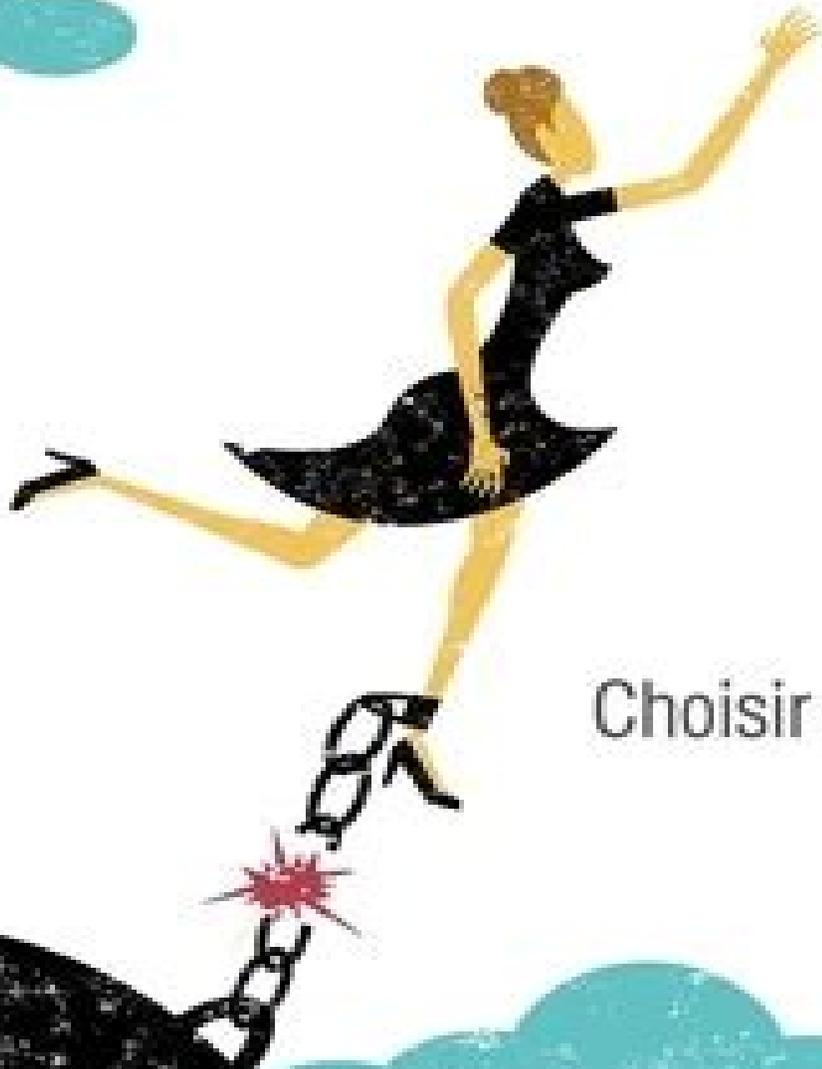


MARIE-ESTELLE DUPONT
Psychologue clinicienne

SE LIBÉRER de son moi toxique



Choisir de changer !

LAROUSSE

Se Libérer Moi Toxique Mentions légales

Cet ouvrage a été réalisé dans le cadre de l'exception au droit d'auteur en faveur des personnes en situation de handicap (articles L. 122-5, L.122-5-1, L. 122-5-2 et R. 122-13 à 22 du code de la propriété intellectuelle). Il est réservé à une consultation strictement personnelle par les personnes empêchées de lire, toute reproduction ou diffusion est interdite.

Table des Matières

Introduction

Qu'appelle-t-on le « moi toxique »?

Partie 1

1. Traumatismes et secrets de famille Témoignages

Le cas de Solal, 18 ans et de Sonia

L'histoire d'Henri et Virginie

2. Le moi et la famille : se voir à travers les regards de l'enfance

L'EMPREINTE D'UN PARENT TOXIQUE

Clarisse, 27 ans

Écoutons Bruno

Alice et la traversée du miroir

LES ÉMOTIONS ET LES PENSÉES QUI

INTOXIQUENT

LES RELATIONS IMPASSES

C'est quoi cette famille d'handicapés affectifs ?

