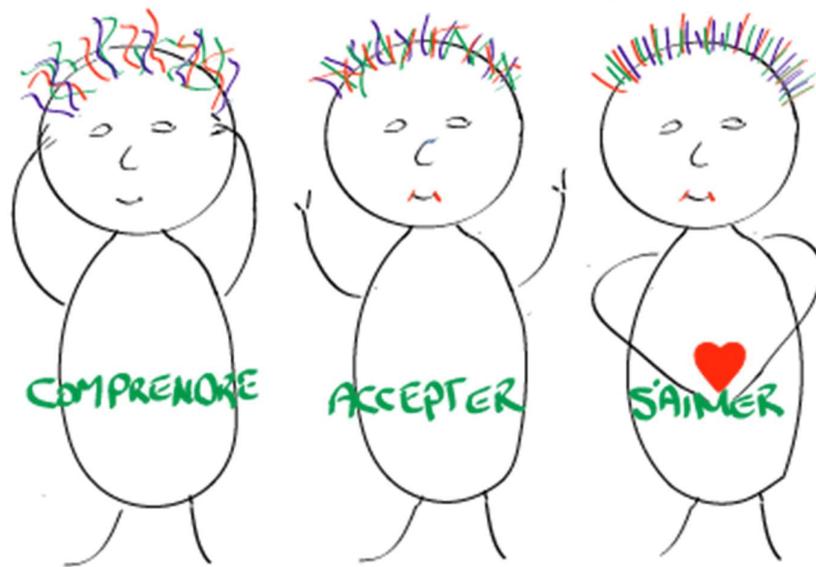


LA PSYCHOSYNTHÈSE EN PRATIQUE



Comprendre	3
L'enfance	3
L'enfant intérieur	4
Les masques	6
Blessure d'injustice	7
Forces cachées	7
Attitude et comportement du rigide	7
Blessure de rejet	7
Forces cachées	7
Attitude et des comportement	7
Blessure d'abandon	8
Forces cachées	8
Attitude et des comportement	8
Blessure de trahison	8
Forces cachées	8
Attitude et des comportement	9
Blessure d'humiliation	9
Forces cachées	9
Attitude et des comportement	9
Accepter	10
Corps	10
Émotion	10
Mental	11
Intuition	12
Désir et impulsion (vouloir)	12
Imagination	14
S'aimer	14
Subpersonnalités	15
Processus désidentification	16
Reconnaître	16
Accepter	16
Coordonner	16
Intégrer	17
Synthèse	17
Bibliographie	18

Comprendre

Nous sommes tous préoccupés par le travail, la maison, le couple, la famille et les frustrations et nous interagissons tous avec des personnes qui ont toutes autant de problèmes que nous. La plupart du temps, nous tentons de survivre tant bien que mal entre les sentiments de peur, de colère et de chagrin.

Pour comprendre l'adulte que nous sommes devenus, il faut d'abord accueillir la partie inconsciente en nous qui se souvient!

L'enfance

L'enfance, c'est la période où un enfant bâtit sa personnalité et son système de pensées. Plus ses besoins sont comblés, plus il se sent libre, joyeux et en paix en grandissant.



Il doit donc grandir dans des conditions favorables :

- Se sentir important, accepté et désiré;
- Être reconnu;
- Se sentir écouté;
- Manger à sa faim;
- Sentir l'amour, la tendresse et la bienveillance;
- Jouer, rire et se sentir en sécurité...

« La meilleure façon de faire de bons enfants, c'est de les rendre heureux. »

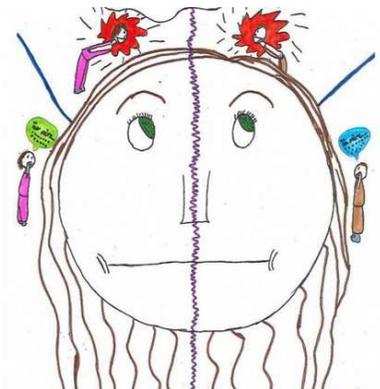
-Oscar Wilde-

Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas. Plusieurs situations laissent des traces importantes dans son inconscient :

- Négligence ou absence d'un parent (physique et émotionnel)
- Règles des adultes (discipline, horaire, entraînement...)
- Amour « au conditionnel » (tu auras ceci lorsque tu seras...).

