

Lucinda Hué

COMPRENDRE VOTRE PASSE

S'affranchir de la souffrance

La Nouvelle Terre-Happy

*« Soyez le changement que vous voulez voir
dans le monde »*

Mahatma Gandhi

SOMMAIRE

- 1 - Ramener la paix - *page 4*
- 2 - Les blessures - *page 8*
- 3 - La croyance du non-amour - *page 13*
- 4 - La peur - *page 19*
- 5 - La norme collective inconsciente - *page 23*
- 6 - Le postulat de victime - *page 28*
- 7 - La pureté de l'intention - *page 33*
- 8 - Se responsabiliser - *page 40*
- 9 - Le principe d'acceptation - *page 47*
- 10 - Reprogrammer nos croyances - *page 55*
- 11 - Accepter notre passé - *page 60*
- 12 - En résumé - *page 72*

COMPRENDRE VOTRE PASSE

S'affranchir de la souffrance

1 - Ramener la paix

D'autant qu'on s'en souviennent, nous sommes tous plus ou moins directement affectés par notre passé, que nous l'ayons accepté ou non. Lorsque nous avons enduré des événements difficiles pour quelque raison que ce soit, une partie de notre être s'est retrouvée impactée, en quelque sorte divisée, comme si une part non descriptible pestait sa souffrance pendant qu'une autre était capable de mettre indifféremment un pied devant de l'autre. Même si parler de souffrance est une entrée en matière peut-être inconfortable, s'il était question d'aborder la compréhension d'un passé enthousiasmant nous n'aurions

pas de raison d'y revenir de façon studieuse. Penchons-nous justement sur ces souffrances car nous ne pouvons pas guérir ce qui n'est pas remonté à la conscience. Passer son temps à fuir la douleur, à fuir la confrontation à notre réalité, ignorer nos souffrances, c'est paradoxalement autant de temps à continuer de souffrir. Il est de notre propre responsabilité de savoir regarder nos souffrances droit dans les yeux car personne ne le fera pour nous. Si quelqu'un se permet de le faire et que notre conscience n'est pas prête à le recevoir, cela peut faire des dégâts de toute sorte. L'esprit peut être amené à vivre ces tentatives comme des intrusions menaçant notre individualité, et notre personnalité peut se rebeller par instinct de survie entraînant de possibles répercussions agressives, des conflits, de la violence relationnelle. Pour autant lorsque nous surréagissons à des propos extérieurs, il y a

matière à accueillir un cadeau, oui, cela doit nous mettre la puce à l'oreille. Demandons-nous : pourquoi ce que m'a dit cette personne me dérange ? J'aurais tout à fait pu passer mon chemin, ne pas me sentir concerné et désamorcer la situation avec confiance et tranquillité. Ce que m'a dit cette personne n'est pourtant pas extraordinaire alors pourquoi cela me chiffonne ? Si je dis vouloir la paix sur terre qu'est-ce qui m'empêche de l'incarner avant tout en moi ? Ce questionnement intérieur n'est pas à fuir, il est essentiel à adopter car il s'agit de notre petite voix intérieure qui nous appelle. Elle réclame justice et réparation, mais savons-nous vraiment de quoi ? Cette petite voix à beaucoup de choses à nous apprendre, encore faut-il dans un premier temps l'identifier. Se questionner donc, non pour conclure par le prisme de notre subjectivité sur le fait que cette personne ait raison ou

tort, auquel cas nous dévions de notre chemin intérieur. Mais se questionner pour aller chercher notre vérité intime, le message de cette petite voix blessée qui nous demande de l'aide. Car il ne s'agit pas ici d'estimer la nature des agissements d'autrui mais bien comment nous nous positionnons face à eux. Or afin qu'émerge toute vérité, à l'image d'un paysage après le passage d'une tempête, nous devons laisser décanter les parasitages psycho-émotionnels en œuvrant, en premier lieu, à ramener la paix en nous afin de faire la lumière sur cette expérience. Voici quelques idées de questionnements afin de ramener la paix et comprendre ce qui se passe vraiment en nous :

- Quel sujet sensible a été activé en moi ?
- Quelle sensation ou émotion je ressens ?
- Quelle image de moi me renvoie cette situation?

- Pourquoi cela me rend triste ou en colère ?
- Quelle blessure vient d'être activée en moi ?

2 - Les blessures

Les blessures sont une partie importante de notre bagage identitaire. De nombreux auteurs ont écrit à ce sujet dont Lise Bourbeau que je vous recommande. Il est intéressant de réussir à obtenir un aperçu global des 5 blessures primordiales, résumant ainsi les profils de blessures et leurs caractéristiques relationnelles. Le tableau ci-dessous est une synthèse et je vous invite, si vous vous sentez appelés, à approfondir le sujet de votre côté. Voici donc un petit tour rapide des 5 blessures :

<u>La blessure de rejet</u>	Blessure en lien avec la sensation d'être rejeté et de ne pas mériter la vie. La personne pense qu'elle est rejetable.	Profil terrorisé qui fuit la réalité, qui ne l'affronte pas. De peur du rejet la personne préfère partir. Tendance au repli et à la solitude.
<u>La blessure d'abandon</u>	Blessure en lien avec la sensation d'abandon. La personne pense ne pas être acceptée telle qu'elle est.	La personne développe un comportement de dépendance affective. Besoin des autres à tout prix et difficulté à vivre seul.
<u>La blessure de trahison</u>	Blessure en lien avec la sensation de trahison, c'est à dire de ne pas être digne de confiance. La personne pense qu'elle est trahissable.	La personne développe une forte autorité personnelle et des instincts de contrôle et de domination masquant une frustration et une colère refoulées.
<u>La blessure d'humiliation</u>	Blessure en lien avec la sensation d'humiliation. Blessure qui s'exprime souvent physiquement. Présence d'un mécanisme d'auto-sabotage complexe.	La personne pense qu'elle n'est pas respectable et peut donc normaliser le fait de se manquer elle-même de respect.
<u>La blessure d'injustice</u>	Blessure en lien avec la sensation d'injustice. La personne se sent responsable des problèmes et en déduit qu'elle n'est pas à la hauteur.	Profil perfectionniste qui cherche à se faire accepter en devenant irréprochable. Personne à tendance psychorigide.

Nous sommes tous porteurs à différents degrés de ces 5 profils mais souvent une blessure est plus manifeste, ne laissant que peu de place aux autres. Donc si nous revenons à l'exemple précédent et à cette fameuse gêne insidieuse qu'une personne à priori innocente a soulevé en nous : allons-nous la blâmer ? Pourquoi faire ? Pour continuer de penser que le problème vient des autres et fuir la responsabilité de nos émotions et de nos réactions ? Il est essentiel de se souvenir que nous avons toujours le choix : le choix de décider sous quel angle de vue nous allons vivre et comprendre notre expérience. Certes nous sommes des êtres émotionnels et c'est bien cela qui nous enchaîne sauvagement à des schémas répétitifs depuis des siècles, à se renvoyer l'ascenseur les uns les autres pour les souffrances dont nous sommes initialement porteurs. Nous fomentons des argumentaires

bien ficelés pour légitimer nos fardeaux émotionnels, nous créons des scénarios révoltants pour justifier la responsabilité d'autrui dans nos malheurs, nous développons des états de pensées qui nous placent en tant que victimes d'une injustice extérieure. De façon caricaturale on peut s'imaginer tel le mal-aimé soumis au bourreau sans cœur, ne laissant d'autres possibilités que de subir la souffrance : injustice absolue. Quand nous prenons enfin conscience de la stérilité d'une telle attitude, nous reprenons à la fois notre responsabilité mais aussi et surtout le pouvoir sur notre vie. Car nous devons comprendre que nous sommes entièrement et absolument les maîtres de notre vie. Si nous prenons le temps d'identifier la nature de notre état émotionnel, si nous acceptons qu'il vienne nous donner son message et que nous accueillons le flot d'informations qui en

découle, alors nous devenons enfin adultes. Pourquoi ? Parce que nous ne donnons plus la possibilité aux autres d'ériger notre vérité à notre place. Qui va venir nous dire ce que nous ressentons, nous en donner la raison ou nous dire quoi faire ? Personne. De cette façon personne ne peut prendre notre place. Lorsque nous faisons preuve d'une intégrité intrinsèque vis-à-vis de cette petite voix, nous ne laissons plus les autres définir notre vie au détriment de notre vérité intime. Nous reprenons naturellement notre pouvoir personnel, c'est à dire notre liberté. Voilà le cadeau de nos expériences inconfortables, ce cadeau que nous nous offrons lorsque nous décidons courageusement de regarder notre souffrance en face : c'est le cadeau de la liberté intérieure, et ça n'a pas de prix.