Laurence, 35 ans

Oscar et le diamant

Julien : de la victime à l'homme abondant et aimant

Partie 2

Patience et bienveillance

Tout est lié

4. Less is more : changer un peu pour tout changer

LE POUVOIR DE CHANGER, C'EST EN
NOUS

LA CHANCE SOURIT AUX AUDACIEUX

Nicolas, 22 ans

Laurence et son divorce

PRENDRE SOIN DE VOTRE CORPS

Quand le moi toxique se niche dans le corps

L'ÉTAT DES LIEUX

LA DÉTOX ÉMOTIONNELLE

Savoir s'affirmer

Libération intérieure

Se Libérer Moi Toxique

MARIE-ESTELLE DUPONT

Se libérer de son moi toxique

À Jean-Daniel

Direction de la publication : Isabelle Jeuge-Maynard et Ghislaine Stora

Direction éditoriale : Agnès Busière

Responsable d'édition : Bethsabée Blumel Lecture correction : Jean-Pierre Baril Conception : Olivier Caldéron et J2 graph Mise en page : Informatique éditoriale, Fabrice Del Rio Ruiz Couverture : Véronique Laporte

Fabrication : Donia Faiz

© Larousse, Paris 2017

ISBN 978-2-03-592840-5

Toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, du texte contenu dans le présent ouvrage, et qui est la propriété de l'éditeur est strictement interdite.

MARIE-ESTELLE DUPONT

Psychologue clinicienne

Se libérer de son moi toxique

Arrêtez d'avoir peur et allez de l'avant !

Introduction

[Retour à la table des matières](#)

Qu'appelle-t-on le « moi toxique »?

[Retour à la table des matières](#)

« Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris. »

Oscar Wilde.

Un matin, mon éditrice m'appelle et me dit : « Marie-Estelle, est-ce que vous pouvez m'expliquer pourquoi les gens passent leur vie à scier la branche sur laquelle ils sont assis ? — Eh bien, je crois que nous faisons tous cela parce que nous regardons vers le bas au lieu de regarder vers le haut et que ça nous donne le vertige. »

Et puis, en raccrochant, j'ai pensé que tant que l'on ne s'aime pas inconditionnellement soi-même, on se donne un mal fou pour obtenir des choses ou des situations que l'on sabote ensuite, comme si cela nous semblait impossible d'être heureux et de le rester.

Pensées, croyances ou schémas négatifs, peurs infondées ou expériences traumatiques, voilà ce qui empoisonne notre existence, nous fait faire de mauvais choix, pollue le présent et bouche l'avenir.

Le moi toxique est un ensemble de représentations, émotions, choix et négativité qui nous empêche d'exister pleinement et de nous réaliser. Il nous maintient sous séquestre dans un rôle où nous ne respirons pas pleinement. Il nous fait percevoir les choses à travers le même filtre, ou répéter des schémas qui ne nous conviennent pas. Il nous fait faire des compromis qui deviennent des impasses ou des choix qui nous tirent vers

le bas. Il nous confirme dans une image négative de nous même ou d'autrui. Il nourrit notre colère ou étouffe notre créativité. Il contredit nos rêves et nos intuitions au profit de nos peurs et de certitudes douteuses.

Vous ne vous en rendez même plus compte, peut-être parce qu'il en a toujours été ainsi depuis l'enfance, ou simplement parce que vous croyez qu'il ne peut en être autrement. Vous trouvez normal de supporter des relations conjugales ennuyeuses, des amitiés factices et un métier contraignant :

« C'est la vie et c'est déjà bien... »

Le piège dans lequel nous glissons lentement, en devenant

« adulte », est de nous confondre avec cette seconde nature... et de fuir ou de ne pas voir, lorsqu'elle se présentera, une opportunité de bonheur et de liberté. Parce qu'on la qualifiera de folie, et que l'inconnu fait peur. Parce que la liberté comprend des risques que nous pensons ne pas avoir la possibilité de prendre. Nous nous fermons à nos propres rêves, alors que grandir devrait rimer avec s'épanouir, non avec racornir.

