

Chapitre 3

L'abandon

Abandonner quelqu'un, c'est le quitter, le laisser, ne pas pouvoir s'en occuper. Plusieurs personnes confondent le rejet et l'abandon. Parfois on peut penser qu'on est rejeté, car l'autre nous repousse, ne veut plus nous voir à ses côtés. On ne doit pas s'attacher à la situation vécue, mais bien à la douleur vécue. Pour bien savoir quelle blessure a été activée, nous devons être alertes à notre réaction et avec qui nous vivons le problème. Quand c'est avec une personne du même sexe que nous, c'est toujours la blessure de rejet qui est activée et quand c'est avec le sexe opposé, c'est la blessure d'abandon.

La blessure vécue dans le cas d'un abandon se situe au niveau du *avoir* et du *faire* tel que les trois prochaines blessures, car seule la blessure de rejet touche l'*être* directement.

Voici quelques exemples de situations pouvant réveiller la blessure d'abandon chez un enfant.

Un petit enfant peut se sentir abandonné...

Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

- si sa mère se trouve tout à coup très occupée avec un nouveau bébé. Le sentiment d'abandon sera d'autant plus fort si le bébé nécessite plus de soins parce qu'il est souvent malade ou handicapé. L'enfant aura l'impression que sa mère le quitte continuellement pour s'occuper du bébé. Il commencera à croire que ce sera ainsi pour toujours, qu'il ne retrouvera plus jamais sa maman d'autrefois.
- si ses parents partent travailler tous les jours et ont très peu de temps pour lui.
- lorsqu'il est amené à l'hôpital et qu'on doit le laisser là-bas. Il ne comprend pas ce qui lui arrive. S'il est conscient qu'il a été le moins détestable dans les semaines précédentes et s'il a senti que ses parents en avaient assez de lui, le sentiment d'abandon pourrait être plus prononcé. À l'hôpital, il pourrait décider de croire que ses parents l'ont abandonné pour toujours. Même si ses parents vont le voir tous les jours, la douleur enregistrée au moment où il s'est senti abandonné prend le dessus. Cette souffrance l'incite à commencer à se créer un masque, croyant que celui-ci l'aidera à ne plus revivre cette douleur.
- lorsque ses parents l'emmènent chez une gardienne, pendant leurs vacances, même si c'est chez grand-maman.

L'abandon

- si sa mère est toujours malade et que son père est trop occupé ou absent pour s'occuper de lui. Il est obligé de se débrouiller tout seul.

J'ai connu une dame qui a eu une peur terrible lorsque son père est décédé alors qu'elle avait 18 ans. Ce décès, qui fut pour elle comme un abandon de sa part, a été très marquant, car depuis plusieurs années, sa mère ne cessait de lui dire qu'elle la mettrait à la porte dès qu'elle aurait 21 ans. Cette dame, qui se sentait rejetée par sa mère, a eu peur, car elle ne faisait que penser : « *Que va-t-il m'arriver sans papa pour s'occuper de moi lorsque je devrai partir toute seule de la maison familiale ?* »

Plusieurs personnes souffrant de la blessure d'abandon ont témoigné d'un manque de communication de la part de leur parent du sexe opposé lorsqu'elles étaient jeunes. Elles trouvaient ce parent trop renfermé et lui en voulaient de laisser l'autre parent prendre toute la place. Plusieurs de ces personnes étaient convaincues qu'elles n'intéressaient pas leur parent du sexe opposé.

Selon mes observations, **la blessure d'abandon est vécue avec le parent du sexe opposé**. Par contre, j'ai remarqué que très souvent une personne souffrant d'abandon vit aussi du rejet. Étant jeune, elle s'est sentie rejetée par son parent du même sexe et abandonnée par le parent du sexe opposé qui, selon elle, aurait dû s'occuper davantage d'elle et aurait surtout

Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

dû veiller à ce qu'elle soit moins rejetée par l'autre parent. Un enfant peut vivre une expérience où il se sent abandonné par son parent du même sexe mais, en réalité, c'est la blessure de rejet qu'il ressent avec ce parent. Pourquoi ? Parce que son parent du même sexe qui ne s'occupe pas de lui agit ainsi parce qu'il se rejette lui-même et c'est ça que l'enfant sent au plus profond de lui-même. Lorsqu'un parent se rejette et qu'il a un enfant du même sexe que lui, il est tout à fait normal et humain qu'il rejette cet enfant, même inconsciemment, car celui-ci le ramène à lui-même constamment. L'exemple de la dame qui a perdu son père à 18 ans illustre bien cette double blessure de rejet et d'abandon.