3 - La croyance du non-amour

Lorsque nous étions enfant, écouter notre cœur était naturel. C'est d'ailleurs notre nature première, dénaturée au fil du temps par les pressions des influences extérieures venant heurter ce mécanisme naturel et universel. Le monde fonctionne selon la loi de cause à effet, si je donne je reçois, si j'aime alors je suis aimé. Pourquoi cessons-nous alors ce fonctionnement ? Comment expliquer que nous sortons de cette évidence si plaisante et recherchée par tous ? Pour cela nous devons remonter à l'époque de la construction de notre réalité d'incarnation, c'est à dire à l'enfance. Là où tout se programme dans notre inconscient, entre l'âge de 0 à 7 ans environ. A cette période nous intégrons inconsciemment nos futurs modèles de vie. Selon ce que notre environnement nous fait vivre, nous serons

amenés à le perpétuer à l'âge adulte ou à le remettre en question lorsque ce modèle se trouvera trop éloigné de notre vérité. Aussi, comment sortons-nous de cet état si harmonique et naturel d'écoute du cœur pendant l'enfance ? C'est parce qu'à un moment donné nous sommes blessés. En d'autres termes nous sommes amenés à vivre des expériences qui nous renvoient la perception d'être coupés de l'amour, séparés du flot de la vie. Ces expériences sont traumatisantes pour notre inconscient qui associe l'amour à la vie et le non-amour à la mort. Elles entraînent des attitudes de survie et de luttes inconscientes au cours de notre existence que l'on nomme : auto-sabotage. Cette blessure de non-amour ne peut pas être résolue ni réparée sur l'instant puisque sa source se trouve dans notre inconscient c'est à dire en dehors de notre mémoire consciente. A ce très jeune âge nous ne

disposons pas des outils nous permettant d'accéder à une forme de résilience. Nous portons tous ce handicap que nous ignorons consciemment et qui réside sous la forme d'une information non tangible : nous définirons donc cette information en tant que non-amour. Cette information universelle de non-amour trouve son origine dans l'acte de séparation du nouveau né avec sa mère au moment de la naissance. L'enfant, dès lors arraché à la matrice maternelle, va vivre un déchirement plus ou moins douloureux. S'en suit une quête inconsciente de réparation du lien qui va se manifester par différents scénarios détournés. Cette information de non-amour va exister en tant que vérité de notre réalité et ainsi se gangrener progressivement à notre équation identitaire, nous amenant à vivre des expériences cycliques portant cette douloureuse empreinte. Ceci est à la base de tous les

schémas répétitifs dits toxiques ou douloureux que nous sommes amenés à vivre sans réussir à trouver d'explications tangibles. Si dès notre arrivée sur Terre nous étions en mesure de désamorcer ces premiers impacts, alors nous serions immédiatement des êtres autonomes, bienfaisants, dispensant l'amour à la mesure des grands maîtres spirituels que le monde a pu connaître. Mais la nature cellulaire de notre fonctionnement ne nous permet pas d'accéder immédiatement à ces capacités intérieures qui n'arrivent qu'avec le développement de la conscience. Il est aujourd'hui possible d'accéder à la guérison en revenant à la source même de notre lien d'unité avec le grand tout mais cela doit se passer en nous, dans notre corps. Lorsque l'on sait que chaque cellule est dotée d'un cerveau, c'est à dire d'une conscience qui enregistre nos expériences, nous pouvons y transcender

notre souffrance pour en faire un lieu de guérison. Quel enfant à la capacité d'aller sonder en lui de telles informations afin d'extraire et de soigner la racine du mal dont il souffre ? Qui peut prétendre acquérir un stade de conscience aussi développé à l'âge où les premières blessures se créent ? L'enfant est orienté de sorte à penser que ce sont ses parents qui vont répondre à tous ses besoins et à tous ses problèmes, et plus globalement le monde extérieur. Il n'est pas question de faire un traité d'éducation mais de comprendre que notre esprit, depuis le plus jeune âge, a été orienté vers l'extérieur comme solutions aux problèmes intérieurs. De plus ces blessures sont reliées à un aspect très primaire de notre fonctionnement : le domaine émotionnel. L'enfant dont les besoins ne sont pas satisfaits va développer des émotions et des sensations en lien avec ses carences. Lorsque ces sensations ou

émotions se remanifesteront par des stimuli extérieurs dans sa vie alors il sera en réaction, hypnotisé par sa souffrance non-résolue. Nous naissons tous avec des besoins et sans autonomie propre, nous dépendons donc de l'extérieur pour vivre, voire survivre. Si ces besoins ne sont pas satisfaits ils laissent une marque, une empreinte, à l'image d'un vide dans lequel est logé ce manque d'amour. Un manque d'amour non comblé, c'est un vide de non-amour et c'est avec l'arrivée du non-amour dans notre vie que commence le parcours de la souffrance. Voilà le cercle vicieux dans lequel nous nous faisons aspirer sans le savoir, ignorants notre handicap de non-amour et du moyen d'y remédier.

4 - La peur

Nous avons vu que la souffrance est reliée à l'antithèse de l'amour. Elle trouve son origine dans la croyance d'être coupé de la vie, générant l'arrivée du principe de la peur. La peur est un sentiment archaïque dit reptilien ; on parle de peur reptilienne pour définir les peurs les plus instinctives chez l'être humain. Cette peur s'exprime en nous sous différents scénarios et peut revêtir diverses manifestations telles que l'angoisse, la colère, la tristesse... La peur est, par définition, là où l'amour est absent. Les deux principes ne peuvent cohabiter simultanément. Lorsque nous évoluons dans la conscience de l'amour nous nous plaçons immédiatement dans des états psycho-émotionnels supérieurs. Parce que nous ne savons pas considérer la peur, parce que nous ne l'aurons pas identifiée comme telle,

nous allons tout faire pour la fuir, la bâillonner, et camoufler son existence par des substituts. Il existe tout un tas d'exutoires à la peur. Ces exutoires ont pour but détourné de nous éviter de ressentir les désagréments de la peur, nous empêchant de regarder la souffrance en face, mais ils ne la font jamais disparaître. Ils permettent tout au plus l'illusion d'un mieux-être pour quelques temps. A terme le résultat d'un tel fonctionnement de fuite est cataclysmique car qui dit fuite, dit effet boomerang. Pour exemple les addictions parlent d'elles-mêmes. L'alcool est bien connu pour cela, provoquant une dégénérescence progressive des fonctions vitales de l'être. Il y a la nourriture en excès ou toute forme de dépendances, y compris relationnelles. Il y a les dépendances sexuelles qui emprisonnent insidieusement la personne dans des égrégories de basses vibrations, puisque l'acte