Bien souvent, hélas, nos rêves nous font craindre de finir incompris, isolé, d'échouer ou d'être rejeté, alors que nous devrions faire confiance aux images qui nous habitent depuis toujours et nous indiquent notre direction de vie.

Celle où nous serons au meilleur de nous même, à notre place. Il ne s'agit pas de folie des grandeurs, car la mégalomanie qui nous fait courir après le pouvoir, la célébrité, la jeunesse éternelle ou l'argent est souvent un masque qui nous détourne de notre vraie place ou compense le vide laissé par l'impression que la vie n'a pas de sens et qu'il faut seulement « en tirer le plus grand profit possible ». Ce qui ne fait pourtant qu'accroître le sentiment d'absurdité, de vide intérieur et de peur, puisque nous nous mettons à développer des relations basées sur le contrôle et le pouvoir - tout le contraire de la spontanéité, de l'indépendance mais aussi de la confiance et de la bienveillance.

Un collègue et ami en difficulté dans son couple me demandait récemment comment je définissais la bienveillance. Je lui ai dit que la bienveillance, à mon avis, c'est ce qui fait la différence entre un contrat et un véritable lien. Il y a des contrats de mariage et il y a des liens affectifs. Il y a des contrats

professionnels et il y a des liens professionnels. La bienveillance est rare mais elle est

le garant du respect et de l'honnêteté.

Aussi fou que cela puisse paraître, ce qui a sauvé des personnes revenues de l'horreur, ou ce qui a permis de grandes découvertes, c'est toujours la même aptitude à rester enraciné dans une vie intérieure et à conserver des images personnelles. L'indépendance commence par cette aptitude à écouter ses rêves quelle que soit la réalité immédiate.

C'est une chose très difficile aujourd'hui pour la plupart d'entre nous. Parce que l'éducation ne nous l'a pas permis, parce que nous avons intégré les rêves de nos parents ou l'envie de les satisfaire, parce qu'il y a des contraintes économiques et sociales importantes, parce que nous sommes des êtres animés par la peur autant si ce n'est plus que par le désir... et parce que nous sommes plus ambivalents que nous le pensons à l'égard du bonheur.

Allons plus loin. Personnellement, j'ai commencé à jouir de ma vie le jour où j'ai cessé de raisonner par rapport à ce qui était pour me pencher sur mes images intérieures. Sur ce qui « s'entêtait » en moi depuis mon plus jeune âge. Je ne me suis plus écoutée à moitié, en m'excusant, en essayant de ménager la chèvre et le chou et de suivre mes convictions sans déranger personne. J'ai élagué ce qui ne me correspondait plus vraiment, considérant qu'il s'agissait d'un gâchis ne pouvant me conduire qu'à l'amertume et à la fatigue, et à donner mon énergie à des choses ou des personnes avec lesquelles le meilleur ne pourrait jamais se produire. Si nous gardons en nous l'image de notre rêve, le présent immédiat n'est plus qu'une contingence momentanée et non une limitation de l'avenir. Il n'est plus qu'une étape où nous sommes libres de semer ce que nous souhaitons récolter demain.

J'étais alors dans une situation critique et les circonstances étaient pesantes : maladie, enfant en bas âge, divorce, impossibilité d'exercer mon métier-passion pendant un temps assez long... Pourtant, j'étais sereine et heureuse.

Car, à partir de ce moment, j'ai pu recréer ma vie, dépasser les drames, me relever des coups qui m'avaient mise K.-O., me détacher de tout ce à quoi je m'obligeais à donner de l'importance alors que cela ne m'intéressait pas du tout. En fait, je n'ai plus rien attendu de quiconque et surtout pas d'être rassurée ; je me suis contentée de ne pas mépriser mon rêve et d'accepter d'être vivante et de me transformer

en ne conservant que ce que j'aimais.