En approfondissant davantage cette étude de caractère, tu réaliseras que la majorité des gens ont plusieurs blessures. Toutefois, elles n'ont pas toutes le même degré de douleur.

Ceux qui souffrent d'abandon ne se sentent pas assez nourris affectivement. Le manque de nourriture physique peut aussi causer la blessure d'abandon qui commence habituellement avant l'âge de deux ans. Le masque que l'humain se crée pour tenter de se cacher sa blessure est celui de *DÉPENDANT*. J'utiliserai donc ce mot pour décrire la personne qui souffre d'abandon. Je l'appellerai tout au long du livre le *dépendant*.

L'abandon

Ce masque est caractérisé par un corps qui manque de tonus. Un corps long, mince et qui s'affaisse indique une blessure d'abandon plus importante. Le système musculaire est sous-développé et semble ne pas pouvoir tenir le corps droit tout comme s'il avait besoin d'aide. Le corps exprime exactement ce qui se passe à l'intérieur d'une personne. Le *dépendant* croit qu'il ne peut arriver à rien tout seul et qu'il a besoin de quelqu'un d'autre pour le supporter. Son corps reflète ce besoin de soutien. On peut facilement voir en cette personne le petit enfant qui a besoin d'aide.

De grands yeux tristes indiquent aussi la blessure d'abandon; ce sont des yeux qui semblent vouloir attirer l'autre par le regard. Les jambes sont faibles. On a souvent l'impression que les bras sont trop longs, qu'ils pendent le long du corps. C'est le genre de personne qui ne semble pas savoir quoi faire de ses bras lorsqu'elle se tient debout, surtout lorsque d'autres personnes la regardent. Lorsqu'une partie du corps semble située plus basse que la norme, cela est aussi une caractéristique du masque de *dépendant*. Il peut aussi avoir le dos courbé, comme si sa colonne ne pouvait le supporter complètement. Certaines parties du corps peuvent être tombantes ou flasques comme les épaules, les seins, les fesses, les joues, le ventre, le scrotum chez les hommes, etc.

Comme tu peux voir, la caractéristique la plus frappante chez le *dépendant* est le manque de tonus

Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

des chairs. Aussitôt que tu vois une partie du corps qui est molle, tu peux en déduire que cette personne porte le masque de *dépendant* pour cacher sa blessure d'abandon.

N'oublie pas que c'est l'intensité de la blessure qui détermine l'épaisseur du masque. Une personne très *dépendante* aura toutes les caractéristiques mentionnées plus haut. Si une autre n'en a que quelques-unes, c'est que sa blessure est moins grande. Il est important de savoir que dans le cas où une personne est grosse et manque de tonus dans certaines parties de son corps, son excès de poids indique une autre blessure que nous verrons plus loin dans ce livre, alors que son manque de tonus indique sa blessure d'abandon.

Tu devras aussi apprendre à bien faire la différence entre le masque de *fuyant* et celui du *dépendant*. Il peut y avoir deux personnes très minces à côté de toi; l'une est *fuyante* tandis que l'autre est *dépendante*. Toutes les deux peuvent avoir de petites chevilles et petits poignets. La différence se voit surtout dans le tonus. La personne *fuyante*, malgré sa minceur ou sa petitesse, se tiendra bien, tandis que la personne *dépendante* aura une posture qui s'affaisse. On a l'impression que le *fuyant* a plutôt la peau collée aux os mais avec un système musculaire solide, tandis que le *dépendant* a plus de chair mais il manque de tonus.