lui-même est généré par une racine de non-amour. Mais il y a aussi les dépendances à des pratiques de guérison qui peuvent constituer un moyen de fuite. J'ai eu l'occasion de rencontrer des personnes en souffrance qui cherchaient la guérison en s'adonnant avec ferveur à des concepts renouvelés et des pratiques effrénées de développement personnel mais en vain. Pourquoi ? Parce qu'une partie d'elles-mêmes était simplement terrorisée à l'idée de se retrouver face à leur vraie souffrance. Il y a même des personnes qui se donnent bonne conscience à cheminer en thérapie juste pour éviter vraiment ce que personne d'autre qu'elles ne peuvent faire : accepter leur vulnérabilité. Car c'est en nous que cela se passe. Tant que notre conscience n'a pas pris le pas sur notre ego en privilégiant le langage du cœur au détriment de celui de la peur, alors nous ne pouvons pas ouvrir ces

portes car nous ne nous sentons pas assez en sécurité pour pouvoir le faire. L'amour apporte la foi, la confiance et le sentiment de sécurité indispensable pour ouvrir la porte de notre propre vulnérabilité afin d'aller dire bonjour à ce non-amour. Sans conscience de nos scénarios d'évitement, de fuite et de leurs conséquences, nous jouons la « comedia del arte » en changeant de costume toute une vie jusqu'à ce que la douleur soit insoutenable et nous oblige à la regarder droit dans les yeux. Convenez donc qu'il est un grand avantage d'apprendre à dompter notre peur afin d'identifier nos souffrances pour ne pas rester coincés dans une spirale involutive.

5 - La norme collective inconsciente

Il n'est pas facile de s'écouter lorsque dans l'enfance on nous a exhortés à ne pas le faire. Si tant est que nous le fassions alors nous pourrions prendre le risque d'être jugés, critiqués comme étant rebelles face au système, provocateurs ou possiblement égoïstes. Nous prendrions le risque de perdre l'amour. La norme a donc toujours validé la légitimité comme étant déterminée par un principe extérieur. Prendre conscience de cette réalité doit nous faire prendre du recul sur ces consensus sociaux car si la norme collective n'est pas notre norme personnelle alors elle nous limite et nous entrave. Parce que la norme est de privilégier l'avis d'autrui aux dépens de notre propre voix intérieure, sommes-nous obligés de nous renier ? Dans un monde où la norme inconsciente est de s'autodétruire que ferions-nous si nous

avons le choix ? La bonne nouvelle c'est que nous l'avons ce choix. Personne ne nous empêche de nous affirmer, si ce n'est notre propre peur de perdre l'amour. Il s'agit symboliquement de quitter l'avoir au profit de l'être. Tout le monde est plus ou moins complice de cette norme collective inconsciente puisqu'elle est inscrite dans notre programme personnel inconscient. Mais les croyances limitantes s'exercent souvent à l'insu de la personne qui les cultive, c'est pourquoi il est important de remettre aux protagonistes la nature de leurs propos. En d'autres termes, nous devons conscientiser qu'une personne qui tend à condamner ce qui ne rentre pas dans sa norme est en fait enfermée dans ces propres peurs, non consciente de ses croyances limitantes, tout en étant possiblement convaincue d'être ouverte d'esprit. Il est intéressant de s'interroger sur cette norme

collective et de se demander si elle n'est finalement pas basée sur la défense d'un orgueil individuel au détriment d'une réelle volonté d'harmoniser les êtres entre eux. Nous gagnerions pourtant à mettre nos egos de côté. Quand nous recherchons le bien-être et le bonheur d'autrui nous nous ouvrons à des états de compréhension et d'empathie. Nous comprenons qu'il n'existe pas une seule et même vérité, mais que chaque vie est différente et qu'au lieu de nous juger nous pourrions apprendre et nous enrichir les uns les autres. En s'ouvrant à de telles considérations, nous libérons l'autre de sa peur du non-amour, pour mieux nous libérer en retour. Nous écouter, ressentir et exprimer notre vérité dans le respect de chacun est tout sauf égoïste. Le paradoxe est brutal, mais comprenons l'invalidité émotionnelle et psychologique des gens qui condamnent alors qu'ils ne s'écoutent pas

eux-mêmes. C'est la raison pour laquelle ils ne peuvent accepter que d'autres le fassent, car cela les renvoie à leurs propres incapacités. Évidemment quand nous sommes enfants et que nous avons des parents qui n'ont pas appris à s'écouter, comment peuvent-ils nous transmettre un tel processus ? Ils nous lèguent involontairement le fardeau inconscient et silencieux de la renonciation à notre vérité intérieure, nous amenant à passer notre vie à courir après une vérité extérieure qui n'existe pas. C'est pourquoi il est essentiel de nous replacer dans notre contexte de vie passé, dans notre enfance et d'envisager à partir de quand nous nous sommes mis de côté et comment nous nous sommes faits silencieux à notre vérité. A partir de quand une partie de notre cœur a-t-elle commencé à se résigner ? La plupart du temps quand l'enfant va souffrir, il va se porter

responsable de ses souffrances : il ne pourra jamais accuser son père ou sa mère de peur de perdre l'amour, donc la vie. A partir de quand, enfant, avons-nous choisi de souffrir en silence, nous pensant incompris ou illégitimes vis à vis de notre souffrance ? Nous pensions-nous responsables de notre vérité ? Avons-nous plaint nos parents, eux qui possédaient mille fois plus d'outils que nous pour répondre aux déséquilibres ? Je vous invite à vous interroger en douceur et avec amour. De prendre une profonde inspiration et d'accueillir tout ce qui vient à vous. Entendez et reconnaissez cette petite voix, c'est celle de votre enfant intérieur, c'est nulle autre que vous, cet enfant est là... il se peut qu'il ait un message pour vous... que vient-il vous dire ?

6 - Le postulat de victime

Certes nous avons déterminé que les blessures principales sont générées dans le développement de l'enfant lors de sa construction au sein du monde qui l'entoure. Pour autant nos plus grosses souffrances ou souvenirs douloureux ne remontent pas nécessairement à l'enfance. Nous savons qu'elles sont issues de ce mécanisme qui n'a pu être guéri à temps, entraînant dans notre vie un théâtre de schémas répétitifs, de scénarios plus ou moins dramatiques dont les acteurs changent au fil des ans et pour lesquels nous sommes l'unique protagoniste. Qu'en déduire d'autre que ces souffrances sont en fait issues de notre propre programmation personnelle et qu'elles n'ont donc rien à voir avec autrui ? En clair que nous sommes purement et simplement responsables d'un malheureux mécanisme

dans lequel nous nous faisons du mal tout seuls, enfermés dans une spirale autodestructrice. Difficile d'être profondément en phase avec cette idée car qui se souhaite consciemment du mal ? Même si le processus est logique, il se peut qu'émotionnellement ou mentalement nous ressentions une forme de résistance intérieure. Cela pourrait prendre par exemple la forme d'une petite voix marmonnant : « D'accord, mais quand même, je n'ai jamais voulu cela, je ne méritais pas autant, j'ai tout de même été victime des circonstances ». Victime ? Sommes-nous des victimes non-assumées ? A partir de ce postulat nous pouvons être certains de retourner à la case départ et que la vie nous fera revivre les mêmes scénarios jusqu'à ce que nous comprenions que nous n'avons jamais été victimes. Jusqu'à ce que nous prenions la responsabilité de ce qui