Très jeune, il intériorise et enregistre tout ce qui se passe autour de lui. Et que dire lorsqu'on lui répète souvent :

- *Je n'aurais jamais dû t'avoir;*
- *Tu as gâché ma vie;*
- *Avoir su, je ne t'aurais pas eu;*
- *Tu es vraiment nul;*
- *Tais-toi, tu racontes n'importe quoi;*



- *Tu ne seras jamais capable;*
- *Tu n'es bon à rien;*
- *C'est à cause de toi si...;*
- *Tu vas finir comme ton père (ou ta mère);*
- *Tu es stupide comme ton père (ou ta mère);*
- *Tu ne seras jamais capable de te faire aimer...*

*« Seul un enfant blessé peut
en blesser un autre. »*

Toutes ces paroles et toutes ces marques psychologiques influencent la perception, le conditionnent ainsi que la manière d'aborder la vie d'un enfant. Elles sont gravées et enregistrées par l'enfant intérieur.

L'enfant intérieur

Ce concept psychologique a d'abord été inspiré par les travaux de Carl Gustav Jung. Il favorise la compréhension et l'analyse de cette part importante de nous-mêmes. C'est pourquoi il s'intègre parfaitement à la psychosynthèse.

Bien caché, à l'ombre de l'adulte que nous sommes devenus, vit un enfant intérieur.

Il a l'âge de la blessure et lorsqu'elle est activée, nos réactions sont celles de l'enfant de cet âge...

C'est en allant à la rencontre de cet enfant intérieur, en l'accueillant, en l'aimant, en lui donnant confiance et en le rassurant que nous l'aiderons à grandir.

Et c'est en l'aidant à grandir que nous pourrons guérir nos blessures.

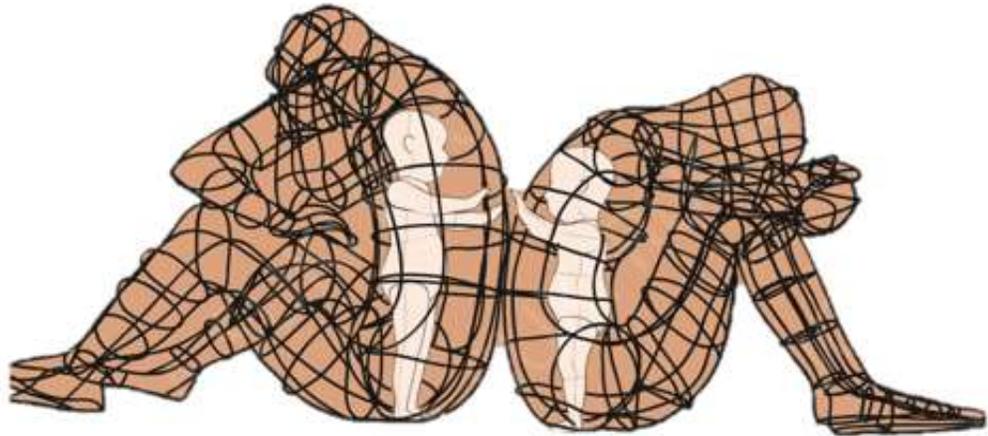
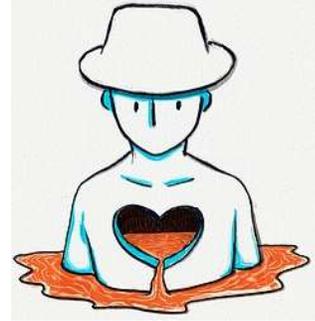
Roberto Assagioli



Les blessures se manifestent différemment pour chacun de nous. Mais la plupart du temps, elles nous rendent tristes, dépendants, blessés et anxieux.

Voici quelques effets possibles...

- Tendance à fuir les problèmes;
- Évite de faire face à ses émotions;
- Difficulté à s'affirmer;
- Fuir les nouvelles situations;
- Dépendants des situations ou des personnes;
- Cherche la reconnaissance dans les relations;
- Exigeants envers soi-même et les autres;
- Besoin de tout contrôler pour se sentir rassurés;
- Peur de l'échec et de l'inconnu;
- Peur de la solitude;
- Dépendance (nourriture, cigarette, sexe, alcool, antidépresseurs ou religion...).



Sculpture de l'enfant intérieur de Alexander Milov.

Tous ces mécanismes sont enracinés dans la psyché¹.

- Sur le plan mental, nous vivons de l'anxiété, des peurs, des inquiétudes, etc....;
- Sur le plan émotionnel, nous nous sentons coupables, en colère, agressive, etc.;
- Sur le plan physique, nous avons des malaises, des maladies, des accidents, etc.

