LES 5 BLESSURES

Lise Bourbeau

COURS ET EXERCICES PRATIQUES

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

NOTE IMPORTANTE

CONFIDENTIALITÉ

Toute personne inscrite à la formation du module présenté ci-après, est tenue de respecter les règles de confidentialités et de propriété intellectuelle. Nul ne divulguera ou ne transmettra ce contenu de cours à un tiers.
Toute reproduction, diffusion, plagiat, revente, ou une quelconque utilisation commerciale, même partielle ou complète est strictement interdite par la loi.
Cette ouevre est protégée par les droits d'auteurs (code de la propriété intellectuelle). Toute tentative sans notre consentement, découverte, ou rapportée par une tierce personne engagera des poursuites.
En possédant l'accés au contenu de ce cours, vous acceptez expressément les conditions de cette note.

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Avant de commencer ce cours, veuillez lire les conditions générales de vente ainsi que les mentions légales. En accédant à ce cours vous acceptez d'être lié à ces conditions.
Les objectifs de cette formation vous ont été présentées préalablement à votre inscription et seront détaillés de nouveau ci-après.

AVERTISSEMENT LÉGAL

Les informations contenues dans ce document et ce cours ne sont pas destinées à des fins médicales spécifiques. Les éléments et informations transmises ci-après ne remplacent pas l'avis, la consultation d'un professionnel de santé (médecin, psychologue…). EN AUCUN CAS CES OUTILS NE SE SUBSTITUE À LA MÉDECINE. En aucun cas vous n'êtes censé vous positionnez en tant que professionnel de santé ou donner un diagnostic.
Zen Touch et Méryl Fabre ne seront en aucun cas tenus responsables des réclamations et dommages, en résultant de l'utilisation de ces outils. Il en va de votre seule responsabilité.

