



La blessure de rejet ou s'interdire d'exister.

La **blessure de rejet** est souvent décrite comme la blessure émotionnelle la plus profonde. Selon Lise Bourbeau, auteure « des 5 blessures qui empêchent d'être soi-même », cette blessure nous pousse à nous plier en 4 pour plaire aux autres, nous porte à la culpabilité, nous coupe de la réalité.

La blessure de rejet est relative au sentiment (fondé ou imaginaire) **d'avoir été repoussé et non désiré.**

Origine de la blessure de rejet

Rejeter signifie s'opposer, mépriser ou dénier. On peut aussi le traduire par "ne pas aimer" quelqu'un ou quelque chose.

Le mot rejet donne : éviction, bannissement, refus, exclusion écarter en refusant d'admettre.

Rejeter quelqu'un c'est le repousser, ne pas vouloir l'avoir à ses côtés ou dans sa vie. Celui qui rejette utilise l'expression : « Je ne veux pas ».

Le rejet est une blessure très profonde car celui qui en souffre se sent rejeté dans son être et dans son droit d'exister.

Prenons l'exemple du bébé non désiré, selon l'expression : « c'est un accident. » Ou le bébé dont le sexe n'est pas celui souhaité :

Dès la conception et même pendant la grossesse, le bébé entend et sent les choses. Il a probablement entendu ou ressenti le : « je ne veux pas. »

Arrive la naissance de cette grossesse pas voulue, refusée - ou le sexe de l'enfant contraire aux attentes conscientes ou inconscientes des parents - même si le parent n'est ensuite pas rejetant consciemment, la problématique de trouver sa place reste entière.

La quête du sens sera au centre de sa vie et il souffrira de se sentir illégitime. Il cherchera sa place.

La personne qui se sent rejetée interprète les faits à travers les filtres de sa blessure et elle se sent rejetée même lorsqu'elle ne l'est pas. Il n'y a rien à en dire puisque c'est sa souffrance, son ressenti.

Dès que le petit enfant se sent rejeté, il commence à fabriquer un masque de fuyant. Alors il évitera de prendre trop de place ou d'utiliser trop d'espace.

Il doutera de son droit à l'existence.

Il fuira dans son monde, façon de ne pas être présent, de s'échapper pour éviter de souffrir

La blessure du rejet fait douter de soi, il pensera qu'il n'est jamais « assez » ou « de trop »



La persona.

L'enfant en grandissant va se créer un masque, ce que Jung appelle la persona.

« La persona est, ce que quelqu'un n'est pas en réalité, mais ce que lui même et les autres personnes pensent qu'il est ».

C'est le regard de et vers l'autre qui la révèle à soi-même. C'est la face éclairée et visible de notre être "sociabilisé"

Ce qui signifie ne plus être nous-même.

Nous prenons une attitude d'adaptation dès le jeune âge pour nous protéger. L'enfant, pour fuir, vit dans son monde imaginaire. Il est sage et tranquille, ne causant pas de problème et ne faisant pas de bruit.

La blessure de rejet est vécue avec le parent du même sexe.
L'enfant puis l'adulte qui souffre de rejet recherche sans cesse l'amour de ce parent ou par projection vers d'autres personnes du même sexe.
Cette personne se croit nulle et sans valeur. Pour cette raison, elle va essayer d'être parfaite pour se valoriser à ses yeux comme à ceux des autres.
Elle cherche sans cesse l'approbation d'autrui, n'ose pas donner son avis.

Lorsqu'elle parle et que quelqu'un lui coupe la parole, sa réaction est de penser qu'elle n'est pas importante et se réfugiera dans un mutisme.

Il n'est pas rare de l'entendre dire que ce qu'elle fait n'a pas de valeur, elle a peur de prendre trop de place ou de déranger. Elle s'interdit d'exister, d'être heureuse.
Elle est dans l'ambivalence, se rabaisse et provoque inconsciemment des situations d'auto sabotage qui lui confirmeront, que oui, elle a raison, elle n'est pas capable ou ne vaut pas d'être aimée, valorisée...etc..

A cause de la peur du rejet :

- Vous croyez que vous ne valez rien, vous vous sentez inférieur aux autres.
- Vous êtes souvent insatisfait de ce que vous êtes
- Vous sentez coupé et incompris des autres
- Vous avez de la difficulté à donner votre opinion, à vous affirmer.
- Vous sentez redevable si vous recevez de l'aide.
- Vous vous culpabilisez
- Vous avez peur de déranger et vous vous mettez facilement à l'écart.
- Vous vous sentez déstabilisé par quelqu'un qui hausse le ton ou qui devient agressif.
- Vous êtes souvent anxieux ou angoissé(e), dans un mal-être, envahi par vos émotions.
- Vous avez du mal à accepter d'être aimé(e)
- Vous vous isolez et vous vous réfugiez dans votre propre monde (imaginaire ou pas)

Que faire pour évoluer, se transformer ?

Nous ne pouvons certes pas effacer ce qui s'est passé mais nous pouvons malgré tout grandir et travailler sur cette blessure. C'est un peu comme une cicatrice qui est là qui vous rappelle l'évènement.