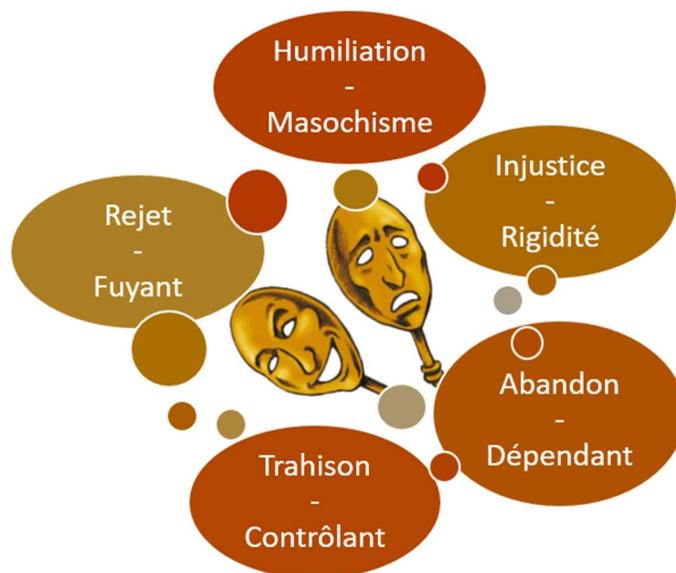
Nous cherchons tous à combler les besoins émotionnels insatisfaits. Nous cherchons la reconnaissance, l'attention et l'amour que nous n'avons pas reçu

¹ Le conscient et l'inconscient (esprit et pensée)

chez un conjoint, un ami, un collègue, un patron...). Nous créons une armure psychologique (masques de survie) pour camoufler ce que nous n'arrivons pas à régler consciemment...

Les masques

Pour survivre à ces blessures, nous utilisons ce que le psychiatre américain **John Pierrakos²** appelle les « **masques psychologiques** ». Il fut le premier à décrire les blessures de l'âme (blessures de l'enfance) de cette façon. Ce concept est maintenant couramment utilisé dans le domaine du développement personnel.



Les blessures de l'âme sont activées en fonction de ce que nous vivons et des personnes que nous rencontrons. C'est le corps et les émotions qui emmagasine toute cette charge émotionnelle.

Si nous refusons de reconnaître nos blessures, croyant ainsi moins souffrir, ce n'est pas ce que nous vivons actuellement qui fait souffrir, mais plutôt l'empreinte de ce qui est imprimée dans notre inconscient qui est réveillé par ce que nous vivons. C'est alors que nous utilisons les masques psychologiques pour affronter la vie.

Ce contenu est inspiré par « **Écoute ton corps** » de Madame Lise Bourbeau. Le sujet est très vaste et chaque personne réagit différemment face à ces

2 John Pierrakos, auteur du Noyau énergétique de l'être humain et créateur du concept des masques.

blessures. Nous recommandons donc de consulter un thérapeute dans le domaine pour établir un diagnostic juste et adapté.

Nous pouvons vivre avec plusieurs masques et ce à différents degrés et il en a toujours un qui prédomine. Alors, chaque masque nous renferme dans un schéma relationnel et affectif qui emprisonne notre égo (notre moi).

[Voir le tableau résumé à la fin de ce document](#)

Voici les principales caractéristiques des cinq principales blessures.

Blessure d'injustice

Un individu vivant avec la **blessure d'injustice** s'est senti bloqué dans le développement de son individualité. Il a souffert de la froideur et de l'insensibilité d'un parent. Il développe un masque de **rigide**.

Force cachées

Fait face aux situations difficiles, enthousiaste, dynamique, ordonnée, dotée d'une grande capacité de travail. Sait ce qu'on doit savoir au moment opportun, capacité à simplifier pour expliquer, enseigner.

Attitude et comportement du rigide

Très perfectionniste, il veut vivre dans un monde parfait. S'est donc coupé de sa sensibilité pour ne pas sentir les imperfections. Semble un éternel optimiste même si rien ne va. Admet rarement vivre des problèmes, de la fatigue ou même des malaises physiques. Ne respecte pas ses limites, car ne les sent pas. Il se contrôle facilement (poids, nourriture, colère, etc.) Passe pour froid et insensible. Se croit apprécié pour ce qu'il fait et non pour ce qu'il est.

Se justifie et est très exigeant envers lui-même.

Blessure de rejet

Un individu vivant avec la **blessure de rejet** ne s'est pas senti accueilli et accepté par un parent étant enfant. Il développe un masque de **fuyant**.

Forces cachées

Débrouillardise, capacité à prendre beaucoup, à créer, inventer, imaginer, bonne endurance au travail, efficacité, grande attention aux détails.

