



Blessure : **L'INJUSTICE** - Masque : de *rigide* Structure du caractère : **Rigide**

Méridien yin : Foie : vide : blessure, excès souffrance qui y est liée.

1. Définition

La justice, c'est l'appréciation, la reconnaissance et le respect des droits et du mérite de chacun. Droiture, équité, impartialité, intégrité.

2. Réveil de la blessure

- ‡ Vécue, entre quatre et six ans, en général avec le parent du même sexe.
- 🩹 Parent froid, autoritaire, critique, sévère, intolérant, conformiste ou perçu comme tel.
- 🩹 Il est demandé à l'enfant de performer, d'être parfait. L'enfant trouve injuste de ne pas pouvoir bien intégrer son individualité, de ne pas pouvoir s'exprimer et être lui-même. Blocage de l'individualité.
- 🩹 L'enfant s'aperçoit qu'on l'apprécie davantage pour ce qu'il fait que pour ce qu'il est. Il devient donc ce qu'on attend de lui !

3. Caractéristiques corporelles

- ‡ Droit, rigide et le plus parfait possible. Bien proportionné, avec des épaules droites et de la même largeur que les hanches. Petite taille serrée par vêtement ou ceinture.
- ‡ Peau souvent claire.
- ‡ Cou raide, souvent les nerfs du cou qui ressortent, mâchoire serrée.
- ‡ Poids bien proportionné. Fait son possible pour garder la ligne, une bonne présentation.
- ‡ Mouvements rigides, dynamiques, sans grande flexibilité démontrant une fermeture. Jambes et bras tendus même au repos. Jambes fermées, collées l'une contre l'autre. Bras fermés le long du corps, mains fermées.

4. Particularités des yeux

- 👁️ Regard brillant et vivant.
- 👁️ Yeux clairs.

5. Vocabulaire – expressions utilisées

- 🗨️ « pas de problème ».
- 🗨️ « toujours / jamais et très »
- 🗨️ « très bon / très bien »
- 🗨️ « très spécial »
- 🗨️ « justement »
- 🗨️ « exactement »
- 🗨️ « sûrement »
- 🗨️ « d'accord »
- 🗨️ Le rigide parle d'une façon plutôt mécanique, retenue, sèche, raide.

6. Réaction/système de défense

- ☹ Attitude rigide, perfectionniste, exigeante, froide, brusque et sèche.
- ☹ Colère, impatience, critique, intolérance, dureté face à soi-même. Ne respecte pas et ne reconnaît pas ses limites, s'en demande beaucoup trop. Veut atteindre un idéal de perfection. Performant pour être parfait.
- ☹ Veut avoir des trucs pour devenir parfait le plus vite possible
- ☹ Peur d'être injuste ou cause directe ou indirecte d'une injustice, trouve injuste d'être favorisé, d'avoir plus, surtout si on ne l'a pas mérité. Mieux vaut mériter que d'avoir de la chance.
- ☹ Enclin à ressentir de l'envie envers ceux qui en ont plus et qui, selon lui, ne le **méritent** pas.
- ☹ Préfère ne pas voir qu'il a des difficultés afin de ne pas sentir la souffrance qui y est reliée. Lorsqu'on lui demande comment il va, il répond systématiquement : « Super bien ! »
- ☹ Se coupe de son ressenti ou développe la capacité à le faire afin de se protéger car très sensible, même écorché vif lorsqu'il ne se protège pas ! Se cache et cache ce qu'il ressent. Donne une apparence imperturbable. Utilise le rire pour cacher sa sensibilité et ses émotions.
- ☹ Lorsque quelqu'un est froid avec lui, le cœur lui fait mal. Il se demande tout de suite ce qu'il a fait ou dit de pas bien, de pas juste. A mal en son cœur, lorsqu'il ne se sent pas apprécié à sa juste valeur, lorsque les autres pourraient penser ou pensent qu'il n'est pas parfait, qu'il se trompe.
- ☹ Difficulté à montrer son affection. Difficulté à se laisser aimer et à démontrer son amour. Se prive d'exprimer ce qu'il ressent véritablement. Il pense souvent, trop tard, à ce qu'il aurait voulu dire ou aux marques d'affection qu'il aurait voulu donner à ceux qu'il aime.
- ☹ Porté à se croiser les bras, bloquant ainsi la région du plexus solaire pour ne pas sentir.
- ☹ Porté à aider les autres à leur donner des chances. Il se sent bon, chaleureux et donc juste.
- ☹ Il est très difficile pour lui de comprendre que ce qui est juste pour lui ne l'est pas nécessairement pour quelqu'un d'autre. Que l'autre puisse être ouvert à d'autres concepts, d'autres modes de fonctionnement, d'autres réalités, à une autre vérité.
- ☹ Vit à travers le devoir : « C'est mon devoir, d'élever correctement mon enfant » « C'est mon devoir d'être fidèle à mon patron, mon conjoint... » .
- ☹ Confond discipline et rigidité. Ne perçoit pas qu'une discipline peut être souple ou modifiable.
- ☹ Aime l'ordre, que tout soit bien rangé méthodiquement. .
- ☹ Se croit obligé de toujours être dans l'action. S'impose, se crée des tâches, des obligations.
- ☹ S'en demande tellement que les autres lui en demandent aussi beaucoup.
- ☹ Se permet rarement de se détendre sans se sentir coupable. Se justifie lorsqu'il se repose ou qu'il s'amuse. Se sent coupable s'il ne fait rien pendant que quelqu'un d'autre travaille. Difficulté à se faire plaisir sans se sentir coupable. Difficulté à recevoir des cadeaux.
- ☹ Craint l'autorité.
- ☹ Voudrait tout régler tout de suite et que tout soit fait instantanément. En même temps peut prendre beaucoup de temps afin que tout soit parfait !
- ☹ Se justifie beaucoup. Besoin de se sentir juste à ses yeux et aux yeux des autres.
- ☹ Difficulté à demander de l'aide. N'en demande qu'en tout dernier ressort. Préfère tout faire seul pour que ce soit parfait.
- ☹ Enclin à souffrir de burn-out ou d'épuisement professionnel.
- ☹ Peur de prendre de mauvaises décisions, doute de ses choix. Difficulté à voir la vie comme une suite d'expériences.
- ☹ Ne vérifie même pas si ce qu'il désire répond véritablement à un de ses besoins. Ne prend pas le temps de s'intérioriser et de se demander : « Comment est-ce que je me sens avec ce désir et avec la façon que j'ai choisie d'y arriver ? ».
- ☹ Facilement en colère envers lui-même pour ne pas avoir vu juste ou ne pas avoir fait la bonne action. Sa réaction première est d'attaquer l'autre et s'il ne veut pas voir sa colère, il essaiera d'arranger la situation en excusant l'autre.
- ☹ Attiré par le respect et l'honneur. Impressionné par des titres importants.
- ☹ Impressionné par les personnes qui semblent parfaites ou proches de son idéal de perfection, renie son individualité par désir de leur ressembler. Est porté à se comparer à ceux qu'il considère mieux et surtout plus parfaits que lui.