Cela voulait dire accepter d'exister, de m'écouter, de respecter mes besoins et mes choix - ce qui n'était pas naturel pour moi. J'encourageais mes amis et mes patients à le faire, mais, quant à moi, je sentais bien que je balbutiais au moment de jouer ma partie. A posteriori, je pense que le fait d'être parent peut considérablement aider à s'affranchir, car il y a des compromis que nous ne voulons plus faire quand nous voulons donner le meilleur de nous-même à notre enfant. Tout ce qui nous pille doit s'en aller, quel que soit le prix à payer.

Le moi toxique, c'est donc le moi qui entrave ce processus d'individuation. Le moi qui garde en lui tout ce qui l'a intoxiqué, prolongeant le négatif du passé. Le moi qui ne se pose pas de questions. Ou trop. Ou pas les bonnes. C'est celui qui ferme la porte au nez de notre soi profond, de notre enfant intérieur, de cet être que nous sommes et qui contient toute notre vitalité, notre intelligence et notre créativité. Car nous avons tous une blessure et une souffrance, ne serait-ce que par notre incomplétude et la conscience de nos limites. Notre moi toxique est cette partie de nous qui se conduit de façon irresponsable et violente envers notre être en voulant fuir dans des activités distrayantes, des addictions ou des gratifications extérieures le contact avec ce qui nous a blessé.

Au lieu d'accueillir et de « nettoyer » notre souffrance pour en faire une source de créativité, nous la dénions sans aucune bienveillance et sans aucune compréhension de notre propre fonctionnement. En somme, nous claquons la porte au nez de cet enfant meurtri, comme le fit peut-être autrefois l'adulte qui nous avait blessé. Je suis pourtant loin d'adopter les idées rousseauistes.

L'être humain porte en lui la potentialité du bien et du mal, et je ne considère nullement l'enfant comme une tabula rasa. Mais je crois que la souffrance est mère de la souffrance, et que nos héritages influent sur nous à notre insu. Le moi toxique est un moi peureux et fuyant qui rejette l'introspection et la pleine conscience, lesquelles sont les seules sources de lumière possibles pour cheminer en paix et librement dans l'existence.

Comme l'écrit Thich Nhat Hanh, célèbre moine bouddhiste :

« Désireux d'atténuer notre peine, nous refusons de

l'entendre et nous nous en tenons aussi éloignés que possible. Même si nous en avons le temps, nous ne revenons pas en nous-mêmes par peur de la [cette souffrance] confronter0. »

Nous développons des stratégies et des occupations, même en vacances (télévision, consommation, divertissements), qui nous font manquer la rencontre avec nous-même au profit de ruminations et d'anticipations anxieuses de ce qui se passera quand les vacances seront finies. Et, de peur de l'affronter, nous laissons la souffrance s'entasser. Puis, un jour, nous traversons la crise du milieu de vie et nous semblons très étonnés d'aller mal, d'avoir des soucis de santé ou de nous sentir à côté de ce que nous voulions.

Le moi toxique est ce moi rigide et peureux qui a oublié que la vie est faite d'incertitude, d'impermanence et d'imperfection. C'est un moi qui nous empêche d'être enraciné en nous et de préserver en nous l'enfant ouvert à la vie. Les habitudes, les croyances, l'ego, la peur alimentent des situations, relations et choix sans profondeur qui nous poussent à aller vers encore plus d'ego, encore plus de contrôle et encore plus... de vide.

C'est un moi pauvre en amour, en réalité. Lorsque nous nous aimons inconditionnellement nous même, il n'y a plus de souffrance, de manipulation ni de dépendance. Il y a simplement une attitude claire et juste de respect envers soi-même et autrui, mais pas de soumission. Nous assumons le fait de dire non et de décevoir. Nous sortons de toute forme de chantage.