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

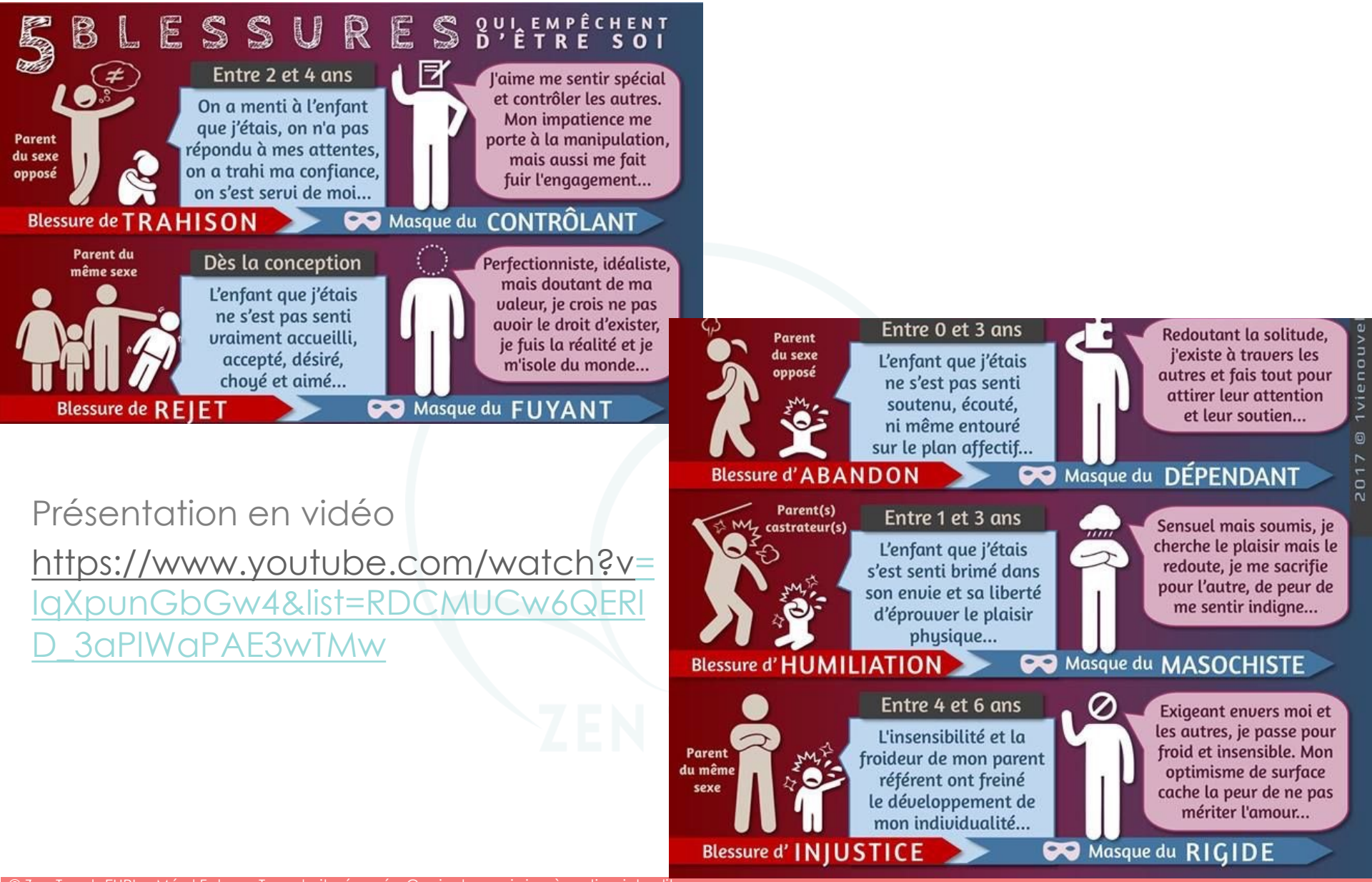
Lise Bourbeau

LES 5 BLESSURES

Ce support reprend l'essentiel et n'est qu'un résumé des principaux points du livre. Vous êtes invité à lire le livre pour connaître l'ensemble des éléments en rapport avec ces 5 blessures.

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

RECAP 5 BLESSURES



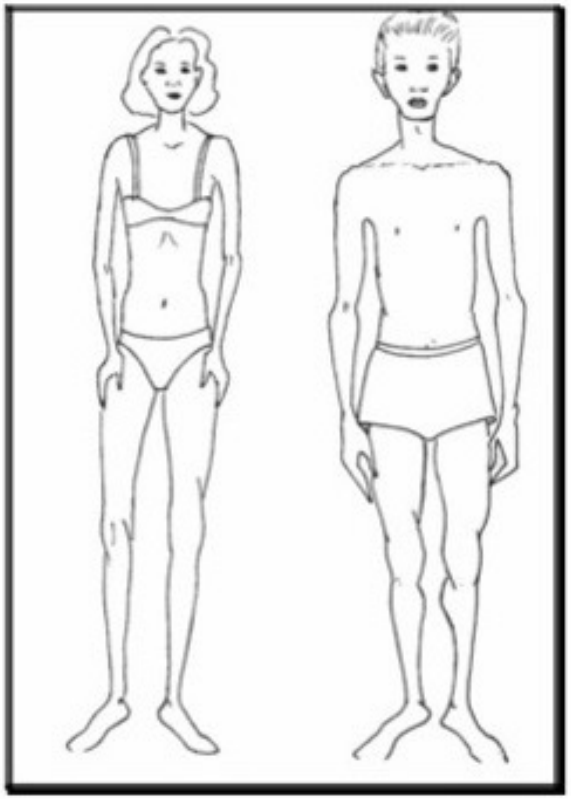
Présentation en vidéo

https://www.youtube.com/watch?v=IqXpunGbGw4&list=RDCMUCw6QERID_3aPIWaPAE3wTMw

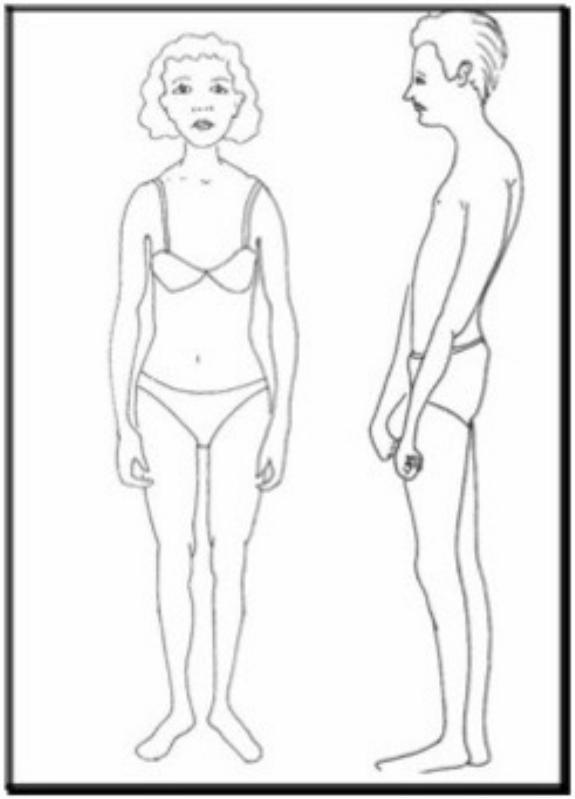
© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