7. Sensations

- ⊖ Cœur brisé ou absent.
- ⊖ Souffrance triste intérieure permanente.
- ⊖ Extérieurement « tout va bien » et intérieurement « jamais je n'y arriverai ».
- ⊖ Ne sait pas qui il est intérieurement.
- ⊖ Malaises quand les choses ne sont pas en ordre ou quitte l'ordre initial.
- ⊖ D'être jugé.

8. Relation à l'autre

- Ⓞ Le rigide aime bien dire à tout un chacun combien il est juste, que sa vie est sans problèmes et il aime croire qu'il a beaucoup d'amis qui l'aiment comme il est.

9. Vie sexuelle

- ♥ Difficulté à se laisser aller, à ressentir du plaisir. A exprimer toute la tendresse qu'il ressent.
- ♥ Physiquement l'air le plus sexy. Vêtements moulants, sexy, et être très attirant physiquement.
- ♥ Se crée facilement un idéal de relation sexuelle, non réaliste.
- ♥ Difficulté à s'engager par peur de se tromper dans son choix de partenaire.
- ♥ Entretient plusieurs tabous au niveau sexuel.
- ♥ Dépendra beaucoup de la capacité à se faire plaisir dans la vie.

10. Plus grande peur

- Ⓞ La peur de se tromper est très forte.
- Ⓞ Peur de la froideur, la sienne et celles des autres.
- Ⓞ Peur d'aller voir au-delà de ses limitations, d'expérimenter tout ce qui n'a pas de structure, tout ce qu'il « juge » pas « bien ».

11. Alimentation

- Ⓞ Préfère aliments salés aux sucrés.
- Ⓞ Aime tout ce qui est croustillant. Se contrôle pour ne pas grossir.
- Ⓞ Se justifie et a honte lorsqu'il perd le contrôle de son alimentation dans les sucreries ou l'alcool.
- Ⓞ Essaie en général de bien équilibrer son alimentation.

12. Malaises et maladies possibles

- ↪ Raideurs ou tensions, telles que dans le haut de son dos et son cou ainsi que les parties flexibles de son corps (chevilles, genoux, hanches, coudes, poignets etc.) Les rigides aiment se faire craquer les doigts essayant ainsi de les assouplir.
- ↪ Le burn-out (épouement professionnel).
- ↪ Maladies en « ite » telles des tendinites, bursite, arthrite ; colère intérieure retenue.
- ↪ Torticolis, difficulté à voir tous les aspects d'une situation qu'il considère injuste.
- ↪ Constipation et hémorroïdes, difficulté à lâcher prise et de la retenue qu'il fait dans sa vie.
- ↪ Crampes qui se manifestent lorsqu'une personne s'accroche ou se retient par peur.
- ↪ Sa difficulté à se faire plaisir peut provoquer des problèmes de circulation du sang, des varices
- ↪ Peau sèche.
- ↪ Boutons dans le visage lorsqu'il a peur de se tromper, de perdre la face.
- ↪ Psoriasis pour ne pas être trop bien ou trop heureux. Ce serait injuste face aux autres.
- ↪ Anorgasmie (femme), éjaculation précoce ou impuissance (homme).
- ↪ Foie, sa colère refoulée.
- ↪ La nervosité.
- ↪ Insomnie surtout pour celui qui ne se sent bien que lorsque tout est terminé et parfait.
- ↪ Vision, sa difficulté à voir qu'il a pris une mauvaise décision ou qu'il puisse avoir une mauvaise perception d'une situation.