Attitude et des comportement

Il croit ne pas avoir le droit d'exister. Se demande ce qu'il fait sur cette planète. Il se considère comme nul et sans valeur. Il se coupe facilement du

monde extérieur en fuyant dans son monde. Il trouve aussi de nombreux moyens de fuite (astral, sommeil, drogue, alcool, etc.), une façon de se couper du monde physique est de s'intéresser à tout ce qui est mental, intellectuel. S'isole et même si en présence des autres, se sent seul, car il prend tellement peu de place qu'il devient presque invisible aux yeux des autres. Il est souvent un perfectionniste obsessionnel dans certains domaines. Il se crée un idéal inatteignable. Panique facilement suite aux scénarios qu'il est très habile à construire

Se réfugie dans un monde irréel.

Blessure d'abandon

Un individu vivant avec la blessure **d'abandon** ne s'est pas senti soutenu et a manqué de nourriture affective étant enfant. Il développe un **masque de dépendant**.

Forces cachées

Sait capter l'attention des autres, possède des talents artistiques, peut aider les autres sans entrer dans leurs problèmes.

Attitude et des comportement

Il recherche l'attention, le support et surtout le soutien de son entourage à tout prix. Il peut même devenir victime et souvent malade seulement pour de l'attention. Il a de la difficulté à fonctionner seul. Difficulté à se tenir droit, s'appuie sur les autres personnes ou sur quelque chose. Grande affinité de comédien, d'être la vedette dans une rencontre. Fait régulièrement des demandes, non par besoin, mais surtout pour avoir de l'attention. En vieillissant, de plus en plus angoissé à l'idée d'être seul.

Soupire, se plaint, s'accroche.

Blessure de trahison

Un individu vivant avec la **blessure de trahison** s'est senti trahi, manipulé ou qu'on lui a menti. Ses attentes non répondues par un parent, lui ont fait perdre confiance en lui. Il développe un **masque de contrôlant**.

Forces cachées

Qualités de chef, rassurant et protecteur, talent pour parler en public, sociabilité. Aide les autres à se valoriser, peut gérer plusieurs choses à la fois, prend des décisions rapidement.

Attitude et des comportement

Ayant une forte personnalité, il aime contrôler les autres pour qu'ils répondent à ses attentes. Prend beaucoup de place dans un groupe. Cherche à être spécial et important. Intolérant et impatient avec les gens lents. Tente d'imposer son point de vue à tout prix. Très séducteur et manipulateur. Sceptique avec les autres, peur de se faire séduire. Difficulté à s'engager avec les personnes du sexe opposé. Ne fait pas confiance facilement. Ne peut tolérer de se faire mentir, mais ment souvent aux autres. Spécialiste à mettre le blâme sur les autres, ne prend pas sa responsabilité, mais veut que tout le monde le croie très responsable.

Ne se fait pas confiance.

Blessure d'humiliation

Un individu vivant avec une **blessure d'humiliation** s'est senti brimé dans sa liberté de connaître le plaisir physique par un parent qui réprimait lui-même toute forme de plaisir. Il développe un **masque de masochiste**.

Forces cachées

Audacieux, aventurier, bon médiateur, serviable, altruiste, sait se faire plaisir, talent d'organisation.

Attitude et des comportement

C'est une personne très sensuelle qui aime les plaisirs associés avec les sens, mais qui les refoule par peur de déborder, de perdre le contrôle et d'avoir honte. Fait tout pour ne pas être libre, donc devient très serviable et s'occupe des besoins de ses proches avant les siens. Souvent dégoûtée d'elle-même, elle se traite de sans-cœur, de cochonne, d'indigne. Se récompense souvent avec de la nourriture, lui donnant raison d'être dégoûtée d'elle-même. Attire des situations en public pour se faire humilier.

Ne se fait pas plaisir.

Nous ne nous souvenons plus de ce qui s'est passé lorsque nous étions petit, mais nous réagissons toujours en fonction de ces blessures.

Voici quelques exemples de discours:

Le **Dépendant** dira, dans la peur d'être abandonné : « Il/elle va me laisser, en a assez de moi ».

Le **Fuyant** dira : « Il/elle me rejette, je ne suis plus important(e), il/elle ne m'aime plus ».

Le **Rigide** dira : « C'est injuste, je ne mérite pas ça, je ne lui ferai pas une chose comme ça ».

Le **Contrôlant** dira : « Il/elle ne comprend rien, il/elle agit comme un bébé ».

Le **Masochiste** dira : « Qu'ai-je fait ? Il/elle a sûrement honte de moi ».

Tous les humains portent des blessures et plus nous leur donnons le droit de vivre, plus la guérison est possible.

La prochaine étape consiste donc à prendre conscience des comportements qui s'y rattachent, tout en acceptant et reconnaissant les forces qu'elles portent.



