**FAIRE ATTENTION AUX MOTS QUE NOUS UTILISONS !!!
FAIRE ATTENTION A NOTRE COMPORTEMENT !!!!!**

-Il est important de faire attention aux mots que nous utilisons, notamment avec nos enfants !!!

Les mots que nous utilisons envers nos enfants sont très importants, durant son apprentissage .

Des mots durs de sens, peuvent amener l'enfant à développer des blessures dit « d'âme » .

Ainsi que le comportement que nous avons avec eux.

VOICI LES 5 BLESSURES D'AMES.

- **L'ABANDON**
- **LE REJET**
- **LA TRAHISON**
- **L'INJUSTICE**
- **L'HUMILIATION.**

Je vais donc vous parler de la dernière blessure « *L'humiliation* »

La blessure de l'humiliation est **une souffrance émotionnelle** qui prend très souvent racine dans **l'enfance**, après s'être senti rabaissé, méprisé jusqu'à atteindre son ego, sa dignité. Si elle n'est pas soignée, cette souffrance peut avoir d'importantes répercussions, sur son adolescence et sa vie future, **sur son couple, sa vie sociale, familiale et/ou professionnelle**

Définition : c'est quoi la blessure de l'humiliation ?

L'humiliation est l'acte de dénigrer ou de critiquer (un physique, un comportement, un caractère, une action...) : elle **blesse l'amour-propre, porte atteinte à la dignité** d'une personne et conduit à **un rabaissement** et à **une dévalorisation**. "La blessure de l'humiliation est un terme nouveau pour décrire un phénomène qui est finalement assez ancien et qui a toujours existé. Il s'agit d'une blessure émotionnelle qui fait référence à **une altération presque systématique de la confiance en soi** et du sentiment d'être aimable (dans le sens d'être aimé). Ce qui peut donner lieu à des émotions très négatives comme de l'impuissance, de l'embarras ou de **la honte**. Et selon moi, la honte est l'une des émotions les plus difficiles à gérer et à supporter car elle est en lien direct avec ce que l'on est et ce que l'on représente. La personne qui en souffre a peur du jugement des

autres et a surtout peur de se confronter à de nouvelles humiliations. **Pour les éviter, elle préfère bien souvent rester en retrait**

Quelle est la cause ?

Plus le degré d'attachement et de proximité est fort, plus l'humiliation est difficile à supporter. Bien souvent, une blessure émotionnelle naît pendant l'enfance. "Toutefois, l'origine de la blessure dépend du développement de l'enfant : elle peut prendre racine dans **la toute petite enfance**, lorsque l'enfant s'est senti "humilié" par un parent, ou pendant la scolarité, s'il a subi un dénigrement, des critiques ou une humiliation en public de la part d'un autre enfant ou d'un professeur. Ce processus de rabaissement et cette mauvaise image de soi peuvent donc s'installer suite à **un événement traumatique** ou découler de la répétition de **plusieurs humiliations**", Plus le degré d'attachement et de proximité est fort, plus l'humiliation est difficile à supporter. "Une humiliation qui provient d'une connaissance ou de quelqu'un dans la rue est plus facile à digérer qu'une humiliation qui a été faite par son conjoint ou un ami proche par exemple.

Comportement, masque : quels sont les signes ?

Les manifestations de la blessure de l'humiliation sont variables d'une personne à une autre. Parfois, elle est **quasiment invisible** car la personne a suffisamment de ressources qui lui permet d'avancer "masqué", mais parfois la personne présente :

- Une mauvaise image de soi avec un sentiment de ne pas être quelqu'un de bien.
- Une peur permanente du jugement des autres.
- L'impression récurrente d'être rejeté ou mis à l'écart.
- Un manque de confiance en soi.
- Une timidité et une mise en retrait excessive.
- Une extrême vigilance voire une agressivité, une propension à être sur la défensive et/ou à attaquer l'autre en premier.
- Une gêne lorsqu'il faut prendre la parole ou s'exprimer en public.
- Un oubli de ses propres besoins et une tendance à la générosité extrême pour contenter les autres.

