MERCI
de m'avoir rejetée

Rachel SCHEFFLER

Merci de m'avoir rejetée

Transformer la blessure de rejet en force

L'Éternel Apprenant

© Éditions L'Éternel Apprenant, 2025

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L.122-5, 2° et 3°a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective », et d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art L.122-4) Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Avant-Propos.....8
Remerciements.....11
La blessure, une déchirure dans l'âme.....13
Suis-je porteur de la blessure de rejet ?.....21
L'étendue des dégâts.....63
Pourquoi moi ?.....83
La vie du Vilain p'tit canard.....101
Renaître de ses cendres.....141
Annexes 232
Bonus : Questions-Réponses.....234

Avant-Propos

Impossible pour moi d'aborder ce sujet sans un léger pincement au cœur. Ce que vous allez lire ici porte l'empreinte de ma propre blessure de rejet.

Alors que l'imperfection humaine se transmet de génération en génération, que même les parents les mieux intentionnés envers leurs enfants agissent avec leurs propres manques et leurs propres faiblesses, j'aimerais croire qu'à la lumière des expériences des uns et des autres, nous puissions inverser la tendance. Chacun fait en temps réel les meilleurs choix possibles selon son niveau de conscience. Nous apprenons à élargir notre perception de nous, des autres, d'une situation, de quelque chose que l'on a toujours cru, pour découvrir un tout autre angle de vue.

Et si derrière ces périodes les plus sombres, les plus douloureuses de votre vie, vous pouviez découvrir qu'elles représentent les premières pierres, les plus solides de votre édifice personnel ?

C'est dans l'adversité que vous avez appris à vous construire,

vous avez déployé tant d'énergie, pour rester vivant malgré votre souffrance.

Aucune blessure n'est séduisante à mes yeux et celle du rejet est certainement une des plus grandes tortures à surmonter. Pourtant, au travers de ce livre je m'adresse à vous, le cœur ouvert et plein d'espoir, car je veux dire à tous ceux qui en souffrent, qu'il est possible de guérir de cette horrible sensation de rejet !

Je vous invite à cheminer avec moi et à assister à votre propre transformation. Un simple petit déclic est parfois à l'origine de changements spectaculaires, passant d'une vie « normale » à une vie « passionnante ».

Peu importe ce que vous recherchez à l'heure actuelle, une meilleure connaissance de vous, une plus grande compréhension de vous-même ou de vos proches, ou encore la guérison émotionnelle, je souhaite que cette lecture vous soit bénéfique et qu'elle vous conduise à votre épanouissement.

Rachel

Remerciements

À chaque nouveau projet d’écriture, je réalise que les personnes que je ne remercierai jamais assez, ce sont mes parents.

Certes, ils m'ont donné la vie, c'est un lien très spécial qui nous unis quels que soient les kilomètres qui nous séparent, au-delà du visible et du rationnel.

J'aimerais vous dire, *chers parents*, que je vous aime infiniment. Je comprends que vous avez fait de votre mieux selon les modèles qui vous ont été inculqués, tout comme vos propres parents ont fait de leur mieux en vous élevant.

Je rêve que toutes les générations puissent vivre une profonde réparation, afin que ceux qui ne sont pas encore au monde soient accueillis dans des familles qui aiment se choyer et se soigner réciproquement.

La blessure,
une déchirure dans l'âme

« Nos enfants sont porteurs de nos dettes, dettes dans le sens de dynamique non résolue, de ce que nous avons mal vécu et qui est refoulé en nous. »

Françoise Dolto

La blessure de rejet est l'une des cinq blessures de l'âme tristement célèbres, qui apparaît durant l'enfance, avec l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice. Tout comme ses « copines », la blessure de rejet est une douleur émotionnelle, qui se traduit par un sentiment profond d'être ignoré ou exclu par les autres.

L'expression « blessure d'âme » souligne que cette blessure n'est pas forcément apparente. Elle ne se voit pas physiquement et la personne qui la vit n'en est pas toujours consciente. Pourtant, elle est bien réelle et peut entraîner un processus d'autodestruction progressif.

Durant l'enfance, période d'innocence et de vulnérabilité, la seule perception face à une situation difficile est une sensation intolérable, « ça fait mal ». La réaction naturelle est de pleurer sans pouvoir identifier la cause de la douleur. Le plus dévastateur est que bien souvent, ce jeune être ne reçoit pas le soutien et la consolation dont il a besoin.

C'est un poids bien trop lourd à porter. C'est une incompréhension totale. Un premier coup de massue, annonciateur d'une longue série.

Le rejet mis en scène

Les situations suivantes sont imaginaires.

1. Comment est-ce possible que mon Papa ne se sente pas concerné quand je lui explique que je viens de tomber dans la cour, que j'ai le genou qui saigne et qu'il me dise simplement : *« c'est rien tu t'en remettras va ! ».*

2. Et quand j'étais en pleurs, que j'ai dit à Maman que mon petit frère a arraché la tête de ma poupée préférée et qu'il s'en est servi pour jouer au foot, elle a juste levé les yeux au ciel sans rien dire,

mon frère a rigolé. Et elle ne disait toujours rien ! Comme si ma douleur n'avait aucune importance.