Accepter

En psychosynthèse, nous utilisons toute la synergie des **fonctions psychologiques** suivantes pour comprendre et harmoniser cette vie tumultueuse qui s'active en nous :

Corps



Le **Corps**, c'est l'intelligence et la technologie la plus sophistiquée au monde. Il permet de marcher, de boire, de manger, d'aimer et de réaliser nos rêves...

Sans lui, rien n'est possible et malheureusement, nous ne l'apprécions pas toujours à sa juste mesure.

Cette machine extraordinaire se transforme en vieillissant, mais elle conserve son intelligence biologique jusqu'à la fin. Le corps demeure toujours la boussole idéale pour percevoir les signaux émotionnels et les dangers.

La faim, la soif, la fatigue, la colère, l'anxiété, la peur, le mal-être ou même le bien-être sont des états vibratoires qui se manifestent par les émotions et par les pensées.

Nous avons donc la responsabilité d'entendre et d'apprécier les messages qu'il renvoie.

Émotion

Une **Émotion** c'est une réaction spontanée à une situation. Elle entraîne des manifestations physiques (rougissement, agitation, battements cardiaques,

Un sentiment fait vivre toute sorte d'émotions et à l'inverse, une émotion peut finir par générer des sentiments.

transpiration...), des états psychologiques, des pensées négatives et des changements d'humeur qui sont passagers.

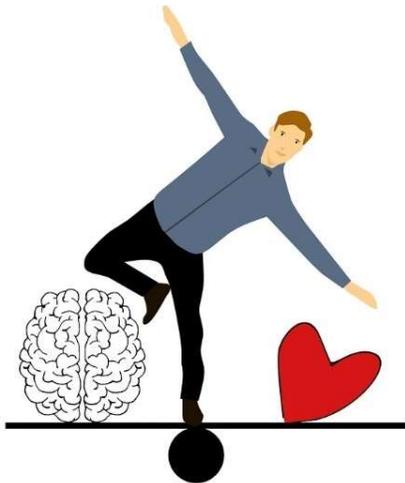
Tandis qu'un **sentiment** représente un état qui évolue dans le temps, comme l'amour, la haine, la confiance, la méfiance, l'insécurité, le bonheur...

Selon la psychologue **Nathalie Parent**, les sentiments et les **Émotions** sont intimement liés, mais très différents.

Par exemple, lorsque nous avons peur d'un chien, nous vivons une émotion.

Mais nous pouvons développer un sentiment de méfiance à la seule idée d'en rencontrer un. Évidemment, il n'y a aucun plaisir à ressentir une émotion négative. Elle provoque des blocages et des tensions physiques, de la fatigue, de la confusion, du stress ou de l'agressivité.

Nous devons donc équilibrer les énergies entre les émotions, les pensées et le corps!



Mental

Le **Mental** est « **l'émetteur-récepteur** » des pensées et des idées qui sont nourries par les difficultés ou par les facilités. Les blessures et les déceptions tout comme les joies et les bons moments s'incrudent dans le mental.

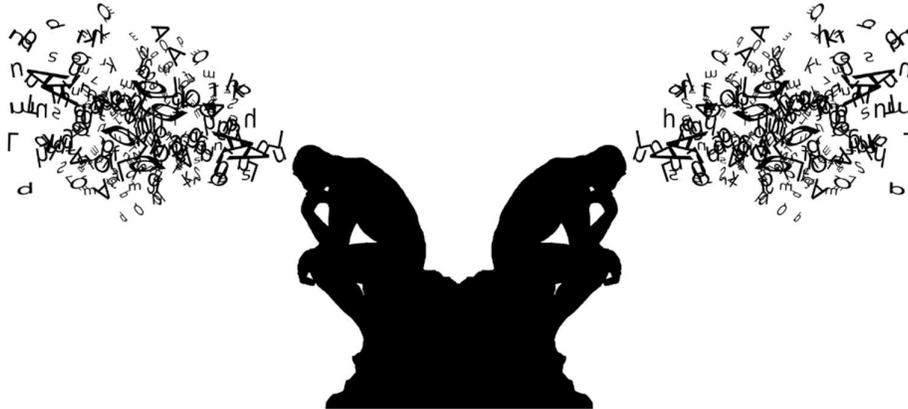
Krishnamurti (1895-1986), un philosophe et un éducateur de la pensée qui incite chaque être humain à retrouver sa propre liberté de penser et d'être, a dit ceci :



« Notre capacité de réfléchir et de raisonner a d'abord été influencée par nos parents, nos professeurs et par les personnes significatives de notre enfance ».