Dès lors que la reconnaissance et le bonheur sont à l'intérieur de nous-mêmes, nous cessons de construire nos relations sur l'amour-propre et la volonté de récupérer quelque chose qui nous manque. Par conséquent, nous sommes plus libres et nous cessons de vivre comme des mendiants et des esclaves du temps et des contingences, suspendus aux réactions d'autrui. Nous allons vers l'autre par désir, et non plus par besoin. Notre bonheur n'est plus conditionné par des si aléatoires qui nous maintiennent dans l'attente, l'inquiétude et la tension. Car le moi toxique est un moi dépendant. Quand vous comprendrez que l'amour est à l'intérieur de vous-mêmes, vous accepterez d'avoir besoin des autres en général, et de personne en particulier.

« Le moi toxique est comme une mer souillée par une marée noire. »

Il est imprégné de projections et de représentations bien ancrées, sclérosées, qui nous privent de notre clairvoyance et de notre liberté réelle, dans les relations comme dans les choix et les émotions. Notre flux d'énergie devient comme une artère avec une plaque d'athérome : d'années en années, nous nous rigidifions, nous nous endormons. Le moi toxique nous maintient dans un état d'esprit chaque jour identique. Du fait de son omniprésence, nous ne percevons plus que nous sommes sans cesse sur la défensive, dans la peur, le chagrin, la lassitude, la résignation ou l'amertume -

et que nous avons perdu la joie en route.

Avez-vous remarqué qu'il ne se passe plus une journée, à l'heure actuelle, sans que l'on entende le mot « détox » ?

N'est-ce pas le symptôme d'une société où les individus se sentent encrassés, confus, à la fois lourds et vides, pollués ?

Pollués non seulement par les déchets physiques, les métaux lourds et les perturbateurs endocriniens, mais aussi et surtout par un trop-plein de stimulations (infos en boucle, réseaux sociaux, télé réalité) et de violence

qui cachent à grand mal un vide réel de spiritualité, de connexion avec soi-même et de tranquillité intérieure.

Croisez-vous souvent des personnes dont le regard est confiant, souriant, détendu ? Non ? Cela n'est pas seulement la faute d'une alimentation raffinée - et je doute que le jus de chou suffise à nous libérer. Ce ne sont pas seulement des métaux lourds et des sucres en excès dont nous devons nous nettoyer. Est-ce un hasard si les centres de randonnée, de méditation, de retraite ou de yoga fleurissent partout, comme des parenthèses permettant de

« couper » et de se « ressourcer », tout en étant entouré, parce que la solitude est effrayante pour beaucoup d'entre nous ? Nous accordons si peu à notre être intérieur que bien souvent nous sommes soit plongés dans un rôle, excités, soit vides. Nous avons perdu la lumière en route...

Ce dont nous devons nous purger, pour créer notre vie, c'est de nos poisons émotionnels et de nos sentiments et croyances, devenus sédiments inconscients, qui nous empêchent de percevoir la réalité (le monde et nous même) dans toutes ses potentialités, et de choisir en conscience.

Car, au nom de la vie en société, nos attitudes pédagogiques visent dès le plus jeune âge à ne pas stimuler la conscience de l'enfant. On stimule ses aptitudes, certes,

comme si c'était un arriéré dont il fallait vérifier le niveau de normalité et d'adaptation ; mais sa conscience, de lui, des autres, de la nature, des mots, des situations, rarement.

Nous faisons rentrer l'enfant dans une boucle «

apprentissage/ divertissement ». Cela fait du divertissement une valeur, de l'apprentissage une contrainte, et la conscience de soi, des émotions, de l'autre, du corps et des rêves passent à la trappe devant la porte de l'école maternelle. Quelques années plus tard, nous nous étonnons que certains d'entre eux développent des difficultés d'attention et des troubles du comportement. Mais si nous ne nous dépêchons pas de nous couper de toutes les bonnes choses présentes en nous à l'état de nature, la socialisation

se ferait peut être plus facilement et les apprentissages seraient plus agréables. Le jeu, comme l'écrit D. W. Winnicott, est le travail de l'enfant. C'est dans le jeu que se constituent les repères identitaires et relationnels, le respect des règles et la canalisation des émotions et des pulsions.

