



# VIBRA HAPPY

LE BONHEUR D' ÊTRE SOI ...

Module 1 :  
Blessure de rejet.

# **LES BLESSURES ÉMOTIONNELLES**

## **BLESSURE DE REJET**

**EVEIL DE LA BLESSURE :**  
**DE LA CONCEPTION À 1AN**

**AVEC LE PARENT DU MÊME SEXE.**

**ENFANT QUI A SOUFFERT DE SE SENTIR REJETÉ PAR LE  
PARENT DU MÊME SEXE.**

**NE CROIT PAS À SON DROIT D'EXISTER.**

**MASQUE : FUYANT**

**SA PLUS GRANDE PEUR : LA PANIQUE**

**DESCRIPTION GÉNÉRALE DU CARACTÈRE :**

- LE FUYANT CROIT PROFONDÉMENT QU'IL NE VAUT RIEN  
OU PAS GRAND-CHOSE.
- IL SE CONSIDÈRE COMME NUL ET 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 SENT COUPÉ ET INCOMPRIS DES AUTRES.

# LES BLESSURES ÉMOTIONNELLES

## BLESSURE DE REJET

- LA PREMIÈRE RÉACTION D'UNE PERSONNE QUI SE SENT REJETÉE EST DE FUIR.
- IL SE COUPE FACILEMENT DU MONDE EXTÉRIEUR EN SE RÉFUGIANT DANS SON MONDE IMAGINAIRE OU EN PARTANT DANS LA LUNE.
- IL N'ACCORDE PAS BEAUCOUP D'IMPORTANCE AUX CHOSES MATÉRIELLES : TOUT CE QUI EST RELIÉ À L'ESPRIT OU AU MONDE INTELLECTUEL L'ATTIRE D'AVANTAGE.
- IL PARLE GÉNÉRALEMENT PEU ET SE RETIRE DANS UN GROUPE.
  - ON LE CONSIDÈRE COMME SOLITAIRE D'AVANTAGE.
  - PLUS IL S'ISOLE PLUS IL SEMBLE DEVENIR INVISIBLE.
  - IL POSSÈDE UNE ÉNERGIE NERVEUSE QUI LUI CONFÈRE UNE GRANDE CAPACITÉ DE TRAVAIL.
- SA PEUR DU REJET L'AMÈNE À DEVENIR OBSESSIONNEL DANS CERTAINES SITUATIONS.
- C'EST UN GRAND PERFECTIONNISTE QUI, EN VIEILLISSANT PANIQUE DE PLUS EN PLUS À L'IDÉE DE NE PAS ÊTRE À LA HAUTEUR.
- IL UTILISE SOUVENT LES MOTS SUIVANTS : NUL, RIEN, DISPARAÎTRE, INEXISTANT, PAS DE PLACE.

# **LES BLESSURES ÉMOTIONNELLES**

## **BLESSURE DE REJET**

### **DESCRIPTION DU CORPS PHYSIQUE :**

- PETIT CORPS, ÉTROIT ET MINCE
- HAUT DU CORPS CONTRACTÉ ET REPLIÉ SUR LUI-MÊME.
  - PARTIE DU CORPS PLUS PETITE
  - MANQUE UNE PARTIE OU UN MORCEAU
    - PRÉSENCE DE CREUX
  - PARTIE DU CORPS ASYMÉTRIQUE
    - PETITS YEUX
    - REGARD FUYANT
- MASQUE AUTOUR DES YEUX (CERNES GRIS PRONONCÉS)
  - VOIX FAIBLE, ÉTEINTE
  - PROBLÈMES DE PEAU
  - FAVORISE LES VÊTEMENTS NOIRS.