LES 5 BLESSURES - MORPHOLOGIE

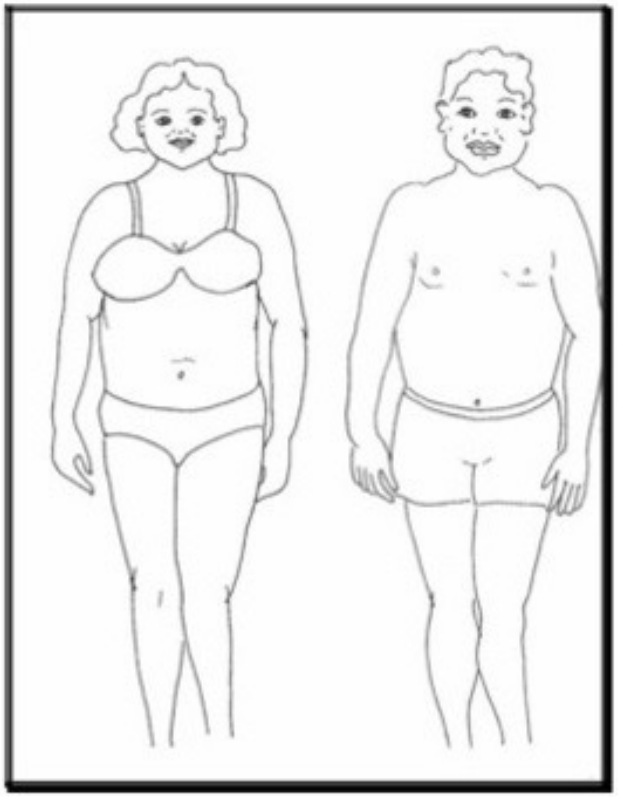
Morphologie du Fuyant



Morphologie du dépendant



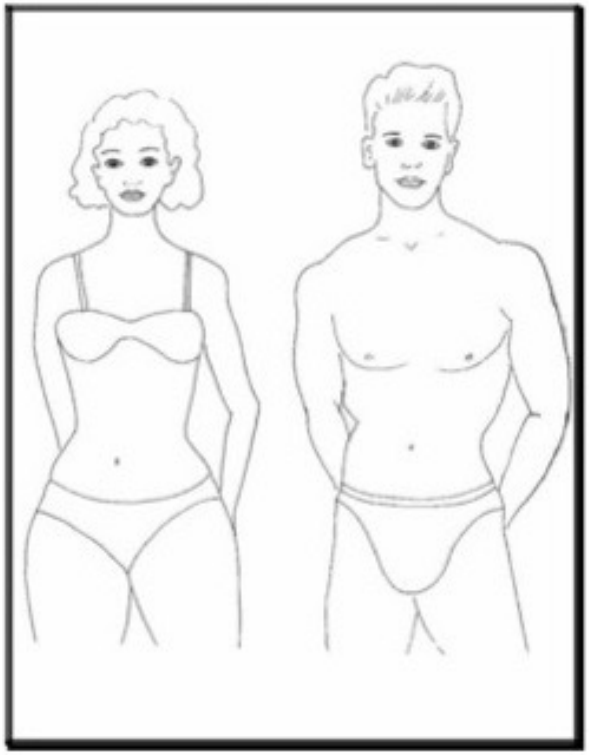
Morphologie du masochiste



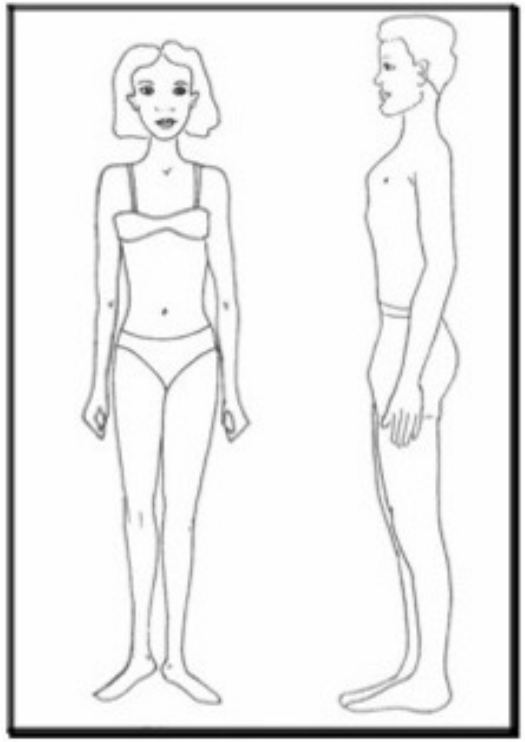
© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

LES 5 BLESSURES - MORPHOLOGIE

Morphologie du contrôlant



Morphologie du rigide



© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

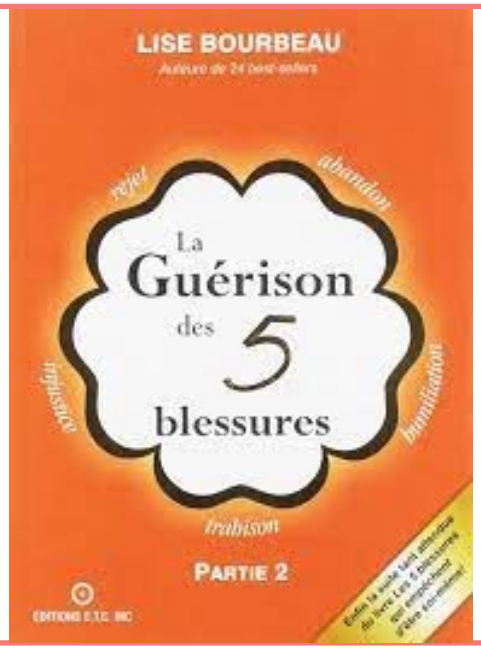
5 BLESSURES ET GUERISON

SOUFFRANCE	PARENT CONCERNÉ	MASQUE	BESOIN	ANTIDOTE
REJET	Parent du même sexe	FUYANT	Appartenance et affirmation de soi	AFFRONTER
ABANDON	Parent du sexe opposé	DEPENDANT	Besoin d'attention	AUTONOMIE
HUMILIATION	Celui ou celle qui s'en est occupé	MASOCHISTE	Se » donner de la valeur	ESTIME DE SOI
INJUSTICE	Parent du même sexe	RIGIDE	Souplesse, adaptabilité, autonomie	FLEXIBILITE
TRAHISON	Parent du sexe opposé	CONTRÔLANT	Sortir de sa zone de confort	LÂCHER PRISE

L'antidote constitue le point principal **à travailler** chez la personne souffrant de cette blessure.

C'est réellement **l'axe clé** sur lequel elle devra travailler par le biais d'exercices, d'outil, de lecture, de concepts et principes de vie, de pratique quotidienne, d'accompagnement ou coaching dans ce sens…

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.



