'aime pas. Il se convainc que même si ce parent est dur, froid, indifférent, voire parfois violent, c'est sûrement par amour. C'est ce qu'on appelle *être dans le déni*.

Certains hommes qui se faisaient battre par leur père m'ont dit : *Mon père avait raison de me battre. Je savais qu'il ne voulait pas que j'agisse d'une certaine façon et je le faisais quand même. Il me battait parce qu'il m'aimait et voulait que je devienne quelqu'un de bien.* Je te rappelle que ce genre d'excuse est typique de la blessure de rejet. Si la situation avait déclenché la blessure d'injustice, l'enfant se serait révolté et aurait jugé son père d'être injuste.

Lorsqu'un garçon se révolte avec arrogance contre son père (ou une fille contre sa mère), faisant expressément le contraire de ce que son parent aimerait, c'est sous l'influence de sa blessure d'injustice. Cela peut se produire déjà jeune enfant ou de façon plus évidente à l'adolescence ou à l'âge adulte. Le plan de vie de l'âme d'un enfant détermine avant sa naissance quelles blessures auront le plus besoin d'être vécues pour arriver à les guérir peu à peu et aider ainsi son âme à évoluer, à apprendre l'amour de soi.

Au moment où la blessure d'injustice est activée et que c'est observable dans le comportement d'une personne, cela ne veut pas dire qu'elle ne souffre pas également de rejet.

La blessure d'injustice nous aide à ne pas sentir la blessure de rejet.

En effet, la blessure de rejet est **toujours** présente derrière la blessure d'injustice. Voilà un autre moyen qu'utilise notre ego pour nier que nous nous sentons rejetés. Tu te souviens certainement que dans la description du rejet, j'ai mentionné que le *fuyant* (personne souffrant de rejet) est un spécialiste pour nier la réalité. Pourquoi? Parce que c'est la blessure la plus souffrante.

Le déni est une manifestation de l'ego à son plus fort.

Rappelons-nous, selon la description des deux blessures au premier chapitre, que le *fuyant* et le *rigide* sont très perfectionnistes. Ils ont cependant des motivations différentes.

Depuis leur tendre enfance, ils ont eu de l'attention ou des compliments de leur parent du même sexe seulement lorsqu'ils agissaient selon les normes de ce dernier. Voilà pourquoi ils s'en demandent beaucoup, jusqu'à dépasser leurs limites, car ils croient que ce n'est jamais assez bien. Le *fuyant* veut ÊTRE parfait pour se sentir aimé et accepté alors que le *rigide* veut tout FAIRE à la perfection pour se sentir aimé. Dans les deux cas, ils craignent beaucoup les critiques, mais lorsqu'une personne se sent rejetée, la critique lui fait beaucoup plus mal parce qu'elle touche profondément à son DROIT D'ÊTRE. Le *fuyant* est convaincu que toute critique à propos de ce qu'il « fait » est synonyme de « TU ES NUL ». Voilà pourquoi en prenant de l'âge, sous l'influence de cette blessure, il a de plus en plus peur de se tromper.

En écrivant ce chapitre, je pense aux nombreux animateurs qui ont travaillé pour *Écoute Ton Corps*. Ceux qui étaient trop souvent

envahis par leur blessure de rejet en animant vivaient beaucoup plus d'émotions que ceux qui étaient davantage affectés par leur blessure d'injustice. Ils vivaient très difficilement les reproches de leur partie fuyante.

Ne se croyant pas à la hauteur pour enseigner à des professionnels comme des psychologues ou des médecins, ils se laissaient facilement déranger par eux. Ils avaient également beaucoup de difficulté à accepter les critiques ou les résistances des participants. Leur première réaction était de penser *Je suis nul, je ne suis pas un bon animateur, je vais peut-être me faire congédier*. Ils avaient tellement peur qu'ils attireraient automatiquement plus de critiques que ceux qui n'étaient pas influencés par leur partie *fuyante* en animant.

Ceux qui oubliaient un détail, ou qui en donnaient trop manquant ainsi de temps, se promettaient bien d'être meilleurs la prochaine fois. Il y en a même qui s'excusaient auprès des participants, alors que ceux-ci ne s'étaient rendu compte de rien. Par après, leur partie rigide les critiquait pour ce qu'ils avaient fait et plusieurs m'ont même avoué avoir eu peur de se faire disputer par moi si je l'apprenais.

J'ai aussi remarqué que ces deux blessures empêchent d'accepter facilement l'aide des autres et surtout d'en demander. Le *rigide* refuse généralement pour deux raisons. La première étant qu'il n'a pas envie d'être redevable et qu'il préfère se passer d'aide plutôt que d'avoir à rendre la pareille, par exemple, lorsque quelqu'un lui offre de payer l'addition au restaurant.

La deuxième étant qu'il est convaincu que l'autre ne fera pas les choses assez bien et qu'il aura à tout recommencer. Il se dit souvent : *J'aime mieux le faire moi-même, car ce sera fait à mon goût et de plus, ce serait trop long d'expliquer comment je veux que ce travail soit fait*.

La réaction du *fuyant* est de refuser en pensant qu'il ne veut pas déranger et qu'il peut très bien y arriver seul. Il se croirait nul s'il

acceptait de l'aide. Lorsque quelqu'un insiste et qu'il finit par accepter, ce sera parce que selon lui, en refusant de l'aide, il semble encore plus déranger qu'en l'acceptant. Il ne veut en aucun cas déranger les autres et il ne se croit pas assez important pour mériter de l'aide.

Ses pensées profondes – en général inconscientes – sont : *Ça y est, il m'offre de l'aide parce qu'il croit que je suis nul, que je ne peux y arriver seul.* Il ne peut pas concevoir que celui qui lui offre de l'aide le fasse en général pour être généreux et par plaisir.

Si le *fuyant* finit par accepter, il se peut aussi que sa blessure d'injustice prenne le dessus. Il se promettra alors de bien se souvenir de l'aide qu'il a reçue pour pouvoir rendre la pareille et ainsi être juste.

En conclusion, la blessure de rejet se situe toujours dans le domaine de l'ÊTRE. On se juge soi-même d'être d'une certaine façon ou on a peur d'être jugé. Tandis que la blessure d'injustice touche à l'AVOIR et au FAIRE. On a peur d'avoir moins ou plus que les autres, on a peur de mal faire ou de trop bien faire. Les peurs d'être critiqué ou d'être pris en défaut sont communes aux deux blessures. Pour satisfaire nos blessures, nous voulons que tout soit juste et équitable. Nous devons FAIRE la bonne chose afin d'ÊTRE acceptables.

L'ego ne peut comprendre le fait que seule la justice divine existe et que la loi de cause à effet est toujours juste.

Il lui est effectivement impossible de saisir une loi divine puisqu'il ne comprend que les choses d'ordre mental. Il ne peut savoir qu'il ne sert à rien de vouloir contrôler la loi du retour. Cette loi universelle et spirituelle est d'une grande intelligence et est infaillible. Nous récoltons toujours ce que nous semons, que nous en soyons conscients ou non.

Lorsque tu n'es influencé par aucune blessure, tu auras une réaction naturelle comme la suivante : *Comme c'est gentil de m'offrir ton aide, j'accepte avec plaisir.* Tu n'auras pas le sentiment d'avoir une dette envers l'autre. Dans une situation où tu refuses de l'aide, vérifie si ton refus répond à ton besoin ou bien si tu as peur de quelque chose. Notre ego nous influence par des moyens tellement subtils que nous devons sans cesse être alertes pour en prendre conscience.

Souviens-toi qu'aussitôt qu'une blessure est activée, ce n'est plus toi qui diriges ta vie. C'est seulement le *petit moi de l'ego* qui vit une émotion. Aussitôt que tu accuses les autres ou toi-même, tu n'es plus centré. Tu as laissé l'ego t'envahir, penser et agir à ta place. Quand tu es centré, dans ton cœur, tu sens et observes ce qui se passe, sans activité mentale, sans l'accusation dont une émotion est chargée.

Lorsqu'une des cinq blessures de l'âme te fait souffrir, c'est que tu n'es pas à l'écoute de ton cœur, ni de tes besoins.

En se rappelant le fait que l'ego fait tout en son pouvoir pour se prouver et faire savoir aux autres qu'il existe, il est évident que la blessure de rejet est la pire pour lui. C'est elle qui lui donne le plus l'impression de ne pas avoir le droit d'exister et d'être nul.

En fait, j'en suis venue à la conclusion que **la blessure primordiale de l'ego est la blessure de rejet.** C'est toujours celle-ci qui le pousse à prendre le dessus. Elle est ensuite accompagnée et renforcée par les autres blessures. Plus il y a de blessures activées en même temps, plus nous souffrons et plus l'ego se croit indispensable pour nous protéger. C'est pour cela qu'il adopte de nombreux comportements de défense étant convaincu que nous ne pourrions survivre à tant de souffrance. Il ne sait pas que plus il résiste et essaie de nous aider, plus la douleur persiste.

C'est également la raison pour laquelle la blessure de rejet est à la base de toutes les maladies importantes, qu'elles soient physiques ou psychologiques. La douleur associée au rejet incite les gens à la haine de soi et de leur parent de même sexe. Ils en veulent énormément à ce parent de ne pas avoir été un modèle qui aurait pu les aider à exister, à vivre en société. Je te rappelle qu'il faut d'abord ressentir beaucoup d'amour pour haïr quelqu'un.

La haine a le pouvoir de déclencher une maladie grave, voire mortelle et peut aussi pousser les gens à se mutiler. Cette émotion est engendrée par une grande impuissance à sentir l'amour véritable. On peut en conclure que plus une personne vit de la haine, plus la douleur associée à la blessure de rejet est forte. J'en parle plus en détail dans mon précédent ouvrage *Le CANCER, un livre qui donne de l'espoir*³.

Alimentation et poids

Dans le domaine de l'alimentation, la blessure de rejet influence les gens à ne pas prendre de poids. En règle générale, la majorité des gens qui vivent des émotions sont portés à manger davantage. Le *fuyant* fait l'exception. Il se prive en général de nourriture lorsqu'il éprouve beaucoup de haine envers lui-même et considère qu'il ne mérite pas d'être nourri.

Ayant de la difficulté à sentir la faim, il mange souvent peu. Quand il fait des excès, ce sera surtout avec des aliments sucrés qui lui font le même effet que l'alcool, c'est-à-dire qu'ils l'aident à fuir dans un monde imaginaire. Lorsque le *fuyant* se permet des excès, il lui est impossible de grossir. Avec son désir psychologique de disparaître, il ne peut pas se créer un corps trop voyant. Quand il mange trop et que sa blessure d'injustice accompagne celle de rejet, il se fera vomir pour rejeter cette nourriture et ne pas grossir.

Lorsque la blessure d'injustice est active, les *rigides* se sentent coupables, car leur ego ne cesse de leur dire que pour être aimés, ils doivent avoir un beau corps. C'est la blessure d'injustice qui influence qui que ce soit à suivre un régime. Nous avons vu qu'elle nous pousse à nous contrôler le plus, et cela, dans tous les domaines. Lorsque les deux blessures sont très présentes chez une personne, elle peut souffrir d'anorexie et se ferait alors vomir pour plusieurs raisons.

Quand c'est la blessure d'injustice qui influence une personne dans sa façon de s'alimenter, celle-ci prendra du poids surtout par culpabilité. En effet, lorsqu'elle n'arrive plus à se contrôler, elle se sent immanquablement coupable de ne plus en être capable. En concordance avec son désir d'avoir un corps parfait et avec sa croyance que le surpoids sera moins visible, celui-ci se répartit uniformément.

J'ai expliqué en détail le phénomène du poids dans mon livre *Écoute et mange, STOP au contrôle*⁴.

L'activation des blessures

Je te rappelle que toutes les blessures peuvent être activées de trois façons. En te référant au triangle de la vie expliqué au premier chapitre, tu vois que tu te rejettes au même degré que tu rejettes les autres et que tu te sens rejeté par eux. Il en est ainsi pour toutes les blessures. Il est fort probable de sentir une certaine résistance en lisant ces lignes, car la plupart de nous sommes plus conscients d'une façon de vivre une blessure que des deux autres. J'en suis souvent témoin au cours de nos ateliers et j'entends le genre de commentaires suivants :

JE ME REJETTE : Pour ma part, je me rejette beaucoup plus que je rejette les autres. Je suis tellement effacé qu'il est rare que les autres puissent se sentir rejetés par moi. En plus, je ne me sens pas

tellement rejeté par les autres. Au contraire, j'ai l'impression qu'ils font tout pour me montrer leur amour et que c'est moi qui ai de la difficulté à l'accepter.

LES AUTRES ME REJETTENT : Dans mon cas, j'ai toujours vécu beaucoup plus de rejet de la part des autres et cela a commencé très jeune par ma mère qui ne s'est jamais gênée pour me montrer qu'elle ne m'aimait pas. Je n'ai jamais été méchante comme elle. Au contraire, je fais tout pour montrer aux autres à quel point je les aime. Il est vrai que je me rejette à l'occasion, mais jamais comme ma mère et quelques autres femmes dans ma vie.

JE REJETTE LES AUTRES : Pour moi, il est évident que je rejette les autres beaucoup plus que moi-même. Aussi les autres n'agissent pas ainsi avec moi. On dirait que plus ils cherchent à m'accaparer et plus je suis antisocial. C'est plus fort que moi, je pense à moi en premier et je m'en fiche si cela blesse les autres. J'ai toujours pensé que c'était de l'amour de moi, mais je m'aperçois que j'ai de la difficulté dans mes relations. Je passe pour un égocentrique.

Il est normal et humain d'avoir de telles convictions sous l'influence de l'égo. Plus nous devenons conscients, plus nous constatons combien il exerce du pouvoir sur nous. Si tu te reconnais dans un de ces exemples, il est important d'accepter le fait qu'une blessure se vit toujours des trois façons au même degré. En acceptant ce fait, même si tu n'es pas d'accord, tu augmentes tes chances de prendre conscience plus rapidement quand une de tes blessures est activée.

Exemples de blessures de rejet et d'injustice activées

Voyons maintenant quelques exemples pour les blessures de rejet et d'injustice incluant l'attitude réactive de la personne qui porte un masque. Je souligne que ces deux blessures peuvent être activées par n'importe qui. Lorsque c'est ta blessure de rejet qui est en

cause, tu te juges en étant convaincu d'être nul ou bon à rien. Une grande peur te ronge. Lorsque tu t'accuses avec colère, ou une autre personne du même sexe que toi, c'est ta blessure d'injustice qui est en cause. Ensuite, il sera expliqué comment vivre une même situation différemment, en ressentant la blessure sans laisser le masque prendre le dessus, ce qui lui apporte alors un baume de guérison.

Je tiens à préciser que lorsque la blessure d'injustice est activée, le masque de *rigide* peut être exprimé de deux façons différentes : soit en étant conforme, soit en étant rebelle. Tu es conforme lorsque ton corps se raidit, tes yeux deviennent froids et fixent l'autre personne durement. Tu ne dis rien, mais il est facile de sentir l'injustice que tu ressens et la colère que tu refoules. Tout se passe à l'intérieur de toi. On peut considérer cette attitude comme la transition entre le masque de *fuyant* (rejet) et le masque de *rigide* (injustice).

Certains demeurent des *rigides* conformes toute leur vie. Les *rigides* rebelles quant à eux se défendent, crient et expriment leur colère ouvertement. Ils peuvent aussi facilement défier leur parent de même sexe – ainsi que toute personne qui éveille la douleur vécue à l'origine avec ce parent.

Dans les exemples suivants, quand je mentionne le nom *Canta*, je te rappelle de le remplacer par celui que tu as choisi d'utiliser pour parler à ton ego. Celui-ci peut s'exprimer de deux façons. Soit tu l'entends comme un discours à l'intérieur de toi, soit il s'exprime à travers tes paroles. Plus la blessure fait mal et plus nous risquons de perdre le contrôle.

Combien de fois entendons-nous des personnes dire : *Je m'excuse, je n'ai pas voulu te dire ça, c'était plus fort que moi*. Lorsque nous laissons notre ego nous envahir, il peut même utiliser notre corps pour s'exprimer, par exemple à travers la violence physique.

Supposons que tu es dans un groupe et que soudain quelqu'un te demande ton opinion. Tu te sens mal, tu n'es pas prêt, tu n'aimes pas être le centre d'attraction; surtout tu crois que ce que tu as à

dire ne sera probablement pas intéressant pour eux ou pourrait même être considéré comme faux. Tu réponds vaguement en cherchant à dévier l'attention vers quelqu'un d'autre ou tu trouves une raison pour te lever, aller chercher de l'eau ou aller aux toilettes.

En réalité, ce ne serait plus toi qui décides, mais bien ton ego qui te dicterait ta réaction comme suit: *Ne dis rien. Tu sais que tu es trop nul et que ce que tu pourrais dire n'est pas intéressant ou est peut-être faux. Ainsi tu éviteras de te sentir ridicule et pas à la hauteur. En ne disant rien, tu souffriras moins. Tu sais bien que tu as beaucoup souffert de te faire ridiculiser ou d'être ignoré étant plus jeune.* En croyant ce que ton ego te dit, tu as mis ton masque de *fuyant* et utilisé les comportements réactionnels.

D'autre part, dans cette même situation, tu aurais pu souffrir de la blessure de rejet tout en devenant centré et observateur rapidement, plutôt que de réagir avec le masque de *fuyant*.

Aussitôt que tu aurais entendu la petite voix de *Canta* qui essaie de te faire croire que tu es nul, activant ainsi ta blessure, tu aurais pris une ou deux bonnes respirations, tu aurais bu de l'eau si possible, et ensuite tu aurais dialogué ainsi avec lui : *Je sais Canta que tu veux m'aider et il est vrai qu'il se peut que mon opinion ne soit pas acceptée. Je sais que tu veux me protéger de souffrir en me dictant une telle conduite. Je veux par contre que tu saches que je veux vraiment être capable un jour de m'aimer assez pour arriver à prendre davantage ma place.*

Je veux aussi vivre l'expérience de me sentir bien même si les autres ne sont pas d'accord ou que je bafouille ou que je me trompe. Je veux surtout savoir que même si je ne sais pas quoi répondre, ça ne veut pas dire que je suis nul, seulement indécis pour le moment.

Je sens que ton intention est bonne en voulant m'aider de cette façon, mais en réalité ça ne m'aide plus. Je me sens plus fort maintenant et je sens que je suis capable d'assumer les conséquences de prendre ma place. Merci de vouloir m'aider, mais tu

peux maintenant te reposer et t'en tenir à m'observer quand je vais oser prendre ma place.

C'est ainsi que tu te recentres et que tu deviens observateur de l'activation de la blessure de rejet. De cette façon, la douleur et la peur associées à la blessure s'estompent et disparaissent. Tu ne tombes pas dans le piège du masque et de tous ses comportements de fuite. Il t'est alors plus facile de prendre ta place à ce moment-là ou à la prochaine occasion.

As-tu déjà pensé que dans ce genre de situation, il soit fort possible que quelques personnes se sentent rejetées, croyant qu'elles ne sont pas assez importantes pour que tu daignes leur répondre et prendre part à la conversation? En réaction, elles pourraient alors ne plus t'adresser la parole ni même te regarder. Tu te sentirais donc à ton tour rejeté par elles. Voilà un bon exemple du triangle qui se met en place. Dans cette même situation, tu t'es rejeté, tu as rejeté les autres et tu t'es senti rejeté par ces derniers.

Canta profitera pour en rajouter : *Tu vois bien que j'avais raison de te dire de ne pas parler. Ils agissent comme si tu n'étais pas là, ils se disent certainement que tu es trop nul pour prendre part à cette conversation. Donc, il est mieux de ne pas attirer leur attention, ainsi ce sera plus facile pour toi. Tu pourrais même trouver une excuse pour t'en aller, ça ne fera pas grande différence dans leur vie. Il ne tient qu'à toi de continuer à croire ce genre de discours ou de parler à *Canta* de la façon mentionnée plus haut.*

Prenons maintenant un exemple d'injustice. Supposons que tu es de sexe féminin, que ta maman vit seule, est divorcée depuis plusieurs années et ne l'a jamais accepté. Elle agit souvent en victime pour essayer d'avoir ton attention en étant malade ou en se créant sans cesse des problèmes. Elle se plaint de tout, ses problèmes physiques, la météo, la voisine, son ex qui l'a trompée, le manque d'argent, ses enfants qui ne viennent pas la voir assez souvent, etc.

Tu es la seule fille et tes deux frères ont toujours des excuses pour ne pas aller la voir. Elle te fait pitié et pour être une bonne fille, tu te

fais un devoir de l'appeler souvent et d'aller la voir au moins une fois par semaine. Quand elle commence à se plaindre, c'est plus fort que toi, tu veux l'aider avec des solutions toutes prêtes.

Hélas, elle ne t'écoute pas et tu réagis en devenant impatiente. Tu la trouves très injuste de ne pas apprécier les efforts que tu fais. Tu deviens même brusque à certains moments et finalement tu trouves une raison pour t'en aller aussi vite que possible. Ces visites sont devenues des corvées pour toi et tu quittes chaque fois sa maison en vivant des émotions. Quand tu adoptes ce genre de comportement, c'est *Canta* qui contrôle tes comportements.