### **CROYANCES :**

- JE ME CROIS NUL, SANS VALEUR
- JE CROIS QUE LES AUTRES NE ME COMPRENNENT PAS
- CE QUE JE SUIS N'EST JAMAIS ASSEZ BIEN POUR LES AUTRES
- JE ME SUIS LONGTEMPS DEMANDÉ CE QUE JE FAISAIS SUR CETTE TERRE
- JE ME VOIS TRÈS DIFFÉRENT DES MEMBRES DE MA FAMILLE
- SI JE N'ÉTAIS PAS LÀ, CELA NE FERAIT PAS GRAND-CHOSE DE DIFFÉRENT
- JE SUIS QUELQU'UN DE BIEN SEULEMENT QUAND ON ME COMPLIMENTE
  - JE N'ACCEPTE PAS MON PRÉNOM
- LES CHOSES MATÉRIELLES NE SONT PAS IMPORTANTES
  - JE SUIS MIEUX SEUL QU'AVEC LES AUTRES
- IL FAUT TRAVAILLER TRÈS FORT POUR MÉRITER DE L'ATTENTION

# LES BLESSURES ÉMOTIONNELLES

## BLESSURE DE REJET

### SENTIMENTS ET PEURS :

- MÊME DANS LA FOULE, JE ME SENS SEUL
- J'AI LE SENTIMENT D'ÊTRE À PART, DIFFÉRENT DES AUTRES
- MA 1ÈRE RÉACTION EST DE NE PAS ME SENTIR ACCEPTÉ
  - JE ME SENS VIDE À L'INTÉRIEUR
- JE ME SENS SOUVENT CONFUS, MÊLÉ INTÉRIEUREMENT
  - J'AI LE SENTIMENT DE NE PAS AVOIR DE RACINES
- JE ME SENS INSÉCURISÉ ET FÉBRILE PARMI LES GENS
  - JE SENS QUE JE N'AI PAS DE PLACE DANS UN GROUPE
- JE NE ME SENS BIEN NULLE PART, J'AI TOUJOURS ENVIE D'ÊTRE AILLEURS
  - J'AI PEUR DE DÉRANGER
  - J'AI PEUR DE NE PAS ÊTRE INTÉRESSANT
- J'AI PEUR QU'ON NE ME CONSIDÈRE COMME NUL ET SANS VALEUR
  - J'AI PEUR DE VIVRE ET DE MOURIR
- J'AI PEUR ET JE DÉTESTE L'IDÉE D'ÊTRE COMME MON PARENT DU MÊME SEXE

# LES BLESSURES ÉMOTIONNELLES

## BLESSURE DE REJET

### RÉACTIONS QUAND LA BLESSURE EST ACTIVÉE :

- JE SUIS PORTÉ À FUIR LA SITUATION OU LA PERSONNE
- JE NE DONNE PAS MON OPTION LORSQUE J'EN AI UNE
  - JE COUPE FACILEMENT MES LIENS AVEC LES GENS
    - JE MENACE LES GENS DE PARTIR
    - JE ME FERME, JE M'ISOLE, J'AI ENVIE D'ÊTRE SEUL
  - JE ME FAIS TOUT PETIT, JE TENTE DE PASSER INAPERÇU
  - JE M'ACCUSE, JE CROIS QUE C'EST MA FAUTE, QUE JE SUIS NUL
- JE ME COUPE DU MONDE PHYSIQUE (PERD LE GOÛT DE MANGER, DE ME LAVER,...)
- JE TENTE DE TOUT ANALYSER, JE DEVIENS CONFUS ET MÊLÉ
- JE FUIS DANS MONDE IRRÉEL (BOISSON, DROGUE, TV, ORDINATEUR, JEU VIRTUEL, ...)
- JE M'IMAGINE UN SCÉNARIO OÙ LES GENS VONT ME REJETER
- J'OUBLIE TOUT CE QUE JE VEUX DIRE, C'EST LE TROU NOIR
- J'ESSAIE DE PROUVER MON IMPORTANCE EN TRAVAILLANT TRÈS FORT
- JE REGARDE PARTOUT, EXCEPTÉ LA PERSONNE CONCERNÉE (REGARD FUYANT)
- J'AI UN COMPORTEMENT OBSESSIONNEL AVEC CERTAINES PERSONNES OU SITUATIONS