Or le moi s'intoxique vite... Revenons-y.

« L'autre nom du moi toxique est l'ambivalence, que j'ai nommée plus haut. »

Tous les conflits intérieurs non résolus sont nos saboteurs internes. Par ambivalence, j'entends l'opposition entre notre conscient et notre inconscient. Par exemple : « Je veux faire ceci ou cela, mais j'ai peur d'échouer, je me sens coupable, j'ai peur d'être déçu, ou jugé. » Cette opposition peut prendre mille visages : consciemment, je veux réussir, mais inconsciemment, j'ai peur de dépasser papa, donc je réalise de grandes choses mais je finis par me faire escroquer ; je veux faire du théâtre mais j'ai peur qu'on se moque de moi ; j'ai envie d'aimer mais j'ai peur de perdre mon temps ou d'être trahi.

Le moi toxique est un moi confus, où se mélangent non seulement moi et l'autre, le présent et les figures du passé, mais surtout, en nous même, les vrais désirs et les envies compensatrices. Le soi et les rôles. L'être et le paraître. Car nous voulons être ce que nous paraissions. En réalité, la tranquillité arrive quand nous paraissions ce que nous sommes. Cela ne fait pas fuir la réussite. Cela fait simplement fuir les impasses.

Le moi toxique est un moi collé, aveugle et peureux. C'est

notre discours et notre regard intérieurs qui nous empêchent d'être nous-mêmes. Si vous avez vu la trilogie de Batman au cinéma, dans la version récente signée par Christopher Nolan, vous vous souvenez peut-être de cette scène où Christian Bale tente de sortir d'un trou en s'élançant. Tant qu'il n'accepte pas de lâcher la corde, celle-ci le retient et il retombe en se fracassant contre les parois du gouffre, tout en bas, avec les autres prisonniers.

Cette scène nous dit que pour vivre et respirer au grand jour, nous devons couper le cordon qui nous maintient dans le giron archaïque, comme un bébé se précipite dans la vie pour ne pas étouffer et prendre son envol. Cela nous dit surtout que si nous voulons exister, nous sommes obligés de lâcher la corde et de dépasser nos peurs. Or, nous avons tous des zones d'ombre dans lesquelles nous acceptons d'avancer en suffoquant, au lieu de respirer amplement et tranquillement, « sans peur et sans reproche ». Pour certains, c'est la vie professionnelle. Pour d'autres, la vie amoureuse. Tout dépend de l'endroit où nous avons projeté nos peurs, ou, au contraire, assumé notre identité et nos désirs, en adulte capable de dialoguer avec son enfant intérieur. C'est un long apprentissage pour certains d'entre nous. Mais si j'y suis parvenue, tout le monde peut le faire.

Je le vois à travers mes patients. Ce n'est pas une croyance.

C'est un constat.

Le moi toxique est le moi qui refuse la réalité intérieure mais aussi extérieure, dans sa nudité, le moi qui préfère nier les évidences et s'épuiser à refouler et à fuir la souffrance, en répétant les violences subies sur soi-même ou sur ses proches, plutôt que d'accepter et d'accueillir ce qui est. Cette attitude génère une immense énergie de compréhension et de transformation. Le moi toxique vous fait dépenser chaque jour 90 % de votre énergie pour maintenir l'écart entre ce que vous êtes vraiment et le rôle dans lequel vous ne faites que vous adapter en vue de résultats censés vous rassurer et vous valoriser. Car lorsque la cloche a sonné, vous vous sentez simplement excité, hors de vous, puis vide, de nouveau, et il faut recommencer encore plus fort. Cela veut dire que votre « drive » n'est plus la passion et le partage mais le manque et la fragilité de votre narcissisme.