Si tu avais peur d'être injuste avec ta mère en ne voulant plus aller la voir, *Canta* te parlerait ainsi : *Il faut que tu ailles voir ta maman. Après tout, tu es sa seule fille. Tu es méchante quand tu perds patience avec elle. Tu dois te souvenir que tu n'aimerais pas être traitée ainsi. Tu es insensible quand tu n'as pas de compassion pour sa souffrance.*

Si tu jugeais ta mère d'être injuste avec toi, le discours de *Canta* ressemblerait à ceci : *Comme elle est injuste! Ne voit-elle pas que tu prends le temps de l'appeler et de lui rendre visite? En plus, elle ne demande même pas comment tu vas! Elle ne parle que d'elle. Ma foi, elle devient de plus en plus égoïste avec les années. Elle n'écoute même pas ce que tu dis, elle passe son temps à t'interrompre. Si au moins elle écoutait certains de tes conseils, sa vie serait tellement plus agréable.*

Est-ce que tu peux voir à quel point ta mère pourrait aussi souffrir de ton injustice envers elle dans cette situation? Elle souffrirait de l'injustice de ta part au même degré que tu souffrirais de l'injustice de sa part et au même degré que tu serais injuste envers toi en te croyant obligée de rendre ta mère heureuse.

Comme la blessure de rejet est activée en même temps que celle d'injustice, dans cette situation, *Canta* pourrait se manifester ainsi après un des appels téléphoniques ou une des visites : *Tu es tellement nulle en tant que fille, tu n'es même pas capable d'être*

gentille. Pourquoi ne peux-tu pas juste te taire et la laisser se plaindre? Tu sais que si tu arrêtes de la voir ou de t'occuper d'elle, tu vas le regretter toute ta vie. Elle ne t'aimera plus et ne voudra peut-être plus jamais te voir. Souviens-toi combien tu as souffert quand elle a boudé pendant trois mois et qu'elle ne voulait plus te parler.

Je suis certaine que ta mère aussi se sent très rejetée par tes comportements et surtout quand tu trouves une excuse pour partir rapidement. À ton tour, tu te sens rejetée quand elle ne s'informe même pas de ce que tu vis, étant trop occupée à parler de ses problèmes.

Ces exemples illustrent bien l'importance de dialoguer avec *Canta*. En devenant plus conscient, tu reconnaîtras plus rapidement ses paroles et réaliseras que c'est sa petite voix que tu entends. Tu croyais que tes comportements venaient de toi, de ton être, alors que ce n'était pas le cas.

Pour que quelque chose change, tu pourras alors lui parler comme ceci : *Te voilà encore Canta. Tu ne me lâches pas, n'est-ce pas? Je sais que tu as de bonnes intentions en me parlant ainsi et en essayant de me faire croire ce que tu crois. Je sais que tu es convaincu de m'aider, mais ça ne m'aide pas comme tu le penses. Je te rappelle que je veux être capable de m'autoriser à être parfois impatiente et de ne pas avoir toujours envie de voir ma mère.*

Je sais que tu as peur que je souffre, mais maintenant je veux prendre ma vie en mains et apprendre à assumer les conséquences si ma mère ne voulait plus me voir par exemple. Je n'en peux plus de me contrôler par peur de perdre le contrôle et de me sentir mal par la suite. Je te suggère donc de te reposer pour le moment et tu pourras te rendre compte que je peux maintenant diriger ma propre vie et assumer les conséquences.

Peu à peu, à force de vivre l'expérience d'être influencé par notre ego et de réussir ensuite à se recentrer, il devient de plus en plus facile de suivre notre cœur. Nous apprenons à vivre des situations en les observant. Après quelques instants de réaction à la souffrance

causée par la blessure, nous pouvons prendre une bonne respiration et dire ceci : *Je me rends compte que cette situation ou cette personne vient de toucher à ma blessure de rejet et/ou d'injustice. Je me permets d'être humain et d'avoir encore des blessures à guérir. Pour le moment, je me sens rejeté et/ou je ressens de l'injustice. Un jour, j'arriverai à ce que ce genre de situation me fasse de moins en moins mal.*

Grâce à cette nouvelle façon de gérer tes blessures, tu observes ce que tu vis et constates que ce n'est ni bien ni mal. C'est simplement humain. Au lieu de te juger, de te critiquer et de juger les autres, tu te permets d'avoir encore des blessures, comme tous les êtres humains.



Avant de passer au chapitre suivant, je te suggère de noter pendant quelques jours toutes les fois où tes blessures de rejet et d'injustice sont activées et te poussent à porter tes masques de *fuyant* et de *rigide*. Cela t'aidera à devenir plus conscient de ce que ton ego te dit. Prends aussi en note ce que tu décides de lui répondre.

Avec de la pratique continue, tu développeras le réflexe de dialoguer avec *Canta*. Surtout, prends le temps de bien faire la différence entre la façon dont tu te sens avant et après avoir dialogué avec *Canta* et l'avoir remercié. Tu pourras ainsi vraiment sentir le bonheur d'avoir été capable de te recentrer.

CHAPITRE SIX

Les blessures d'abandon et de trahison

Pareillement aux blessures décrites précédemment, les blessures d'abandon et de trahison sont intimement reliées. Toutes deux ont été activées en jeune âge par le parent du sexe opposé ou toute autre personne ayant joué le rôle de ce parent. La blessure d'abandon est éveillée entre trois et cinq ans et la blessure de trahison entre quatre et six ans. Je te suggère, si ce n'est déjà fait, de relire les deux chapitres traitant de ces blessures dans le premier livre à ce sujet avant de continuer la lecture de ce qui suit.

Dans le chapitre précédent, j'ai mentionné que la blessure de rejet est la plus souffrante et est plus dévastatrice que les quatre autres blessures. La deuxième est la blessure d'abandon. Pourquoi? Parce qu'elle est vécue d'une façon passive, à l'intérieur de soi. Elle est surtout caractérisée par la grande tristesse vécue au plus profond de l'être. Combien de fois ai-je entendu des gens me dire : *Je me sens tellement triste parfois et je n'ai aucune idée pourquoi. Il me semble que j'ai tout pour être heureux, une bonne relation, une carrière, de bons enfants, etc. Pourquoi cette tristesse m'envahit-elle soudainement? Je la sens dans tout mon corps.*

Si tu reconnais cet état de tristesse en toi, il te signale que ta blessure d'abandon est plus présente que tu ne le crois. Il est fort possible que tu ne veuilles pas en devenir conscient pour ne pas souffrir et que tu fasses bon nombre d'actions te laissant croire que tout va bien. Avoir une vie sociale active en est un exemple. Mais

quand la tristesse ne peut plus être refoulée, elle refait surface à certains moments.

Lorsque tu prends conscience qu'elle revient régulièrement, c'est qu'il est temps d'apprendre à gérer ta blessure d'abandon en l'acceptant et en passant à l'action pour l'aider à diminuer peu à peu. Tu n'as pas besoin de te résigner et de croire que tu dois vivre ainsi pour le reste de tes jours.

La difficulté majeure pour les gens souffrant d'abandon est que leur ego leur fait croire qu'ils ne reçoivent jamais assez d'attention, de nourriture affective. Peu importe les moyens utilisés pour en recevoir, ils sont convaincus qu'ils pourraient et qu'ils devraient en recevoir davantage. Ils s'aiment tellement peu qu'ils ne cessent de rechercher des preuves d'amour de la part des autres.

C'est ce qui explique qu'une personne influencée par sa blessure d'abandon pendant qu'elle mange peut consommer une grande quantité de nourriture sans se rendre compte que son corps n'en a plus besoin. Dans ce cas, cette personne ne prendra pas de poids à cause de son manque psychologique et son attitude intérieure qui dit : *Je suis en manque. Je ne reçois pas assez de preuves d'amour.*

J'ai déjà mentionné que lorsque la blessure d'abandon est activée, la réaction est généralement exprimée d'une façon passive. Dans le cas de la trahison, la réaction est plus expressive, plus forte. Prenons l'exemple d'une petite fille qui se sent abandonnée par son papa étant très peu présent. Soit qu'il passe plus de temps avec son fils ou son épouse, soit au travail. Elle se sent seule, elle veut cajoler son père, avoir son attention et semble n'en avoir jamais assez alors qu'il lui en donne et l'appelle *sa petite chérie*.

Elle est beaucoup plus en contact avec ce qui lui manque qu'avec ce qu'elle reçoit. Elle utilise souvent des moyens subtils pour satisfaire son besoin d'attention et de soutien. Si son père ne lui démontre aucune marque d'affection ou d'attention, sa blessure sera encore plus douloureuse.

Quand elle se sent abandonnée, elle va pleurer dans sa chambre, ne se sentant vraiment pas aimée. Même si elle trouve comment recevoir de l'attention d'autres personnes, elle ressent malgré tout une profonde tristesse quand ce n'est pas son père (ou celui qui joue le rôle de père) qui comble son besoin d'attention. Lorsqu'elle a des problèmes avec sa mère, elle désire que son père prenne son parti. S'il ne le fait pas, elle se sent non seulement rejetée par sa mère, mais aussi abandonnée par son père.

Elle peut également utiliser la maladie pour arriver à ses fins. Cependant, même dans ce cas, il est fort probable que son père trouve des excuses pour ne pas s'en occuper. Il dira par exemple que ce sont les mamans qui savent mieux s'occuper d'un enfant malade ou qu'il ne peut pas aller dans un hôpital, qu'il s'y sent mal. Elle peut alors se créer des maladies toujours plus importantes. La pauvre petite fille ne sait pas qu'elle a besoin de s'occuper de la guérison de sa blessure et que c'est la seule raison pour laquelle elle s'attire de tels comportements de son père.

Ce qui active davantage cette blessure, c'est que l'enfant développe un complexe d'Œdipe important. Cette petite fille placera son père sur un piédestal, qu'il lui donne toute l'attention dont elle a besoin ou non. Elle ne réalise pas que c'est son propre manque d'amour qui la pousse à tant chercher l'amour à l'extérieur.

L'activation de la blessure de trahison débute quand elle commence à exprimer de la colère en pensée ou en paroles : *Comment un papa qui dit m'aimer peut-il agir ainsi? Pourquoi m'appelle-t-il son trésor alors qu'il n'a jamais assez de temps pour moi? Ne se rend-il pas compte à quel point je l'aime ? Ça me ferait tellement plaisir qu'il me donne plus d'attention.*

Elle ne comprend pas qu'il ne lui donne pas plus d'attention alors qu'elle fait tout pour être gentille et aimée. Elle ne comprend surtout pas le décalage entre ce qu'il dit, ce qu'il fait et ce qu'elle croit recevoir de sa part. Elle se sent trahie. À partir du moment où ses

attentes non comblées lui font vivre de plus en plus de colère, elle commence à adopter un comportement plus réactif.

Si la petite fille ne reçoit aucune marque d'affection ou d'attention, il y a de fortes chances que sa révolte fasse surface plus rapidement. Elle ne comprendra pas pourquoi un papa qui est censé aimer son enfant ne le démontre jamais.

Le contrôlant a deux façons d'exprimer sa colère : en cherchant à manipuler l'autre d'une façon assez sournoise ou d'une façon plus visible, plus forte, manifestée avec agressivité. Certains utilisent les deux à tour de rôle et d'autres utilisent plus un comportement que l'autre.

Dans l'exemple plus haut, la jeune fille peut manipuler sournoisement en mentant à son père, en lui faisant des promesses qu'elle sait ne pas tenir, en disant ce qu'il veut entendre tout en faisant à sa tête. Elle peut devenir agressive, faire des crises, provoquer son père à réagir, lui désobéir, être arrogante, l'accuser d'être égoïste et insensible, l'éviter, etc. Sa blessure de trahison est ainsi de plus en plus évidente.

**Le contrôlant utilise soit la
manipulation sournoise, soit la
manipulation agressive pour arriver à
ses fins.**

Devenue adulte, cette personne aura de la difficulté à faire confiance à son partenaire. Celui-ci ne comprendra pas que sa compagne puisse être parfois très aimante et dépendante de lui et changer soudainement jusqu'à devenir méchante.

La blessure de trahison incite à développer de nombreux moyens pour avoir le contrôle sur l'autre en portant le masque de contrôlant. Pourquoi? Par peur d'être abandonné. Cette peur est généralement inconsciente et de ce fait, la personne contrôlante se croit très indépendante et ne pourrait avouer d'en souffrir. Ses comportements

de contrôle l'aident à ne pas sentir la douleur de sa blessure d'abandon.

Elle ne sait pas qu'elle double sa souffrance. Elle a non seulement peur d'être abandonnée, elle a aussi développé la peur d'être trahie.

Il a déjà été mentionné au premier chapitre que le masque de contrôlant se distingue chez les femmes dans la force et le volume du bassin et chez les hommes dans la force et le volume des épaules. Pourquoi est-ce apparent d'une façon différente selon les sexes? Parce que le bassin de la femme représente la partie du corps qui porte et protège l'enfant. Chez l'homme, ce sont les larges épaules et les muscles qui servent à protéger.

Leurs corps semblent vouloir exprimer aux personnes du sexe opposé : *Peux-tu voir que je suis une personne forte, que je peux te protéger? Avec moi, tu n'auras à t'inquiéter de rien, je vais prendre soin de toi.* Même si c'est ce qu'ils cherchent à prouver, leur force n'est pas perçue comme de la protection, mais bien comme du contrôle et un manque de confiance.

Dans le domaine de l'alimentation, les personnes influencées par leur blessure de trahison prendront du poids à cause de leur culpabilité. Elle est déclenchée par la peur et la culpabilité de ne pas suffisamment prendre soin ou par l'envie de vouloir moins prendre soin de l'autre, ce qui serait un signe de faiblesse de leur part. Ils ressentiront en conséquence la culpabilité de ne pas écouter leurs besoins alimentaires. Leur surpoids se situera surtout dans le ventre, les hanches et les cuisses chez la femme et dans le haut du corps chez l'homme. Si l'homme contrôlant veut aussi mater, il prendra du poids au ventre.

J'ai mentionné précédemment qu'on commence par sentir la peur d'être abandonné et que peu à peu la blessure de trahison se manifeste. Cependant, ceux qui selon leur plan de vie ont à régler

une blessure d'abandon plus importante adopteront majoritairement les comportements associés à cette blessure.

Leur blessure de trahison existe tout en étant moins présente et évidente. Ils la vivront d'une façon plus subtile. Ils peuvent, par exemple, avoir beaucoup de difficulté à entretenir une relation amoureuse durable. Ils accuseront facilement leur partenaire de tous les torts alors que de leur côté, ils ne font pas confiance.

Certains peuvent aussi tenir des propos visant à laisser croire aux autres ainsi qu'à eux-mêmes, qu'ils sont plus heureux seuls : *Avec un taux de divorce de 50 %, j'ai décidé que j'en ai assez. Je ne veux pas faire de nouvelle rencontre. C'est trop compliqué de vivre une belle relation de nos jours. Je n'ai plus besoin de personne. Je suis assez fort pour combler mes propres besoins.*

Chaque fois que nous accusons une personne du sexe opposé, c'est la blessure de trahison qui est en jeu. Sous l'influence de la blessure d'abandon, nous nous jugeons, nous pleurons sur notre sort et tout est vécu à l'intérieur de nous. Nous trouvons des excuses à l'autre et nous cherchons d'autres moyens pour obtenir l'attention que nous désirons. C'est ce qui explique que des femmes et des hommes – beaucoup plus que nous le croyons – endurent des relations violentes.

J'ai entendu des dames dire : *J'admets que mon mari me batte, mais c'est seulement quand il a trop bu qu'il ne peut pas se contrôler. Il est très souffrant et je sais qu'il m'aime. D'ailleurs, le lendemain de ses moments de violence, il est très gentil et il le regrette sincèrement.*

En général, les hommes qui se font battre ne veulent pas l'admettre et il est difficile d'avoir des statistiques exactes. Ceux qui ne sont pas conscients de leur blessure d'abandon ne peuvent comprendre pourquoi quelqu'un endure ce genre de situation pendant des années. Il ne faut pas essayer de comprendre, cela ne règle rien. Il vaut mieux avoir de la compassion pour toutes les personnes

souffrantes et ceci t'aidera à guérir ta propre blessure d'abandon, même si tu ne peux pas encore admettre en avoir une.

Le fait de croire que *plaire* signifie *aimer* est un autre bon indice de ces deux blessures. C'est pourquoi les personnes *contrôlantes* et les *dépendantes* ont beaucoup d'attentes. Le *dépendant* est convaincu que si son partenaire lui fait toujours plaisir, au détriment de ses propres besoins, c'est une grande preuve d'amour. Il croit même qu'être jaloux et possessif en est une. Pour prouver son amour, il se pliera également aux exigences de l'autre sans même vérifier quels sont ses propres besoins et il s'attendra à la même chose en retour.

Le *contrôlant* pour sa part, a les mêmes attentes cachées que le *dépendant*. Cependant, il sera manipulateur d'une façon sournoise – en se plaignant ouvertement par exemple - ou agressif. Il exigera que son partenaire lui fasse plaisir, sans quoi il fera des scènes, il boudera, il menacera, il marchandera ou il séduira. Ses attentes sont très fortes et il ne sait pas que la force de ses réactions cache sa grande peur d'être abandonné.

Il trouve normal qu'on se démène pour lui plaire alors qu'en ce qui le concerne, il a toujours de bonnes raisons de penser à lui avant tout. Même si le *contrôlant* démontre un tempérament égoïste, il sera le premier à accuser d'être d'égoïste celui qui ose dire non à ses demandes.

Il est impossible au *contrôlant* d'admettre ses torts puisqu'il veut toujours avoir le dernier mot. Ses excuses sont plutôt des accusations portées sur une autre personne ou sur une situation extérieure à lui. Il peut aussi mentir facilement pour ne pas admettre ses torts.

Le contrôle du rigide et du contrôlant

Les masques associés aux blessures de trahison et d'injustice comprennent beaucoup de contrôle et on me demande souvent

comment distinguer les deux. Ce sont les motivations et les peurs qui sont différentes.

Pour illustrer cette différence, prenons l'exemple d'un couple qui a eu un accident. Monsieur raconte l'incident à la famille en présence de madame. *Je roulais à une vitesse raisonnable et voilà qu'une voiture arrive par la droite. Ma femme, qui est à côté de moi, ne m'a pas prévenu à temps que la conductrice ne semblait pas m'avoir vu. Alors, elle nous a foncés dedans! Ah les femmes, elles ne sont pas faites pour être sur la route!* Il le dit en riant, tout en accusant bel et bien sa femme de ne pas l'avoir prévenu et l'autre personne de ne pas savoir conduire. Madame se fâche et réplique : *Mon mari dit des bêtises. Cette dame venait de sortir d'une allée et comment étais-je supposée deviner qu'elle ne nous avait pas vus? Moi, quand je conduis, je regarde de tous les côtés à la fois.* Elle se défend, se justifie.

On constate que la situation a éveillé des peurs différentes pour chacun d'eux. Lui a peur qu'on le juge de ne pas savoir conduire, alors qu'il se croit meilleur que les autres. Influencé par son masque de *contrôlant*, il ne peut admettre ses torts et il faut donc qu'il trouve des coupables à tout prix.

Tandis que l'épouse se justifie en expliquant à quelle réaction elle s'attendait de la conductrice. Elle agit sous l'influence de son masque de *rigide*. D'une part, elle juge la dame de ne pas avoir regardé de tous les côtés et d'autre part elle se juge intérieurement de ne pas avoir averti son mari à temps. Je te rappelle que c'est pour des raisons de culpabilité que les *rigides* se justifient souvent. Ils ne réalisent pas que s'ils ne se sentaient pas coupables, les autres ne leur reflèteraient pas cette culpabilité et ne les accuseraient pas.

Il est possible aussi qu'elle se sente trahie par la réaction de son mari et qu'elle adopte à son tour une attitude de *contrôlante* en répondant quelque chose comme ceci : *Et toi, pourquoi accuses-tu les autres? Ne peux-tu admettre que c'est toi qui conduisais et que c'est donc à toi de voir ce qui se passe autour de toi? Tu es trop*

orgueilleux pour avouer tes torts, comme d'habitude! Il s'agirait alors de deux *contrôlants* à l'œuvre, deux ego qui se confrontent.

Hélas, toutes ces attitudes contribuent à alimenter l'ego et augmentent la souffrance des blessures.

Différence entre contrôler et affirmer ses besoins

Il est très important d'affirmer nos besoins au lieu d'attendre que les autres les devinent. Hélas, la majorité des gens ne savent pas comment faire. Le *dépendant* et le *contrôlant* sont en général très conscients de leurs besoins et ils sont convaincus qu'ils les expriment très bien, alors que ce n'est pas le cas.

Le *dépendant* fait ses demandes en se plaignant et en espérant que l'autre devine ce qu'il veut vraiment. Que l'autre comprenne ses besoins par télépathie lui prouverait à quel point il est aimé. Le *contrôlant*, pour sa part, fait ses demandes en donnant des ordres. Il s'attend à ce que l'autre comprenne instantanément ce qu'il veut et lui obéisse pour prouver son amour.

Prenons l'exemple d'un couple. Le conjoint revient du travail à des heures différentes tous les soirs. Madame veut exprimer sa difficulté de préparer les repas sans savoir à quelle heure il arrivera.