Lise Bourbeau

GUERIR LES 5 BLESSURES

Ce support reprend l'essentiel et n'est qu'un résumé des principaux points du livre. Vous êtes invité à lire le livre pour connaître l'ensemble des éléments en rapport avec ces 5 blessures.

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

GUERIR LES 5 BLESSURES

Accepter et remercier – qu'est-ce qu'un *masque*?

Lorsque vous vivez une situation qui réactive une des 5 blessures de l'âme, vous allez automatiquement vous en protéger de différentes façons. Votre comportement change et ce changement dépend de la blessure activée. Lise Bourbeau appelle cette adaptation un **Masque**.

Les masques ne sont ni « bons » ni « mauvais ». Au contraire, **ces masques sont un moyen inconscient de nous protéger de la blessure**. Vous le comprendrez en lisant les descriptions. Par exemple, une personne concernée par la blessure d'injustice va se couper de ses émotions ou de son ressenti. Ainsi, cette personne ne ressentira plus d'injustice. Cependant, être coupé de vos ressentis n'est peut-être pas une situation qui vous convient…

Pour se débarrasser du masque, il est nécessaire de l'accepter et de le remercier. **Le masque fait partie de vous, il n'est pas votre ennemi.**

Ayez toujours entête que ces masques ne sont pas mauvais pour vous. Ils sont indispensables pour guérir vos blessures.