nous arrive d'une façon ou d'une autre. Oui nous pouvons vivre des expériences traumatisantes, mais nous ne sommes pas destinés à nous y soumettre si tant est que nous renoncions à les percevoir par le prisme de l'injuste fatalité. Ce postulat de victime, qui est généré par l'arrivée de notre blessure fondamentale pendant l'enfance, s'est propagé dans nos expériences de vie, les rendant blessantes par la présence de ce prisme que nous n'avons pas encore identifié. Par définition, un prisme est un objet qui dévie la trajectoire des rayons lumineux, ce qui implique qu'à la base toutes les expériences sont neutres et qu'elles se colorent simplement de la nature des prismes que nous portons. Pour une même situation il existe une infinité de perceptions et de réactions, toutes dépendantes de nos croyances, c'est-à-dire de nos prismes. De plus, même au stade où nous nous

considérons victimes de notre blessure primordiale d'incarnation, il existe une théorie prônant que c'est l'âme elle-même qui est venue faire la douloureuse expérience de la séparation pour mieux retrouver son chemin intérieur. On parlera alors de réaliser son unité, c'est à dire de sortir de cette illusion de séparation. En somme, pour toutes les expériences vécues dans le combat, la souffrance ou la douleur, prenons conscience que nous n'avons jamais été victime des autres mais bien victime de nous-mêmes, et de nos propres perceptions influencées par nos croyances de séparation. Notre corps dégénère et nous rend malade ? Croyons-nous être victime de notre corps ? Ou envisageons-nous notre corps comme un système de données intelligentes qui nous envoie des messages et des signaux pour signifier un problème, un déséquilibre à rétablir plutôt qu'une fatalité à subir ? Quel

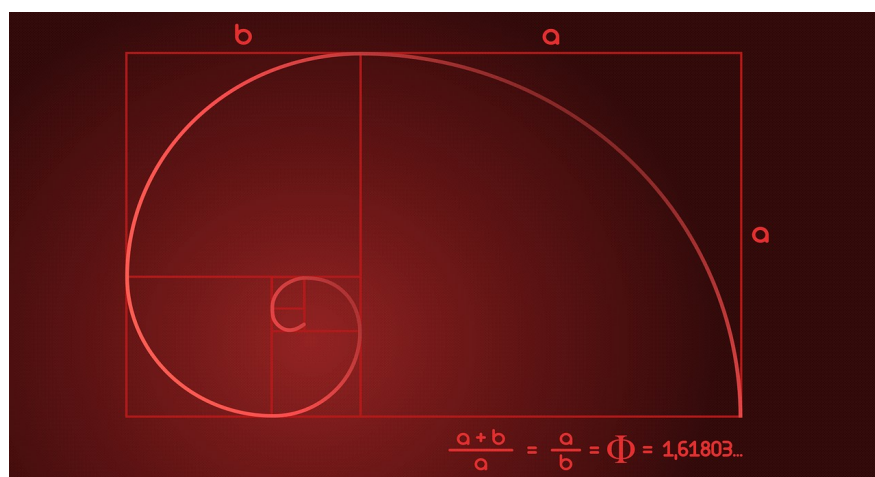
moyen possède le corps pour exprimer un déséquilibre intérieur à rétablir ? S'il ne parlait pas, nous ne le saurions pas et nous serions à ce moment là dans la fatalité, or il n'en est pas ainsi. L'exemple de la maladie est le plus extrême et la compassion est de mise pour ces terribles souffrances mais d'autres exemples, dans d'autres domaines, se manifestent à nous chaque jour afin que nous comprenions que nous ne sommes pas la victime de notre vie : nous en sommes le créateur. Pensez aux rémissions miracles liées à ces volontés tenaces de reprendre la direction de leur intériorité. Par nos choix, par le choix de nos pensées, par le choix de nos états, par le choix de nos attitudes, par le choix de nos paroles, par le choix de nos comportements, nous sommes le créateur. Et lorsque tous ces domaines ne sont pas alignés à notre vérité intérieure, lorsque nous sommes dispersés à rechercher les réponses

en dehors de nous-mêmes alors nous
invertissons le processus naturel de la vie.

7 - La pureté de l'intention

Le processus naturel de la vie est un mouvement universel bien connu de la physique quantique à l'image de la suite de Fibonacci. Le mouvement de vie part du centre et s'expande vers la périphérie. A l'instar des diktats de toute sorte dont le mouvement involutif inverse, allant de l'extérieur vers l'intérieur, inhibe toute forme de créativité, cette célèbre spirale nous donne les clés pour comprendre le mouvement primordial créateur depuis lequel chaque être vivant peut retrouver sa source de vie, construire, et s'exprimer positivement. Œuvrer depuis notre propre

centre c'est nous relier à la source universelle de toute vie.



Suite de Fibonacci

Carl Gustav Jung a dit : « *Celui qui regarde à l'extérieur rêve. Celui qui regarde à l'intérieur s'éveille* ». Cette citation est aussi poétique que complexe, car ne vous y trompez pas, s'éveiller n'est pas synonyme de confort, sinon le monde ne serait pas aussi endormi qu'il est aujourd'hui. Car qui regarde à l'intérieur prend le risque de souffrir du premier constat qu'il fait face à

tous ses espaces de souffrances accumulés et non-résolus. La tâche de la remise en question peut paraître laborieuse voire même inaccessible, cependant la solution est beaucoup plus simple qu'il n'y paraît. Pour comprendre notre passé et s'en affranchir, la solution consiste à regarder en tout premier lieu où et quand nous ne nous sommes pas aimés, pas respectés, pas écoutés. Les expériences de souffrances sont l'unique conséquence fatale de ce manque d'écoute et de considération envers nous-mêmes. Quand nous faisons un choix dirigé par notre peur, consciente ou inconsciente ; peur d'être trahi, peur d'être rejeté, peur d'être abandonné, jugé sinon humilié, nous attirons à nous l'expérience porteuse de cette empreinte. Nous savons que les peurs ne sont pas constructives, elles enferment l'individu plutôt que de lui permettre de développer une confiance saine en la vie.

Elles le coupent de la joie, de l'amour et des autres, jusqu'à finir par le couper prématurément de la vie elle-même. Alors faire un choix dicté par la peur en espérant obtenir une expérience qui répondra à nos rêves, revient à penser qu'on fera un gâteau délicieux en utilisant des ingrédients périmés et un four défectueux. La nature de notre expérience est induite par la nature de l'énergie source qui l'a motivée. En résumé, tout est dans l'intention. Il ne s'agit pas de parler bonne ou de mauvaise intention car ce sont des jugements de valeur relatifs. Nous dirons plutôt que tout réside dans la pureté de l'intention, à savoir une intention dénuée d'intérêts égotiques, une intention alignée à notre vérité supérieure. Plus l'intention sera pure et plus l'expérience sera bénéfique. Prenons un exemple : nous avons été délaissés par un conjoint « injuste », la rupture est trop douloureuse et nous ne

pouvons pas affronter la situation seul car la solitude nous terrorise. Nous rencontrons une personne qui s'avère être le parfait complément à notre consolation. Nous nous mettons en couple avec cette personne. La sincérité de notre intention n'est pas à remettre en question. Cette personne nous plaît réellement et nous nous sentons chanceux de l'avoir rencontré. Mais interrogeons-nous sur la pureté de cette intention : cette rencontre est-elle le fruit d'un besoin égotique ou d'une absolue reconnaissance de l'autre en tant qu'individu à part entière, et non en tant que substitut personnel ? Car si cette relation répond à une carence, elle ne va exister qu'autour de cette carence. Au début cela se fera discret, nous n'en aurons pas forcément conscience. Nous prendrons cette nouvelle vie comme le cadeau reçu pour l'injustice précédente subie, mais à terme il en sera tout autre.