Madame *dépendante* (sur un ton plaintif): *Je n'en peux plus de manger les repas froids ou trop cuits. J'aimerais tellement que tu m'appelles pour me dire quand tu rentres. Tu sais que je t'attends avec impatience parce que je préfère manger avec toi que seule.* Comme tu peux le constater, elle ne fait que se plaindre et parler d'elle. Elle n'exprime aucune demande claire et précise. Il ne peut donc y avoir aucun engagement de part et d'autre dans une telle situation.

Madame *contrôlante* (d'une voix forte) : *Ça fait combien de fois que je te demande de m'appeler quand tu ne reviens pas à l'heure habituelle pour souper? Maintenant, je te le demande pour la dernière fois. Je t'avertis, à ton prochain retard tu devras préparer ton propre repas. Moi, je n'en peux plus!* Comme tu peux le constater, ce n'est pas une vraie demande, c'est un ordre. Il n'y a donc aucune entente entre les deux.

Une vraie demande ressemblerait à ceci : *Je m'aperçois qu'il t'est vraiment difficile de m'avertir les soirs où tu prévois arriver plus tard. Ce que je veux, c'est préparer les repas avec amour, surtout ceux que tu préfères, en sachant que tu seras là pour les partager avec moi. Comment te sens-tu à l'idée que je mange seule lorsque tu n'es pas arrivé à l'heure et qu'à ton arrivée, tu réchauffes ton repas et tu ranges ta vaisselle? Cela me permettra de ne plus vivre d'émotions à t'attendre.* Madame doit aussi prendre le temps d'écouter le besoin de monsieur pour cette situation. Ensuite, ils pourront en venir à une entente claire et précise entre eux.

Être vrai

Les *rigides* et les *contrôlants* ont de la difficulté à comprendre ce que veut dire ÊTRE VRAI. Selon la définition que nous utilisons dans l'enseignement d'*Écoute Ton Corps*, être vrai signifie : penser, sentir, dire et faire la même chose. Cela ne nous oblige pas à dire tout ce que nous pensons. Quand on nous questionne, nous devons dire la vérité en fonction de ce que nous pensons et de ce que nous sentons. Pour être vrais envers nous-mêmes et les autres, nous devons aussi agir en fonction de nos paroles et de nos actions.

Il est surtout important de se souvenir que lorsque nous sommes vrais, il n'y a ni émotions ni accusations. Nous citons simplement des faits ou nous agissons en fonction de ce que nous sommes. Quand on ose être vrai malgré le fait que cela puisse déplaire à une autre

personne, celle-ci ne nous en voudra pas. Au contraire, elle nous respectera pour notre courage d'authenticité.

Cependant, quand nous sommes influencés par la blessure d'injustice ou de trahison, nous avons une fausse notion de la vérité. Nous croyons que le fait de dire tout ce que nous pensons, sans que l'autre nous l'ait demandé, c'est être vrai.

Je me souviens avoir agi ainsi de nombreuses fois avec mon premier conjoint, quand je voulais mettre les choses au point. J'organisais un petit souper-causerie à la chandelle et, me croyant vraie, je lui disais tout ce que je vivais. Tout ce que je disais était dans l'unique but de le changer pour que je me sente mieux. C'était donc la partie *contrôlante* en moi qui avait pris le dessus en laissant *Mouchette* parler. Je n'étais pas vraie, j'exprimais seulement mon mécontentement.

Le *rigide* agit ainsi avec une personne du même sexe. Il se pense vrai en faisant une mise au point avec elle alors qu'en réalité, il la juge d'être injuste et veut la changer.

Être vrai dans une situation de mécontentement, c'est être capable d'exprimer ce que nous pensons et ressentons tout en vérifiant comment l'autre se sent aussi. C'est prendre la responsabilité de nos peurs et de nos désirs. C'est vouloir s'exprimer surtout dans le but de trouver une solution qui pourrait convenir aux deux personnes.

Exemples de blessures d'abandon et de trahison activées

Les exemples qui suivent permettront de faire la différence entre les comportements influencés par l'égo, donc quand une personne met un masque, et ses comportements lorsqu'elle reste centrée, donc dans son cœur. Il sera expliqué comment dans une même situation, il est possible de sentir une blessure sans laisser le masque prendre le dessus, ce qui lui apporte alors un baume de guérison.

En expliquant comment parler à l'égo, j'utiliserai dans ce chapitre les noms *Canta* et *Mouchette* que je te suggère de remplacer par celui que tu as donné au tien.

Je reviens à l'exemple, cité au troisième chapitre, au sujet de ce que je vis avec mon fils. Ma blessure de trahison a été activée pour chaque investissement dans un de ses projets qu'il a laissé tomber avant sa réussite. Cette blessure est facile à reconnaître parce que l'on ressent une colère impossible à ignorer et on accuse la personne du sexe opposé.

Trouvant ces situations trop souffrantes, je me promettais chaque fois de ne plus l'aider de cette façon. Je me disais : *Même s'il me supplie à genoux, je ne dois pas fléchir. J'aime mieux être jugée de n'importe quoi que de me placer dans une situation qui me fait vivre autant de déception, de colère et de peine.*

Le temps passe et le voilà embarqué dans un nouveau projet qui semble tellement excitant et prometteur que je me dis : *Pourquoi pas? Peut-être qu'il a changé et que cette fois-ci, il ira jusqu'au bout et ne lâchera pas avant qu'il ne soit vraiment en bonne voie de succès.*

Comme tu peux voir, les attentes de ma part étaient très présentes dans ces situations. J'ai mentionné plus haut que j'ai décidé de l'aider dans son projet actuel et mon intention est différente à présent. J'ai pris conscience depuis longtemps que mon fils est dans ma vie pour m'aider dans la guérison de ma blessure de trahison, mais je n'y arrivais pas. Je saurai que c'est réellement fait le jour où je n'aurai plus d'attentes envers lui.

Cela ne veut pas dire que je n'ai pas espoir que son projet aboutisse et perdure, mais en même temps, je veux être capable d'être bien et ne pas me mettre en colère si un jour il m'annonçait qu'il abandonne une fois de plus. Chaque investissement que j'ai fait pour lui fut MON propre choix. Personne ne m'y a forcé. C'est donc à moi d'assumer ma décision d'aider mon fils, de le soutenir dans un de ses rêves et

cela ne veut pas nécessairement dire qu'il réussira et répondra à mes attentes.

Cela m'a pris plusieurs années avant de pouvoir m'avouer et être consciente que ces situations de trahison faisaient si mal parce qu'elles touchaient surtout ma blessure d'abandon. Chaque fois qu'il m'a fait une promesse et qu'il ne l'a pas tenue, en plus de me sentir trahie, je sentais également qu'il m'abandonnait en tant que maman.

À cause de mon masque et de mon ego, je me disais : *Il me semble que s'il m'aimait un tout petit peu, il ferait plus d'efforts pour tenir sa parole. Il sait à quel point cela me ferait plaisir. Comment peut-on agir ainsi avec quelqu'un qu'on aime?*

Tu reconnais ce que *Mouchette* me disait en réalité, n'est-ce pas? *MOI, JE n'agis jamais ainsi. Surtout avec une mère qui a tout fait pour m'aider. Quel ingrat! Il n'a pas de cœur!*

Avoir du cœur, à mon tour, c'est reconnaître que mon fils est comme il est. Il passe d'un projet à l'autre. C'est un inventeur qui a constamment de nouvelles idées et il a toujours été ainsi. Je sais que chacun peut, s'il le veut, changer d'attitude à un moment donné. Cependant, personne ne peut prendre la décision à la place d'un autre.

Mon fils souffre d'une blessure de trahison aussi importante que la mienne et tant qu'il n'acceptera pas le fait de me trahir, rien ne changera pour lui. Lui seul peut y arriver. En ce qui me concerne, je dois m'occuper de ma propre blessure et admettre que dans bien d'autres circonstances, il s'est senti trahi par mes comportements.

Être à l'écoute de son cœur, c'est se rappeler le triangle de la vie, qui nous ramène à notre responsabilité. En étant responsable, j'accepte le fait qu'en investissant à nouveau, je prends le risque que si mes espoirs ne se manifestent pas, cela fait partie des conséquences possibles de ma décision. Ainsi, je ne vivrai pas d'émotions, pas de colère. Je n'accuserai pas mon fils et je ne m'accuserai pas d'avoir été naïve de l'aider encore malgré ma promesse de ne plus le faire.

Quand je m'en suis voulu dans le passé, je souffrais de ma propre trahison. Je n'avais pas tenu la promesse envers moi, tout comme l'avait fait mon fils.

Voilà donc ce que je répons à *Mouchette* quand elle revient à la charge pour me faire douter de moi ou de mon fils. *J'entends bien ce que tu me dis Mouchette. Je sais que tu veux m'aider à moins souffrir et que tu n'es pas d'accord avec le fait que je continue à l'aider malgré mes déceptions passées. Je te remercie de vouloir m'aider et je reconnais ta bonne intention. Par contre, je veux être capable de l'aider sans avoir d'attentes et surtout apprendre à m'accepter et à accepter mon fils même si les choses ne se passent pas comme je veux. Je veux apprendre à lâcher prise plutôt que de vouloir contrôler.*

Je veux demeurer en contact avec ma bonne intention et non avec les résultats qui en découleront. Surtout, ne t'inquiète pas pour moi, car je sais que je suis capable d'assumer toutes les conséquences de ma décision.

Cette expérience m'a aidée à réaliser que la blessure de trahison camoufle un grand désespoir. C'est pour cette raison que nous essayons de tout contrôler, croyant que le contrôle nous apportera de l'espoir. Désormais, je sais qu'en contrôlant moins, j'ai plus confiance dans la vie. Auparavant, je vivais de faux espoirs.



Voici un autre exemple de trahison entre un père et sa fille que je nommerai Lucie. Après avoir beaucoup économisé pour payer des études universitaires à sa fille, le père apprend qu'elle est amoureuse d'un Africain. Lorsqu'elle présente son nouveau copain à ses parents, le père est furieux. Il ne peut accepter le fait que Lucie fréquente un homme qui, selon lui, n'a pas grand avenir en France. Malgré toutes ses tentatives pour la dissuader, elle continue à le fréquenter en cachette.

Un jour, Lucie annonce à son père qu'elle veut se marier et s'installer en Afrique. Le père, fou de rage, lui dit : *Si tu te maries avec lui, tu peux être certaine que ta mère et moi n'assisterons pas au mariage. Et puis, je ne te considérerai plus comme ma fille et je ne voudrai plus jamais te voir.*

Lucie s'est mariée et est partie en Afrique. Je l'ai rencontrée lors d'un atelier à l'île de La Réunion, alors qu'elle avait quitté la France depuis vingt-cinq ans. Elle n'avait jamais revu ses parents et ses trois enfants n'avaient jamais pu rencontrer leurs grands-parents. Lucie en souffrait terriblement, mais elle voulait tenir tête à son père qui ne cédait pas non plus. On peut facilement observer leurs blessures de trahison dans cet exemple et leur masque de *contrôlant* très puissant.

Pendant qu'elle assistait à l'atelier sur les blessures, Lucie ne pouvait pas concevoir que son père ait pu se sentir trahi. Pourtant, chaque fois qu'une relation d'amour est brisée par la colère, cela indique systématiquement une blessure de trahison importante. Il n'y a que le *contrôlant* qui puisse avoir la force de tenir tête longtemps, voulant à tout prix gagner et espérant que l'autre plie et fasse le premier pas pour s'excuser.

Quand j'ai demandé à Lucie : *Comment crois-tu que ton papa se soit senti quand sa fille adorée, pour qui il a fait beaucoup de sacrifices pour lui payer de longues études dans l'espoir d'une belle carrière, a décidé de faire fi de ses diplômes pour suivre son mari? Comment s'est-il senti quand sa fille adorée, qu'il espérait voir se marier avec quelqu'un qui aurait eu lui aussi une belle carrière, se fiche de ce que veut son père et choisit tout le contraire? Peux-tu imaginer à quel point il s'est senti trahi par toi et non aimé? Souviens-toi que le contrôlant se sent aimé seulement quand l'autre répond à ses attentes. Il ne sait pas faire la différence entre « plaire » et « aimer ».*

Lucie s'est mise à pleurer à chaudes larmes. Elle a pu sentir véritablement que son père souffre autant qu'elle depuis vingt-cinq

ans. Elle s'est même rappelée soudainement que son père était raciste depuis toujours. Elle n'avait pas réalisé qu'inconsciemment c'était pour défier son père et vérifier son degré d'amour qu'elle était tombée amoureuse d'un homme noir.

Voilà ce que Lucie devrait dire à *Canta* quand celui-ci revient à la charge pour la convaincre de ne pas faire les premiers pas puisque c'est la faute de son père s'ils ne se voient plus : *Tu sais Canta, ça fait vingt-cinq ans que je t'entends répéter la même chose et j'ai été d'accord avec toi tout ce temps-là. Je sais que ton intention est bonne, que tu es convaincu que si je ne revois plus jamais mon père, cela me protégera de ne plus souffrir. Tu as raison, il se peut que ma démarche pour le revoir ne se passe pas selon mes attentes.*

Mais je sais que je ne peux plus continuer ainsi, car je souffre d'une autre façon. Je réalise maintenant que mon père et moi avons tous les deux la blessure de trahison et je veux vivre l'expérience de faire la paix avec lui. Je suis prête à assumer toutes les conséquences, donc tu n'as pas à t'inquiéter pour moi. Je te demande seulement de m'observer et de me laisser vivre cette nouvelle expérience. C'est à mon tour, tu en as déjà fait assez pendant tout ce temps et je t'en remercie.

Lucie m'a également parlé des blessures de rejet et d'injustice qu'elle vivait avec sa mère. Les deux se parlent par téléphone quelques fois par année, en cachette. Lucie aurait voulu que sa mère soit plus forte et qu'elle s'affirme en avouant à son conjoint son désir de rencontrer ses petits-enfants.

Elle a été capable au cours de notre conversation de sentir la douleur de sa mère qui a trop peur d'affronter son mari. Elle a aussi dû reconnaître qu'elle-même a peur de la colère de son père et que c'est la raison pour laquelle elle aurait voulu que sa mère intervienne. Comme cette dernière était incapable de le faire, Lucie s'est sentie rejetée et m'a dit : *Je ne suis pas grand-chose si ma propre mère n'est même pas capable de prendre parti pour moi.*

MOI JE ne ferais jamais ça à mes enfants. Ce sont de belles paroles de son ego.

Voilà ce que Lucie doit dire à *Canta* lorsque celui-ci essaie de la convaincre de son manque de valeur et veut l'empêcher de faire la paix en continuant d'accuser sa mère: *J'entends bien ce que tu me dis Canta et je sais que tu veux me protéger. Il est certain que j'aurais préféré que maman prenne parti pour moi et soit capable de faire face à mon père. Je sais maintenant qu'elle en est incapable, tout comme moi j'en ai été incapable depuis vingt-cinq ans. Je veux pouvoir accepter cette peur en moi et ensuite pouvoir l'accepter en elle aussi.*

Je sais que tu n'es pas d'accord avec ce que je dis, mais je t'assure que je me sens assez forte pour faire face à mes parents à l'avenir. Je sais que ton intention a toujours été de m'aider. Maintenant, cela ne m'aide plus et je veux vivre autre chose. Je te remercie pour ton aide. Tu n'as plus besoin de te préoccuper de cette situation.

À la fin de l'atelier, Lucie était bien décidée à parler prochainement à ses parents et surtout à son père. Elle voulait leur annoncer qu'elle irait les voir, qu'elle n'en pouvait plus de tenir tête. J'ai revu Lucie quelques années plus tard lors d'une de ses visites en France. Elle était très heureuse d'avoir fait la paix avec ses parents qui le voulaient autant qu'elle et étaient incapables de faire les premiers pas. Lucie n'en voulait plus à ses parents ni à elle-même, elle ressentait beaucoup de compassion dans son cœur et de ce fait les retrouvailles se sont bien passées.

Quel dommage de souffrir autant, pendant si longtemps! Nous attendons souvent d'avoir atteint notre limite de souffrance avant de changer d'attitude et de suivre notre cœur. N'oublie pas que c'est **la première personne qui décide de passer à l'action, de faire la paix avec l'autre, qui est la plus intelligente.** L'intelligence, c'est savoir que son bonheur passe avant n'importe quelle peur.



Le prochain exemple explique la trahison et l'abandon dans une relation amoureuse. Une dame, que je nommerai Émilie, a eu plusieurs relations amoureuses, dont deux mariages. À chaque séparation, elle demande la même chose à qui veut bien l'écouter : *Pourquoi ai-je le don d'attirer des hommes qui me quittent quand ils découvrent que j'ai un caractère trop fort pour eux?*

On peut facilement reconnaître son ego qui veut lui faire croire que ce n'est pas de sa faute et que tous ces hommes sont trop faibles. Elle subit donc un abandon après l'autre et à cause de son masque de *contrôlant*, elle s'empresse de donner tort aux hommes. Le plus heureux dans cette situation est *Canta* qui se croit important et fort. Il souffle ce genre de paroles à Émilie : *Encore une preuve que tu es forte. Ces pauvres hommes t'arrivent à peine à la cheville. Quand vont-ils se réveiller? Existe-t-il des hommes à ta hauteur?*

Tant et aussi longtemps qu'Émilie ne voudra pas prendre sa responsabilité et admettre que les comportements de ses conjoints ne sont qu'un reflet d'elle-même, il ne pourra y avoir de changements dans ses relations. Pour y arriver un jour, elle devra changer de direction.

Un excellent moyen pour découvrir ce qu'elle n'accepte pas d'elle-même est d'observer les comportements des hommes de sa vie, en utilisant la technique du miroir expliquée dans le dernier chapitre. Selon son discours, il est certain qu'elle n'accepte pas leur faiblesse. Quand elle s'autorisera à être faible elle-même, sans se juger ni se critiquer, elle pourra avoir de la compassion pour un conjoint. C'est alors qu'elle saura qu'elle accepte véritablement cet état d'être en elle-même. En effet, ce n'est que par l'acceptation que nous pouvons arriver à nous transformer et surtout à changer une situation difficile en situation agréable.

Tu peux imaginer qu'à chaque relation qui finit par un abandon, *Canta* s'empresse de dire à Émilie : *Tu vois ce qui t'arrive? Encore une relation qui finit de la même façon. C'est parce que tu ne m'as pas écouté et que tu t'es à nouveau engagée. Ne sais-tu toujours*

pas, après toutes ces expériences, que tu ne peux pas faire confiance aux hommes? Ils se croient tellement supérieurs aux femmes qu'ils ne peuvent pas vivre avec une personne forte comme toi? Pourquoi ne décides-tu pas une fois pour toutes que tu es mieux seule et que tu n'as pas besoin d'homme dans ta vie?

Canta ne peut connaître les vrais besoins d'Émilie qui sont d'apprendre à s'aimer et à s'accepter à travers une relation amoureuse. Son ego ne peut pas connaître le plan de vie d'Émilie. Il ne connaît que ce qui est enregistré dans sa mémoire.

L'ego ne sait pas vivre dans le moment présent, il ne connaît que le passé. Il répète le même film sans arrêt.

*Voilà ce qu'Émilie doit dire à *Canta* quand elle entend son discours :
*Je te comprends *Canta* de croire que tous les hommes sont pareils à cause de mes expériences. Je sais que tu essaies de me convaincre de ne plus m'engager dans de nouvelles relations parce que tu veux me protéger de la souffrance d'être abandonnée. Il est vrai que ça me fait de plus en plus souffrir. Je m'aperçois par contre que je ne peux me faire à l'idée de me retrouver seule pour toujours. Je veux donc vivre une autre expérience, celle de changer d'attitude intérieure.**

Pour ce faire, je vais devoir aller dans une autre direction que celle que tu crois meilleure pour moi. J'ai appris que mes relations douloureuses se répètent parce que je n'accepte pas d'être faible moi-même. Je ne l'ai pas compris auparavant, car j'ai tout fait pour montrer au monde entier à quel point je suis forte. Aujourd'hui, je réalise que je suis forte et faible, et que j'ai le droit d'être les deux. Cela m'aidera à accepter non seulement les forces des hommes que je vais rencontrer, mais aussi leurs faiblesses. Je sais que tu n'es pas d'accord avec ma décision, mais je te demande de me laisser vivre mon expérience, car je suis assez forte pour assumer toutes les conséquences. Tu n'as plus besoin d'essayer de me protéger pour

que je ne souffre plus. Je te remercie pour ce que tu as fait jusqu'à maintenant. Je sais que ton intention a toujours été sincère. Il ne te reste qu'à te reposer et à m'observer.



Peu à peu, à force de vivre l'expérience d'être influencé par notre ego et de réussir ensuite à se recentrer, il devient plus facile de suivre notre cœur. Nous apprenons à vivre le genre de situations précitées en les observant. Après quelques instants de réaction à la souffrance causée par la blessure, nous pouvons prendre une bonne respiration et dire ceci : *Je me rends compte que cette situation ou cette personne vient de toucher à ma blessure d'abandon et/ou de trahison. Je me permets d'être humain et d'avoir encore des blessures à guérir. Pour le moment, je me sens abandonné ou trahi. Un jour, j'arriverai à ce que ce genre de situation me fasse de moins en moins mal.*

Grâce à cette façon de gérer tes blessures, tu observes ce que tu vis et constates que ce n'est ni bien ni mal. C'est simplement humain. Au lieu de te juger, te critiquer et de juger les autres, tu te permets d'avoir encore des blessures, comme tous les êtres humains. Il te sera ainsi de plus en plus facile de dialoguer avec *Canta* et de partager avec les autres ce que tu vis.