Quant à moi, j'aimerais que vous parveniez à vous aimer de manière inconditionnelle, quoi qu'il arrive, sans pour autant être satisfait, bien sûr, mais en tout cas plus apaisé. Tant que vous ne réduirez pas ce clivage, vous vivrez à côté de

vous-même, vous contentant de satisfactions extrêmement décevantes, éphémères et superficielles, que ce soit d'un point de vue affectif et relationnel ou dans l'accomplissement de vos potentialités intellectuelles et

créatives. Plus vous chercherez à cloisonner et isoler les choses au lieu de travailler à réunir et aligner vos différents plans, plus vous vous sentirez vide, fragmenté, facilement fatigué ou irrité. Or cette énergie peut être transférée, elle est toute disponible pour créer votre vie, une vie où vous serez sans cesse en communication avec vous-même et où, sans rien faire de particulier, vous rendrez impossible la manipulation par autrui ou la dépendance. Vous découvrirez alors cette source intérieure et inépuisable qu'est la joie de vivre, quoi que fasse autrui. En fait, vous vous ficherez bien de ce que fait autrui, car de façon fluide et naturelle, vous vous repositionnerez toujours à la bonne distance de chaque personne.

Il n'y a plus de moi toxique quand nos actes, nos pensées, nos choix et nos convictions sont alignés. S'il n'y a plus de moi toxique, il n'y a plus d'emprise possible de la part de quiconque, donc il n'y a plus d'autre toxique, parce que nous n'accordons plus à qui que ce soit le pouvoir de nous faire souffrir. Accorderez-vous encore à qui que ce soit, y compris vous, le pouvoir de vous torturer ? Non, la souffrance fait partie de la vie, mais il ne s'agit pas d'aller la chercher.

Le moi toxique est celui qui prolonge le passé et empêche l'évolution et l'ascension. Vous êtes votre corps, vos émotions et vos pensées. Il vous faudra donc démanteler le corps de souffrance, les émotions qui vous limitent et les pensées qui vous bloquent.

Marie-Estelle Dupont

Partie 1

[Retour à la table des matières](#)

Identifier son moi toxique :

LES mille visages du SABOTEUR INTERNE Commencez par balayer chaque domaine de votre vie : professionnel, sentimental, familial, amical, émotionnel, spirituel. Observez quelle part ils occupent dans votre vie actuellement. À

première vue, certains domaines n'ont peut-être pas d'existence pour certains d'entre vous. Observez le ressenti spontané qui émerge pour chacun de ces domaines : par exemple de la frustration sur le plan professionnel, du manque ou du non-dit dans le domaine sentimental, de l'anxiété dans le domaine familial, de la déception sur le plan amical. Étudiez les répercussions de l'un sur l'autre : l'épanouissement professionnel, par exemple, permet de ne pas ressentir de perplexité dans le domaine sentimental, ou un vide sur le plan spirituel. Demandez-vous où vous vous sentez « à l'arrêt » ou frustré.

Ce n'est pas parce que votre vie vous semble parfaite que vous allez bien. Nous nous répétons souvent qu'« il faut aller de l'avant » sans percevoir qu'il s'agit plutôt d'une fuite en avant.

Avancer, ce n'est pas persévérer dans le malheur en bon petit soldat ou avec entêtement. Quand nous avons le nez dans le guidon, nous filons droit dans le mur. Pour identifier notre moi toxique et avoir la vie dont nous rêvons, il vaut mieux mettre momentanément notre ego et nos certitudes de côté. Un bilan, ça pique toujours un peu. Toutefois, un livre ne peut répondre à des questions individuelles ni asséner un « diagnostic » ou donner des réponses toutes faites sur votre personnalité.

Certains d'entre nous sont lisses parce qu'ils sont dans un rôle dont ils n'ont pas conscience. D'autres sont paisibles parce qu'ils vivent profondément en accord avec eux-mêmes, sans mal-être. D'autres encore tirent un bénéfice inconscient à s'en accommoder. Se prendre en main de A à Z, c'est un vrai boulot

! Mais si vous partez à la découverte de vous-même, vous risquez de trouver la rencontre intéressante bien que parfois déconcertante. Ne vous jugez pas et ne vous découragez pas.