https://ondesetsante.com/reconnaitre-les-5-blessures-de-lame-lise-bourbeau/

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

GUERIR LES 5 BLESSURES

Lorsque vous êtes blessés, vous n'êtes plus vous-même. **Ne plus réagir à vos émotions et à vos peurs demande un apprentissage et de la pratique.**

*« Lorsqu'une des 5 blessures de l'âme te fait souffrir, c'est que **tu n'es pas à l'écoute de ton cœur, ni de tes besoins**. »* – Lise Bourbeau

« Prendre conscience de ses blessures peut être désagréable, mais cela est nécessaire pour guérir. »

Vidéo explicative: https://youtu.be/lqXpunGbGw4

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

GUERIR LES 5 BLESSURES

METHODE 1: SIMPLE ET GENERALE

1/ Identifier le masque utilisé le plus souvent
2/ Prendre conscience de cela
3/ Pardonner notre/nos parents de la blessure endurée
4/ Cesser de croire que nous avons besoin du masque pour avancer

Accepter que nous risquons de blesser les autres par l'une de ces 5 blessures, et nous pardonner pour cela

⇒ Acceptation de soi
⇒ Assumer nos réactions
⇒ Pas besoin de se cacher derrière un masque
⇒ Faire face, nous avons les ressources pour y faire face.

CONCLUSION: Guérir pour être soi même

RESULTAT

Nous récupérons l'énergie dédiée à notre masque et notre vie non alignée avec nous même. Et nous pourrons l'utiliser pour autre chose. Par exemple pour notre développement.

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

GUERIR LES 5 BLESSURES

METHODE 2: PLUS DUR

1. **Réagissez** à une situation qui réveille une blessure.
2. **Prenez conscience** que vous n'êtes plus vous-mêmes.
3. **Reconnaissez la blessure** en connaissant ses caractéristiques
4. **Vous adressez à votre Ego** : c'est la partie essentielle du processus
5. Effectuez ce cheminement de manière **répétée** afin que ça devienne **automatique** pour vous.

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

GUERIR LES 5 BLESSURES

METHODE 2: PLUS DUR

1. Vous réagissez : vous êtes responsable

Si vous avez tendance à accuser l'univers entier dès que quelque chose vous arrive : faites le choix de devenir responsable. Et **remerciez** plutôt la personne ou la situation qui réveille votre blessure. Elle vous permet d'en **prendre conscience** et d'en **guérir** !

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

GUERIR LES 5 BLESSURES

METHODE 2: PLUS DUR

2. Prenez conscience que vous n'êtes plus vous-mêmes : Apprenez à reconnaître les masques et l'Ego

Lise Bourbeau définit l'Ego de la façon suivante : c'est la petite voix dans notre tête qui veut vous protéger. Lorsque l'**Ego** est **actif**, c'est le signe qu'**une blessure est activée**. L'Ego c'est l'ensemble de **nos peurs et de nos croyances**. C'est cette voix qui **doute**, **critique** et culpabilise. L'Ego **juge** les autres et soi-même.

« L'Ego est l'ensemble de ces croyances qui t'empêchent d'être toi-même. » – Lise Bourbeau

L'Ego entretient et renforce les blessures

Pour savoir si l'Ego est actif, voici **deux questions** à vous poser :

« Dans cette situation, est-ce que je me sens en paix, heureux, satisfait?»
Si oui, l'Ego n'est pas activé.

« Est-ce que je ressens un certain malaise?»
Si oui, l'Ego est probablement activé.

Les signes quand votre Ego s'exprime

La voix dans votre tête utilise un **vocabulaire spécifique** pour les croyances : toujours, jamais, moi-je, il faut…
Et pour les peurs : je devrais, j'aimerais…

Vous confondez ce que vous êtes et ce que vous avez ou faites. Posez-vous les questions :

« Qu'ai-je peur de perdre?»

« Est-ce que je m'énerve quand une personne critique ce que je fais?»

Prenez conscience que **vous n'êtes pas vos possessions** et que **vous n'êtes pas non plus ce que vous faites**. Vous agirez ainsi avec beaucoup plus de **légèreté** et de plaisir.

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

GUERIR LES 5 BLESSURES

METHODE 2: PLUS DUR

2. Prenez conscience que vous n'êtes plus vous-mêmes : Apprenez à reconnaître les masques et l'Ego (suite)

Les comportements de l'Ego

L'Ego recherche les compliments.

N**e sait pas écouter**.

