

17

L'EGO

EST UN

PANSEMENT

SUR UNE PLAIE

L'égo se construit au fil du temps en fonction de nos blessures.

Chaque fois qu'un proche nous blesse, nous rejette, nous trahit, nous abandonne ou autre... Il grossit et devient de plus en plus fort.

Le problème, c'est qu'à force de s'être renforcé, il finit par agir comme un pansement qui recouvre une plaie infectée.

C'est comme mettre un bandage sur une fracture, il ne sert à rien, si ce n'est à cacher le bobo.

Mais pour guérir, il faut retirer le bandage et aller regarder cette plaie purulente, la désinfecter, lui donner de l'attention, l'accepter et lui donner du temps.



Dans son livre dédié à ce thème, Lise Bourbeau, célèbre auteur et psychologue canadienne, a étudié pendant plus de 50 ans divers cas. D'après ses études, l'être humain présente toujours 5 blessures, certaines plus marquées que d'autres, et un type d'égo qui correspond à ses blessures. Elle a également dressé un profil psychologique pour chaque blessure...

Il est possible de se retrouver dans une blessure, mais aussi dans les cinq.

La blessure de rejet

Les personnes qui présentent cette blessure ont un égo appelé "le fuyant". Il a tendance à s'excuser d'être là, à fuir les situations qui le mettent mal à l'aise, à fuir également dans le silence, ou "dans la lune".

Dans certains cas, l'égo fuyant peut fuir dans la drogue ou autres addictions qui lui permettent de se déconnecter de la réalité et de s'éloigner de ses ressentis. Les fuyants se rejettent beaucoup, ils se critiquent, ils se jugent et ils fuient leurs propres émotions. Ils communiquent peu, aiment se retrouver seuls, et rejettent aussi leurs proches.

La blessure d'abandon

Les personnes qui présentent cette blessure ont un égo appelé "le dépendant". Leur égo les empêche de laisser tomber les gens, les situations, les lieux. C'est un peu l'égo pot-de-collé qui les fait rester dans des relations qui ne leur conviennent pas. Ils détestent le silence, qui réactive leur égo, gèrent mal les adieux, les déménagements et toute forme de changement. Ils peuvent aussi se retrouver facilement dépendants d'une substance, ou dépendants financièrement.

LES 5 BLESSURES DE L'ÉGO

QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME



La blessure de trahison

Les personnes qui présentent cette blessure ont un égo appelé "le contrôlant."

L'égo a peur d'être trahi alors il pense qu'en gardant la maîtrise de la situation, ça lui évitera des déboires. C'est une illusion bien sûr, et une perte d'énergie.

Ces personnes exercent un contrôle sur leur corps, leurs émotions, leurs pensées. Ils réagissent très mal aux mensonges, aux retournements de situation (qu'on leur dise oui, puis non ensuite par exemple), ils sont très méfiants et accordent rarement leur confiance de prime abord. Leur contrôle peut s'exercer aussi sur leurs proches et leur égo se rapproche de

L'égo araignée. injustice

Les personnes qui présentent cette blessure ont un égo appelé "le rigide".

Il développe une forme de rigidité qui s'exerce là aussi sur les sentiments, la communication et leurs proches.

Ces personnes sont très exigeants, ils s'en demandent beaucoup et en demandent beaucoup à leur entourage.

Ils ont du mal à se détendre, à se faire plaisir, à profiter de la vie.

Ils comparent beaucoup, ils ont peur d'avoir plus que les autres, ou moins, et ils vivent très mal toute situation injuste. Du coup, ils ont le jugement facile.

La blessure d'humiliation

Les personnes qui présentent cette blessure ont un égo appelé "le masochiste".

Leur égo est un bourreau qui les critique en permanence.

Ils ne prennent pas beaucoup soin d'eux (hygiène de vie, projets de vie) et ont tendance à se délaissier.

La honte est un sentiment qu'ils ressentent souvent, alors pour s'en protéger, ils se moquent facilement d'eux-même, avant qu'on ne se moque d'eux.

BON A SAVOIR

Pour guérir, il faut accepter de regarder ses blessures en face, devenir responsable vis à vis d'elles et leur donner le droit d'être là. Un peu comme un parent qui s'occupe d'un enfant malade.

**"PLUS ON VEUT
CHANGER, MOINS ÇA
CHANGE.**

**POURQUOI ?
PARCE QU'IL DOIT Y
AVOIR UNE
ACCEPTATION DE LA
SITUATION POUR
QU'UNE
TRANSFORMATION
SOIT POSSIBLE".**

LISE BOURBEAU

Extrait du livre " La puissance de l'acceptation".