Avant de poursuivre, je te suggère de faire la même chose qu'avec les blessures du chapitre précédent. Pendant quelques jours, prends en note toutes les fois où tu portes tes masques de *dépendant* et de *contrôlant* parce que tes blessures d'abandon et de trahison sont activées. Cela t'aidera à devenir plus conscient de ce que ton ego te dit. Pense aussi à écrire ce que tu as décidé de répondre à ton ego. Avec de la pratique continue, cela deviendra de plus en plus facile jusqu'à devenir un réflexe automatique de dialoguer avec lui.

Surtout, prends le temps de bien faire la différence entre la façon dont tu te sens avant et après avoir dialogué avec *Canta* et l'avoir remercié. Tu pourras ainsi vraiment sentir le bonheur d'avoir été capable de te recentrer.

CHAPITRE SEPT

La blessure d'humiliation

Avant de commencer ce chapitre, je te suggère de relire également ce que j'ai écrit au sujet de l'humiliation dans *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*.

La blessure d'humiliation est la seule à ne pas être présente chez tout le monde. Il est fort possible que tu te sentes parfois humilié, mais je te rappelle de ne pas accorder trop d'importance aux mots. Tu ne dois pas confondre tes sentiments avec le nom des blessures. Par exemple, tu peux te sentir humilié alors que c'est la blessure de rejet qui a été touchée. C'est en observant ta réaction que tu peux vraiment savoir quelle blessure est activée.

Dans le cas où ton corps physique ne présente aucune caractéristique de la blessure d'humiliation, je te conseille de prendre conscience de tes comportements dans les situations où tu dis te sentir humilié. Ceci t'aidera ensuite à vérifier ce que tu ressens plus profondément.

Il en est ainsi de toutes les blessures. Bien des gens disent qu'ils se sentent rejetés ou abandonnés, mais ils réagissent avec les comportements reliés aux blessures d'injustice ou de trahison. Ils peuvent devenir plus conscients de ce qui se passe en eux s'ils commencent par s'avouer quelle est la blessure la plus souffrante dans une situation. Ensuite, il est plus facile d'admettre que le rejet ou l'abandon se cachait derrière cette souffrance.

Je répète qu'il est important de déterminer quelle blessure est activée grâce au comportement adopté. Par exemple, si une fille se sent humiliée par sa mère, cela ne veut pas nécessairement dire que cette situation touche à la blessure d'humiliation. Ce qu'elle expérimente comme une humiliation peut avoir activé la blessure de rejet ou d'injustice. C'est sa réaction qui déterminera quelle est la blessure qui vient d'être touchée.

C'est seulement en acceptant véritablement ce que tu es que chaque blessure pourra diminuer peu à peu.

Si, par exemple, tu penses travailler sur la blessure d'humiliation alors que c'en est une autre qui te fait souffrir, il te sera plus difficile et plus long d'accepter ce que tu es. L'acceptation totale est le seul moyen pour guérir tes blessures.

Pour résumer la description donnée au premier chapitre, la blessure d'humiliation affecte ta relation avec toi-même, pas avec les autres. J'ai pu observer que lorsqu'une personne vit une situation où elle est affectée par cette blessure, elle n'essaie pas d'humilier quelqu'un d'autre. Au contraire, elle essaie plutôt de défendre ou d'excuser l'autre.

Cependant, il arrive fréquemment que les autres puissent se sentir humiliés par le comportement d'une personne masochiste. Par exemple, beaucoup de personnes m'ont dit avoir eu honte d'un parent à cause de son poids ou de ses comportements liés à la sexualité. J'ai bien expliqué au premier chapitre le *triangle de la vie* qui démontre que nous sommes avec nous-mêmes comme avec les autres et que nous jugeons les autres d'être ainsi avec nous.

Toutes nos blessures sont déjà présentes à la naissance. Leur importance est déterminée par l'évolution de notre âme et la dominance de l'égo. En conclusion, la vie ne cesse de recommencer et comme nous ne nous souvenons pas de nos vies antérieures, il est difficile de connaître l'état d'évolution atteint. Ce n'est qu'en

vivant des expériences que nous pouvons devenir conscients de ce qui nous reste à faire dans le présent.

Les personnes souffrant d'humiliation, se croyant observées par une puissance supérieure, se sentent très souvent coupables, surtout au plan physique. Pourquoi? Parce que pour guérir cette blessure, elles doivent se donner le droit d'être humaines et d'utiliser et surtout jouir de leurs cinq sens. C'est pour cela que derrière cette blessure se cache une personne très sensuelle qui veut profiter de ses sens en s'acceptant et en s'aimant. Comme son ego est convaincu que ce n'est pas bien, pas spirituel, elle fait face à un grand dilemme.

La principale caractéristique physique du masochiste est la rondeur du corps, que celui-ci soit gros ou non. Une personne enveloppée qui prend du poids sera de plus en plus ronde. Les gens souffrant d'une blessure d'humiliation importante ont un corps plus gros que la moyenne, déjà très jeunes. Ils pensent très souvent qu'ils se permettent d'être sensuels comme ils le désirent parce qu'ils s'habillent de façon provocatrice et séduisante, ils mangent beaucoup et disent qu'ils s'aiment ainsi, qu'ils acceptent leur poids ou bien ils ont une vie sexuelle très active. Mais, au plus profond, ils se sentent coupables de trop aimer les choses matérielles de ce monde, surtout vis-à-vis de DIEU, l'autorité suprême.

Ceci explique pourquoi la blessure d'humiliation est vécue plus avec soi-même. Par exemple, si quelqu'un fait une remarque désobligeante à un masochiste sur sa façon de s'habiller, de s'alimenter ou sur son poids, il ne lui en voudra pas. Par contre, il est possible qu'il en rougisse, qu'il se moque de lui-même, qu'il s'en veuille d'être ainsi et il sera d'accord avec la remarque à son sujet. Les jugements qu'il portera à son égard seront motivés par la honte.

S'il en veut à l'autre, c'est parce qu'une autre blessure a été activée en même temps. Dans le cas de la blessure d'injustice, il se justifiera ou pensera que ce n'est pas juste et qu'il ne dirait jamais quelque chose de la sorte à cette personne. Si c'est la blessure de trahison qui est active, il lui dira peut-être : *Et toi, tu te crois parfait ?*

soulignant ainsi ses imperfections. La blessure d'abandon le mènera à pleurer ou se plaindre intérieurement et si c'est la blessure de rejet qui est touchée, il fera semblant de ne pas être affecté comme s'il n'avait rien entendu ou bien il quittera l'endroit.

Être une personne spirituelle

Ce qui est le plus important pour les personnes souffrant de la blessure d'humiliation, c'est leur relation avec DIEU, avec une puissance suprême. Ce sont des personnes fondamentalement spirituelles qui veulent être dignes de DIEU. Elles ont l'impression qu'IL les observe sans cesse. Elles se sentent surveillées, quoi qu'elles fassent ou pensent. Elles ne sont jamais suffisamment spirituelles, selon elles. Je précise que la relation avec DIEU n'a rien à voir avec la religion et peut être vécue par des gens qui ne sont pas pratiquants. La peur d'une autorité divine vient de situations non réglées dans une ou des vies passées.

Si tu te reconnais dans ces descriptions, il est donc fortement suggéré que tu modifies la définition que tu as d'une personne spirituelle. Vouloir être toujours digne, généreux et serviable mène à développer de l'orgueil. Au lieu de continuer ainsi, deviens conscient que le service aux autres n'est pas nécessairement le chemin à emprunter pour être digne de DIEU. Pourquoi? Parce que DIEU ne veut que ton bonheur et ta partie masochiste te fait oublier tes besoins au détriment de ceux des autres.

Je sais que ce n'est pas facile parce que tu t'es probablement habitué aux louanges des personnes que tu aides. Par contre, celles-ci se demandent en même temps quand tu commenceras à t'occuper de toi-même.

**Une personne masochiste reçoit
beaucoup de louanges de son**

entourage. Elle croit entendre la voix de DIEU qui la bénit, qui la glorifie.

Être digne de DIEU est une invention de l'égo. Souviens-toi qu'il s'agit d'une énergie créatrice et non d'un personnage qui t'observe et définit que ceci ou cela est bien ou mal. La notion de bien et de mal est purement inventée et aucunement divine. En réalité, il n'y a qu'expérience.

Ton DIEU intérieur veut que tu reconnaisse ta grande capacité de créer ce qui est le plus intelligent pour toi et que tu reconnaisse toutes les expressions de DIEU dans la matière. De plus, croire que tu sais ce qui est le mieux pour les autres ne fait qu'alimenter ton ego. Personne n'est né pour arranger la vie des autres. Lorsque tu veux aider une autre personne, fais-le seulement si l'autre t'a demandé de l'aide. Si tu choisis d'aider, fais-le non seulement par amour pour l'autre, mais surtout par amour pour toi, en n'oubliant pas tes besoins, et pour ce que tu peux apprendre à travers cette expérience.

La peur d'être libre et le service aux autres

Comme la peur d'être libre est la plus grande peur du masochiste, il met tout en œuvre pour être occupé en aidant ses proches. D'une part, s'il ne le fait pas il ressentira de la culpabilité et d'autre part, il s'assure ainsi de manquer de liberté.

L'attitude de se croire indispensable aux autres est néfaste dans le sens qu'elle encourage l'égo à se développer et à se sentir très important. La personne souffrant de la blessure d'humiliation semble être en général une personne humble et discrète, mais elle cache très bien son aspect orgueilleux, son sentiment de supériorité vis-à-vis des autres. Elle donne néanmoins souvent l'impression d'infantiliser les gens en voulant tout faire pour eux.

Étant souvent très occupé à résoudre les problèmes de son entourage, il arrive fréquemment que le masochiste manque de temps pour cuisiner pour lui-même alors que pour les autres, il trouve le temps. Par contre, il s'assure d'avoir quelque chose à grignoter et mange donc n'importe quoi quand il a quelques instants. Se sentant coupable à chaque fois, il continue à grossir.

Il est aussi fréquent que le masochiste pense ne pas se nourrir avec excès en choisissant de manger de petites quantités fréquemment plutôt qu'un repas complet. Il dit alors à lui-même ainsi qu'aux autres : *Je ne comprends pas pourquoi je continue à grossir alors que je n'ai pas l'impression de manger plus que les autres.* Cependant, il sait au plus profond de lui qu'il écoute aussi peu ses besoins alimentaires qu'il écoute ses autres besoins, autant d'ordre physique que psychologique.

De la façon dont les gens le regardent, il peut facilement deviner ce qu'ils pensent de son corps. Il se sent alors humilié et s'en veut encore davantage. Les autres ne sont là que pour lui confirmer ce qu'il pense de lui-même.

Si ces situations te semblent familières, porte attention à combien de fois *Canta* te parle étant donné que cela peut arriver plusieurs fois par jour. Prends également le temps de lui répondre tel qu'expliqué précédemment dans ce livre.

Quand ta culpabilité se manifeste à la suite d'un excès relié aux sens physiques, que ce soit la nourriture, le sexe ou toute autre façon d'abuser de tes sens, dis à *Canta* ce qui suit : *Je sais Canta que j'ai abusé de mes sens. Tu as raison, mais je te rappelle que c'est parce que j'ai trop voulu me contrôler auparavant. Je suis une personne sensuelle et mon but dans cette vie est d'apprendre à bien gérer mes sens, tout en comblant mes besoins.*

Ce n'est pas encore fait alors il y aura certainement d'autres circonstances où je vais déborder, mais je te demande de me laisser apprendre par moi-même comment arriver à mon but. Je sais qu'il peut y avoir des conséquences désagréables et je me sens capable

de les assumer. Tu peux donc te reposer et me laisser prendre ma vie en charge maintenant. Par contre, je tiens à te remercier pour toute l'aide que tu as voulu m'apporter. Maintenant, je veux m'aider moi-même.

La lenteur du masochiste

Il arrive fréquemment que les gens souffrant d'humiliation se jugent d'être trop lents, surtout pour marcher ou courir, par exemple.

Certains d'entre eux m'ont avoué que c'était leur façon, souvent inconsciente, de se donner plus de temps pour jouir de leurs sens. Ils doivent donc s'autoriser à utiliser ce moyen jusqu'au jour où ils sauront que parfois il est bon de prendre son temps et que parfois ce n'est pas nécessaire de le faire pour profiter d'un bon moment. Si c'est ton cas, afin de t'accepter, tu n'as qu'à prévoir plus de temps et utiliser ton sens d'organisation, une qualité qui est certainement présente chez toi. Souviens-toi que ton temps t'appartient et que toi seul peux décider de la façon dont tu veux l'utiliser.

Exemple de blessure d'humiliation activée

Voici un exemple de comportement influencé par l'égo, donc quand la personne met son masque, suivi du comportement de la même personne si elle était centrée, dans son cœur. Il sera expliqué comment dans une même situation, il est possible de sentir une blessure sans laisser le masque prendre le dessus, ce qui lui apporte un baume de guérison.

Imaginons l'histoire de Monique mariée depuis plusieurs années à Alain, un homme charmeur. Ils ont de nombreux amis et beaucoup d'activités sociales. Durant leurs soirées entre amis, Alain s'occupe toujours beaucoup des femmes présentes et ne se gêne pas pour les serrer contre lui et leur faire la cour devant Monique. Il croit que

cette attitude est acceptable vu qu'il ne cache pas son côté séducteur à sa femme. Elle fait semblant que cela ne la dérange pas en disant quelque chose comme : *J'aime mieux qu'il agisse ainsi devant moi que derrière mon dos. Au moins, je sais à quoi m'en tenir!*

Malgré cela, après une de ces soirées, elle m'a raconté qu'elle aurait bien aimé que son mari lui accorde au moins une danse. Quand elle lui en a fait part, il lui a répondu : *Je ne veux pas danser avec toi parce que tu es trop grosse. Si tu veux danser, il va falloir que tu maigrisses.*

Je peux juste imaginer la réaction des femmes à lire cette histoire. C'est indignant, n'est-ce pas? C'est exactement ce que Monique a ressenti. Elle s'est sentie très froissée, mais elle était d'accord que son poids la rendait indigne de danser avec son mari qui aimait les femmes plus minces.

L'attitude de son mari aurait pu déclencher d'autres blessures que l'humiliation. Dans son cas, Monique sait que c'est son masque de masochiste qui a pris le dessus par les paroles que *Canta* lui fait dire : *Il a raison, je suis trop grosse. Je suis déjà chanceuse qu'il veuille bien m'accompagner à ces soirées. Je parie que les autres femmes doivent se demander ce qu'il fait avec moi. Elles doivent se douter qu'il ne veut même plus me faire l'amour. Il a raison de me trouver dégoûtante. Je le mérite, je n'ai aucune volonté, je mange trop, j'aime trop les sucreries.*

Je me dis souvent que je devrais maigrir, mais je n'y arrive pas. D'un autre côté, je sais que lorsque j'étais plus mince, j'étais trop sensuelle et très attirante pour beaucoup d'hommes. Maintenant que je suis mariée, au moins le fait d'être plus grosse m'aide au moins à demeurer fidèle à mon mari. C'est tellement difficile de décider ce que je veux! Le fait d'être grosse m'aide à contrôler ma vie sexuelle, mais en même temps, mon corps est dégoûtant pour tout le monde, incluant moi-même.

Si tu te reconnais dans ce genre de situation, voici ce que tu pourrais répondre à la petite voix qui te hante et qui te fait souffrir au lieu de continuer à l'entretenir et à la croire : *Te voilà à nouveau Canta. Je sais que tu veux m'aider en me disant qu'il est normal de ne pas être désirable en étant grosse. Pourtant, même si c'est vrai que je veux maigrir, je veux avant tout vivre l'expérience de me trouver belle et expérimenter une vie sexuelle épanouie tout en ayant un surplus de poids. En ce qui concerne mon mari, il me reflète uniquement ce que je pense de moi. Je sais que lorsque je m'autoriserai à être sensuelle, il aura envie de moi. Tu crois certainement que si je me permets d'être sensuelle, je pourrais en abuser.*

Sache que pour le moment, je me sens capable de vivre avec ce poids et je suis prête à en assumer les conséquences ainsi que celles d'être plus sensuelle. Je te prie de ne plus t'inquiéter à mon sujet et je te remercie d'avoir voulu m'aider toutes ces années passées. C'est à mon tour maintenant de me prendre en charge.



Peu à peu, à force de vivre l'expérience d'être influencé par notre ego et d'arriver ensuite à se recentrer, il devient de plus en plus facile d'être à l'écoute de notre cœur. Nous apprenons à vivre le genre de situations précitées en les observant. Après seulement quelques instants de réaction à la souffrance causée par la blessure, nous pouvons prendre une bonne respiration et dire : *Je me rends compte que cette situation ou cette personne vient de toucher à ma blessure d'humiliation. Je me permets d'être humain et d'avoir encore des blessures à guérir. Pour le moment, je me sens humilié. Un jour, je vais arriver à ce que ce genre de situation me fasse de moins en moins mal.*

Cette façon de gérer la blessure indique que tu observes ce que tu vis, que ce n'est ni bien ni mal, c'est simplement humain. Au lieu de

te juger et te critiquer, tu te permets d'avoir encore des blessures, ce qui est une grande marque d'amour pour toi.



Avant de passer au chapitre suivant, je te suggère de faire la même chose qu'aux deux chapitres précédents, c'est-à-dire pendant quelques jours, note toutes les fois où ta blessure d'humiliation est activée et te pousse à porter ton masque de masochiste. Cela t'aidera à devenir plus conscient de ce que ton ego te dit. Ensuite, note ce que tu as décidé de lui répondre. Avec de la pratique continue, cela deviendra de plus en plus facile jusqu'au jour où tu auras le réflexe automatique de dialoguer avec ton ego. Surtout, prends le temps de bien faire la différence entre la façon dont tu te sens avant et après avoir dialogué avec *Canta* et l'avoir remercié. Tu pourras ainsi vraiment sentir le bonheur d'avoir été capable de te recentrer.

CHAPITRE HUIT

Comment savoir quelle blessure est activée

Voilà une question qui est souvent posée par ceux qui s'intéressent à leurs blessures. J'ai déjà mentionné que le fait de savoir précisément quelle blessure est en cause lorsqu'on a une difficulté augmente beaucoup les chances de régler celle-ci plus rapidement. Cependant, ce n'est pas toujours évident de le savoir et cela demande de la pratique puisqu'on ne devient pas expert en un sujet juste à travers la connaissance. C'est seulement après avoir expérimenté une connaissance ou une technique à répétition que l'on peut l'intégrer et qu'elle devient une seconde nature.

Par exemple, si tu as déjà appris comment danser le cha-cha-cha, ce n'est pas parce que tu connaissais les pas de base que tu pouvais danser facilement. Ce n'est qu'après avoir pratiqué cette danse à plusieurs reprises que tu n'as plus besoin de penser. Aussitôt que tu entends le rythme, tes jambes semblent danser sans que tu aies à leur dire quoi faire.

Il en est ainsi pour reconnaître les blessures. Le meilleur moyen est d'apprendre à appliquer une technique. En suivant les étapes suivantes, tu exploreras un problème en te posant différentes questions.

Première étape : reconnaître l'ego

En te basant sur les informations du chapitre trois, tu pourras facilement reconnaître quand ton ego a pris le dessus. Aussi en te souvenant qu'aussitôt que tu te juges ou que tu accuses quelqu'un d'autre, que tu penses au passé ou à l'avenir en ressentant un malaise quelconque – peur, inquiétude, culpabilité, appréhension, indécision, doute, colère, etc. –, tu sais automatiquement qu'il a pris le contrôle.

À titre d'exemple, pendant que j'écris ce livre, plusieurs travaux doivent être effectués dans ma maison. Quand je planifie ces travaux – tout en ressentant le bonheur de savoir que lorsqu'ils seront finis, ce sera tellement beau, agréable et confortable –, je suis moi-même, j'écoute mon besoin de beauté. Je planifie pour le futur, mais comme il n'y a pas de malaise, je sais que l'ego ne s'en mêle pas.

Par contre, si je faisais des rénovations pour impressionner les autres et que je m'attendais à des louanges de leur part, ce serait un indice que je recherche de la reconnaissance. L'ego croit qu'il EST la maison, les biens, l'argent, les connaissances, enfin tout ce qu'une personne peut posséder de matériel. Plus il s'identifie à ces choses, plus il a peur d'en manquer.

En faisant les travaux, je pourrais avoir peur de manquer d'argent, de me faire avoir par les ouvriers ou douter d'avoir pris la bonne décision. Tous ces exemples montrent qu'ils m'apporteraient alors plus de malaises que de joie et ce serait évidemment causé par les pensées de l'ego.