Savoir comment nous entrons en relation avec les autres est une question essentielle pour déterminer la nature des expériences dans lesquelles nous nous engageons, car dans notre exemple que faut-il espérer de constructif ? Certes les intentions peuvent paraître honorables mais dans la réalité notre nouveau couple porte l'empreinte d'une souffrance non résolue puisque réside dans l'équation de ses fondations le marqueur « injustice ». Nous allons donc vivre inexorablement avec ce nouveau partenaire des situations empreintes de cette même énergie. Au départ le marqueur injustice est rattaché à nos expériences passées : l'ex-conjoint coupable, du moins son hologramme, représente le réceptacle dans lequel nous déposons toute notre souffrance, nos reproches pour les événements non digérés. Cela peut même renforcer l'identité consolatrice inconsciente de notre nouveau

couple. Ce jeu d'illusion peut durer longtemps sans que nous n'ayons conscience qu'il est le socle de notre couple, jusqu'à ce que l'injustice fasse son apparition dans notre soi-disant nouvelle vie. Avec le temps, les voiles se sont dissous par l'expérience concrète de notre nouveau couple, au sein duquel nous avons vécu de nouveaux schémas d'injustice. L'hologramme de notre ancien conjoint coupable a fini par se dissoudre et, de façon invisible voire insidieuse, le nouveau conjoint a pris sa place. Non qu'il se soit transformé mais bien que le champ de notre réalité et de nos perceptions se soit repositionné pour se focaliser à présent sur ce partenaire. Ainsi, l'ennemi qui était en dehors de notre couple lors de la rencontre providentielle, est désormais chez nous, en plein dans notre intimité. Notre nouveau partenaire devient

ainsi notre nouveau bourreau. Coup du sort ?
Imposture ? Fatalité ?

8 - Se responsabiliser

L'être humain est capable d'une ingéniosité sans limite lorsqu'il s'agit d'éviter la souffrance et l'inconfort d'une remise en question personnelle. Certains peuvent même passer toute une vie à trouver des stratagèmes d'évitement afin de mettre à l'abri et en sécurité leur ego. S'ils savaient pourtant que c'est par sa seule remise en question qu'ils peuvent entrouvrir les portes de l'Eden tant recherché, de ce paradis perdu dont le souvenir dort en chacun de nous. Lorsque tout semble dérailler, certains ont le réflexe de faire un 180 degrés. Dans notre précédent exemple, il est dès fois plus facile de retourner vers l'ancien partenaire, sous

couvert d'une nostalgie heureuse, quitte à se renier pour justifier un volte-face surprenant plutôt que de prendre la véritable responsabilité de notre bonheur. Il sera simplement question de s'arranger avec sa conscience. Autant dire que c'est se rouler dans la boue de l'involution à des fins purement égotiques si nous restons aveugles à une compréhension plus profonde des êtres, des expériences et surtout de nous-mêmes. Parce que nous demandons justice et réparation pour nos souffrances non résolues, assimilées à une fatalité extérieure, nous devenons alors la personne qui retourne sa veste, celle qui dénonce pour se venger, celle qui cherche la reconnaissance à tout prix, aux dépens de ceux que l'on a dit aimer, aux dépens de nous-mêmes. Nous fuyons notre responsabilité dans les événements que nous créons, estimant que personne ne souffre plus que nous,

légitimant sans fin des actes égoïstes et destructeurs. Nous sommes tristement bien loin de l'amour désormais ... Nous nous sommes perdus en chemin, aveuglés par nos blessures : nous avons basculé dans une réalité paradoxale. La blessure hypnotise, elle nous fait entrer dans une spirale infernale qui nous éloigne de nous-mêmes et de la réalisation de nos plus hautes aspirations, alors même que nous pensons agir en ce sens. Tant que nous ne changeons pas nos propres mécanismes et n'acceptons pas d'être responsables de notre souffrance, nous ne pouvons pas prendre le recul nécessaire pour sortir de cette spirale infernale. Nous devons revoir la nature de nos intentions. Nous devons identifier de quelle façon nous interagissons avec l'autre et dans quel but afin de nous aligner à la plus pure des intentions car souvenons-nous que c'est la pureté de notre intention qui

détermine la qualité de notre expérience. Agir par amour crée l'abondance, agir par peur crée la souffrance. Le mécanisme sous-jacent à de tels scénarios destructeurs n'est là que pour nous faire prendre conscience de notre propre responsabilité afin de cesser de blâmer l'autre pour nos blessures non résolues. Nous pouvons rejouer l'expérience autant de fois que nécessaire, revivre une rupture avec ce nouveau conjoint, pire que l'ancien, qui nous a fait croire être là pour nous. Pour sortir de cette spirale nous devons développer notre capacité à choisir par le cœur et non par la peur induite par nos blessures. Il s'agit d'apprendre à discerner avec honnêteté ce qui est foncièrement juste. Moins nous écouterons l'expérience et plus la dysfonction deviendra douloureuse pouvant finir en conflits relationnels furieux alors qu'au début, pourtant, tout paraissait si sécurisant et si merveilleux. Il est donc de

mise de s'interroger : quelle énergie ai-je mis dans cette rencontre, dans ce choix de vie, quelle était ma motivation première ? Était-ce une fuite ou une affirmation personnelle ? Était-ce le choix de mon âme, de mon être autonome, le choix de mon cœur ? Ou était-ce un choix motivé par ma peur, par ma souffrance, ou par la croyance de mon ego ? Avions-nous la sensation de ne pas avoir le choix dans cette situation ? Nous sentions-nous victimes des circonstances ? Réalisons que personne d'autre que nous n'a la capacité de nous asservir, car nous sommes à la fois le bourreau et la victime évoluant dans un dialogue sans fin. Si nous avons eu la sensation d'être victime de l'autre ou d'avoir vécu par le passé une forme d'asservissement, demandons-nous : dans quelle mesure l'autre avait-il réellement ce pouvoir ? N'y avait-il pas un autre scénario possible qui aurait pu être envisagé ? Un

scénario où nous aurions pu reprendre notre liberté, un scénario sans la présence de la peur. Comprendre notre passé, comprendre nos douleurs c'est reprendre le chemin de notre responsabilité dans les souffrances qui ont été les nôtres. En dehors des cas extrêmes de prises d'otages, personne ne vient nous faire vivre des situations où nous n'avons d'autre choix que de nous maltraiter ou de nous laisser maltraiter. Certes il existe des personnes plus toxiques que d'autres et nous pouvons, dès fois, être face à des personnes qui déstabilisent notre équilibre et qui vampirisent notre énergie en tentant de nous soumettre à leur volonté de pouvoir par des mécanismes rodés. Je pense notamment aux profils de type pervers-narcissiques. Cependant quelque soit le degré de toxicité d'une personne, que cette personne soit elle-même pilotée par ses blessures, ce qui la rend indirectement toxique pour son

entourage, ou que cette personne ait une construction énergétique dénuée d'empathie réelle, tous ces profils restent un challenge lorsque nous décidons de nous responsabiliser. Mais bien plus que le combat ou la lutte qu'ils peuvent induire, ils représentent de véritables cadeaux d'évolution car leur présence est là pour venir décupler notre devoir d'affirmation personnelle. Les agissements de ces personnes recèlent un véritable but évolutif si nous sortons de notre case de victime envers nous-mêmes et envers la vie. En reprenant la responsabilité de notre vérité, nous révélons celle de l'autre à ces dépens. Que ce soit par fuite en avant ou par passivité envers notre vérité, reprendre le chemin de notre responsabilité c'est comprendre que la vie nous met face à nos manques personnels, non dans le but de nous achever mais dans le but que nous

retournions en nous afin d'identifier et récupérer ces parts manquantes. Comprendre notre passé participe à identifier ces parts blessées afin que nous les guérissions par nous-mêmes, en remplissant ces espaces de vide par notre propre énergie d'amour.