Dans son best-seller "Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même", Lise Bourbeau explique que chaque blessure provoque la fabrication d'un "**masque social**" qui permet de se protéger d'une souffrance ou d'une émotion négative. Celui de la blessure de l'humiliation serait, selon la coach en développement personnel, le **masque du masochiste**, lié à une pulsion d'autodestruction.

Quelles conséquences dans le couple ?

Des critiques à répétition, des jugements, des rabaissements permanents d'un partenaire à l'autre ne peuvent pas laisser indifférents et sont très susceptibles d'entraîner une blessure de l'humiliation. "Des phrases du quotidien, qui peuvent pourtant paraître anodines, sapent la confiance en soi. L'estime est d'autant plus altérée que les humiliations proviennent d'une personne très proche, qui compte et qui est perçu, du moins au début de la relation, comme quelqu'un de soutenant. Et on a vu que l'impact dépendait de la proximité affective que l'on a avec l'autre. La blessure de l'humiliation peut par ailleurs être renforcée si la personne a un parcours "miné", autrement dit si elle a déjà connu des critiques similaires pendant son enfance. Au travers de son couple, la personne revit ce qu'elle a déjà vécu, ce qui est d'autant plus impactant et fragilisant

Solutions : comment en guérir ?

On craint d'être jugé ou humilié avant même d'avoir dit ou fait quelque chose.

► **Lister ses accomplissements personnels.** "Il y a malheureusement une loi dans la nature humaine qui fait qu'on se concentre bien souvent plus sur le négatif que sur le positif. On a tendance à accorder plus d'importance à ce qu'on pense faire de mal. **Les choses positives sont sous-cotées car elles paraissent normales**, un peu comme s'il n'y avait que les gros efforts qui témoignaient de la valeur", regrette notre interlocutrice. Pour résorber une blessure de l'humiliation, il faut essayer de rétablir la vérité et remettre

au centre de sa vie ses réalisations et ses accomplissements positifs. L'idée est de constituer un **CV psychologique de sa vie**, autrement dit une liste objective **des faits positifs marquants, des réussites, des victoires et des réalisations concrètes**. Ce sont des faits qui ont une grande valeur et que l'on ne peut pas nous retirer (il n'y a pas de mise en doute possible sur ces accomplissements-là) : ils vont permettre d'accroître nos ressources intérieures, indispensables pour gagner en confiance en soi.

COMMENT AVOIR , OU REPRENDRE CONFIANCE EN SOI ???

► **Relativiser ses peurs.** Il y a une forme d'anticipation dans la blessure de l'humiliation. On craint d'être jugé avant même d'avoir dit ou fait quelque chose. "On se construit alors un **scénario exact de la scène d'humiliation** et on projette ce que l'on a connu à l'identique. Bien sûr, il y a des situations parfois difficiles auxquelles il faut se confronter, mais il faut vraiment se dire qu'il y a peu de chances que ça se passe de la même façon que par le passé. Déjà parce que vous n'êtes plus la même personne (l'être humain évolue perpétuellement), la personne en face n'est pas la même et l'environnement ou le contexte ne sont plus les mêmes", tient à rappeler la psychologue. il est donc inutile de bâtir d'avance des projections erronées.

► **En parler.** C'est indispensable pour conscientiser la blessure. On peut se tourner vers des proches en qui on a pleinement confiance et qui ne vont pas nous juger, c'est déjà une première étape thérapeutique. "**Mais attention à avoir assez du recul** car les proches (d'un soutien certes indéniable) ont tendance à faire des projections et à réagir en fonction de leurs croyances, leur caractère, leurs valeurs et non en fonction des vôtres. Ils donnent des conseils, certes sincères, mais subjectifs et bâtis par rapport à leurs perceptions. Dans un second temps, il peut être judicieux de consulter un professionnel de santé qui restera objectif et qui donnera des clefs pour désamorcer les blocages", détaille-t-elle.

► **Être proactif et se confronter à ses peurs**, en procédant par étapes et en commençant par ce qui nous paraît le plus facile. "On peut par exemple se lancer **des petits défis** comme prendre la parole en public au moins une fois par réunion... Au fil des challenges, on va se sentir mieux armé pour affronter les situations délicates