En résumé, si tu n'es pas certain si c'est ton ego qui est à l'œuvre, tu te demandes : *Dans cette situation, est-ce que je me sens en paix, heureux, satisfait? Ou est-ce que je ressens un certain malaise?*

ATTENTION : il y a une différence entre l'activité de l'ego et l'activité mentale. Il se peut que tu aies beaucoup de choses à planifier et que tu doives beaucoup penser et réfléchir. Tu peux même, à un certain moment, réaliser que tu te sens surchargé et que tu as besoin d'un répit. Si tu ne ressens ni peur ni malaise intérieur, alors il

s'agit juste de la constatation d'un fait. Dans une telle situation, le mieux est de faire une quelconque activité qui ne demande aucun effort mental. Pour ma part, j'adore cuisiner une nouvelle recette ou lire un roman d'aventures. Une méditation peut aussi être très utile à condition d'être habitué d'en faire, sinon tu risques de ne pas arriver à calmer ton mental.

Deuxième étape : découvrir les émotions ressenties

Le questionnement continue :

- *Qu'est-ce que je ressens dans cette situation?*
- *Où se situent ces émotions dans mon corps?*
- *De quoi ai-je peur pour moi?*

Tu ne peux t'occuper de la guérison d'un malaise si tu n'es même pas conscient de sentir ce malaise.

Je sais, par expérience, que la plupart des gens ont de la difficulté à répondre à ces questions. Rares sont ceux qui ont appris à sentir ce qui se passe en eux. La plupart des parents n'ont pas pu enseigner cette aptitude à leurs enfants, car ils ne savaient pas comment le faire eux-mêmes.

Voici une liste extraite de l'atelier *Comment développer le senti* – offert par l'école *Écoute Ton Corps*. Elle t'aidera à découvrir comment tu te sens.

Je te suggère de la lire lentement lorsque tu veux découvrir les émotions ressenties dans une situation souffrante. Plus tu en trouveras, plus tu iras profondément en toi et tu augmenteras ainsi tes chances de guérison. En pratiquant cet exercice régulièrement,

tu parviendras à trouver tes réponses plus rapidement sans avoir à te référer à la liste.

abattu

accablé

affaibli

affecté

Affligé

affolé

agité

aigri

Alarmé

anéanti

angoissé

anxieux

apathique

arrogant

bête

blessé

bloqué

bouleversé

cafardeux

chagriné

choqué
colérique
confus
consterné
contrarié
coupable
craintif
crispé
déchiré
décontenancé
découragé
déçu
dégoûté
démonté
démoralisé
démuni
dépassé
déprimé
dérangé
désappointé
désarçonné
désarmé
déstabilisé

désespéré

détaché

désolé

distant

ébranlé

écoeuré

effrayé

embarrassé

embêté

embrouillé

emprisonné

endormi

énervé

ennuyé

enragé

envieux

épouvanté

épuisé

éreinté

étonné

exaspéré

excité

exposé

exténué

faible

fatigué

fourbu

Fragile

froid

froissé

frustré

Furieux

gêné

honteux

horrifié

horripilé

idiot

impatient

impuissant

incompétent

inconfortable

indécis

indifférent

indigné

injuste

innocent

inquiet

insatisfait

insensible

instable

intimidé

irrité

jaloux

las

lourd

malheureux

maussade

mécontent

méfiant

mélancolique

minable

misérable

mortifié

négatif

nerveux

nul

paniqué

paralysé

paresseux

peiné

perdu

pessimiste

remué

renfermé

réticent

révolté

rien

rompu

sale

saturé

secoué

seul

sidéré

soucieux

souffrant

soumis

soupçonneux

stupide

submergé

surmené

taciturne

tendu

terrifié
tétanisé
tirailé
tourmenté
triste
troublé
trompé
utilisé
vaincu
vexé
vidé
vulnérable

Les sentis qui suivent sont des réactions à quelqu'un d'autre et qui dissimulent un autre senti plus profond :

Abandonné
Abusé
Acculé
Accusé
Agacé
Agressé
Attaqué
Blâmé

Détesté

Dévalorisé

Diminué

Dominé

Écarté

Écrasé

Envahi

Étouffé

Exclu

Harcelé

Humilié

Ignoré

Incompris

Insulté

Intimidé

Jugé

Largué

Lésé

Maltraité

Manipulé

Menacé

Méprisé

Négligé

Nié

Offensé

Piégé

Rabaissé

Rejeté

Repoussé

Ridiculisé

Sali

Trahi

Trompé

Utilisé

Violé

Volé

Le fait d'avoir déterminé les émotions ressenties te permettra de découvrir facilement de quoi tu as peur pour toi.

Nous n'avons jamais peur pour les autres. Nous pensons avoir peur de ce qui pourrait leur arriver alors qu'en réalité, nous avons peur des répercussions que cela aurait sur nous-mêmes.

Il est important d'être conscient que la peur appartient à ton ego et non à ton être véritable, à l'exception d'une peur réelle qui est nécessaire pour faire face au danger présent. Si tu ne réussis pas à

trouver de quoi tu as peur, ne t'efforce plus à trouver. C'est cela le **lâcher-prise**.

Tu peux à quelques reprises te poser la question : *De quoi ai-je peur pour moi dans cette situation?* Si la réponse ne vient pas immédiatement, c'est que tu n'es pas encore prêt à la recevoir. Je te suggère dans ce cas de ne pas forcer. Demande plutôt à ton DIEU intérieur de t'aider et il est très probable que la réponse te vienne spontanément le lendemain ou quelques jours plus tard. Souvent, elle peut se manifester sous forme de questionnement : *Est-ce possible que j'aie peur de...?* Et voilà la bonne réponse.

Troisième étape : jugements, accusations, réaction

- *Qui est-ce que je juge ou j'accuse dans cette situation?*

Quand tu te juges en vivant surtout de la peur, c'est causé par la réaction à la blessure de rejet et/ou d'abandon. Quand tu te juges en vivant de la honte, c'est la réaction à la blessure d'humiliation.

Quand tu accuses une personne du sexe opposé en vivant de la colère, c'est la blessure de trahison, donc le masque de *contrôlant* qui est en cause. Ta réaction de colère ou de révolte peut être extériorisée ou retenue à l'intérieur de toi. Cependant, même si elle est retenue et que tu prépares des plans de vengeance ou que tu remets la confrontation à plus tard, la douleur est aussi importante. Le fait de te retenir crée plus de souffrance intérieure et le problème risque de prendre de l'ampleur, plus tu tardes à t'exprimer.

Lorsque tu t'accuses toi-même ou que tu accuses une personne du même sexe que toi avec colère, c'est la blessure d'injustice, donc le masque de *rigide* qui te contrôle. Tu réagis alors visiblement en te justifiant ou en l'accusant. Ta réaction peut être très évidente sur le coup ou elle peut être retenue avec l'intention de l'exprimer plus tard. Même si tu la retiens, elle est facilement visible dans ta

gestuelle, ton regard et ton corps ou on peut sentir ta colère retenue.

C'est donc le fait de trouver envers qui l'accusation et le jugement sont portés qui t'aidera le plus à trouver quelle blessure est activée. Ensuite, c'est le comportement que tu utilises pour te protéger de cette blessure qui t'aide à découvrir le masque mis en place. En plus de lire cette liste de *sentis* à plusieurs reprises, tu devras relire plusieurs fois les comportements et attitudes décrits au premier chapitre pour chaque blessure, ainsi que les explications additionnelles aux chapitres 5, 6 et 7.

Ne pas confondre le jugement avec la blessure

Je reviens sur le fait qu'il est primordial de faire la différence entre le jugement et la blessure pour bien définir quel masque tu portes.

Prenons l'exemple de Renée qui a de la difficulté avec son patron. Il l'ignore, ne la regarde même pas quand il lui parle. Il semble nettement préférer sa collègue qui est très jolie. Renée vit de plus en plus d'émotions au travail et reste préoccupée même quand elle revient chez elle. Elle ne peut s'empêcher de penser à tout ce qui se passe et *Canta* envahit ses pensées.

- *JE ne comprends pas pourquoi il agit comme ça avec MOI, après tout ce que JE fais pour lui.*
- *Pourquoi complimente-t-il seulement Suzanne, alors que c'est souvent MOI qui l'aide à faire son travail? Pourquoi Suzanne ne lui dit-elle pas que c'est MOI qui mérite les compliments. Elle ose même accepter avec un beau sourire. Quelle hypocrite! Surtout qu'elle me dit souvent être chanceuse de M'avoir comme collègue. JE sais qu'elle ME dit ça juste pour continuer à profiter de MON aide.*
- *En plus, c'est toujours MOI qui dois rester plus longtemps quand il y a une urgence. Il ne semble même pas penser à*

demander à Suzanne de faire des heures supplémentaires.

- *Aujourd'hui, c'était le comble. Il a osé ME dire « Mlle Renée, je vous trouve jolie aujourd'hui » en m'examinant de haut en bas. Ensuite, ils se sont regardés tous les deux avec un air moqueur. J'aime mieux qu'il ne me dise rien plutôt que d'entendre des choses semblables. Ce n'est vraiment pas un compliment pour tous les autres jours depuis deux ans que JE travaille avec lui.*
- *Je pense que JE vais quitter ce travail. J'en ai assez de ME faire humilier et rejeter ainsi.*

Renée pourrait facilement croire que ces situations touchent à sa blessure d'humiliation. Bien qu'elle trouve cette situation humiliante, en réalité, ce sont d'autres blessures qui ont été activées.

Commençons par son patron. Comme elle ne réagit pas face à lui et qu'elle garde tout en elle, les comportements de son patron activent surtout sa blessure de rejet et elle porte son masque de *fuyant*. Elle se retire, se ferme sur elle-même. Il est fort possible qu'elle ne soit même pas consciente des jugements qu'elle entretient au plus profond d'elle-même.

- *On sait bien que je suis loin d'être belle comme Suzanne. Je suis tellement moche que je ne suis pas surprise qu'il la préfère.*
- *Pourquoi suis-je trop lâche pour lui dire à quel point je me sens blessée par son attitude? Aujourd'hui, j'aurais pu répondre à son supposé compliment, par exemple : « Merci pour tous les autres jours depuis deux ans! » Je sais que ce serait sarcastique et impoli, mais au moins ça montrerait que je ne suis pas une poule mouillée qui laisse les autres rire d'elle.*
- *Ça fait un million de fois que je me promets de dire non quand il me demande de tout faire pour lui pendant que Suzanne est*

au téléphone, lime ses ongles et ensuite fait semblant de travailler quand il est là. Pourquoi ne suis-je pas capable de tenir ma promesse? Je suis vraiment nulle.

Renée se rejette sans cesse et laisse *Canta* la convaincre de toutes ces sottises. Tant qu'elle ne sera pas consciente de ce qu'elle vit véritablement à cause du déni qui lui évite de sentir sa souffrance, elle ne pourra pas changer d'attitude. Elle regarde seulement ce qui se passe à l'extérieur d'elle. De plus, elle ne peut même pas envisager l'idée que son patron soit satisfait de son travail et que c'est pour cela qu'il insiste pour qu'elle se charge de ce qui est le plus important. Le fait qu'il ne la congédie pas est une autre preuve de sa satisfaction qu'elle ne voit pas.

La forme de rejet qu'elle vit avec son patron reflète ce qu'elle a vécu avec son père ou avec un professeur masculin au sujet de ses travaux scolaires ou toute autre forme d'apprentissage durant son enfance ou son adolescence. Les blessures de rejet et d'injustice sont à l'origine reliées au parent du même sexe. Cependant, le parent (ou une autre personne) du sexe opposé peut activer ces blessures si le parent du même sexe n'est pas intervenu pour aider l'enfant.

Si Renée répondait de façon sarcastique et réactive à son patron, ce serait à cause de sa blessure de trahison. Cela montrerait qu'elle ne comprend pas qu'un patron qui lui fait assez confiance pour lui confier des travaux importants ne puisse pas la complimenter et démontrer sa reconnaissance.

Les blessures d'ordre relationnel ont un lien avec les relations affectives vécues durant l'enfance. Les blessures d'ordre professionnel ont un lien avec toute forme d'apprentissage.

Le fait que Renée ne se révolte pas contre Suzanne vient aussi de sa blessure de rejet. Il est certain qu'elle vit de l'injustice avec sa

collègue, mais sa blessure de rejet est tellement importante qu'elle demeure une rigide conforme. Si Renée perd le contrôle et se met en colère ouvertement vis-à-vis de sa collègue, la blessure d'injustice aura pris le dessus sur la blessure de rejet.

Si Renée décide de quitter son travail parce qu'elle n'en peut plus de tolérer l'attitude de son patron, cela indique que sa blessure de rejet la fait tellement souffrir qu'elle préfère fuir la situation plutôt que d'affronter sa douleur. Comme la plupart des gens souffrants, elle est convaincue que ce sont les situations et les personnes qui la font souffrir. Il lui est impossible d'admettre et même de reconnaître que c'est la RÉACTION de *Canta* qui prend toute la place. De ce fait, elle ne peut pas être en contact avec sa grande puissance de créer sa propre vie.

En conclusion, j'espère que tu réalises l'importance de bien déceler la blessure activée puisque c'est seulement ainsi que tu pourras faire le lien avec un événement du passé et passer aux autres étapes de guérison expliquées au prochain chapitre.

L'augmentation des blessures

Tu as certainement remarqué par le nombre grandissant de divorces, de guerres, et surtout de maladies importantes – autant physiques que psychologiques – qu'il y a de plus en plus de souffrance dans nos sociétés. Les moyens les plus populaires et facilement accessibles pour endormir et occulter la douleur sont l'alcool et la drogue dont on voit la consommation augmenter.

Un neurologue m'a raconté récemment que les médecins se sentent dépassés par la quantité de différents types de démence chez les personnes âgées. Pour les cas où ils ne peuvent diagnostiquer la maladie d'Alzheimer ou la maladie de Parkinson, ils ont regroupé les multiples symptômes de dégénérescence des cellules du cerveau sous le nom de *parkinsonisme*. Quand je lui ai demandé comment

les médecins traitent cette nouvelle maladie, il m'a répondu qu'ils essaient différentes choses sans en connaître encore les résultats.

Beaucoup d'entre nous se demandent pourquoi les maladies se multiplient alors que la science est très avancée. En ce qui me concerne, je crois que c'est parce que nous utilisons la médecine uniquement pour nous soigner et que nous ne voulons pas prendre la responsabilité de notre attitude intérieure. Voilà encore une facette très importante de notre ego.

L'ego, ne voulant pas reconnaître que nous avons la puissance de créer notre vie, préfère croire que les problèmes viennent de l'extérieur. Il est porté à systématiquement chercher une solution à l'extérieur de nous.

De plus, on sait que les compagnies pharmaceutiques ont fait des pas de géants dans la création de nombreux médicaments qui anesthésient les patients. En utilisant ce genre de moyens, les humains ne prennent pas leur responsabilité. Ils ne font qu'endormir le problème, ils n'y font pas face.

Tant qu'on ne prend pas la responsabilité de nos problèmes, ils reviennent avec de plus en plus de force et sous différentes formes.

Aucun médecin ou médicament ne peut tenir la promesse de te guérir définitivement. Nous savons tous que même si nous subissons une opération ou que nous prenons un médicament pour le reste de nos jours, les problèmes peuvent continuer de se manifester.

L'aide offerte par la médecine ou les médicaments est certainement souvent nécessaire pour soulager une douleur, mais il est préférable de l'utiliser de façon ponctuelle, au besoin. Toute aide extérieure, venant de la médecine générale, de médicaments, de thérapie

personnelle ou toute autre forme d'aide de ton choix, est beaucoup plus efficace si, en même temps, tu acceptes le fait que la guérison véritable ne puisse avoir lieu qu'à l'intérieur de toi. Aussitôt que tu es capable de l'accepter, le processus de guérison commence. Le but principal de ce livre est de t'aider à prendre ta responsabilité.

Toutes tes maladies physiques ne sont qu'un reflet de la douleur causée par les blessures non guéries de ton âme.

Il est certain que si tu as des blessures très souffrantes, tu devras puiser en toi pour trouver la force nécessaire. Une blessure importante se reconnaît par la douleur vécue depuis ton jeune âge et le fait que tu te sentes souvent très impuissant à trouver une solution. Tu peux aussi avoir l'impression de souffrir plus que tes proches et surtout être convaincu que personne ni rien ne peut t'aider. Tu as de la difficulté à voir la lumière au bout du tunnel.

J'ai mentionné à plusieurs reprises que la blessure de rejet est la plus souffrante et que c'est pour cette raison que les gens sont autant dans le déni de leur souffrance et ne veulent pas la sentir. Hélas, ce qu'ils ne savent pas, c'est que plus ils refoulent ce qu'ils vivent, plus la douleur finira par les rattraper avec force. Avec le temps, elle se manifestera par des peurs obsessives ainsi que des problèmes de santé majeurs.

Si tu as une blessure importante et douloureuse, cela indique qu'elle s'est développée au fil de nombreuses vies. Au cours de chaque vie, ton âme aspire à la voir se guérir, mais cela ne peut pas se produire, tant et aussi longtemps que tu laisses ton ego diriger ta vie. C'est la raison principale de l'augmentation de la blessure à chaque vie. Si tu cachais une plaie infectée sous un pansement sans t'en occuper, elle s'aggraverait aussi avec le temps.

Plus les douleurs sont importantes, plus cela demande de courage, de force, de détermination et de persévérance pour arriver à y faire face et reprendre la direction de ta vie. Prendre la décision est

l'étape la plus importante. Par la suite, bien que tu puisses manquer de courage parfois, si tu veux vraiment améliorer ta qualité de vie, tu trouveras le moyen de te rediriger vers ton but. Le fait de te souvenir où tu veux arriver t'aidera beaucoup à reprendre contact avec ta puissance intérieure.

CHAPITRE NEUF

La guérison et ses bienfaits

Tu as certainement réalisé en lisant ce livre que l'étape la plus importante pour la guérison des blessures est l'acceptation de celles-ci. C'est accepter le fait que ton ego est convaincu de t'aider en alimentant continuellement les croyances reliées à chaque blessure. Ne pouvant se référer qu'à sa mémoire, il ne peut pas agir autrement. Il n'a aucune idée des besoins de ton âme, de ton être, de ton plan de vie.

Quant à lui, tu pourrais te réincarner cent fois et il continuerait à te convaincre par tous les moyens de suivre ses façons de penser. N'oublie pas que de prime abord tu les as acceptées. Aussitôt qu'il s'est rendu compte que d'adopter une nouvelle croyance te protégeait, il s'est aussitôt emparé de ce mécanisme.

Comme l'ego ne meurt jamais parce qu'il fait partie de ta création mentale, tu avais déjà des centaines de croyances à la naissance. Tout ce que tu enregistres au cours des différentes vies tant sur le plan émotionnel que mental est inscrit dans ton âme qui est immortelle. Tu peux comparer la vie de ton âme à ta vie terrestre. Chaque jour, tu portes des vêtements différents, tu te retrouves dans des lieux différents, tu fais des activités et tu vis des émotions différentes. Tout ce qui est vécu dans une journée est inscrit dans ta mémoire.

Disons, par exemple, que tu t'es fortement disputé avec un voisin et tu t'es couché en vivant des émotions, de la colère et de l'incertitude quant à la solution. Le lendemain matin, ce n'est pas parce que tu as

dormi que le problème s'est réglé tout seul. La ou les blessures qui ont été activées par cette dispute te font encore souffrir.

L'incident peut même te sembler plus grave si tu as inconsciemment alimenté la colère durant la nuit. En laissant passer des jours ou même des mois, le problème non résolu te fait beaucoup de mal, non seulement mentalement et émotionnellement, mais aussi physiquement, ce qui te vide de ton énergie.

Si, d'un autre côté, tu te dis que ce voisin ne comprend rien et que c'est inutile de vouloir régler quoi que ce soit avec lui, cela s'appelle *nier la situation*. Chaque fois que tu refoules un problème en toi, il continue à grossir et il te fait encore plus de tort. Comme l'exemple donné précédemment d'une infection sur la peau que tu cacherais avec un pansement pour ne pas la voir.

L'âme se réincarne tant et aussi longtemps qu'elle ne s'est pas libérée des excroissances mentales, entretenues par l'égo, à la base des problèmes non réglés. Elle véhicule tout le bagage mental et émotionnel accumulé au fil de tes nombreuses vies. Souviens-toi qu'aucune excroissance n'est naturelle. Ton corps, dans sa grande intelligence, cherche toujours à revenir à son état naturel, avec l'aide de ton DIEU intérieur.

Essaie d'imaginer que ton corps est couvert au complet par de grosses verrues (excroissances physiques). Pourrais-tu être bien face à toi-même et aux autres? Je suis sûre que ta réponse est non. Tu chercherais à tout prix à te libérer de ces verrues pour te sentir bien dans ta peau et parmi le monde qui t'entoure.

Ton âme veut la même chose. Elle sait que ce n'est pas naturel d'être envahie par des excroissances mentales (croyances de l'égo) et que celles-ci l'empêchent de retourner à l'amour véritable, à la paix d'esprit. C'est la raison pour laquelle elle est attirée automatiquement à se réincarner. Ce n'est que dans le monde matériel qu'elle peut se libérer.

Après la mort, dans le monde de l'âme, elle se rend compte de ce qui n'a pas été réglé et reçoit l'aide de guides spirituels pour son prochain plan de vie. Hélas, dès son retour sur Terre, elle oublie rapidement et peu à peu, au fil des sept premières années de sa nouvelle vie, elle commence à souffrir parce que nous laissons notre ego reprendre le dessus. Pourquoi écoutons-nous notre ego plutôt que les besoins de notre âme? Parce qu'il est primordial de commencer par prendre conscience de la forte emprise de notre ego avant d'arriver à maîtriser notre vie.