13. Emotions

Rigidité, inflexibilité.	Souple, flexible, je grandis, je m'ouvre, je change.
Froid.	Chaleur qui vient du cœur et non de la tête.
Fermeture.	Ose s'ouvrir, aimer, être aimé.
Hypersensibilité.	Attentif aux autres.
Suivant des lignes tracées, des modèles, des règles.	Etre authentique, s'ouvrir à soi-même et à sa créativité.
Fidélité à l'excès.	Oser l'aventure et l'inconnu.

14. Etapes de guérison : j'expérimente le hors norme, j'ouvre mon coeur

- ✚ J'ouvre mon cœur et mon esprit.
- ✚ J'ouvre mon cœur et le laisse se réchauffer au contact de ceux qui m'entourent.
- ✚ J'accepte de ressentir et de montrer, de vivre mes sentiments.
- ✚ Je me laisse aimer.
- ✚ Je reçois la chaleur humaine.
- ✚ Je montre mon amour.
- ✚ Je suis un avec mon ressenti.
- ✚ J'ose sentir et ressentir.
- ✚ Je sens et ressens ce que j'aime, ce que je veux, ce que je peux, ...
- ✚ J'accueille mes émotions et les maîtrise à la lumière de mon âme.
- ✚ J'accueille mes émotions et les vis pleinement dans la maîtrise et l'authenticité.
- ✚ Je célèbre ma sensibilité.
- ✚ Je me permets de montrer ma sensibilité, de pleurer devant les autres.
- ✚ Je suis empli de compassion envers moi-même.
- ✚ Je redécouvre les bienfaits de la douceur, de la tendresse.
- ✚ Je suis souple, flexible, doux.
- ✚ Je me sens bien dans la détente.
- ✚ Il est bon et juste pour moi de me détendre.
- ✚ Mon corps est détendu et heureux d'être détendu.
- ✚ Je médite avec mon cœur et libère mon âme.
- ✚ J'assouplis mon corps.
- ✚ Je suis souple et solide en même temps.
- ✚ Je prends le temps de bien sentir une situation, ensuite je vois ce que je désire vraiment.
- ✚ Je m'ouvre au monde de tous les possibles.
- ✚ Etre normal est anormal puisque nous sommes tous différents. J'aime et accepte ce qui est hors norme, ce qui est différent.
- ✚ J'entre dans la différence et j'apprécie la différence.
- ✚ Je me donne le droit d'être humain et d'avoir encore des choses à régler.
- ✚ J'expérimente même si je peux me tromper.
- ✚ Je suis comme un enfant, j'expérimente en vacillant, en tombant, cela est bien ; j'expérimente, j'essaye et j'apprends de mes erreurs.
- ✚ Je me laisse surprendre par la vie, je vis joyeusement les imprévus.
- ✚ Je suis les rythmes de la vie, des saisons, du soleil et de la pluie.
- ✚ Je prends part à des activités non structurées, planifiées...
- ✚ J'accepte volontiers les contretemps et profite du moment.
- ✚ J'ose prendre des risques.
- ✚ Je vois la vie comme une suite d'expériences.
- ✚ Je me permets d'être moins perfectionniste, de faire des erreurs, d'oser la différence, d'oser sortir des modèles sans vivre de colère ou de critique envers moi-même.
- ✚ Je reconnais et respecte mes limites.
- ✚ Je vois mes qualités et les qualités de mes réalisations.
- ✚ Je perçois et réalise que ma vérité peut-être différente de celle des autres.
- ✚ Je dispose d'une grande ouverture et d'une grande clarté mentale.
- ✚ J'ai un grand respect de l'autonomie et de la liberté de chacun.
- ✚ Je perçois la vie comme un gigantesque réseau routier où tous les chemins peuvent être empruntés par moi-même ou mon entourage.
- ✚ Je suis en contact avec mon individualité propre.
- ✚ J'exprime mon individualité, ma différence.
- ✚ Je me permets de ne pas être impeccable dans ma tenue et me permets de faire tout plein de grimaces !

- 🔗 Je suis unique, j'ai intégré ma propre individualité, j'accepte ma différence.
- 🔗 Je joue comme un enfant.
- 🔗 Je suis encore un enfant.
- 🔗 Je me fais librement beaucoup de plaisirs.
- 🔗 Je suis réellement attentif aux autres, j'approfondis mes relations.
- 🔗 J'écoute les autres et les accueille dans leurs différences.
- 🔗 Je suis très sensible à l'aspect humain.