S**e justifie** et se défend. Il est **sur la défensive** ou cherche un coupable.

Ne peut pas être dans le moment présent. Il **pense au passé ou à l'avenir**.

Stimule **peur, inquiétude, appréhension, doute, colère**.

Entretient tous nos traumatismes.

Se nourrit de la notion de bien/mal. L'Ego **juge**. Sans Ego, ***nous sommes dans l'observation et l'expérience***.

Se compare.

Se croit capable de rendre les autres heureux.

Impose ses croyances et aime dominer.

A peur d'être rejeté, de ne pas être aimé.

Découvrez vos émotions

Voici 3 questions à vous poser régulièrement pour vous entrainer à écouter vos émotions et à les exprimer :

« Qu'est-ce que je ressens dans cette situation?»

« Où se situent ces émotions dans mon corps?»

« De quoi ai-je peur pour moi?»

Si vous ne parvenez pas à répondre à une de ces questions la première fois, soyez doux avec vous-même : **lâchez prise**. Soyez convaincu que **ça viendra quand vous serez prêt**, avec l'entrainement.

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

GUERIR LES 5 BLESSURES

METHODE 2: PLUS DUR

3. Vous reconnaissez la blessure

Petit bonus : le jugement et l'accusation sont le signe qu'un masque est activé.

Lorsque vous êtes en colère :

Si vous accusez une personne du sexe opposé, alors vous avez le masque du **contrôlant**. Il s'agit de la blessure de **trahison**.

Si vous accusez une personne du même sexe, alors vous avez le masque du **rigide**. Il s'agit de la blessure d'**injustice**.

Si vous êtes dans l'autojugement :

Ressentez-vous de la peur ? Alors, il s'agit des blessures de rejet ou d'abandon.

Ressentez-vous de la honte ? Alors c'est la blessure d'humiliation.

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

GUERIR LES 5 BLESSURES

METHODE 2: PLUS DUR

4. Vous vous adressez à votre Ego : partie essentielle du processus pour guérir les 5 blessures

1. Donnez un nom à votre Ego

Ainsi, vous pouvez vous adresser directement à lui. Cela permet aussi de distinguer la petite voix de vous-même : « je ne suis pas la petite voix et je ne suis pas ces mécanismes de protection ». Autrement dit : « **je ne suis pas le masque** ».

Lise Bourdeau appelle son Ego **Mouchette**. Trouvez-lui un petit nom sympathique ! Par exemple un nom qui vous rappellera son côté **agité, fragile et bienveillant**.

2. Acceptez d'avoir cette blessure activée

Vos ennemis sont vos meilleurs alliés. Les masques sont là pour vous protéger d'une blessure. Le masque n'est ni bon ni mauvais. Par contre, vous pouvez choisir de ne plus le porter !

« ***Accepter****, c'est dire oui, c'est reconnaître, c'est observer ce qui se passe sans* ***aucun jugement de bien ou de mal****.* » – Lise Bourbeau

3. Habituez-vous à parler avec votre Ego

Lorsque vous détectez un masque ou une blessure activée :

1. Remerciez votre Ego

Votre Ego a besoin d'être **accepté et rassuré**. Gardez en tête que le masque sert à vous protéger. **Remerciez** votre Ego de sa bienveillance, **reconnaissez sa bonne intention**. Vous renforcez ainsi votre habitude à ressentir de la **gratitude**.

2.Rassurez votre Ego

Assurez lui que vous n'avez pas besoin de sa protection dans la situation donnée. Vous prenez en charge les conséquences de la tombée de masque.

Voici ce que le processus donne lorsque vous parlez à votre Ego :

« **Merci de vouloir me protéger**. Je sais que cette peur m'empêche de répondre à un de mes **besoins**. Alors va te reposer. **Je me sens prêt à faire face aux conséquences**. Je ne te demanderai pas de faire les choses à ma place. »

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

GUERIR LES 5 BLESSURES

METHODE 2: PLUS DUR

5. Entrainement et répétition pour guérir les 5 blessures

Bien sûr, reconnaître votre Ego – votre masque – et suivre le processus n'est **pas facile**, surtout au début. Plus vous pratiquerez, plus vite **le processus deviendra un automatisme** pour guérir des 5 blessures. Et votre Ego prendra de moins en moins de place. **Vous garderez le contrôle et répondrez ainsi à vos besoins fondamentaux**. Vos **blessures** seront peu à peu **guéries**.