9 - Le principe d'acceptation

Le principe d'acceptation est essentiel dans le processus de transformation et de sublimation de notre existence, en l'occurrence ici de notre passé. Le principe d'acceptation est une notion très présente en développement personnel, qui donne du relief à notre vision monochrome du monde. Elle engendre une compréhension plus vaste de notre champ d'expérience personnel et collectif. Nous parlons ici de la véritable acceptation car bien que certains affirment

accepter leur passé, ils ne font en réalité que le ruminer silencieusement, à l'image d'un enfant qui dirait avoir rangé sa chambre en mettant tout sous son lit. Il est important de comprendre que le principe d'acceptation ne nie pas le principe de valeurs, bien au contraire. Autrement dit, il ne s'agit pas de s'égarer dans un manque de respect personnel en acceptant tout et n'importe quoi. Il est question ici d'acceptation de la nature de l'expérience dans son essence. Nous allons accepter une expérience toxique non pas dans le sens de nier sa toxicité, afin de la camoufler ou de ne pas constater ses préjudices, mais en la qualifiant comme telle sans la condamner, ayant compris le cadeau qu'elle recèle pour notre évolution personnelle. Le principe d'acceptation décide de regarder le mal droit dans les yeux, il ne le fuit pas, il ne le nie pas. Dans un passage du film **Usual Suspect** il est dit :

« La plus grande force du diable c'est de faire croire qu'il n'existe pas ». Entendons ici que plus nous refusons d'admettre que nous sommes à l'origine de nos souffrances, d'admettre nos limites, plus nous sommes dans les griffes du mal lui-même. Nous percevons les problèmes comme venant des autres sans jamais avouer ou reconnaître notre propre dissonance et c'est le meilleur moyen d'aller droit dans le mur. Accepter requiert franchise et honnêteté face à soi-même car il s'agit de la conséquence d'un cheminement à plusieurs facteurs. A l'image d'un inventaire, nous devons répertorier les faits, les protagonistes et leurs responsabilités, or ce qui n'est pas répertorié ne peut pas être comptabilisé. Plus nous ferons émerger objectivement les paramètres, plus nous nous responsabiliserons en retour et plus le panorama des responsabilités annexes se

présentera comme une évidence. Lorsque nous acceptons enfin de regarder l'intégralité de ce paysage complexe émergé de l'eau, telle l'Atlantide révélée, alors notre compréhension devient plus vaste, plus entière et plus vraie : nous permettant de lâcher la revanche du petit moi, pour nous inscrire dans la paix de l'acceptation. Cependant il est certain que quelqu'un qui ne sait pas discerner le bien du mal pour lui-même et en lui-même représente à lui seul un défi à ce processus car le principe d'acceptation ne vaut que pour des valeurs qui s'inscrivent dans les lois universelles de la vie, au travers notamment de la sagesse et de l'amour. En réalité chacun de nous est placé entre ces deux extrêmes que sont l'ombre et la lumière et à chacune de nos acceptations nous nous offrons des points de paix intérieure. Pour illustrer de façon caricaturale : Nous avons toujours vécu dans

une grotte, dans le noir, sans lumière. Pour nous il n'y pas d'ombre, elle ne se distingue pas du reste puisqu'elle est partout, c'est le noir complet. Ce qui ne se distingue pas ne se voit pas. Nous pensons donc que ni le noir ni l'ombre n'existent dans notre vie alors que nous sommes en réalité baignés dedans, c'est le principe du voile de la conscience. Si une personne arrive et allume une bougie alors l'évidence de notre condition nous explose au visage : il en est de même pour notre conscience. Grâce à cette intervention lumineuse nous sommes désormais en mesure de voir à quel point, sans le savoir, nous étions plongés dans le noir : un voile se lève. Cela peut être terrifiant quand nous prenons conscience d'où nous étions, mais à ce moment précis la lumière est déjà là et le voile appartient au passé. Discerner le bien du mal dans notre vie part de ce même principe de conscience éclairée. L'ombre est

nourrie par la peur et la lumière par l'amour : en venant éclairer nos ombres et nos peurs, l'amour peut donc être terrifiant. L'amour combat le « diable », entendez le non-amour, qui, alors découvert, entraîne avec lui la perte d'une forme d'identité de surface à laquelle nous nous étions identifiés. Purger notre existence par la lumière de notre conscience supérieure n'est jamais une action légère car nous devons faire face à nos ombres et nos peurs les plus profondes. L'avantage d'une conscience entraînée, donc déjà éclairée, est qu'elle discernera plus rapidement ces parties de soi qui pourront être plus facilement transmutes vers l'acceptation. En se plaçant au delà de l'expérience ombre/lumière, l'acceptation vient pacifier, aplanir et apaiser les tiraillements de la conscience qui persistent dans la dualité, ouvrant ainsi la porte à la suprématie du pardon. L'acceptation

neutralise et tend à ramener à la sagesse que « *Rien n'est si bon ni si mauvais qu'on croit.* » pour citer **Guy de Maupassant**. Le principe d'acceptation nous engage à nous respecter, à dépasser les souffrances éprouvées et à les accepter en y trouvant le sens d'une opportunité d'évolution. Par l'acceptation nous avons tous la capacité de transformer un événement en apparence douloureux en un événement propulseur. Se dire que nous ne pouvons pas accepter telle ou telle chose est en fait une barrière qui se retourne contre nous et qui nous enferme. Parce que nous ne voulons pas voir au delà de ce qui nous est montré par le prisme de notre petit moi bloqué dans ses croyances, qui souffre et qui préfère avoir raison plutôt que d'être heureux, nous fermons les yeux à cette réalité plus vaste. Nous nous ligotons dans un rôle qui ne pourra jamais nous apporter quelque chose de constructif,

généralisant des frustrations issues de nos mécanismes limités. Il y a dans la non-acceptation un personnage intérieur qui refuse catégoriquement de considérer une plus vaste réalité en dehors de ses croyances et qui, en se coupant du champ informationnel universel, finit par se refermer sur lui. Accepter implique de dépasser le stade de la croyance de la souffrance qu'elle soit corporelle, émotionnelle ou psychologique. Rien ne nous empêche d'œuvrer à dépasser les limites de nos croyances personnelles afin d'accéder à des états de conscience élargis. Il s'agira alors de remanier notre esprit, d'opérer une reprogrammation interne de nos croyances et c'est à la portée de tous. Nous sommes détenteur d'une machine très perfectionnée capable du meilleur comme du pire, alors que choisissons-nous ?

