COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Nos failles archaïques

Les 5 blessures d'âme

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Nos failles archaïques

Les 5 blessures d'âme

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Tous droits réservés.

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée
Première édition — Mai 2026

Avertissement : Ce livre est un outil d'information et de développement personnel.
Il ne remplace en aucun cas un suivi thérapeutique professionnel.

Sommaire

Introduction — Ces blessures que nous portons sans le savoir 5

Chapitre 1 — Les failles archaïques : cartographie d'un héritage invisible 10

Chapitre 2 — La blessure de rejet : l'enfant qui n'a pas le droit d'exister 21

Chapitre 3 — La blessure d'abandon : l'enfant qui ne peut pas être seul 30

Chapitre 4 — La blessure d'humiliation : l'enfant qui a honte d'être 38

Chapitre 5 — La blessure de trahison : l'enfant qui ne peut plus faire confiance 45

Chapitre 6 — La blessure d'injustice : l'enfant qui doit être parfait 52

Chapitre 7 — Les masques : ces armures qui nous protègent et nous emprisonnent 59

Chapitre 8 — Quand les blessures se rencontrent : la danse des failles dans le couple 65

Chapitre 9 — Le chemin de la guérison : du schéma à la liberté 70

Programme de 8 semaines : premiers pas vers la guérison 74

Chapitre 10 — Vivre avec ses failles : l'art de la cicatrisation consciente 77

Conclusion — Vos failles ne sont pas votre identité 81

Bibliographie 83

À propos de l'auteur 85

Du même auteur 86

Ressources en ligne 87

Avertissement 88

Introduction

Ces blessures que nous portons sans le savoir

Il y a des douleurs qui ne laissent pas de traces visibles. Pas de fracture, pas de bleu, pas de cicatrice qu'on pourrait montrer au médecin. Et pourtant, ces douleurs-là gouvernent nos vies avec une puissance que peu de gens soupçonnent.

Vous est-il déjà arrivé de réagir de façon disproportionnée à une situation apparemment anodine ? Un ami qui annule un dîner, et vous voilà submergé par un sentiment d'abandon si violent que vous en perdez le sommeil. Un collègue qui fait une remarque sur votre travail, et c'est comme si tout votre être s'effondrait, comme si cette petite critique remettait en question votre droit même d'exister. Un partenaire qui rentre tard sans prévenir, et la rage qui monte en vous n'a plus rien à voir avec un simple retard — c'est une fureur ancienne, primitive, qui vient de bien plus loin que cette soirée gâchée.

Si ces situations vous parlent, ce livre est pour vous.

Ce que vous ressentez dans ces moments-là, ce n'est pas de la faiblesse. Ce n'est pas de la folie. Ce n'est pas du « cinéma ». C'est l'expression d'une faille archaïque — une blessure psychique profonde, inscrite dans votre histoire bien avant que vous n'ayez les mots pour la nommer, et qui continue de façonner vos émotions, vos relations et vos choix de vie des décennies plus tard.

Cinq blessures, cinq façons de souffrir

Le concept de « blessures d'âme » a été popularisé par Lise Bourbeau dans son ouvrage Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même (2000). Elle y décrit cinq blessures fondamentales — le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice — et les cinq masques que nous développons pour nous en protéger : le fuyant, le dépendant, le masochiste, le contrôlant et le rigide.

Ce modèle a touché des millions de lecteurs dans le monde entier, et pour cause : il met des mots simples et justes sur des souffrances que beaucoup portent en silence. Il offre une grille de lecture intuitive, accessible, qui permet à chacun de se reconnaître et de commencer à comprendre ses schémas répétitifs.

Mais ce livre que vous tenez entre vos mains n'est pas une redite de l'ouvrage de Bourbeau. Ce n'est pas non plus une critique. C'est un prolongement — un pont entre l'intuition clinique remarquable de Bourbeau et les avancées scientifiques de la psychologie contemporaine.

Car voici ce qui manque, à mon sens, dans l'approche originale des cinq blessures : l'ancrage dans la recherche. Les études en neurosciences affectives, en théorie de l'attachement, en psychologie cognitive et en thérapie des schémas ont considérablement enrichi notre compréhension de ces blessures au cours des vingt-cinq dernières années. Nous savons aujourd'hui comment ces failles se forment dans le cerveau en développement de l'enfant. Nous savons quels circuits neuronaux elles activent. Nous savons comment elles se transmettent d'une génération à l'autre. Et surtout — et c'est là l'essentiel — nous savons comment les soigner.