Nous adoptons très jeune leurs raisonnements parce que nous avons confiance en eux. Notre système de pensées est donc marqué par l'hérédité, les traditions et les croyances des autres!

Malheureusement, il y en a toujours une qui finit par engendrer du stress, de l'angoisse et de l'inquiétude. Cette dernière engendre à son tour une autre pensée, qui engendre à son tour une autre pensée et ainsi de suite...



Ce bruit mental se fait sentir dans tout le corps et se manifeste dans les émotions. Nous utilisons donc l'intuition et l'imagination pour décoder les messages de ces ressentis.

Intuition

L'Intuition c'est la voie d'accès vers l'inconscient...

C'est ce « petit quelque chose » ou cette « petite voix » qui nous fait douter ou qui nous fait agir. C'est une fonction qui est au-delà de notre raison et de notre logique. Elle vient « on ne sait d'où ».

C'est une faculté qui prend racine du côté droit du cerveau et même si elle ne fait pas partie de notre système nerveux, elle se manifeste à travers le mental et les pensées.

L'intuition livre ses messages à l'aide d'images, de pensées, de sentiments, d'impulsions et par un désir qui pousse à agir.

Désir et impulsion (vouloir)

Le Désir exprime un vouloir, un souhait ou une attente. C'est un plaisir qui doit être satisfait. C'est un sentiment de manque et règle générale, nous désirons ce qui nous manque.



Le désir peut être refoulé par la morale, les valeurs, l'éducation ou la religion, mais tôt ou tard, il suscite des tensions et des pulsions qui nous poussent dans une quête de plaisir qui n'a rien à voir avec les besoins réels.

Un besoin réel, tel que le démontre la célèbre pyramide d'Abraham Maslow est nécessaire à la survie :

Nous avons besoin d'eau, d'oxygène et d'air pour survivre et nous devons nous nourrir, nous loger, nous vêtir et nous sentir en sécurité.

Nous avons besoin également d'être aimés, être libres et en relation avec les autres, avoir du plaisir, avoir un idéal...



FIGURE 1 : PYRAMIDE DE MASLOW

En résumé, un besoin (satisfait ou non) affecte notre mieux-être. Tandis qu'un désir est éphémère et il peut se transformer en un autre désir :

- Besoin : nécessité, obligation, quelque chose d'essentiel à la vie;
- Désir : souhait, envie, quelque chose qui n'est pas essentiel à la vie;

Si un besoin n'est pas satisfait, notre vie va sembler banale ou incomplète, mais ce n'est pas nécessaire d'avoir comblé tous les niveaux pour se sentir en paix avec soi-même.

Il ne s'agit pas d'ignorer ou de fuir nos désirs, mais de se concentrer davantage sur les besoins réels et sur ceux qui peuvent apporter une paix intérieure réelle. La première étape consiste donc à faire la différence entre un désir et un besoin réel.

Imagination

L'Imagination est une faculté qui permet de créer, de construire et d'inventer les moyens pour résoudre les problèmes et prendre les bonnes décisions.

Les deux hémisphères du cerveau interagissent entre eux, mais ils ont des fonctions spécifiques :



L'hémisphère gauche décompose les problèmes et les analyse. C'est le centre de la logique, du calcul, du langage et de l'écriture. C'est donc le côté rationnel et individualiste.

L'hémisphère droit s'intéresse à tout ce qui se passe et il invente constamment. C'est là où se trouve la créativité, l'imagination l'intuition, les rêves, les émotions et les perceptions sensorielles.

Donc, lorsque l'imagination se met au service de la créativité et de l'intuition, toute l'énergie psychologique déployée, apporte des transformations profondes dans le cerveau. Les images et les symboles qui surgissent font en sorte que les conflits et les problèmes se résolvent d'eux-mêmes.

L'imagination est donc une capacité et un pouvoir positif qui peut transformer notre vie.

S'aimer

La dernière étape permet de « **s'aimer** » et de s'apprécier avec humour et compassion. Les caractéristiques de notre personnalité sont perçues comme



étant des personnes avec qui nous discutons. Ce sont des « **subpersonnalités** ».

Subpersonnalités

Chaque subpersonnalité peut porter un ou plusieurs masques. Elles deviennent donc très habiles pour dissimuler les angoisses et les faiblesses et pour se protéger du monde extérieur.

Chacune d'elle a la sensibilité, la fraîcheur, la créativité et la spontanéité d'un enfant heureux, tout autant que la rage, la fragilité, la rébellion et la colère de l'enfant blessé.

En plus des masques, les subpersonnalités ont des partenaires et des alliées qui vivent et évoluent en collaboration, en complémentarité, en opposition ou en extrême dans l'inconscient.