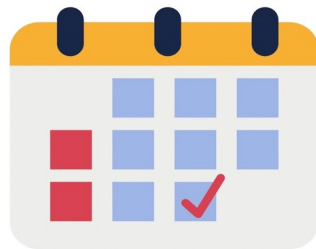
10 - Reprogrammer nos croyances

Nous avons dès lors compris que nos expériences douloureuses sont issues de nos blessures et que ces blessures sont intimement reliées à nos croyances qui convergent au même point de non-amour. Or nos croyances sont le résultat d'une programmation interne liée à nos premières expériences de vie et qui, à l'image d'un disque dur, peuvent donc être déprogrammées. Comment ? En étant remplacées par de nouvelles croyances plus constructives et valorisantes envers nous-mêmes, et tout simplement plus vraies. Pour cela nous devons comprendre ce que nous induit le cerveau en reprenant la base des croyances liées aux blessures. La grande majorité des maux dont nous souffrons est liée à la croyance de non-amour, se traduisant par la programmation que nous ne

sommes pas assez bien pour être aimés, autrement dit que nous ne sommes pas « aimables ». C'est une donnée inconsciente qui légitime en tout point que nous puissions être « abandonnables », « rejetables », « trahissables », « humiliables » ou encore « jugeables ». Il est fondamental d'œuvrer à la déprogrammation de ces croyances qui nous empêchent de nous développer sainement dans la vie et qui nous maintiennent dans un auto sabotage destructeur. Pour cela nous devons passer par la simple affirmation que justement nous sommes aimables, c'est à dire que nous sommes assez bien pour être aimés. Il est logique qu'afin de pouvoir être aimés des autres, nous devions avant tout être convaincus de notre valeur personnelle. Aussi devons-nous commencer par nous aimer nous-mêmes. La « croyance-socle » à développer en nous sera donc « je m'aime et

je m'accepte tel que je suis ». C'est une affirmation qui est utilisée dans les techniques d'EFT (Emotional Freedom Techniques). De cette seule affirmation découle l'idée que nous sommes quelqu'un qui fait du mieux qu'il peut, nous allégeant simultanément des reproches inconscients de notre petit gendarme intérieur, qui tend à rigidifier le discours du cœur dès lors qu'il se sent insécurisé, plutôt que d'y induire de la compassion et du réconfort. N'est-ce pas apaisant de reprendre le chemin de l'amour de soi ? Cette affirmation ouvre en nous la porte d'une exaltation de notre être afin que la magie du cœur prenne le pas sur les affres du mental. Aussi, pour que notre cerveau se reprogramme, nous devons donc lui faire comprendre par un flot informationnel de type réel que « nous nous aimons et nous nous acceptons tel que nous sommes ». Nous allons donc faire exister cette phrase dans

nos 3 domaines de conscience : notre conscience corporelle, notre conscience émotionnelle et notre conscience mentale également appelée conscience psychologique.



-Mise en pratique-

Pour cela je vous invite à prendre un temps au calme. Installez-vous confortablement, fermez les yeux et commencez à imaginer tout l'amour que vous éprouvez à votre égard. Au début cela peut sembler inconfortable voire impossible, mais avancez à petits pas. Respirez calmement. Commencez par vous remémorer un moment de fierté personnelle. Puis continuez en

développant ce que vous appréciez le plus chez vous. Déployez des images qui mettent en évidence vos atouts physiques, vos qualités émotionnelles, vos capacités psychologiques. Poursuivez en entourant ces images de ressentis positifs, assortis de couleurs apaisantes, puis ancrez ces perceptions dans tout votre corps. Une fois que vous êtes pleinement installés dans cet état méditatif, prononcez à voix haute la phrase : « je m'aime et je m'accepte tel que je suis ». Prononcez cette phrase autant de fois que vous en ressentirez le besoin tout en accueillant les sensations, les émotions, les informations que votre être profond vient vous délivrer. Faites cela minimum 3 minutes par jour pendant 21 jours. Notez sur un papier la date de début et tous les 21 jours restants. Cochez chaque jour cette rencontre avec vous-même. Déterminez un moment rituel propice dans votre journée qui puisse

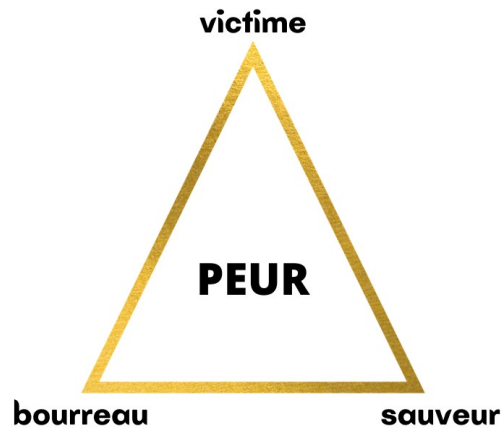
être facile à mettre en place : le matin avant de vous lever, le soir au coucher ou encore après un repas. Pour les plus téméraires je vous invite à le faire devant un miroir en vous regardant dans les yeux, effet garanti ! Écoutez ce qui semble le mieux pour vous. Trouvez votre moment et reprogrammez votre croyance, c'est ainsi que les miracles arrivent. Car avant d'accepter notre passé nous devons apprendre à nous accepter nous-mêmes.

11 - Accepter notre passé

Chaque vie comporte son lot de souffrance, il n'en demeure pas moins que nous avons tous la capacité de nous élever au dessus de la perception d'un passé injuste. En commençant par emprunter le chemin de l'acceptation personnelle, nous entrouvrons

la porte à une acceptation plus vaste. Une fois que notre cerveau a enregistré que le socle de nos actions part de la croyance que nous sommes dignes d'être aimés alors, non seulement nos actions portent la graine d'une spirale évolutive mais, surtout, nous nous allégeons considérablement du poids des fardeaux de notre passé. Comment cela se peut-il aussi simplement ? Parce que nous avons changé notre angle de vue. Nous avons ôté le prisme du non-amour qui déviait les rayons de la réalité objective. En nous considérant désormais dignes d'être aimés, nous convenons non seulement que les motivations toxiques des autres ne sont reliées qu'au fait qu'ils ne s'aiment pas assez eux-mêmes, mais surtout que cela n'a rien à voir avec nous et la qualité de notre être. Nous développons similairement de la compassion pour nous-mêmes et pour les autres. Nous sommes également en mesure

de distinguer dans quelles situations, nous aussi, nous ne nous sommes pas aimés, ni respectés. Plus d'injustice, plus de coupable, le panorama se révèle n'être composé que de personnes en souffrance, hypnotisées par des mécanismes destructeurs, et parallèlement convaincues du bien fondé de leurs intentions. Notre paysage intérieur s'éclaircit, nous gratifiant des bienfaits d'un soulagement. Notre passé douloureux devient instantanément plus doux et la paix peut ainsi faire son apparition dans notre vie. Nous avons accepté nos failles, permettant ainsi d'accepter celles des autres, en reconnaissant le théâtre du non-amour comme un lieu d'initiation, un terrain d'expérimentation. Ce théâtre de non-amour répond à un mécanisme relationnel savamment orchestré notamment représenté au travers du triangle de Karpman, appelé également triangle dramatique :



Triangle de Karpman

Comme le montre cette illustration simplifiée, il a été défini 3 masques dissimulant le non-amour, c'est à dire le manque fondamental d'amour de soi :

<u>Le masque du bourreau</u>	Masque autoritaire obsédée par le contrôle extérieur des gens et des situations.
<u>Le masque du sauveur</u>	Masque empathique dans le but détourné de prouver qu'il est quelqu'un de bien.