Ce que ce livre vous propose

En tant que psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale, je travaille quotidiennement avec des clients qui portent ces blessures. Je les vois à l'œuvre dans les consultations de couple, où deux failles archaïques se rencontrent et créent des dynamiques explosives ou glaciales. Je les vois dans les crises d'angoisse qui surviennent « sans raison apparente » mais qui, en réalité, sont déclenchées par un stimulus qui réactive une blessure vieille de trente ans. Je les vois dans les schémas de répétition — ces clients qui enchaînent les relations toxiques, les ruptures douloureuses, les conflits professionnels, en se demandant pourquoi « ça leur arrive toujours ».

Ce que je vous propose dans cet ouvrage, c'est de faire le voyage depuis la surface jusqu'aux racines. De comprendre, avec la rigueur de la psychologie clinique et la chaleur de l'expérience thérapeutique, ce qui se joue réellement quand une blessure archaïque se réactive.

Pour cela, je m'appuierai sur trois piliers scientifiques :

1. La théorie de l'attachement de John Bowlby. Comment nos premiers liens — avec notre mère, notre père, nos figures d'attachement — programment littéralement notre cerveau pour un certain type de relation. Comment un attachement sécure protège des blessures, et comment un attachement insécure les amplifie.

2. La théorie des schémas précoces inadaptés de Jeffrey Young. Young a identifié 18 schémas profonds qui se forment dans l'enfance et qui gouvernent nos pensées, nos émotions et nos comportements à l'âge adulte. Chacune des cinq blessures correspond à un ou plusieurs de ces schémas — et comprendre ce lien ouvre la porte à un travail thérapeutique structuré et efficace.

3. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) de troisième vague. Les techniques de restructuration cognitive, de défusion, de pleine conscience et d'acceptation qui permettent de modifier concrètement la relation que nous entretenons avec nos blessures — non pas en les effaçant (c'est impossible et ce serait un leurre), mais en cessant de leur obéir aveuglément.

Chaque chapitre contiendra :

- Une exploration en profondeur de la blessure concernée
- Les schémas de Young associés et leurs manifestations quotidiennes
- Un cas clinique détaillé (fictif, comme toujours dans cette collection)
- Des exercices pratiques issus de la TCC et de la thérapie des schémas
- Des références scientifiques vérifiables

Un mot sur Lise Bourbeau et le respect des sources

Je tiens à être transparent sur un point important. Lise Bourbeau n'est pas psychologue clinicienne ni chercheuse en psychologie. Son approche est issue de la tradition du développement personnel et s'appuie sur une lecture énergétique et spirituelle de la souffrance humaine. Cela ne rend pas son travail moins valable — la clinique populaire a souvent précédé la recherche formelle — mais cela signifie que certaines de ses affirmations (notamment les liens entre blessures et morphologie corporelle) ne sont pas soutenues par les données scientifiques actuelles.

Dans ce livre, je garderai ce qui est validé par la recherche (le concept de cinq grandes catégories de blessures, les masques comme mécanismes de défense, la notion de réactivation par des déclencheurs relationnels) et je laisserai de côté ce qui ne l'est pas (les correspondances physiques, les lectures morpho-psychologiques). Mon objectif n'est pas de discréditer, mais de compléter. De donner à ces cinq blessures le socle scientifique qui leur permet de devenir des outils thérapeutiques à part entière, et pas seulement des grilles de lecture fascinantes mais parfois réductrices.

Comment utiliser ce livre

Ce livre suit une progression logique. Les deux premiers chapitres posent le cadre théorique : qu'est-ce qu'une faille archaïque, comment elle se forme, comment elle se transmet. Les chapitres 2 à 6 explorent en profondeur chacune des cinq blessures. Le chapitre 7 analyse les masques — ces stratégies d'adaptation que nous développons inconsciemment pour ne pas ressentir la douleur de la blessure. Le chapitre 8 examine ce qui se passe quand deux blessures se rencontrent dans une relation intime — un sujet crucial pour comprendre les dynamiques de couple. Les chapitres 9 et 10 vous guident sur le chemin de la guérison.

Vous pouvez lire ce livre dans l'ordre, ou aller directement au chapitre qui correspond à la blessure que vous pensez porter. Mais je vous recommande de lire au moins le chapitre 1 avant de plonger dans les blessures individuelles, car il pose des fondations indispensables.

Et surtout, faites les exercices. Vraiment. Ce ne sont pas des décorations. Ce sont des outils thérapeutiques éprouvés, issus de protocoles validés, que vous pouvez mettre en œuvre seul — même si, bien entendu, l'accompagnement d'un thérapeute qualifié multiplie leur efficacité.

Commençons par le commencement : qu'est-ce, exactement, qu'une faille archaïque ?