Bénéfices

En plus de la **joie** et du **bonheur** que vous créerez pour vous et autour de vous, vous aurez le plaisir de voir votre **physique** évoluer. Si votre physique était fortement marqué par votre masque principal, alors vous verrez progressivement votre corps devenir harmonieux en travaillant à guérir vos 5 blessures.

Certaines douleurs et autres perturbations peuvent également bénéficier de ce travail sur vous-même. Vous ressentirez donc un **bien-être global** et vous serez **en paix avec vous-même**.

Remarque : ce travail permet une circulation plus harmonieuse de l'énergie dans votre corps. Et ainsi, les mécanismes d'auto-guérison peuvent reprendre leur service.

*« Toutes tes **maladies physiques** ne sont qu'un **reflet de la douleur** causée par les **blessures non guéries de ton âme**. »* – Lise Bourbeau

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

EXERCICE PRATIQUE

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

IDENTIFIER NOS BLESSURES

Lister l'ensemble des blessures (évènement blessant) que vous avez vécu depuis votre plus tendre enfance.

Ex: mes parents venaient rarement me chercher à l'école, mes parents jouaient rarement avec moi et me mettez souvent en nourrice…).

Si elles se répètent, notez les plusieurs fois ou indiquer la répétition en face.

NB: Ce travail peut prendre beaucoup de temps et peut s'étaler sur plusieurs jours, semaines, mois.

En face de chaque blessure noter les initiales correspondantes

R Rejet / A Abandon/ H Humiliation / I Injustice / T Trahison

À la fin calculer la somme de chaque initiale. Identifier à quelle blessure correspond le nombre le plus élevé, et identifier vos blessures majeures (nombre élevé) et mineures (nombre faible). Vous pouvez reporter votre résultat dans le tableau ci-dessous.

Vous savez à présent quelle blessure est la plus présente chez vous.

Blessure	REJET	ABANDON	INJUSTICE	HUMILIATION	TRAHISON
Total					

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

MA GUÉRISON – MES ACTIONS

BLESSURE REJET	MES ACTIONS VERS – L'affirmation de moi, pour affronter ma peur
SCORE :	*Ex: pardon, acceptation, tester la prise de parole en public, développer mon réseau, …*

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

MA GUÉRISON – MES ACTIONS

BLESSURE ABANDON	MES ACTIONS VERS – L'autonomie
SCORE :	*Ex: prendre mon appartement, trouver un boulot, faire des choses seul…*

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

MA GUÉRISON – MES ACTIONS

BLESSURE INJUSTICE	MES ACTIONS VERS – La Flexibilité
SCORE :	*Ex: accepter de baisser mes exigences sur des sujets sans importance, puis sur des sujets plus important, accepter l'imperfection et le à peu prés en donnant des exemples concrets. Sortir de sa zone de confort. Laisser une chance aux autres.*

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

MA GUÉRISON – MES ACTIONS

BLESSURE HUMILIATION	MES ACTIONS VERS – L'estime de soi
SCORE :	*Ex: me valoriser en notant mes qualités, mes talents, mes compétences, demander aux autres ce qu'il voit de bon en moi, ce qu'ils aiment chez moi, me regarder dans le miroir et me complimenter, lister les choses dont je suis fière, mes plus grands accomplissements, menez des actions dont je suis fière…*

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

MA GUÉRISON – MES ACTIONS

BLESSURE TRAHISON	MES ACTIONS VERS – Le lâcher prise
SCORE :	*Ex: comprendre, accepter, pardonner. Identifier notre part de responsabilité si il y en a une. Apprendre de nos erreurs. Laisser le passé derrière soi. S'exercer à donner notre confiance à quelqu'un. Ouvrir de nouveau notre cœur en sélectionnant les bonnes personnes. Identifier les personnes bienveillantes et les personnes toxiques…*

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

Mon constat général sur ma situation et mes blessures

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

Mon engagement envers moi-même pour me sortir de cette blessure et éviter les schémas répétitifs:

Je m'engage ce jour envers moi-même *(nom prénom)* à :

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.

Zen Touch

Organisme de formation

Formation & coaching en développement personnel

Changez de vie maintenant !

Ce chapitre vous a plu?
Retrouvez tous nos outils pour transformer votre vie sur notre site internet:

www.zentouch.fr

© Zen Touch EURL – Méryl Fabre – Tous droits réservés. Copie, transmission à un tiers interdites.