



# 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
- 