✓ Apprendre à reconnaître cette blessure et l'accepter

Observer les situations qui vous font souffrir. Apprenez à les reconnaître pour les nommer et entamer un chemin d'évolution. C'est assez long parce que cette blessure est ancrée en vous. C'est de la patience, de la tolérance envers soi-même et de la bienveillance.

La plupart du temps, vous réagissez sans en avoir conscience, vous êtes en souffrance sans pouvoir nommer ce qui vous arrive.

Or vous ne pouvez changer que ce dont vous avez conscience.

Quelles sont vos pensées, vos émotions, vos réactions ?

✓ Apprenez à demander de l'aide

Commencez par des situations faciles et vous serez surpris(e) de constater que les autres sont prêts à vous rendre service, à vous aider. Choisissez une personne de confiance avec laquelle vous pouvez évoquer votre difficulté et échanger sur votre ressenti. Au fil du temps, vous prendrez confiance en vous.

✓ Apprenez à prendre votre place et à vous affirmer.

Comme précédemment, prenez la parole. Donnez votre avis dans les conversations où vous vous sentez en confiance. Vous observerez alors que personne ne s'étonnera et que bien souvent, le rejet est aussi créé par soi-même en reflet de la blessure. Les pensées négatives et les jugements finissent par renforcer la blessure de rejet car **vous vous rejetez vous-même.**

Osez dire que vous n'êtes pas d'accord sans être agressif. Il y a toujours la manière de dire pour que la parole soit reçue et entendue. Pensez à respirer pour vous aider et vous centrer.

✓ Apprenez à faire taire la petite voix intérieure

Cette petite voix qui revient en boucle, dites lui stop. Elle intervient sans cesse et vous ne vous en apercevez peut-être même plus. Votre dialogue interne influence votre état d'esprit et votre comportement.

Chaque matin devant la glace, répétez quelques phrases comme un rituel :
« Je mérite d'être heureux(se) » « Je suis légitime, j'ai de la valeur. » « je prends ma place et je m'affirme. »

Vous chercherez ce qui résonne pour vous.

Et au cours de la journée, répétez « **Stop** » à cette voix malveillante, accompagné d'une phrase clé. Ayez conscience de la puissance de vos pensées.

✓ **Apprenez à sortir de la culpabilité.**

Tout n'est pas toujours de votre faute, porter la misère du monde devient écrasant. Comment allez-vous envisager de vous aimer, d'avoir une meilleure estime de vous-même et laisser aux autres ce qui leur appartient ?

Oui, n'oubliez pas que les autres, à travers leurs paroles et leurs comportements expriment avant tout leur histoire. Ça donne ainsi un autre regard et ça vous allégera.

A chaque fois que vous ressentirez de la culpabilité, demandez-vous : Est-ce juste ?

✓ **Apprenez à affronter des situations inconfortables.**

Le mental vous raconte beaucoup d'histoires. Posez des actions pour vérifier que ce n'est pas forcément vrai. Vous ferez un pas pour grandir.

Où vous sentez vous mal à l'aise ? Concentrez-vous sur un sujet à la fois qui ne vous met pas en danger. Allez-y tranquillement sans vous mettre la pression.

D'ailleurs pour casser un peu tout ça, interrogez 5 à 10 personnes autour de vous.

Qu'est-ce qui vous rend unique ? Que faites-vous de bien, quelles sont vos qualités ?

✓ **Acceptez de ne pas être parfait.**

Rechercher la perfection dans tout ce que vous faites, c'est vous rendre la vie impossible parce que par définition, ça n'existe pas. C'est juste l'expression de votre blessure : la peur d'être jugé et d'être rejeté. Apprenez à être tolérant et à ne plus tout contrôler pour vous pardonner et pardonner aux autres. Vous reprochez aux autres souvent inconsciemment tout ce qui résonne en vous.

✓ **Acceptez que vos parents ont fait comme ils ont pu.**

Oui, ce n'est pas toujours évident cette idée et pourtant ils ont fait avec les outils qui étaient les leurs. Ils n'ont peut-être pas eu la chance comme vous de se poser des questions ou d'avoir quelqu'un pour les aider à ne plus perpétuer ce qu'ils avaient eux mêmes vécu. Ils n'ont pas eu votre ouverture de conscience.

Vous avez le droit de leur en vouloir dans un premier temps mais avancer sur son chemin de vie, c'est aussi se responsabiliser. Maintenant que vous êtes adultes, vous allez prendre soin de vous.

Enfin la question à se poser est peut-être celle ci :

Avez-vous vraiment besoin de la validation des autres maintenant que vous êtes adultes, pour avoir le droit de vivre ?

Non. Personne ne sait mieux que vous, ce qui est bon et juste pour vous.

Utilisez votre ressenti, vos perceptions, votre corps qui vous guidera.

Plutôt que de sans cesse chercher à l'extérieur, si vous alliez découvrir votre potentiel, vos ressources ???

Vous en avez beaucoup et vous n'avez encore jamais exploré à quel point vous avez déjà tout en vous. Alors osez croire en vous.



Prenez soin de vous, c'est essentiel
M-Noëlle Mesueur

<https://cultivons-la-vie.com>