C'est pour cela que ma motivation première est de créer le plus de moyens possible pour aider les gens à devenir conscients à travers les ateliers d'*Écoute Ton Corps*, les conférences et les livres. Dans les ateliers, par exemple, les participants font de nombreux exercices entre eux pour les aider à accélérer les prises de conscience et ils repartent avec des moyens concrets à mettre en pratique au quotidien. Rappelle-toi que la mise en pratique de connaissances acquises est très importante.

Quel que soit le travail intérieur que tu fais sur toi-même, par le biais de livres, de conférences ou d'ateliers, rien ne changera dans ta vie tant que tu n'adopteras pas une attitude et un comportement différents.

Mes formatrices et moi-même voyons régulièrement des personnes qui posent les mêmes questions d'un atelier à l'autre. Nous savons ainsi que ces dernières ne mettent pas en application les moyens que nous leur avons suggérés dans le passé et qui les auraient aidées à vivre des expériences différentes.

Cela ne veut pas nécessairement dire que tout le monde expérimente les mêmes résultats. Par exemple, suite à la lecture de ce livre, tu feras peut-être rapidement l'essai de ce qui est suggéré et tu auras des résultats bénéfiques. Une autre personne peut

utiliser la même suggestion sans avoir le même résultat. La différence entre les deux viendra de la détermination et de la volonté de vouloir améliorer votre qualité de vie.

Il n'y a qu'une façon de savoir si un conseil est bénéfique ou non pour toi : c'est en l'expérimentant. Ensuite, c'est avec ton discernement que tu sauras quelle est la meilleure direction à suivre. Le seul fait d'être assez ouvert pour suivre un conseil indique que tu veux vraiment vivre de nouvelles expériences.

**L'ouverture à de nouvelles expériences
et à de nouveaux conseils t'aide à être
en contact avec ton intuition.**

Même si tu n'as pas les résultats escomptés, vérifie quel est le meilleur choix selon ton cœur. Sois attentif à la première réponse qui te vient. L'intuition est toujours spontanée. Il faut la saisir au moment où elle passe. Pendant longtemps, je me suis demandé comment savoir si c'était ma tête ou mon cœur qui me parlait. Le seul moyen, c'est en vérifiant comment on se sent. Si l'on ressent le moindre inconfort, tels que de l'inquiétude ou de la peur, c'est que la réponse ne vient pas de notre intuition, mais de notre ego.

Prenons mon exemple de l'écriture de ce livre qui est le vingt-quatrième que j'écris. J'ai vécu de nombreuses situations où j'étais dans mon cœur et d'autres où j'ai laissé mon ego prendre le dessus. Quand je planifie la structure d'un nouveau livre et que je me sens bien, c'est que mon énergie mentale est au service de mon cœur pour répondre au besoin du moment.

Par contre, quand *Mouchette* est à l'œuvre, je m'inquiète, je me demande si je vais réussir, si le livre sera apprécié des lecteurs, si je vais avoir assez de matière, si cela va me prendre trop de temps. Je dois donc – aussitôt que je m'en rends compte, même si cela peut prendre un certain temps – lui parler ainsi : *Merci beaucoup Mouchette, je sais que tu t'inquiètes pour moi, car tu veux que je sois parfaite et que je réussisse. Je te demande d'aller te reposer et*

de me laisser organiser ce nouveau livre à ma façon. Je veux surtout que tu me fasses confiance, car je me sens capable de faire face à quelque conséquence que soit. Je ne te demanderai pas de le faire à ma place.

Pourquoi est-ce que je continue à te suggérer cette dernière phrase pour chaque dialogue avec ton ego? Parce que la plupart du temps, quand nous faisons une erreur ou que les résultats ne sont pas à notre goût, nous nous critiquons. En réalité, c'est notre ego qui critique. Supposons que dans l'exemple précédent, il m'arrive des imprévus et que j'ai besoin du double de temps pour terminer le livre – ce qui est arrivé à quelques reprises. Si je me dis alors : *Ce que je suis nulle. Les clients vont être déçus, cela fait deux ans qu'ils attendent ce livre. Je n'aurais pas dû me laisser déranger, j'aurais dû être mieux organisée, je n'aurais pas dû faire ce voyage additionnel, j'aurais dû..., j'aurais dû... Mais oui, mais ce n'est pas de ma faute, ces imprévus étaient importants... Il me semble que je fais de mon mieux... Avec mon expérience, j'aurais dû savoir qu'il m'arrive de plus en plus d'imprévus...*

Ah, ce que ces petites voix dans notre tête sont dérangeantes! Ne trouves-tu pas? Cela n'en finit plus. Pourquoi *Mouchette* continue-t-elle de me parler ainsi, même si j'essaie de ne plus y penser? C'est parce qu'elle est convaincue que c'est de sa faute et qu'elle aurait dû m'avertir encore plus. Elle se croit responsable des conséquences. Elle dira : *Je t'avais bien dit de faire attention à ceci, à cela. Tu vois j'avais raison et maintenant tu n'es pas heureuse. La prochaine fois, écoute-moi!*

Elle continuera à me parler ainsi tant que je ne l'aurai pas acceptée et appréciée pour ses efforts. Alors, quand j'écoute mon cœur, je lui dis : *Oui Mouchette, je t'entends et tu as raison. Je sais que tu as voulu m'aider avec tes inquiétudes quand j'ai commencé ce livre et à plusieurs autres reprises. Ne t'en fais pas pour moi, il est vrai que je suis déçue, mais je te promets que je n'en mourrai pas et que finalement tout va s'arranger. Il y a certainement une bonne raison pour laquelle la parution de ce livre devait se faire plus tard que*

prévu. L'avenir nous le dira. Merci d'être aussi concernée à mon sujet.

Aussitôt que *Mouchette* se sent rassurée parce que je ne l'accuse pas, elle se retire. Chaque fois qu'elle se retire, elle n'est plus alimentée et ainsi elle diminue progressivement sans qu'elle en soit consciente. Pour en revenir à l'exemple de la tache sur la toile qui n'est pas consciente d'être une tache, il en est ainsi pour *Mouchette*. Elle n'est pas consciente de perdre de la force et donc du pouvoir sur moi. Cela se fait peu à peu avec les années. En même temps que l'égo s'affaiblit, l'influence des masques associés aux blessures est réduite également.

Observer la blessure au lieu de laisser le masque diriger

Tu te demandes peut-être si cela veut dire qu'un jour tu n'auras plus aucune blessure. Je ne connais personne qui n'en a pas. Je suis convaincue qu'il est normal et humain de ressentir du rejet, de l'abandon, de l'humiliation, de la trahison et de l'injustice dans la vie. Quand une blessure est guérie, cela signifie seulement que ce que tu ressens ne domine pas ta vie. Par exemple, tu pourras être conscient que les paroles d'une personne te font ressentir du rejet et être rapidement capable de l'observer en toi en te disant qu'il fait partie de ton humanité. Le jour où tu t'aimeras et t'accepteras inconditionnellement, tu n'auras plus l'impression que les autres te blessent. Ta perception des situations et des gens aura changé.

Il est fort possible que la question suivante te soit venue à l'esprit :
« *Comment, pour contribuer à la disparition graduelle des masques, puis-je arriver à uniquement observer que je me sens blessé sans que cette douleur me fasse souffrir?* »

Au quatrième chapitre, j'ai déjà expliqué que l'acceptation véritable est la première étape et la plus importante pour faire diminuer les

blessures. Avant d'arriver à l'acceptation de soi, on doit accepter la bonne intention de notre ego ainsi que sa présence presque constante dans notre vie. Nous devons surtout admettre que NOUS lui donnons toute la place.

L'acceptation est donc possible seulement si nous prenons notre responsabilité. Comme dans tous mes livres, je répète ici la définition de la responsabilité. Pourquoi est-il nécessaire de la répéter? Parce que l'ego rejette cette notion spirituelle. Ce n'est qu'après l'avoir lue ou entendue de nombreuses fois qu'on arrive à l'intégrer véritablement.

Être responsable, c'est reconnaître que nous créons constamment notre vie et que nous devons assumer toutes les conséquences de nos décisions, de nos actions et de nos réactions.

C'est en plus reconnaître qu'il en est ainsi pour nos proches et que nous ne sommes donc pas responsables de leurs décisions.

Tu es responsable lorsque tu acceptes de faire les trois étapes mentionnées au chapitre précédent pour t'aider à découvrir quelle blessure a été activée. Tu deviens ainsi conscient que c'est la perception et la réaction de ton ego qui crée la douleur, et non la situation ou la personne. Tu acceptes l'idée que la peur que ton ego a pour toi influence ta perception et ta réaction dans une situation.

En résumé, voici ce qui se passe pour nous tous :

- une blessure est activée, nous vivons de la douleur;
- en une fraction de seconde nous laissons le *masque* prendre le dessus, croyant ainsi que nous souffrirons moins;

- notre ego ne sait pas que les comportements réactifs du *masque* créent beaucoup de malaises en nous et autour de nous;
- pour activer la guérison, nous devons, le plus rapidement possible, devenir conscients que nous ne sommes plus nous-mêmes;
- ensuite, nous sommes capables d'observer la blessure activée en sachant qu'il est normal et humain d'avoir des blessures;
- l'étape suivante est de parler à *Canta* pour le remercier d'avoir voulu nous aider et pour le rassurer en affirmant que nous osons maintenant être tel que nous voulons être;
- nous cessons alors tout comportement réactif et notre cœur est à nouveau en paix.

Ce n'est qu'en passant par l'acceptation et la prise de responsabilité que tu pourras atteindre ce stade d'observation. Il te sera alors facile de parler à *Canta* et ce sera la preuve que tu es capable de bien observer ta blessure. Je te rappelle que chaque fois que tu lis le mot *Canta*, il est préférable de le remplacer par le nom que tu as donné à ton ego.

Tu as pu constater au fil de ta lecture que nous sommes souvent dirigés par notre ego et que nous passons sans cesse d'un masque à l'autre. Cependant, les blessures ne sont pas toutes activées au même degré.

Plus l'accusation et le jugement sont importants, plus la douleur et les peurs le sont aussi.

Lorsqu'une situation ou une personne te fait beaucoup réagir et que tu veux arriver à observer la blessure sans souffrir, tu auras besoin d'apprendre le pardon véritable qui sera expliqué dans ce chapitre.

Plusieurs des exemples donnés précédemment ne concernent pas des douleurs profondes qui font mal longtemps. Avant d'expliquer comment parler à *Canta*, revenons à certains de ces exemples, en commençant par la critique des autres.

- *As-tu vu comment elle a grossi? N'y a-t-il pas de miroir chez elle? (MOI JE ne ME laisserais jamais aller comme ça. J'ai plus de volonté qu'elle).*
- *Il n'arrête pas de parler, il prend toute la place. Ne réalise-t-il pas que les autres aimeraient aussi parler? (MOI JE suis plus discret et attentif aux besoins des autres).*
- *Que fait-il sur la route cet imbécile? Il m'a coupé et m'a presque rentré dedans! Comment se fait-il qu'il ait un permis de conduire? (MOI JE conduis beaucoup mieux, JE ne ferais jamais ça).*
- *La pauvre, elle a de plus en plus de problèmes et devient de plus en plus victime. (MOI JE prends ma vie en mains, JE ne cherche pas à avoir plein d'attention avec MES problèmes. JE ne profite pas des autres comme elle).*
- *J'en ai ras le bol de toujours répéter. Il me semble que ce que je dis est clair! (MOI J'écoute mieux, JE suis plus attentif et rapide pour tout capter).*

Si tu te reconnais dans ce genre de réaction, cela indique que tu te contrôles pour ne pas être comme ceux que tu critiques. Si jamais tu étais comme ces personnes, tu te critiquerais et tu ne t'accepterais pas.

Voici des exemples de critiques à ton sujet venant des autres.

- *Ce nouveau mets que tu as cuisiné n'a pas beaucoup de goût. (Ça y est, JE SUIS mauvaise cuisinière).*
- *La maman de mon ami, elle, ne le critique pas toujours. (JE SUIS une mauvaise mère). Le papa de mon ami prend du*

temps pour jouer avec lui. (JE SUIS un mauvais père).

- *Ça fait trois fois que tu fais la même erreur. Ça va pendre encore combien de fois pour que tu comprennes? (JE SUIS nul, un bon à rien).*

Et pour terminer des exemples de la critique de soi.

- *J'ai encore perdu patience avec les enfants! Quand vais-JE être plus tolérant?*
- *JE n'avais vraiment pas besoin de ce deuxième morceau de gâteau! Quand vais-je avoir plus de volonté?*
- *J'espère que mon mari ne s'apercevra pas que JE n'ai pas eu le temps de tout ranger. JE suis tellement désorganisée.*
- *Pourquoi ne suis-JE pas aussi jolie que ma sœur? Ce n'est pas juste.*

Dans toutes les situations précitées, si le commentaire ou l'accusation ne persiste pas longtemps, si tu l'oublies assez facilement, c'est que la blessure a été activée légèrement. Il est alors suffisant de parler à *Canta* ainsi : *Te voilà Canta, encore en train de vouloir m'aider à ta façon. Je sais que ton intention est que je sois parfait dans tout. Je sais aussi que tu veux m'éviter de souffrir si je ne n'atteins pas ce niveau de perfection. MAINTENANT, je suis prêt à assumer quelle conséquence que ce soit en n'étant pas aussi parfait. Je veux vivre l'expérience de m'autoriser à être un humain qui a des forces et des faiblesses. Alors, merci encore pour ton aide. Je te donne congé. Tu peux te reposer et m'observer prendre mes décisions seul à partir de maintenant.*

En mettant cette nouvelle approche en pratique pendant un certain nombre de semaines, tu verras que *Canta* deviendra de plus en plus réceptif et reviendra moins souvent à la charge. Son intervention durera aussi moins longtemps.

Le plus important dans tes conversations avec *Canta* est qu'il doit SENTIR QUE TU L'ACCEPTES, MÊME S'IL TE FAIT SOUVENT PEUR ET QU'IL N'EST PAS CONSCIENT DE TES VRAIS BESOINS. Il doit surtout sentir que tu apprécies véritablement sa bonne intention.

Les étapes additionnelles du pardon

Dans les situations que tu vis à répétition impliquant une autre personne, si ta colère s'amplifie chaque fois et que la douleur est plus intense et dure plus longtemps, cela indique que la situation et la personne en question touchent une blessure profondément. Il te sera nécessaire de faire des étapes additionnelles afin de pouvoir arriver à observer la blessure. Ce sont les étapes du pardon véritable.

Ce dernier est évoqué dans la plupart de mes livres, mes ateliers et mes conférences parce qu'il est essentiel pour inverser complètement une situation. Ses effets positifs tiennent du miracle. Chez *Écoute Ton Corps*, nous avons eu la chance d'entendre des milliers de témoignages et nous avons pu constater les effets bénéfiques de guérison physique, émotionnelle et mentale du pardon. Voilà pourquoi je me fais toujours un plaisir de répéter les sept étapes du pardon qui font partie intégrante de notre enseignement.

1) DEVENIR CONSCIENT DES ÉMOTIONS ET DES ACCUSATIONS.

Cette étape est décrite au chapitre huit pour savoir quelle blessure a été activée.

2) PRENDRE SA RESPONSABILITÉ.

Cette étape est faite au moment où tu découvres la peur pour toi qui est entretenue par ton ego et que tu réalises et admets que c'est cette peur qui a déformé la réalité. C'est aussi à cause d'elle que tu

avais des attentes envers une personne dans la situation en question.

Être responsable, c'est admettre que personne au monde n'est dans ta vie pour répondre à tes attentes et que celles-ci viennent du manque d'amour de toi-même. L'étape de responsabilité peut te prendre un certain temps, mais surtout ne lâche pas, ton cœur veut y arriver. Plus la blessure est forte, plus l'égo a de l'emprise et plus cela demande d'efforts pour voir la situation avec les yeux de ton cœur.

3) SE RÉCONCILIER AVEC L'AUTRE.

Maintenant que tu as pu sentir la peur en toi et que tu as reconnu tes attentes, l'étape suivante de réconciliation sera plus facile. Le fait de voir l'autre comme ton miroir est le moyen par excellence pour y arriver. Tu connais probablement déjà cette méthode que nous enseignons depuis plus de trente ans, mais je me dois de la répéter le plus souvent possible.

J'ai vu souvent des personnes être convaincues de bien pratiquer la méthode, pour découvrir après plusieurs années qu'elles avaient mal interprété certaines étapes. C'est évidemment leur ego qui leur joue des tours ayant terriblement peur de disparaître si elles font toutes les étapes suggérées.

Pour t'aider à mieux saisir et intégrer la méthode du miroir, reprenons un des exemples cités précédemment :

- *J'en ai ras le bol de toujours répéter. Il me semble que ce que je dis est clair! (MOI J'écoute mieux, JE suis plus attentif et rapide pour tout capter).*

Prétendons que Marie n'en peut plus d'avoir à tout répéter à sa fille Lucie. Marie est convaincue que sa fille fait souvent semblant de ne rien entendre ou d'avoir oublié parce qu'elle est en réaction à sa mère. Lucie est en réaction à sa mère qu'elle trouve très injuste d'être plus exigeante avec elle qu'avec son frère.

Si Marie veut arriver à vivre ce genre de situation sans activer ses blessures, elle doit faire toutes les étapes du pardon. Pour faire la première étape expliquée plus haut, il est préférable que Marie s'assoit, qu'elle se détende en respirant calmement et en buvant de l'eau. Ensuite, elle se demande comment elle se sent, de quoi elle accuse sa fille dans sa façon d'ÊTRE, de quoi elle a peur pour elle-même et elle écrit ce qui lui vient à l'esprit.

Après avoir noté ses réponses et avoir pris le temps de bien sentir ce qui se passe en elle, Marie passe à l'étape suivante. Elle prend sa responsabilité en acceptant le fait que ses émotions et sa peur soient provoquées par les attentes qu'elle a envers sa fille. Être responsable, c'est admettre que sa fille lui reflète ce qui est en elle, ce qui lui appartient. Si en se regardant dans un miroir elle voyait qu'elle a des boutons, elle saurait qu'ils n'appartiennent pas au miroir, mais bien à elle.

Pourquoi Marie a-t-elle besoin d'un miroir? Parce que son ego l'empêche de voir qu'elle est parfois comme sa fille et qu'elle n'accepte pas d'être ainsi. L'ego est convaincu que le seul moyen pour ne pas souffrir est de voir les états d'être inacceptables seulement chez les autres et non en soi.

La méthode du miroir ne peut se faire qu'avec les accusations sur le plan de l'être. Supposons que dans cet exemple, Marie :

- a. accuse sa fille d'être *injuste, égoïste et ingrate envers tous ses efforts,*
- b. se sent *rejetée, inappréciée, non aimée,*
- c. a peur *d'être jugée de mauvaise maman, de méchante et*
- d. reconnaît qu'elle s'attend beaucoup à ce que sa fille lui prouve son amour.

C'est seulement en prenant sa responsabilité que Marie saura que Lucie l'accuse des mêmes choses, se sent de la même façon et a la même peur pour elle dans cette situation. Elle réalisera que sa fille a

aussi des attentes et qu'elle est en réaction parce que ses attentes ne sont pas comblées.

Pour réussir cette troisième étape, celle de la réconciliation, Marie doit être capable de se mettre dans la peau de sa fille et de bien sentir ce que celle-ci vit. En ouvrant son cœur, elle aura beaucoup de compassion pour Lucie. Elle pourra alors écrire : *Je sais maintenant que Lucie m'accuse d'être injuste, égoïste et ingrate envers tout ce qu'elle fait pour moi. Elle aussi se sent rejetée, inappréciée et non aimée comme moi. Ses attentes ne sont pas comblées non plus parce qu'elle a peur d'être jugée de mauvaise fille et de méchante.*

Je dois préciser que cette méthode du miroir est très subtile et que tu dois être attentif aux pièges de ton ego qui veut retourner le miroir. Lorsque quelqu'un te fait une remarque ou une critique, qu'elle soit constructive ou non, tu ne dois pas lui dire que tu es son miroir et qu'il devrait se voir à travers toi. Cet exercice est à faire pour TOI seulement. Cette personne passe dans ta vie pour que TU te voies à travers elle et non le contraire. C'est ton ego qui veut que l'autre se prenne en mains plutôt que de voir ce que tu vis lors d'une critique.

4) LE PARDON DE SOI

C'est l'étape la plus importante et celle qui garantit de ne plus jamais revivre ce genre de situation avec cette personne de la même façon. Cette étape est tellement miraculeuse que même si la situation dérangeante se reproduit, nous la qualifions autrement et nous la vivons autrement, sans douleur. Pourquoi? Parce qu'on réussit à la voir avec les yeux de notre cœur et non à travers notre ego et notre blessure.

Pour y arriver, Marie doit tout simplement se donner le droit d'en avoir voulu à sa fille sachant que c'était causé par sa peur et ses attentes non comblées. Elle doit aussi admettre que comme ses blessures ne sont pas guéries, elle est parfois comme Lucie qu'elle a tant accusée. Dans cet exemple, les blessures de rejet et d'injustice

étaient actives chez Marie et Lucie. Elles ont donc porté leurs masques de *fuyant* et de *rigide*.