Toutes ces interrelations varient d'une personne à l'autre et pour comprendre ce schéma psychologique, un accompagnement est nécessaire au début.

Nous connaissons tous une personne qui aime gérer et qui sait mieux que tout le monde comment ça marche.

Présumons maintenant que cette personne recherche inconsciemment la reconnaissance ou l'attention qu'elle n'a pas reçue étant enfant. Voici un exemple du schéma opérationnel d'une subpersonnalité que l'on pourrait appeler la « **Contrôlante** » :

La « **Germaine** » est une bonne alliée pour la « Contrôlante ». Elle aime bien tout gérer sans qu'on lui demande.



Le masque du « **Je-Sais-Tout** » complète parfaitement cette « Germaine ». il aime donner son avis sur tout et sur rien et il adore expliquer le « comment du pourquoi »;

La subpersonnalité « **Grognon** » ou le masque « **Victime** » collabore parfaitement avec un « Je-Sais-Tout » qui sait bien mieux que tout le monde, comment ça marche. Mais, si on ne l'écoute pas, il boude dans son coin;



Si la « Contrôlante » et ses alliées n'arrivent pas à trouver l'attention recherchée, c'est « **Mère Thérèse** » qui vient prêter main forte.

C'est une subpersonnalité généreuse et excessive qui cherche à plaire à tout prix. Elle ne sait pas quand s'arrêter alors, le masque du « **Missionnaire** » vient l'aider ou c'est le masque du « **Sauveur** » prend en charge toutes les responsabilités jusqu'à s'épuiser.

Tous ces « **mécanismes** » sont inconscients et tant que la personne ne prend pas conscience de ces comportements, elle les répète inlassablement.

Toutefois, même si tous ces comportements psychologiques peuvent sembler excessifs et dérangeants, ils portent de belles qualités...

Par exemple, une subpersonnalité « **Contrôlante** » est très débrouillarde. Cette personne possède également un sens des responsabilités, tout en étant aventureuse et persévérante, ce qui est très utile dans certaines situations.

Une « **Mère Thérèse** » est très sensible et disponible aux autres surtout, dans les situations d'urgence.

Chaque subpersonnalité a une raison d'être et une utilité. C'est pourquoi nous l'accueillons avec humour et compassion.

Processus désidentification

Le processus de désidentification est un dialogue intérieur qui apporte un sentiment de liberté et une paix intérieure.

Voici les principales étapes du « **processus de désidentification** » que nous utilisons dans une démarche :

Reconnaître

D'abord, nous devons « **reconnaître** » l'existence de la subpersonnalité. Ensuite, nous l'observons de l'intérieur sans rien forcer et nous laissons surgir une image (animal, personne, lieu...) qui la représente.

Ensuite, nous la questionnons sur ce qu'elle veut et sur sa raison d'être (quand, quoi, où, pourquoi ?).

Accepter

Chaque subpersonnalité cherche à exprimer quelque chose. La deuxième étape permet donc « **d'accepter** » et d'entrer en contact avec les émotions et les sentiments que cette subpersonnalité suscite.

Au passage, nous prenons le temps d'écouter et de réconforter l'enfant intérieur qui se manifeste souvent à cette étape.

Coordonner

L'étape de « **coordination** » est approfondie lorsque les premières étapes de reconnaissance et d'acceptation sont parfaitement intégrées.

C'est alors que nous réalisons que nous avons cette subpersonnalité, mais que nous ne sommes pas que ça !

Intégrer

Cette étape se réalise après une bonne période d'observation et les interactions psychologiques avec toutes nos subpersonnalités.

Lorsque nous ressentons de la joie en pensant à tout ce que nous avons accompli par rapport à cette subpersonnalité, elle est intégrée.

Synthèse

La synthèse se réalise lorsqu'une subpersonnalité et toutes ses alliées n'ont plus de pouvoir sur nous. **C'est l'objectif principal de la psychosynthèse !**



*Ce n'est pas facile la vie, mais
c'est tellement beau!*

Je ne sais plus qui a dit ça!

Bibliographie

Roberto ASSAGIOLI, neurologue et psychiatre
Principes et techniques Psychosynthèse, Ed 1965.

L'acte de Volonté, Ed CPM, 1987.

Le développement transpersonnel, Ed Epi, 1988.

Piero FERRUCCI, psychothérapeute, philosophe et auteur

La Psychosynthèse, Ed CPM, 1985.

