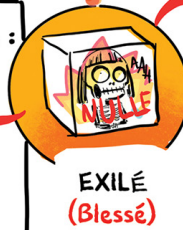




Les parts blessées sont celles qui ont peur... :

- d'être abandonnées
- rejetées
- humiliées
- jugées
- trahies
- de ne pas correspondre
- de ne pas avoir leur place
- de subir l'injustice
- etc.



Elles portent des FARDEAUX qui sont souvent du type :
"Je n'ai pas le droit de..." :

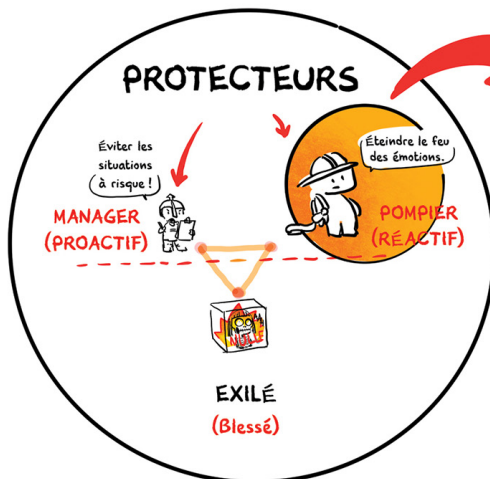
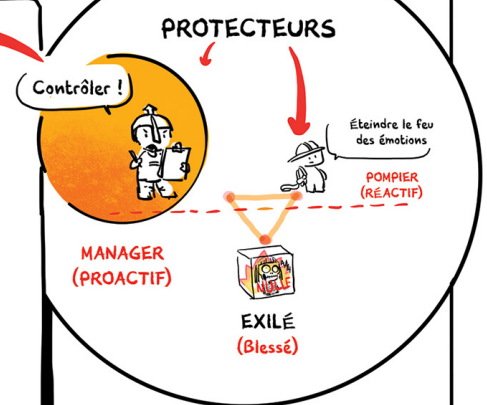
- dire non
- avoir des besoins
- briller
- pleurer
- montrer mes faiblesses - etc.
- me tromper
- m'amuser/m'épanouir
- d'être aimée
- d'être moi-même

(Certains fardeaux viennent de l'histoire personnelle. D'autres ont été hérités de la culture, de la famille, et peuvent remonter à plusieurs générations ! - Voir p.72)



Les MANAGERS ont plein de stratégies pour éviter les situations à risque :

- me critiquer (essayer de contrôler mon monde intérieur)
- critiquer les autres (essayer de contrôler mon monde extérieur)
- se montrer gentils/serviables
- chercher la perfection
- être exigeants par rapport à l'autre/à moi
- porter des masques/se sur-adapter
- pratiquer l'autosabotage
- etc.

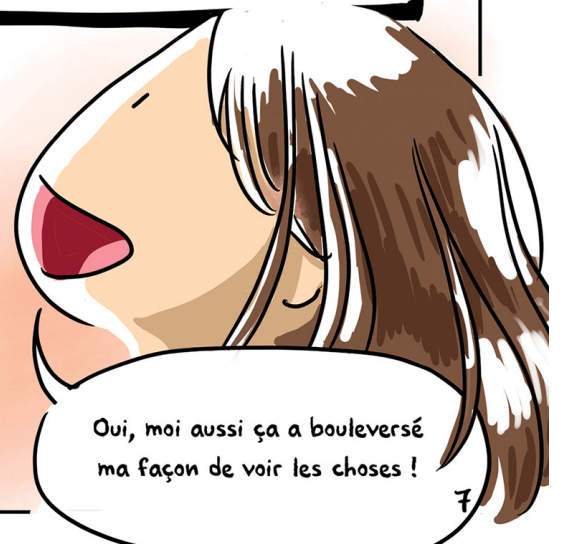


Les pompiers ont plein de stratégies pour faire diversion et éviter de sentir la douleur des parts blessées :

- manger
- rêvasser
- faire le clown pour détourner l'attention
- mettre de la distance
- toutes les formes d'addiction (travail, sexe, drogue, alcool, réseaux sociaux, shopping, séries télé, jeux vidéo, etc.)
- se mettre en colère/en rage, attaquer
- et même se faire mal/se tuer
- etc.



Oh là là ! J'ai l'impression de comprendre tellement de choses de ma vie !! C'est fou !!



Oui, moi aussi ça a bouleversé ma façon de voir les choses !