Elle accepte d'être humaine, d'avoir des blessures qui sont activées facilement. Elle admet qu'elle recherche l'amour de sa fille parce qu'elle-même ne s'aime pas assez. Plus elle apprendra à s'aimer, à accepter de ne pas toujours être une bonne mère, selon les attentes de sa fille, moins elle aura d'attentes envers cette dernière.

Par contre, l'acceptation de soi n'est pas nécessairement facile. La raison principale de cette difficulté est qu'en prenant notre responsabilité, c'est-à-dire en réalisant que l'autre souffre autant que nous, cela peut déclencher notre blessure de rejet. Voilà ce que *Canta* pourrait souffler à Marie : *Tu n'es pas une bonne maman. Tu as tant accusé ta fille alors que tu es comme elle. Lucie a vraiment de bonnes raisons de te rejeter. Pourquoi n'as-tu pas compris plus tôt qu'elle souffrait autant que toi? Pourquoi n'as-tu pas réalisé qu'elle est là pour te refléter comment tu es? Ce que tu es nulle. Quelle mauvaise mère!* Si Marie continue ainsi en gardant son masque de *fuyant*, elle se sentira de plus en plus mal. Elle ne pourra pas aller jusqu'au bout des étapes ni parler avec sa fille. Son ego, étant encouragé, lui trouvera d'autres bonnes raisons pour ne pas continuer sa démarche.

C'est important que Marie reconnaisse son humanité, ses blessures, ses peurs et qu'elle se donne le temps nécessaire pour franchir cette étape et toutes les autres. Peu à peu, elle arrivera à avoir de la compassion pour la petite fille en elle qui souffre de la peur de ne pas être aimée. En sentant que cette peur l'habite depuis longtemps, elle n'a pas à se donner une excuse d'avoir agi ainsi avec Lucie. Elle saura profondément qu'elle ne pouvait faire autrement, car elle n'était pas consciente de cette grande peur.

5) FAIRE LE LIEN AVEC UN PARENT.

Cette étape aidera Marie à sentir davantage la souffrance de la petite fille en elle et à vérifier son degré d'acceptation suite à l'étape

précédente. Le lien doit se faire avec le parent à l'origine de la blessure et qui est du même sexe que la personne avec qui on vit une situation difficile.

Dans le cas de Marie, elle peut donc en déduire que la mésestimation avec sa fille ravive ses blessures de rejet et d'injustice liées à sa mère. Quand elle pourra sentir à quel point elle a eu peur d'être rejetée et non aimée par sa mère, son cœur s'ouvrira davantage. Ensuite, elle saura que sa mère et elle ont vécu et vivent encore les mêmes souffrances qu'elle-même avec sa fille. Tu peux reconnaître ici le fameux *triangle de la vie* dont il a été question à plusieurs reprises dans ce livre.

Il est fort probable que sa propre mère ait ressenti la même douleur avec sa grand-mère. En effet, tant qu'on n'a pas pardonné véritablement, c'est-à-dire qu'il n'y a pas eu d'acceptation inconditionnelle, le même problème se répète de génération en génération parce qu'il est occasionné par les blessures non guéries. Ce sont les mêmes accusations, le même senti, les mêmes peurs et les mêmes attentes.

Quand le cœur de Marie ouvrira un peu plus à chaque étape, un sentiment de libération et de gratitude immense l'envahira au point qu'elle pourra en pleurer de bonheur tellement le pardon de soi est merveilleux.

6) LE DÉSIR D'EXPRIMER NOS DÉCOUVERTES.

Je suggère fortement l'expression de nos découvertes. C'est grâce à cette étape que l'on peut vérifier si l'on s'est vraiment pardonné.

Dans l'exemple de Marie, elle se visualise en train de partager à sa mère et sa fille tout ce qu'elle a découvert sur elle-même à travers les situations désagréables qu'elle a vécues avec elles.

Canta peut s'y opposer et lui dire : *Mais non, ne va pas leur dire tout ça, elles ne comprendront pas. Elles ne savent pas ce qu'est le pardon véritable et elles ne voudront probablement pas t'écouter.*

Elles peuvent même se retourner contre toi et te dire que c'était ta faute et non la leur. Elles diront qu'elles ne vivent pas ce genre de peur et que cela t'appartient, qu'elles n'ont rien à voir là-dedans.

Cette résistance démontre que Marie ne s'est pas encore pardonnée. Sous l'emprise de sa blessure de rejet, elle laisse encore son ego l'influencer à porter son masque de *fuyant*. Au lieu de s'accepter en reconnaissant ses peurs et ses blessures, elle s'en veut et continue de croire qu'elle est fautive, qu'elle a blessé sa fille et sa mère, comme il a été mentionné à la quatrième étape.

Dans les ateliers que nous offrons chez *Écoute Ton Corps*, nous observons souvent de la part des participants une autre forme de résistance à l'idée d'exprimer leurs découvertes. *Pourquoi dois-je voir la personne? N'est-il pas possible de le faire par écrit ou par téléphone?* En fait, lorsque nous nous sommes véritablement pardonné, notre bonheur est si grand que nous avons hâte de le partager avec les autres.

Tant et aussi longtemps qu'il y a une forme de résistance indiquant généralement une peur inconsciente, nous pouvons en déduire que le pardon n'est que partiel. Avant de passer à la dernière étape, il est donc important de t'assurer que toutes ont été bien complétées.

Je répète qu'il est tout à fait normal et humain d'avoir des difficultés à certaines étapes. Le plus important est de t'aimer suffisamment pour te donner le droit de prendre le temps nécessaire à chacune. La décision de vouloir pardonner véritablement fait preuve d'un immense progrès et sa difficulté vient du fait qu'elle est à l'opposé de ce que veut l'ego. Voilà l'importance de vérifier comment tu te sens à l'idée d'aller partager à la personne concernée ce que tu as découvert en toi grâce à cette situation indésirable entre vous deux.

7) VOIR LA PERSONNE CONCERNÉE POUR S'EXPRIMER.

Marie peut choisir de partager ce qu'elle a découvert à sa fille et à sa mère en même temps ou de rencontrer chacune séparément. Elle peut leur dire qu'elle a quelque chose de très agréable à leur

partager, une belle leçon de vie qu'elle vient de recevoir grâce à elles. En utilisant ce qu'elle a découvert en faisant la technique du miroir pour s'exprimer, elle peut ensuite parler du lien qu'elle a pu faire entre sa fille et sa mère.

Quand tu feras ces étapes, je te suggère de vérifier auprès de la personne si elle a déjà constaté avoir la même peur. Si tu la sens réceptive, tu peux continuer à la faire parler de ce qu'elle a vécu et lui demander si elle t'a jugé des mêmes choses et s'est sentie comme toi.

Quand l'autre personne ne veut pas parler de ce qu'elle vit, tu ne dois pas insister. Ton partage est un pas important POUR TOI seulement. Il s'agit de l'étape finale qui t'aide à savoir au plus profond de toi que tu t'es pardonné.

Il est certain que nous sommes heureux à l'idée que quelqu'un puisse apprendre quelque chose en même temps que nous et que cet échange l'aide à faire la paix avec lui-même. Cependant, cela ne doit pas être le but de notre échange. Quand la personne ne veut pas partager, c'est souvent parce qu'elle est trop émue ou trop gauche pour s'exprimer. Nous ne devons pas avoir d'attentes. Son propre travail de pardon se fera aussi graduellement, consciemment ou non. Cette personne, tout comme toi, a le droit de prendre le temps nécessaire pour y arriver.

Les bienfaits du pardon véritable

Un des bienfaits du pardon de soi est une grande amélioration de notre relation avec la personne en question. Nous la découvrons sous un autre angle. Nous pouvons lui reconnaître de nombreuses qualités qui nous échappaient à cause de nos accusations et nous ne sentons plus de malaise intérieur à l'idée de voir la personne et de lui parler.

Un autre est qu'en ne laissant plus ton ego prendre le dessus sur ton cœur, tu retrouveras ton énergie naturelle qui était bloquée à chaque fois que tu portais un masque. En effet, comme elle ne pouvait pas circuler, tu devais puiser dans ta réserve d'énergie. En dirigeant toi-même ta vie, tu découvriras le bonheur d'utiliser ton énergie pour manifester tes désirs et tes besoins.

Dans notre exemple de Marie, le fait de pardonner à sa mère et à sa fille lui a demandé du courage et de l'humilité, mais la récompense est telle qu'elle aura envie de recommencer à d'autres occasions. Elle a mis un baume sur ses blessures de rejet et d'injustice, ce qui les a aidées à diminuer.

Il en est ainsi pour chacun de nous lorsque nous sommes à l'écoute de nos besoins. Chaque petite ou grande décision prise avec cœur a pour effet de diminuer nos blessures. Chaque acte d'amour envers soi nous redonne de l'énergie et nous libère d'un poids.

Pour ma part, j'aime me représenter les croyances que j'autorise *Mouchette* à entretenir comme des poids, des petites et des grosses roches dans un sac que je traîne derrière moi, attaché par une chaîne autour de mon corps. On dit d'ailleurs que nous nous sentons enchaînés, emprisonnés par toutes nos peurs et nos croyances.

Maintenant que tu pourras de mieux en mieux faire face à tes peurs en acceptant leur présence sans les laisser diriger ta vie, imagine-toi que tu te libères des roches de ton sac. Tu perdras de moins en moins d'énergie à tirer ce fardeau et l'énergie récupérée pourra servir à t'aimer et à satisfaire tes besoins.

Les bienfaits de la guérison graduelle des blessures

CHANGEMENTS PHYSIQUES

À mesure que tes blessures diminuent, tu pourras constater des changements physiques. Pour certaines personnes, cela arrive très rapidement. J'ai été témoin à plusieurs reprises de changements se faisant durant un atelier de deux jours. Une personne qui a vu sa taille diminuer de quelques centimètres, une autre qui se tient plus droit, un autre qui retrouve sa voix naturelle pour remplacer la voix éteinte du *fuyant*, etc.

Pour la plupart cependant, les changements sont progressifs. Voici quelques exemples de clients qui nous ont partagé leurs belles transformations après un an ou plus de travail sur eux.

- Plusieurs hommes ont perdu du volume dans les épaules et le ventre, leur donnant un corps plus équilibré, tout comme les femmes au niveau des hanches et du bassin (blessure de trahison).
- Quelques femmes ont vu leurs pieds allonger d'une ou deux pointures. Elles se sentent davantage ancrées dans la terre (blessure de rejet).
- Des femmes ont les seins ou les fesses plus fermes (blessure d'abandon).
- Des hommes ont une augmentation du pénis (blessure de rejet).
- Plusieurs ont beaucoup plus de flexibilité dans les articulations (blessure d'injustice).
- D'autres se tiennent plus droit (blessure d'abandon).

Voici certains changements que j'ai vécus personnellement depuis plusieurs années.

- Avant, j'avais besoin de prendre des vêtements d'une taille plus grande pour le bas du corps (blessure de trahison). Maintenant, le haut et le bas du corps sont de la même taille.

- J'avais un sein beaucoup plus petit que l'autre (blessure de rejet) et maintenant ils sont égaux.
- Mes cheveux ont beaucoup plus de corps et sont plus épais (blessure d'abandon).
- Mes os grossissent au lieu de diminuer (blessure de rejet) comme c'est habituel pour les gens du troisième âge.
- La contraction de la blessure de rejet dans le haut de la poitrine a disparu.
- L'arthrite qui commençait à déformer mes doigts a disparu.

Par contre, souviens-toi qu'il est important de ne pas avoir d'attentes au sujet des changements physiques. Il n'y a pas de « truc » pour y arriver. Ils se font tout seul et tu dois faire confiance à ton corps d'avoir la capacité de reprendre son état naturel par lui-même. Ce qui importe c'est que tu te sentes de mieux en mieux dans ton corps. Ce ne sont pas nécessairement les changements physiques qui t'indiquent la diminution de tes blessures, mais bien comment tu te sens. J'ai remarqué que les personnes qui sont plus physiques de nature semblent avoir plus de changements apparents que les autres. Celles qui en ont moins observent plutôt des changements moins visibles, par exemple du système digestif, du cœur, des poumons, etc.

LES BLESSURES INTERRELIÉES

J'ai pris conscience au fil des années que très souvent, nous faisons des actions pour diminuer nos blessures de trahison et d'injustice qui sont les plus apparentes. En conséquence, les blessures d'abandon et de rejet diminuent en même temps puisqu'elles sont toujours présentes derrière les deux autres.

La raison pour laquelle la majorité des personnes âgées deviennent plus molles et plus petites avec les années est qu'elles n'ont pas assez reconnu et accepté leurs blessures d'abandon et de rejet.

Celles-ci refont surface et, avec l'âge, deviennent plus apparentes que les blessures de trahison et d'injustice. Voilà donc une excellente motivation pour apprendre à s'aimer et à redevenir soi-même tout au long de notre vie. Ainsi nous pouvons continuer à avoir une vie active même en prenant de l'âge.

LA DISPARITION DES BLESSURES

On me demande souvent combien de temps est nécessaire pour ne plus avoir de blessures ou bien à quoi ressemble un corps sans blessure. Tant que nous sommes en vie, nous vivons des émotions et des peurs associées à nos blessures. Par contre, ce à quoi nous devons tous aspirer c'est de ne pas se laisser diriger par elles.

Supposons que tu as un corps très droit et ferme qui indique une blessure d'injustice. Si tu ne fais aucun ou très peu de travail sur toi, avec l'âge, ton corps souffrira de malaises et maladies découlant de ta rigidité, par exemple de l'arthrite, des raideurs aux genoux ou aux jambes. Tes articulations seront plus ankylosées et tu risques en plus de souffrir de constipation. Si, d'un autre côté, tu fais différentes actions pour t'aider à porter moins souvent le masque de *rigide*, tu auras le bonheur de constater que les problèmes mentionnés plus haut ne se manifesteront pas ou disparaîtront si tu en souffrais déjà.

Tu continueras probablement à avoir une posture droite et ferme qui est dans la nature du *rigide*. Toutefois, tu ne présenteras plus la rigidité anormale que l'on peut ressentir chez une personne trop rigide et fermée.

Le même principe s'applique à toutes les blessures. Par exemple, une personne ayant une surcharge pondérale liée à la blessure d'humiliation pourra rester ronde malgré le travail qu'elle fait sur cette blessure tout en étant bien dans sa peau et sans avoir de problèmes physiques causés par son surplus de poids. Il est bon aussi de se rappeler que la charte de « poids normal » a été établie au départ par des compagnies d'assurance.

Ce que nous considérons comme *normal* a été établi par des humains. Ce n'est pas nécessairement *naturel* pour tout le monde.

Des personnes rondes ou enrobées peuvent aussi être très agiles, avoir beaucoup d'énergie et mener une vie qui répond bien à leurs besoins. Elles se permettent d'être sensuelles, se parent de beaux vêtements qui leur conviennent. Elles n'essaient pas de paraître plus minces ou de se mentir, mais choisissent des couleurs plutôt que de porter seulement du noir et des vêtements adaptés et non de trop petites tailles.

DIMINUTION DES PEURS ASSOCIÉES AUX BLESSURES

Il est certain que chaque acte d'amour qui fait diminuer une blessure occasionne des changements assez marqués dans notre façon de penser et d'agir. Nos proches s'en rendent compte fréquemment avant nous. Dans mon cas, ce sont mes enfants ainsi que des clients que je croise à l'occasion durant des ateliers. Par exemple, on m'a dit que j'étais devenue plus douce avec les participants alors que je ne me rendais pas compte d'avoir changé mon attitude envers eux. Ce genre de remarque apporte des petits bonheurs dans notre vie et nous confirme qu'il y a bel et bien des transformations qui se font graduellement.

Ici encore, il est important de ne pas avoir d'attentes, car cela indiquerait du contrôle. En acceptant aussi souvent que possible toutes les facettes de ton humanité, surtout ta vulnérabilité, les résultats se manifesteront par eux-mêmes, de façon naturelle.

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 :

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. La première réaction de *Canta* 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 jamais le temps de sentir la grande peur de paniquer.

Plus une peur est occultée, plus elle prend de l'ampleur jusqu'au jour où la personne a atteint sa 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 suivantes qui t'amèneront vers ton **grand besoin de te donner le droit d'exister.**

- 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 *Canta* qui t'incite à réagir en croyant t'aider à ne pas sentir la douleur de ta blessure.
- Tu lui diras que tu le remercies de vouloir te protéger. Tu ajouteras 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.
- Tu passeras à l'action pour aller en direction de ton besoin et ce sera un bon indice d'amour de toi. Je te rappelle que seul l'amour que tu te donnes à répétition a le pouvoir de diminuer tes blessures.

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 *Canta* 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 peut 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 mentionnées précédemment pour la peur du *fuyant*.

Cela t'amènera 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 *Canta* 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.

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 mentionnées pour la peur du *fuyant*.

Cela t'amènera 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. 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 *Canta* 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 voulais te séparer.

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 mentionnées précédemment pour la peur du *fuyant*. Cela t'amènera vers ton **grand besoin de te permettre d'être vulnérable**.

La peur de la froideur du rigide (injustice)

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 *Canta* 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. Tu dois faire ton possible pour sembler parfait et gentil aux yeux des autres. Tu dois surtout bien cacher tes sentiments.

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. De plus, comme tu te contrôles bien et que tu es capable de bien cacher ta 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.

Une autre façon de vérifier à quel point tu as peur de paraître froid et inattentif aux autres est de remarquer toutes les fois où tu t'en veux de ne pas avoir été assez gentil. Lorsque tu te remémores ton

interaction avec une personne, tu t'en veux de ne pas avoir été assez chaleureux avec elle et tu as peur de son jugement. 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 mentionnées précédemment pour la peur du *fuyant*.

Cela t'amènera vers ton **grand besoin de montrer ta sensibilité et te permettre d'avoir des limites.**

Je termine la description des peurs principales de chaque blessure en te rappelant la théorie du triangle. Elle dit que ta peur d'être d'une certaine façon avec les autres est égale à la peur que les autres soient ainsi avec toi et que tu le sois avec toi-même. Le jour où tu pourras reconnaître ce fait et t'observer vivre la même peur des trois côtés, tu sauras qu'elle est en train de fortement diminuer.

Retour à l'état naturel

Avec la diminution des blessures, tu seras agréablement surpris de découvrir que, peu à peu, tu reviendras à un état d'être naturel et tu n'adopteras plus les traits de personnalité des différents masques. Tes forces et tes talents qui étaient réprimés par tes peurs auparavant pourront faire surface.

Au cours de notre vie, nous adoptons tous différentes personnalités pour être aimés, pour répondre aux attentes des autres et aux nôtres, à cause de notre peur d'être blessés. Nous avons par conséquent perdu de vue notre individualité, c'est-à-dire ce que nous sommes véritablement, incluant nos forces et nos faiblesses.

C'est pour cela qu'en acceptant ce que tu es à chaque instant, tu auras le bonheur de redevenir graduellement toi-même.

Quand le cœur nous dirige, nous ne critiquons plus. Nous profitons de

**chaque expérience pour apprendre à
aimer davantage.**

Voici ce que tu auras le plaisir d'expérimenter au fur et à mesure que tu ne laisseras plus ton ego diriger ta vie.

REJET: au lieu d'adopter la personnalité du *fuyant*, tu expérimenteras ta grande capacité d'être **efficace**. Tu cesseras de vouloir fuir, d'hésiter à prendre ta place, de te traiter de nul ou de vaurien. Tu adopteras de nouveaux comportements et attitudes qui seront plus naturels pour toi.

- Ayant une grande endurance, tu expérimenteras ta capacité de travailler beaucoup sans vivre de stress.
- Ta capacité naturelle de créer, d'inventer et d'imaginer se développera.
- Tu seras encore perfectionniste, mais sans être idéaliste. Au lieu de devenir obsédé par une tâche et la réviser plusieurs fois, tu te permettras de le faire une seule fois. Tu seras capable de te sentir bien même s'il se peut que tu te trompes ou que tu oublies un détail.
- Tu sauras surtout que tu **n'es pas ce que tu fais**. Quand tu feras une erreur, tu ne croiras plus automatiquement que tu ES nul.
- Il en sera ainsi également quand une autre personne te critiquera ou t'ignorerà. Tu auras un sentiment de rejet pendant un moment, pour ensuite te souvenir rapidement que la critique a un lien avec ce que tu as fait et non avec ce que tu es.
- Tu auras le plaisir de découvrir le monde dans sa réalité, car tu seras plus présent.
- Quand tu auras à expliquer quelque chose, tu ne te sentiras plus obligé de fournir beaucoup de détails ou de répéter

plusieurs fois pour t'assurer que l'autre ne rejette pas ton idée.

- Ton talent naturel de pouvoir faire face à une urgence sera mieux utilisé grâce à la diminution de ta peur de paniquer.
- Tu seras de plus en plus capable de te faire des compliments plutôt que de penser seulement à tes faiblesses.

ABANDON: au lieu d'adopter la personnalité du *dépendant*, tu pourras expérimenter ta grande capacité d'être **autonome**. Tu ne compteras plus sur l'amour des autres pour te prouver que tu es aimable. Tu adopteras de nouveaux comportements et attitudes qui seront plus naturels pour toi.