3. Plus tard à l'école, alors que personne ne voulait jouer avec moi, je faisais tous les efforts pour être sympa et tous les groupes refusaient que je reste. Alors je m'asseyais sur un banc et je les regardais s'amuser ensemble, impuissante, comme une spectatrice qui rêve d'être intégrée.

Quand les vacances approchaient, Maman m'a dit : « Vous irez chez vos cousins et cousines. » J'ai répondu que je ne voulais pas y aller, que je préférais rester à la maison, mais elle ne m'a pas écoutée. Elle a insisté : « Vous vous amuserez bien. » Moi, je savais qu'ils ne joueraient qu'avec ma sœur et qu'ils allaient se moquer de moi comme à chaque fois. Et c'était vrai ! Quand j'étais là-bas et que Maman me téléphonait pour prendre des nouvelles, je pleurais : « Viens me chercher », et tous rigolaient. Même ma tante… C'était étrange qu'une adulte se moque d'un enfant, mais finalement, était-ce normal ? J'étais ridicule.

5. Quand j'étais jeune adulte et que je cherchais mon premier appartement, un choix très important, rien ne semblait assez bien. C'était comme si mes parents me tenaient en laisse,

m’empêchant de prendre mon envol, sans pour autant s'intéresser à moi.

6. Lorsque j'ai annoncé mon mariage, Papa a dit que j'étais trop jeune et que je n'avais pas sa permission. Mais je me suis mariée ! Il a fait une tête d'enterrement pendant toute la cérémonie. Tu parles d'une fête…

7. Au travail je me surpasse comme personne, je suis perfectionniste, je bosse vite et bien ! J'ai beau le rappeler à mon chef, il continue de voir en moi quelqu'un qui ouvre trop sa grande bouche, alors que personne ne met autant d'énergie et de passion que moi dans tout ce que je fais ! C'est épuisant…

8. Un jour, alors que j'étais très fatiguée, les voisins m'invitaient à boire un verre chez eux. Je refusais poliment et leur disais que j'avais besoin de me reposer au calme… Mais ils n'ont pas écouté. Ils ont insisté, et finalement j'y suis allée.

Introspection

Si ces petits scénarios vous parlent, peut-être évoquent-ils quelque chose que vous avez vécu personnellement ?

Je vous invite à repenser à une situation personnelle dans laquelle vous vous êtes senti rejeté. Pensez-y en termes de *faits* uniquement.

Vous pouvez prendre quelques minutes pour essayer de l'écrire. Rassurez-vous, il ne s'agit pas de la revivre mais simplement de la poser devant vous, à distance, sur un écran imaginaire, sur une feuille de papier ou directement ici.

Sentez-vous libre de zapper ce passage si cela est trop éprouvant ou que vous n'êtes pas dans de bonnes dispositions. Vous pourrez toujours y revenir plus tard. Toutefois j'espère que vous le ferez, car cela peut vous aider à mieux gérer les émotions autour de l'événement et surtout à comprendre les émotions dissimulées à l'intérieur de vous.

POSER MON HISTOIRE

Les faits que j'ai observés : *X m'a regardé avec de grands yeux mais n'a pas dit un seul mot. Ensuite il a fait…*

……

……

……

Les émotions que j'ai ressenties : *surprise, déception, tristesse, colère, peur…*

……
……
……

Les sensations dans mon corps : *le cœur lourd, les jambes en coton, la tête qui explose…*

……
……
……

Et enfin la question clé de tout l'exercice :
*De quoi aurais-je eu **besoin** dans cette situation ?*

……
……
……

Petite précision pour la question du besoin : il ne s'agit pas *d'annuler* l'événement ou le comportement de X, mais bien d'exprimer ce qui vous aurait été utile, ce qui vous aurait fait du bien pour traverser plus sereinement la situation. Par exemple, j'aurais eu besoin d'écoute, de consolation, de protection, de soutien…

Alors... Êtes-vous prêt à démarrer ? Votre transformation est sur le point de commencer, votre processus de guérison est lancé. Comment vous sentez-vous ? Nerveux ? Ça va bien se passer ! Prenez votre temps pour digérer tout ce qui est nouveau et indigeste, tout ira mieux après.

Après cette introduction, je vous encourage vivement à vous entraîner avec ce petit exercice, tant pour les situations passées, que celles que vous vivez aujourd'hui ou même celles à venir. Rendez-vous à la prochaine étape...

Suis-je porteur de la blessure de rejet ?