L'abandon

Lorsqu'une personne souffre des deux blessures de rejet et d'abandon, tu pourras retrouver dans son corps certaines caractéristiques du *fuyant* et du *dépendant*. La blessure qui saute aux yeux le plus indique celle dont la personne souffre le plus souvent.

Regarder les gens autour de soi pour découvrir leurs blessures est un excellent exercice d'intuition. Parce que le corps nous dit tout sur la personne, il y a de plus en plus de gens qui essaient, par tous les moyens, de modifier l'apparence de leur corps, par exemple avec la chirurgie esthétique ou le développement excessif des muscles par l'haltérophilie. Lorsque nous tentons de cacher aux autres notre corps, nous essayons de dissimuler les blessures qui correspondent aux parties altérées.

C'est vraiment avec notre intuition que nous pouvons découvrir chez les autres ces parties transformées. J'ai rencontré ce genre de personne à plusieurs reprises. Par exemple, en observant une cliente lors d'une consultation, j'observe chez elle une belle poitrine ferme alors que ma toute première impression en la regardant a été de la voir avec des seins pendants. C'est un « flash » de quelques secondes. Comme j'ai appris à faire confiance à mon intuition, je lui dis : « C'est drôle, je te regarde et je remarque de beaux seins fermes, mais j'ai vu très vite un peu plus tôt des petits seins pendants. Est-il possible que tu aies été

Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

opérée ? » Elle me confirme qu'effectivement elle avait eu recours à la chirurgie esthétique parce qu'elle n'aimait pas ses seins.

Il est un peu plus difficile de bien voir certains détails, surtout le tonus de la chair chez la femme à cause des soutiens-gorge, des coussinets pour rembourrer les épaules et les fesses et d'autres accessoires qui sèment la confusion. De toute façon, la personne qui se regarde dans le miroir ne peut pas se mentir. Il est donc recommandé de suivre son intuition et le premier sentiment qui monte en regardant une autre personne.

Je connais des hommes qui font de l'haltérophilie depuis qu'ils sont jeunes et pourtant, malgré leurs beaux gros muscles, on peut sentir un manque de tonus quand même. C'est ce qui explique que lorsque ces hommes arrêtent leurs exercices physiques, ils se retrouvent avec un corps très flasque. Cela se produit seulement chez les hommes *dépendants*. Ce n'est pas parce qu'on cache une blessure par des moyens physiques que la blessure est réglée. Je reviens à mon exemple de plaie sur une main citée au premier chapitre. Même lorsque la personne cache sa main dans un gant ou derrière son dos, sa blessure n'est pas guérie pour autant.

Le *dépendant* est celui des cinq différents types qui est le plus apte à devenir victime. Il y a de fortes chances qu'un de ses parents ou même les deux soient

aussi victimes. Une victime, c'est une personne qui crée dans sa vie des difficultés de toutes sortes : surtout des problèmes de santé pour attirer l'attention. Cela répond aux besoins du *dépendant* qui croit ne jamais en avoir assez. Lorsqu'il semble vouloir attirer l'attention par divers moyens, en réalité, il cherche à se sentir assez important pour recevoir du support. Il croit que s'il n'arrive pas à attirer l'attention de l'autre, il ne pourra pas compter sur cette personne. On peut remarquer ce phénomène chez les *dépendants* lorsqu'ils sont encore très jeunes. L'enfant *dépendant* a besoin de sentir que s'il fait un faux pas, il pourra compter sur quelqu'un pour le remettre sur pieds.

C'est une personne qui dramatise beaucoup; le moindre petit incident prend des proportions gigantesques. Si, par exemple, son conjoint n'appelle pas pour prévenir qu'il sera en retard, elle pense au pire et ne comprend pas pourquoi il la fait tant souffrir en ne l'informant pas. En voyant une personne qui se comporte en victime, on se demande souvent comment elle parvient à se faire arriver autant de problèmes. Le *dépendant*, lui, ne vit pas ces événements comme des difficultés. Ses problèmes lui apportent plutôt le cadeau d'avoir de l'attention. Cela lui évite de se sentir abandonné. Être abandonné est plus douloureux à vivre pour lui que les divers problèmes qu'il s'attire. Seul un autre *dépendant* peut vraiment comprendre