- Tu seras toujours un expert pour faire tes demandes, mais tu le feras sans te plaindre ou sans avoir d'attentes. Tu sauras que même si l'autre personne n'accède pas à ce que tu veux, cela ne veut pas dire qu'elle ne t'aime pas.
- Tu te souviendras de faire la différence entre *plaire* et *aimer* de la part des autres.
- Par conséquent, tu ne te sentiras pas obligé de plaire à tout le monde pour leur prouver que tu les aimes. Tu pourras donc te permettre de dire *non* sans avoir peur de perdre leur amour. Lorsque tu diras *oui*, ce sera parce que tu le veux bien, te permettant ainsi de ne pas avoir d'attentes.
- Tu n'utiliseras plus tes dons de comédien seulement pour capter l'attention. Tu sauras quand il est opportun de le faire.
- Lorsque tu raconteras des faits, tu pourras peu à peu simplifier et synthétiser ce que tu dis, au lieu d'étirer tes explications en espérant ainsi avoir de l'attention plus longtemps.
- Tu seras de plus en plus capable de prendre des décisions seul sans avoir besoin de l'accord ou du soutien des autres.
- Lorsque les êtres qui te sont chers ne seront pas d'accord avec tes projets, tu sauras qu'ils ont le droit de ne pas avoir la

même opinion ou de vouloir les mêmes choses que toi. Tu sauras surtout qu'ils t'aiment même s'ils ne sont pas d'accord.

- Tu emploieras tes grands dons artistiques pour ton plaisir et non pour attirer l'attention.
- Tu préféreras toujours être en présence d'autres personnes, mais tu seras aussi capable d'être bien même si tu es seul.

HUMILIATION: au lieu d'adopter la personnalité du *masochiste*, tu pourras expérimenter ta grande capacité d'être **sensuel**. Tu ne chercheras plus à brimer ta sensualité et tu auras des comportements et attitudes plus naturels pour toi.

- Tu t'autoriseras davantage à écouter tes besoins, ayant une capacité naturelle de les connaître.
- Tu seras toujours une personne serviable, mais tu sauras capable de discerner quand il est bon pour toi ou non d'aider les autres.
- Tu sauras mieux respecter la liberté des autres en arrêtant de penser que tu dois régler leurs problèmes. Tu prendras le temps de vérifier s'ils veulent de l'aide avant d'agir.
- Quand on te demandera de l'aide, tu considèreras tes besoins avant de dire *oui*. Tu sauras que tu n'as pas besoin de toujours t'occuper des autres et de te priver de liberté personnelle.
- Ta liberté nouvellement acquise te donnera le droit de jouir de chacun de tes sens, dans tous les domaines de ta vie.
- Tu t'autoriseras à montrer ta grande jovialité qui ne cherche qu'à s'exprimer. Elle aide à dédramatiser certaines situations et aussi à faire rire les autres, ce qui est fort apprécié de ton entourage.
- Tu pourras accepter les rondeurs de ton corps et peu à peu, tu retrouveras un poids qui lui convient, même s'il n'est pas nécessairement considéré comme *normal*.

- Tu t'autoriseras à vivre une belle relation amoureuse et sexuelle sans te culpabiliser.
- Tu te sentiras de plus en plus digne de ce que tu es et fier de l'être.

TRAHISON: au lieu d'adopter la personnalité du *contrôlant*, tu pourras expérimenter ta grande capacité d'être un bon **dirigeant**. N'ayant plus besoin de prouver ta force pour avoir le contrôle sur ton environnement, tu adopteras des comportements et attitudes plus naturels.

- Tu seras un chef qui n'impose pas ses points de vue et ses croyances aux autres.
- Ton aisance pour parler en public servira à aider les autres et non à montrer ta supériorité.
- Tes dons de chef et ta force naturelle donneront l'exemple aux autres pour développer leurs propres talents. Il te sera alors plus facile d'être en contact avec leurs besoins au lieu de vouloir qu'ils écoutent les tiens.
- Tout en gardant ta capacité naturelle de prendre des décisions rapidement, tu arriveras aussi à prendre le temps de réfléchir dans certaines situations.
- Tu vivras moins d'impatience et de frustration en présence de gens qui ne peuvent pas faire plusieurs choses à la fois comme tu sais le faire.
- Tu sauras toujours t'entourer de personnes à qui déléguer du travail. Cependant, tu seras plus capable de leur faire confiance et surtout d'accepter leur façon d'accomplir une tâche, qui peut être autant, voire plus efficace que la tienne.
- Lorsque tu seras face à quelqu'un qui a plus de talent que toi dans un certain domaine, tu ne penseras pas que cela signifie

que tu es faible. Au contraire, tu seras heureux de pouvoir apprendre quelque chose.

- Tu seras capable d'admettre tes torts ou tes erreurs. Tu te sentiras mal à l'aise de mentir et de vouloir donner tort aux autres.
- Ton charme naturel servira à être aimable et non à séduire dans l'espoir de contrôler.
- Tu te permettras d'être vulnérable et d'admettre tes peurs ou tes inquiétudes sans croire que tu es lâche.

INJUSTICE: au lieu d'adopter la personnalité du *rigide*, tu pourras expérimenter ta grande capacité d'être **sensible**. Il ne te sera plus nécessaire de vouloir plaire à tout le monde ni de te contrôler pour être parfait dans ce que tu fais et dans ton apparence. Tu adopteras des comportements et attitudes plus naturels pour toi.

- Tu te permettras de faire des pauses durant ton travail même si tout n'est pas terminé ou parfait.
- Ta recherche de perfection sera utile pour apporter de la beauté dans ta vie, qui est un élément très important pour toi. Ainsi tu ne chercheras pas à tout faire à la perfection pour être aimé ou apprécié.
- Les détails seront toujours importants pour toi. Par contre, tu te souviendras que tout n'est qu'expérience et que la perfection n'existe pas dans le monde matériel.
- Ta capacité de simplifier ce qui est compliqué sera mieux équilibrée et t'aidera beaucoup. Tes explications de faits ne seront pas trop courtes, car tu sauras que tout le monde n'a pas ce talent.
- Ta grande sensibilité naturelle s'exprimera de plus en plus soit en te permettant d'avoir une larme à l'œil et même de pleurer,

soit en étant capable de vérifier régulièrement comment tu te sens.

- Ton enthousiasme naturel sera plus équilibré face à toi-même et aux autres.
- Ton apparence physique sera toujours importante à cause de ta recherche de beauté et de perfection, mais tu pourras être à l'aise même si quelqu'un te voit sans aucun artifice.

Comme tu peux le voir, il y a de nombreux signes très apparents de la guérison de blessures. Cette liste de comportements et d'attitude plus naturels pour toi est aussi un excellent guide pour te donner des buts à atteindre.

En plus de tout ce qui vient d'être mentionné, en étant plus présent à toi-même, en t'autorisant le plus souvent possible d'être ce que tu es, tu vivras davantage dans le moment présent et tu seras en contact avec ton JE SUIS. En conséquence, ta sensibilité sera telle que ton intuition pourra s'exprimer comme il se doit. Tu sauras beaucoup plus rapidement ce dont tu as véritablement besoin.

Le fait de mieux connaître les blessures et les masques t'aidera aussi à reconnaître les peurs et les besoins des autres. Sois toutefois alerte de ne pas tomber dans un piège de ton ego. Il peut facilement t'influencer à vouloir montrer aux autres à quel point tu es intuitif (clairvoyant), en voulant les impressionner, les contrôler ou être trop directifs avec eux. Employer notre intuition à bon escient, c'est aider les autres à découvrir leurs propres besoins et cela ne peut se faire qu'en leur posant les bonnes questions.

Prenons comme exemple que tu trouves le journal intime d'un proche. Si tu veux à tout prix l'aider à résoudre les problèmes que tu as découverts en lui disant que tu as lu son journal, il ne l'appréciera pas du tout et t'en voudra même de ton indiscretion. Au contraire, si tu utilises ce que tu as appris sur lui accidentellement pour poser des questions et le guider à découvrir son besoin véritable ainsi que les solutions pour le manifester, il appréciera davantage ton aide.

Au fur et à mesure que tu accepteras tes blessures, tu accepteras tout autant les blessures de tes proches. Tu auras de la compassion pour eux et cela t'évitera de les critiquer ou de les juger.

CONCLUSION

Pour compléter cet ouvrage, je te suggère de relire le dernier chapitre du livre *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même* où tu trouveras d'autres informations que je n'ai pas voulu répéter ici.

Il ne te reste maintenant qu'à continuer à mettre en pratique ce que tu as décidé d'appliquer dans ta vie, suite à la lecture de chaque chapitre. En effet, je te rappelle qu'apprendre quelque chose ne change rien dans la vie. C'est lorsque nous changeons notre attitude et que nous faisons des actions différentes qu'il peut y avoir une transformation. **Tant que tu ne vis pas différentes expériences, tu ne pourras découvrir ce qui est le mieux pour toi.**

Pour terminer, voici une définition complète de la **guérison des blessures**.

Tu sais que tu es sur la voie de la guérison lorsque tu es conscient qu'une blessure est activée, que tu es capable d'observer la douleur de la blessure et que tu te permets d'être humain.

Tu peux vérifier que tu as franchi ces étapes lorsque tu ne sens pas le besoin de porter le masque associé à la blessure et que tu n'as donc aucune réaction.

L'acceptation entraîne un soupir de soulagement, fait disparaître la douleur graduellement et te ramène dans le moment présent.

Tu vois alors l'ensemble de la situation comme une leçon de vie.

Si vous désirez être informé de la parution des prochains livres de Lise Bourbeau, envoyez-nous vos coordonnées...

- par email : info@leseditionsetc.com
- par courrier :

Les Éditions ETC
1102 bd de la Salette
St-Jérôme (Québec) J5L 2J7
CANADA

L'atelier ETRE BIEN

Indispensable pour votre cheminement intérieur

Durée : 2 jours de 9h à 17h30

Jour 1 - Être bien avec soi

Venez découvrir ce qui vous empêche d'être bien. Vous expérimenterez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème personnel.

Vous apprendrez notamment à...

1. découvrir ce qu'est l'amour conditionnel de soi;
2. identifier la peur et la croyance qui bloquent la réalisation de votre désir;
3. déterminer ce qui vous empêche d'être ce que vous souhaitez.

Osez faire le premier pas et venez apprendre une méthode applicable à tout autre problème.

Jour 2 - Être bien avec les autres

Venez découvrir pourquoi vos relations et les situations que vous vivez ne sont pas toujours comme vous le souhaitez. Vous expérimenterez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème relationnel.

Vous apprendrez notamment...

1. pourquoi les mêmes situations conflictuelles se répètent sans cesse;
2. à identifier la source des émotions qui nuisent à vos relations et comment les gérer;
3. deux méthodes éprouvées pour améliorer vos relations.

Utilisez les relations difficiles comme tremplin vers un mieux-être intérieur !

Lieux, prix, dates sur:

www.ecoutetoncorps.com/etrebien

Autres ateliers de 2 jours

- Autonomie affective
- Bien gérer le changement
- Comment apprivoiser les peurs
- Comment développer le senti
- Comment gérer la colère
- Communiquer avec les différents masques
- Confiance en soi
- Décodage des malaises et maladies
- Décodage de vos rêves et de votre habitation
- Découvrez votre puissance intérieure
- Devenir observateur plutôt que fusionnel
- Écoute ton âme
- Être femme aujourd'hui
- Intimité et sexualité
- L'écoute et la communication
- L'ego et l'orgueil
- Les cinq blessures de l'âme
- Les pièges relationnels
- Prospérité et abondance

- Répondre à ses besoins
- Retrouver sa liberté
- Se libérer de la culpabilité
- Se libérer d'un stress

www.ecoutetoncorps.com/ateliers

Nos ateliers se donnent dans plus de 20 pays. Visitez notre site Internet pour l'horaire des ateliers dans votre région ou appelez-nous au Canada pour demander notre calendrier:

1-800-361-3834 ou 001-514-875-1930

Mini atelier de trois heures

Des ateliers de trois heures qui vous donneront un coup de pouce avec votre stress, votre prospérité, votre santé et plusieurs autres sujets percutants.

www.miniateliers.com

Formation en relation d'aide



Vous rêvez de changer de métier? Vous désirez entreprendre une carrière dans le domaine de la relation d'aide? Vous recherchez une formation efficace et complète qui vous donnera les moyens nécessaires pour réaliser votre rêve? Nous pouvons vous aider!

L'école de vie Écoute Ton Corps vous propose une formation qui vous transmet tous les aléas des métiers d'animateur/conférencier et de consultant en relation d'aide grâce à l'expertise de sa fondatrice Lise Bourbeau qui oeuvre dans le domaine du développement personnel depuis plus de 30 ans. Elle a su identifier, au fil des ans, les principaux obstacles et critères de succès personnels et professionnels qui permettent de réussir une carrière enrichissante dans le domaine de la relation d'aide. L'ensemble de ses expériences et le fruit de ses années de recherches vous sont transmis dans cette formation.

Le but, les objectifs et la description de chacune de ces phases ainsi que le cheminement pédagogique nécessaire pour chacune d'elles, vous sont présentés sur notre site Web au www.ecoutetontcorps.com/formation

Catalogue de Produits

L'école de vie Écoute Ton Corps vous offre plusieurs produits pour améliorer votre qualité de vie.

Conférences sur CD – plus de 100 sujets passionnants

Lise Bourbeau saura vous captiver par les différents thèmes qu'elle aborde lors de ses conférences. Elle vous fera réfléchir tout en vous donnant le goût de créer votre vie plutôt que de la subir.

- CD-01 La peur, l'ennemie de l'abondance
- CD-02 Victime ou gagnant
- CD-04 L'orgueil est-il l'ennemi premier de ton évolution?
- CD-05 Sexualité, sensualité et amour
- CD-06 Être responsable, c'est quoi au juste?
- CD-07 Avez-vous toujours l'énergie que vous voulez?
- CD-09 Comment s'aimer sans avoir besoin de sucre
- CD-10 Comment évoluer à travers les malaises et les maladies
- CD-11 Se sentir mieux face à la mort
- CD-12 La spiritualité et la sexualité
- CD-14 La réincarnation
- CD-16 Prospérité et abondance
- CD-17 Relation parent-enfant
- CD-18 Les dons psychiques
- CD-19 Être vrai... c'est quoi au juste?
- CD-20 Comment se décider et passer à l'action
- CD-21 L'amour de soi
- CD-23 Le contrôle, la maîtrise, le pouvoir
- CD-25 Comment s'estimer sans se comparer
- CD-27 Le pouvoir du pardon
- CD-29 Être gagnant en utilisant son subconscient
- CD-30 Comment réussir à atteindre un but
- CD-31 Rejet, abandon, solitude
- CD-33 Les cadeaux de la vie
- CD-34 Jugement, critique ou accusation?
- CD-35 Retrouver sa créativité
- CD-36 Qui gagne, vous ou vos émotions?
- CD-37 Comment aider les autres

CD-38 Le burn-out et la dépression
CD-42 Développer la confiance en soi
CD-43 Comment lâcher prise
CD-44 Comment découvrir et gérer vos croyances
CD-45 Comment gérer ses peurs
CD-46 Quand le perfectionnisme s'en mêle
CD-47 Le monde astral
CD-48 Comment vivre le moment présent
CD-49 Êtes-vous libre, libéré ou manipulé?
CD-50 Sais-tu qui tu es?
CD-51 Qui est ton miroir?
CD-52 Se connaître à travers son alimentation
CD-54 Comment se faire plaisir
CD-56 Les ravages de la peur face à l'amour
CD-57 Quoi faire avec nos attentes
CD-59 Comment développer le senti
CD-60 Bien manger tout en se faisant plaisir
CD-61 Le couple idéal
CD-66 Se guérir en s'aimant
CD-67 La loi de cause à effet
CD-68 Le message caché des problèmes sexuels
CD-69 Comment dédramatiser
CD-70 Comment éviter une séparation ou la vivre dans l'amour (partie 1).
CD-72 Quelle attitude adopter face au cancer
CD-73 Recevez-vous autant que vous donnez?
CD-74 Comment ne plus être rongé par la colère
CD-75 Possession, attachement et jalousie
CD-78 Dépasser ses limites sans craquer
CD-79 Pourquoi y a-t-il tant de honte
CD-80 S'épanouir et évoluer dans son milieu de travail
CD-82 Savez-vous vous engager?
CD-83 Accepter, est-ce se soumettre?
CD-85 Vaincre ou en finir avec la timidité.
CD-88 Comment les rêves peuvent vous aider
CD-89 Comprendre et accepter l'homosexualité
CD-90 Comment faire respecter son espace
CD-91 Comment utiliser votre intuition
CD-92 Quoi faire face à l'agressivité et la violence
CD-93 Pourquoi y a-t-il autant d'inceste?
CD-94 Êtes-vous dans votre pouvoir?
CD-96 Les secrets pour rester jeune
CD-97 Découvrez ce qui bloque vos désirs
CD-98 Découvrez la cause de vos malaises ou maladies
CD-99 Les blessures qui vous empêchent d'être vous-même
CD-100 Comment bien gérer le changement
CD-101 Les cinq obstacles à l'évolution spirituelle
CD-102 L'agoraphobie
CD-103 Comment être à l'écoute de son corps.

CD-104 Est-ce possible de ne plus se sentir coupable?
CD-105 Comment résoudre un conflit
CD-106 Savez-vous vraiment communiquer ?
CD-107 Comment retrouver et garder sa joie de vivre
CD-108 Comment ÊTRE avec un adolescent
CD-109 Développer son autonomie affective
CD-110 Comment utiliser sa puissance intérieure
CD-111 Profitez des forces derrière vos blessures
CD-112 Prenez la vie moins à coeur sans être sans coeur
CD-113 Argent et sexualité: Découvrez le lien
CD-114 Comment être soi-même
CD-115 Découvrez les causes et solutions à vos problèmes
CD-116 La puissance de l'acceptation
CD-117 Qui dirige votre vie, l'homme ou la femme en vous?
CD-118 Comment atteindre l'harmonie familiale
CD-119 Et si nous abordions le cancer d'une autre façon?

Détentes et méditations sur CD

CDETC-03 Méditation «JE SUIS DIEU»
CDETC-12 Détente «COMMUNICATION»
CDETC-13 Détente «PETIT ENFANT»
CDETC-15 Détente «Le PARDON»
CDETC-16 Détente «ABANDONNER UNE PEUR»
CDETC-17 Détente «S'OUVRIRE À L'ÉTAT D'ABONDANCE»
CDETC-18 Détente «À LA DÉCOUVERTE DE MON ÊTRE»
CDETC-19 Détente «RENCONTRE AVEC MON SAGE INTÉRIEUR»
CDETC-21 Méditation «NOTRE PÈRE»
CDETC-22 Méditation guidée «RAISON D'ÊTRE»
CDETC-23 Méditation guidée «AIMER SANS ÊTRE ATTACHÉ»
CDETC-33 Détente «JE SUIS»

Livres de Lise Bourbeau

(Visitez le site de www.leseditionsetc.com pour connaître la description et lire des extraits de chaque livre.)

- **Écoute Ton Corps, ton plus grand ami sur la Terre (L-01).** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Écoute Ton Corps, ENCORE! (L-06)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Qui es-tu? (L-02)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$

- **Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même (L-08)**
CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Amour Amour Amour (L-13)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse) Autres pays: 18,95\$
- **Ton corps dit : «Aime-toi!» (L-07)** Complètement révisé en 2012. Version française et anglaise: CANADA: 26,20\$ (taxe incluse); Autres pays: 24,95\$.
- **Une année de prises de conscience avec Écoute Ton Corps (L-09)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Écoute et mange – STOP au contrôle! (L-15)** CANADA: 17,80\$ (taxe incluse); Autres pays: 16,95\$
- **Le grand guide de l'ÊTRE (L-10)** CANADA: 31,45\$ (taxe incluse); Ext. du Canada: 29,95\$
- **Vous êtes le M'ÊTRE du jeu (J-02)** CANADA: 26,20\$ (taxe incluse); Autres pays: 24,95\$
- **WOW! Je suis Dieu - Tu l'es aussi (L-05)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Les livrets de la Collection Écoute Ton Corps** CANADA: 10,45\$/chaque (taxe incluse); Autres pays: 9,95\$/chaque
 - (LC-01) Les relations intimes
 - (LC-02) La responsabilité, l'engagement et la culpabilité
 - (LC-03) Les peurs et les croyances
 - (LC-04) Les relations parent - enfant
 - (LC-05) L'argent et l'abondance
 - (LC-06) Les émotions, les sentiments et le pardon
 - (LC-07) La sexualité et la sensualité
- **Les livres de la Série Arissiel.** Canada: 26,20\$CAN/chaque (taxe incluse) Autres pays: 24,95\$CAN
 - Arissiel - La vie après la mort
 - Benani - La puissance du pardon
 - Carina - Le pouvoir de révéler ses secrets
 - Diane - Faire la paix avec le passé
- **Le cancer, un livre qui donne de l'espoir**

Comment commander ces produits?

Visitez notre boutique en ligne
boutique.ecoutetoncorps.com
ou demandez-les à votre libraire

Suivez l'action sur Internet...

- chaque jour, en devenant membre de notre groupe **Facebook**. Partagez, discutez, profitez du soutien
- chaque mois en vous abonnant à notre **Infolettre** et soyez parmi les premiers à être informé

www.ecoutetoncorps.com