Judi KRISHNAMURTI, philosophe, orateur et auteur

L'esprit et la pensée, Ed Stock, 1982

Éva-Louise HAMER, bio-psychosynthésiste renommée

Notes de cours (formation psychosynthèse personnelle et professionnelle)

Petra Guggisberg Nocelli, psychothérapeute et praticienne
psychosynthèse

La voie de la psychosynthèse, 2020

Blessure de l'âme	Étant enfant	Comportements et attitudes adulte
Injustice	<p>Ne s'est sentie bloqué dans le développement de son individualité. A souffert de de la froideur et de l'insensibilité d'un parent</p> <p>Masque de RIGIDE</p>	<p>Perfectionniste et cherche un monde parfait; Se coupe de sa sensibilité; Affiche de l'optimiste; Nie les problèmes et la fatigue; Ne sent pas ses limites; Garde le contrôle (poids, nourriture, colère, etc.); Paraît froid et insensible; Veut être apprécié pour le « faire » et non pour le « être »; Très exigeant face à lui-même.</p>
ADULTE : Fait face aux situations difficiles, enthousiaste, dynamique, ordonnée, dotée d'une grande capacité de travail. Sait ce qu'on doit savoir au moment opportun, capacité à simplifier pour expliquer, enseigner.		
Rejet	<p>Ne s'est pas sentie accueillie et acceptée par un parent dans l'enfance.</p> <p>Masque de FUYANT.</p>	<p>N'a pas le droit d'exister; Se demande ce qu'il fait sur cette planète; Se considère comme nul et sans valeur; Se coupe facilement du monde extérieur; Se réfugie dans le monde astral, sommeil, drogue, alcool, etc.; S'isole et même en présence des autres, se sent seul; Souvent perfectionniste obsessionnel; Se crée un idéal inatteignable; Panique facilement devant les scénarios qu'il construit lui-même;</p>
ADULTE : Débrouillardise, capacité à prendre beaucoup, à créer, inventer, imaginer, bonne endurance au travail, efficacité, grande attention aux détails.		
Abandon	<p>Ne s'est pas senti soutenu et a manqué de nourriture affective étant enfant.</p> <p>Masque de DÉPENDANT.</p>	<p>Recherche l'attention, le support et le soutien de son entourage à tout prix; Deviens victime ou malade seulement pour obtenir de l'attention; A de la difficulté à fonctionner seule; Difficulté à se tenir droite, s'appuie sur les autres personnes ou sur quelque chose; Grande affinité de comédien et d'être la vedette dans une rencontre; Fait régulièrement des demandes non par besoin, mais surtout pour obtenir de l'attention; Angoissé à l'idée d'être seul en vieillissant.</p>
ADULTE : Sait capter l'attention des autres, possède des talents artistiques, peut aider les autres sans entrer dans leurs problèmes.		
Trahison	<p>S'est senti trahi, manipulé ou qu'on lui a menti. Ses attentes non répondues par un parent, lui ont fait perdre confiance en lui.</p> <p>Masque de CONTRÔLANT.</p>	<p>Forte personnalité Aime contrôler pour que les autres répondent à ses attentes; Prend beaucoup de place dans un groupe; Cherche à être spécial et important; Intolérant et impatient avec les gens lents; Tente d'imposer son point de vue à tout prix; Très séducteur et manipulateur; Sceptique avec les autres, peur de se faire séduire; Difficulté à s'engager avec les personnes du sexe opposé; Ne fait pas confiance facilement; Ne peut tolérer de se faire mentir, mais ment souvent aux autres; Spécialiste à mettre le blâme sur les autres; Ne prend pas sa responsabilité, mais veut que tout le monde le croie très responsable.</p>
ADULTE : Qualités de chef, rassurant et protecteur, talent pour parler en public, sociabilité. Aide les autres à se valoriser, peut gérer plusieurs choses à la fois, prend des décisions rapidement.		

Humiliation	<p>S'est senti brimé dans sa liberté de connaître le plaisir physique par un parent qui réprimait lui-même toute forme de plaisir.</p> <p>Masque de MASOCHISTE.</p>	<p>Très sensuel et aime les plaisirs associés avec les sens, mais qui les refoule par peur de déborder, de perdre le contrôle et d'avoir honte;</p> <p>Fait tout pour ne pas être libre, donc devient très serviable et s'occupe des besoins de ses proches avant les siens;</p> <p>Dégoûté de lui-même et se traite de sans-cœur et d'indigne;</p> <p>Se récompense souvent avec de la nourriture, lui donnant raison d'être dégoûté de lui-même</p> <p>Attire des situations en public pour se faire humilier.</p>
<p>ADULTE : Audacieux, aventurier, bon médiateur, serviable, altruiste, sait se faire plaisir, talent d'organisation.</p>		