« Aimer, c'est risquer le rejet.
Vivre, c'est risquer de mourir.
Espérer, c'est risquer le désespoir.
Essayer, c'est risquer l'échec.
Risquer est une nécessité.
Seul celui qui ose risquer est vraiment libre. »

Paulo Coelho

Lire ce livre, c'est concrétiser le risque – et l'opportunité – de soigner votre blessure de rejet. Au pire vous aurez essayé ! Mais au mieux, vous pourrez reprendre la main sur des pans de votre vie que vous avez mis de côté depuis trop longtemps. Je profite de cet instant pour vous féliciter de votre démarche et vous prévenir avant d'aller plus loin… À la fin de votre lecture vous risquez fort d'être guéri ! C'est bien ce que vous voulez n'est-ce pas ? Commençons par reprendre votre pouvoir. Pour ce faire, il est indispensable de balayer en profondeur le déroulé de votre

histoire pour déceler les indices de la blessure de rejet. Cette exploration minutieuse vous aidera à poser des mots sur les maux, ou en langage courant, à faire les « constats ».

Avez-vous déjà fait un pas de côté en regardant votre vécu en **« mode spectateur »** ? C'est comme si vous regardiez la scène à travers les yeux de quelqu'un qui n'a jamais vécu votre expérience, mais qui en a pourtant perçu tous les détails, même les plus infimes. Il vous voit vous, il observe les traits de votre visage, il comprend votre espoir, votre détresse, votre colère. Imaginez un double bienveillant qui vous accompagne : un *gardien* solide pour vous soutenir, clairvoyant et perspicace pour comprendre votre vécu, et à la fois un ami plein d'empathie qui compatit à votre douleur.

C'est ce que je vous invite à expérimenter maintenant que nous allons énumérer les signes de la blessure de rejet. Souvenez vous, le « mode spectateur » c'est accueillir les différentes scènes dans lesquelles vous vous reconnaîtrez, ou celles qui surgissent de votre passé, à travers les yeux de ce *gardien*, ce fin observateur, votre double bienveillant.

Premier signe : le comportement évitant

En réaction à la blessure de rejet, un mécanisme de défense s'installe : l'évitement. Concrètement il se traduit par un effacement social visant à neutraliser toute menace émotionnelle, et révèle une peur de l'attachement.

Il se manifeste souvent au début d'une relation amoureuse potentielle ou d'une nouvelle amitié. L'enjeu semble tout à coup trop élevé, et il devient préférable de prendre ses distances plutôt que de risquer d'apprécier quelqu'un qui finira probablement par nous rejeter. Toute occasion de fuite devient un prétexte, y compris l'évasion dans l'imaginaire.

Cette peur peut paraître irrationnelle à ceux qui n'ont pas cette blessure. Cependant, pour une personne dont l'enfance a été marquée par la douleur répétée du rejet, s'exposer relève de l'impensable. Réessayer de s'ouvrir, de faire confiance, d'espérer un changement ou d'être aimé pour qui l'on est… semble dangereux ! Ce serait ignorer une vérité maintes fois démontrée par les faits et prouver sa bêtise en s'investissant affectivement.

« Chat échaudé craint l'eau froide » illustre le dialogue interne

d'une personne concernée par le comportement évitant. Ses déceptions passées, marquées au fer rouge, la poussent à se tenir à distance, craignant tout rapprochement. Baisser la garde lui donne l'impression de ne pas avoir appris de ses erreurs. Mais ce mode de pensée et ce comportement rendent-ils heureux ? Est-il possible de faire confiance à nouveau ?

Murielle avait dix-sept ans lorsqu'elle est tombée éperdument amoureuse de Jean-Marc, son premier Amour. Ensemble, ils respiraient le bonheur. Après 3 ans de relation, ils commençaient à parler mariage et voulaient s'engager davantage l'un envers l'autre. Du moins, c'est ce que Jean-Marc disait et Murielle le croyait. Elle avait confiance et projetait tout son avenir avec lui... Un jour, Murielle surprit Jean-Marc en train de rire avec la voisine. Il avait une façon de se tenir, de la regarder, qui lui rappelait le début de leur histoire. Pour la première fois, elle douta de lui. Cependant, elle lui restait loyale et se répétait qu'elle se faisait des films, qu'elle avait certainement mal interprété.

Deux mois plus tard alors que Murielle, enthousiaste, rentrait d'un stage qui l'avait obligée à s'absenter deux semaines, elle voulait surprendre Jean-Marc en rentrant plus tôt.

La surprise fut totale pour elle lorsqu'elle découvrit son Jean-Marc en plein ébats amoureux avec la voisine, dans leur propre lit !

Le choc ! Tout s'effondre en un instant, sa confiance, ses projets, son lien avec celui qui était son confident, son ami de toujours. Elle a tant investi, tant cru, tant espéré ! Une telle expérience la rendra à l'avenir beaucoup plus frileuse à investir une relation de tout son cœur.

Derrière la trahison, elle a ressenti au plus profond d'elle la violence du rejet. Cette expérience laissera longtemps des traces et l'une d'elle sera le comportement évitant.

Votre vécu révèle-t-il le comportement évitant ?

Deuxième signe : le masque social

Comme nous l'avons vu, une personne souffrant de la blessure de rejet a du mal à s'investir relationnellement. Pour éviter de se livrer tout en cherchant à s'intégrer, le port d'un masque deviendra une seconde nature, un réflexe.