Accepter pour changer

Tu dois apprendre à faire la différence entre blessure et souffrance.

Ressentir de la colère, de la tristesse ou de l'angoisse est naturel, humain, et ces émotions proviennent généralement de nos blessures psychiques et émotionnelles.

Ce n'est certes pas très agréable, mais ce qui génère véritablement de la souffrance, c'est notre attitude vis à vis de nos blessures.

« IL N'Y A PAS DE MÉCHANTS, IL N'Y A QUE DES SOUFFRANTS. »

LISE BOURBEAU

Quand Bouddha a commencé sa quête spirituelle, il est parti avec une question en tête : pourquoi l'être humain souffre ? S'en suit un long cheminement avant qu'il ne décide de se poser 40 jours et 40 nuits sous un arbre pour trouver la réponse à cette question, qu'il n'avait trouvé nulle part ailleurs.

Et la réponse est simple : c'est notre égo qui nous fait souffrir. Le fait qu'il refuse d'accepter les choses telles qu'elles sont. Lorsqu'on prend conscience que nous avons des attitudes égotiques, le premier réflexe de l'égo c'est de s'en vouloir. L'égo part en guerre contre lui-même, et ça va générer encore plus de souffrance. Accepter que personne n'est parfait et que tout le monde est blessé est le début de la guérison.

Quand on commence un travail sur soi, la première chose que l'égo va faire c'est de s'emparer de l'idée d'évoluer, d'aller mieux et il va créer des attentes, des désirs, des exigences. Il va continuer à refuser d'accepter nos "défauts", "nos faiblesses", il va vouloir atteindre la paix intérieure et la perfection en claquant des doigts. Alors que la véritable attitude qui nous permettra de guérir c'est : aimer nos blessures, accepter qu'elles soient là, et leur pardonner.

OUTIL PRATIQUE

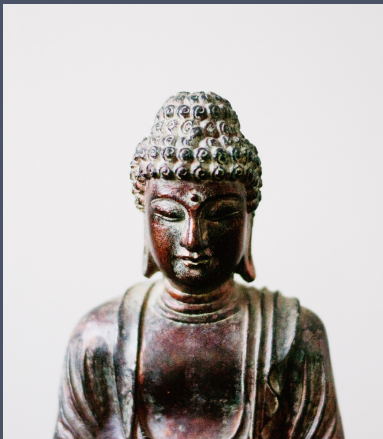
VOICI UN EXERCICE QUI AIDERA TON ÉGO À ACCEPTER LES ALÉAS DE LA VIE, À
PARDONNER, ET DONC À GUÉRIR.
L'ACCEPTATION ET LE PARDON REPRÉSENTENT LES ÉTAPES LES PLUS
DIFFICILES À RÉALISER, DE L'ENTRAÎNEMENT EST DONC NÉCESSAIRE POUR
PARVENIR À LA GUÉRISON.



J'ACCEPTE JE PARDONNE

REPRENDS UNE SITUATION QUI A CAUSÉ DE LA SOUFFRANCE CHEZ TOI, NOTE LA(LES) PERSONNE(S) QUI ÉTAI(EN)T IMPLIQUÉE(S), LES ÉMOTIONS QUE TU AS RESSENTI, CE QUE TU T'ES DIT, CE QUE ÇA T'A FAIT, COMMENT TU AS RÉAGI, ETC.

PUIS RECOPIE CE TEXTE EN ESSAYANT DE TE CONCENTRER SUR LE SENS PROFOND DES MOTS :



J'ACCEPTE CETTE ÉPREUVE QUE LA VIE M'ENVOIE.

J'ACCEPTE D'ÊTRE BLESSÉ.

J'ACCEPTE DE RESSENTIR DES ÉMOTIONS.

J'ACCEPTE DE SAISIR L'OPPORTUNITÉ DE PRENDRE CONSCIENCE DE MES BLESSURES NON GUÉRIES.

J'ACCEPTE MES BLESSURES PASSÉES.

J'ACCEPTE TELLE PERSONNE.

J'ACCEPTE MES RÉACTIONS.



ET ENFIN, FINIS PAR RECOPIER CES DEUX PHRASES, JUSQU'À CE QUE LES PENSÉES ET LES ÉMOTIONS DOULOUREUSES DISPARAISSENT PETIT À PETIT :

JE TE PARDONNE

JE ME PARDONNE

POUR CERTAINS CAS, IL FAUT LE RECOPIER DES CENTAINES DE FOIS AVANT D'ACCÉDER AU PARDON ET À LA GUÉRISON.