<u>Le masque de victime</u>	Masque plaintif qui se victimise pour attirer l'attention sur lui.
-----------------------------	--

Ces 3 profils caricaturaux sont motivés par la croyance qu'ils ne sont pas dignes d'être aimés, ignorants, en réalité, être hypnotisés par leurs peurs. Cet aveu de désamour inconscient envers eux-mêmes les maintient en permanence dans l'insécurité, car qui s'aime n'a pas besoin d'être rassuré par l'extérieur et encore moins de jouer à des jeux psychologiques pour en obtenir la preuve illusoire. Lorsque nous revenons à nous, à savoir : « je suis quelqu'un de bien, je m'aime et je m'accepte tel que je suis » nous pouvons déjà commencer à nous extraire de ces personnages. Nous comprenons que nous ne serons jamais rassurés si nous attendons des autres ce que, paradoxalement, nous ne nous offrons pas à

« nous-m'aime » à savoir, l'amour de soi. Lorsque nous reprenons chacune de nos expériences dysfonctionnelles en essayant de distinguer dans la peau de quel personnage nous étions, ou quel masque portions-nous, que nous ayons pris inconsciemment le rôle de bourreau, de victime ou même de sauveur, nous pouvons à présent considérer dans quelle mesure nous avons pu être en manque de considération envers nous-mêmes et le point principal vers lequel converge notre blessure de non-amour. Ces 3 masques ne sont pas véritablement séparés les uns des autres, en ce sens, nous pouvons alterner les personnages, fonction des bienfaits secondaires de leurs mécanismes. Penchons-nous donc plus en détails sur leur typologie afin de mieux les discerner :

Le bourreau se persuade et s'acharne à imposer son contrôle. Sa capacité à exercer

un pouvoir sur les autres lui renvoie, par effet de distorsion, la mesure de sa valeur personnelle. Faire plier son environnement lui procure une grande satisfaction. Mais une fois les effets de cette satisfaction dissipés, il doit retourner au combat, engendrant une soif de domination insatiable. Plus il s'acharne et plus il repousse les limites du contrôle, avec la sensation de ne jamais arriver à l'apaisement, ce qui aura pour effet de décupler son acharnement : c'est le cercle vicieux. N'y a-t-il pas un manque d'amour envers soi dans une telle spirale, discernons-nous la souffrance d'une telle attitude ? Pourquoi s'épuiser et s'acharner plutôt que de lâcher prise pour prendre soin de soi ? Pourquoi œuvrer aveuglement à un combat perdu d'avance et ne pas choisir de partir chercher la paix plutôt que de maintenir la lutte. C'est l'évidence d'une marque de non-amour.

La victime se persuade qu'elle subit son existence, qu'elle n'a pas le choix et qu'indirectement l'extérieur la persécute en permanence. Elle refuse de prendre la responsabilité de ses attitudes, préférant accuser les autres plutôt que de se remettre en question. Elle tisse autour d'elle des liens de dépendance afin d'être sûre de bénéficier de l'aval d'autrui, indispensable à ses plaintes, au détriment de relations vraies et authentiques. Ses relations sont autocentrées et plus elle va se victimiser plus elle va perdre son autonomie, s'infantilisant petit à petit en donnant aux autres une place et un pouvoir qui l'emmènera toujours plus loin dans sa croyance d'impuissance. Partant de ce principe, les autres ont plus de pouvoir sur notre vie que nous-mêmes et nous ne sommes finalement responsables de rien de ce qui nous arrive, vivant dans un monde manichéen dans lequel le méchant, c'est

l'autre. Un manque profond d'amour de soi et une absence d'estime envers ses propres capacités de réalisation et de pouvoir personnel.

Le sauveur quant à lui va se prouver qu'il est quelqu'un de bien en allant le chercher dans le regard de ceux qu'il va aider. Un vrai sauveur ne propose en réalité jamais son aide directement. Je ne parle pas ici de ne pas rendre service pour un déménagement ou toute autre marque de soutien. Mais justement la différence est là : le véritable sauveur soutient, sans entrer dans l'intimité de l'autre. Le sauveur use d'un procédé insidieux qui vampirise et dépossède l'autre de son pouvoir personnel. Il a besoin de sa victime, de laquelle il tire une grande partie de son identité et de sa gloire personnelle. C'est bien le paradoxe d'être dépendant des gens que nous disons vouloir aider. D'un

aplomb déconcertant, il dira voir la faille en l'autre pour mieux le rendre vulnérable et avoir ainsi le champ libre pour devenir son gourou. Aider, c'est avant tout savoir rester à sa place et respecter le libre arbitre de l'autre. C'est savoir prévenir que le feu brûle sans l'empêcher de se brûler. C'est laisser à l'autre la capacité de choisir son expérience en conscience sans chercher à s'en attirer les lauriers. Si la personne demande de l'aide, nous pouvons l'écouter, la comprendre, proposer, mais ne jamais juger, ni encore moins résoudre ses problèmes car notre prisme n'est pas le sien, donc notre solution n'est pas forcément la sienne. Le manque d'amour envers soi-même est donc également présent : on est en quête de reconnaissance parce que l'on ne s'aime pas assez pour être convaincu de sa propre valeur.

Le manque d'amour est donc à l'origine de tous nos comportements dysfonctionnels. Tous les acteurs de notre passé n'ont fait que nous le montrer en jouant leur propre symphonie de non-amour. Rendons-nous compte de cette combinaison relationnelle qui met en évidence que chaque masque répond à l'autre dans un parfait accord tacite. De façon simplifiée le bourreau contrôle la victime qui fait appel au sauveur qui lui même peut devenir bourreau s'il sent un détachement de sa victime. Nous pouvons alterner ces 3 masques au cours d'une vie en fonction du degré d'incidence relationnelle engagé, de nos intérêts masqués et de la nature des personnes avec lesquelles nous nous engageons. Quand nous comprenons que ces personnages s'emboîtent dans des rôles sans fin, nous réalisons que, de tout temps, d'aussi loin que les hommes s'en souviennent, ces jeux psychologiques

perdurent. Nous avons peut être de vieilles histoires familiales en exemple. Elles sont en général le lieu propice de tout ce théâtre humain de non-amour. La bonne nouvelle c'est qu'aujourd'hui, si nous le décidons, nous pouvons nous en extraire. Nous pouvons couper ces schémas en reprenant le chemin de notre propre amour personnel. En nous redéfinissant, nous allons considérer les autres autrement. Nous verrons alors dans les cris et les reproches de la souffrance, plutôt que de l'attaque. Nous aurons de la compassion envers nous-mêmes d'avoir mis les pieds dans ces voies sans issues qui nous ont fait chuter alors même que c'était écrit dès le départ. Nous accepterons notre passé car nous saurons, au travers de ces épreuves, que ce passé n'a eu de cesse de nous dire une seule et même chose: « quand vas-tu accepter de t'aimer ? »

12 - En résumé

Trois étapes symboliques sont nécessaires afin de comprendre et d'être en paix avec notre passé :

1- *En identifiant quelles sont nos blessures.*

Comment nous avons tentés en vain de combler les brèches de non-amour par des mécanismes extérieurs.

2-*En comprenant quel masque nous pouvons porter.* Afin de camoufler et compenser ce manque d'amour envers nous-mêmes.

3-*En reprenant le chemin de notre acceptation personnelle.* En acceptant de nous considérer comme un être d'amour légitime qui reconnaît sa valeur de façon autonome sans le consentement d'autrui.

Nous avons à présent le choix du prisme par lequel nous voulons faire vivre notre passé. Cela implique une modification des

différentes consciences de notre être. Peut-être avez-vous contacté des notions vous amenant à une vision plus claire de ce passé, voire des confirmations intérieures qui existaient déjà en vous. Certes, cela n'enlève pas les peines rencontrées mais peut cependant modifier grandement le regard que nous portons sur elles, les atténuant ainsi. Nous pouvons désormais envisager notre scénario passé sous un angle plus large que le spectre inconscient de notre peur et développer de la compassion et de l'amour pour nous et pour tous les acteurs de notre vie à qui nous pouvons dire un grand :
Merci !

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. Art L121-1 du CPI : L'auteur jouit du droit au respect de son nom, de sa qualité et de son œuvre. Ce droit est attaché à sa personne. Il est perpétuel, inaliénable et imprescriptible.

Copyright © 2023 script et illustrations par Lucinda Hué

Copyright © 2023 les Thérap'Ebook

Copyright © 2023 la nouvelle terre-happy

Copyright © 2023 les Thérap'Ebox

Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur - Tous droits réservés.