Attendez avant de tirer des conclusions. Soyez joyeux et curieux : se connaître est le début du bonheur !

De même que Thésée pour ne pas se perdre dans les couloirs du Labyrinthe, selon la mythologie grecque, vous commencez à tirer un fil - le fil d'Ariane. Il va vous obliger à vous poser des questions pour trouver l'origine du mal-

être, la croyance ou l'expérience qui vous fait répéter sans cesse la même déception, la même insatisfaction, vous heurter à la même limite. N'ayez pas peur, vous allez simplement retrouver le cours d'une existence plus cohérente.

Un état des lieux provoque toujours des surprises. Pas forcément agréables, mais toujours libératrices. Ce simple exercice vous donnera la sensation d'avoir les idées plus claires, même si elle est suivie d'une montée d'émotions

comme la colère ou l'anxiété. Observez-les sans paniquer. Puis notez ce qui pourrait concrètement les apaiser. Par exemple : «

Je me sentirais mieux dans ma vie affective si... je disais à Fabrice que ses doutes permanents ne me donnent pas envie de m'investir et me fatiguent », « Je me sentirais plus fier de moi si je commençais à chercher un autre travail au lieu de rester dans cette entreprise où je sais que je n'ai pas de perspective gratifiante ».

N'ayez pas peur de vous parler. Vous êtes une personne. Vous êtes même la seule personne avec qui vous êtes certain de passer toute votre vie. Ne vous ignorez pas ! Vous n'avez qu'une vie mais elle n'appartient qu'à vous. Rien ne vous oblige à subir !

Dans un premier temps, il s'agit d'évaluer à quel degré et dans quel domaine votre relation avec vous-même est toxique. Ce n'est pas le cas nécessairement dans tous les domaines, fort heureusement. Toutefois, nous sommes un tout, et cela se propage rapidement dans toutes les sphères de notre vie, puisque notre corps et nos attitudes répondent à nos pensées et à nos croyances. Un épuisement professionnel altère la vie sexuelle, etc.

Les pensées négatives qui vous rongent vont voler votre énergie, et cet état de fatigue et d'abattement qui stresse votre corps et affaiblit votre système immunitaire va confirmer cette mauvaise image inconsciente que vous avez de vous-même. Comment ne pas se sentir piteux et découragé lorsqu'on est épuisé ? Le passé a pu constituer en nous un moi qui ne se connaît que tel qu'il a été conditionné, c'est-à-dire dans une image fautive de lui-même, qui nous enferme dans la souffrance. Un moi de victime, un moi qui ne s'aime

pas, peu importe : c'est un mal-être, avoué ou non. Certains d'entre nous viennent en consultation avec cette douloureuse mésestime d'eux-mêmes. D'autres la remplacent par de l'amour-propre et une fuite en avant.

Il nous faut donc identifier dans quel(s) domaine(s) notre moi toxique s'exprime pour pouvoir commencer à nettoyer nos schémas négatifs et arrêter cette pollution endémique !

Certaines expériences nous ont blessés et ont pesé lourdement sur notre image de nous-mêmes, des autres et de la vie. Elles ont même été jusqu'à forger un moi qui ne s'aime pas. Ce n'est pas leur gravité qui est seule à en décider. La capacité pour un être humain à développer et maintenir une bienveillance

envers soi-même et autrui résulte de différents facteurs qui pour certains sont innés.

Dans cette partie, je parlerai des traumatismes en général, de l'influence spécifique des secrets de famille, puis de l'empreinte des relations familiales durant l'enfance afin que vous puissiez savoir si elles vous ont permis, ou non, d'accéder à une relation saine et apaisée avec vous-même.

1. Traumatismes et secrets de

famille

[Retour à la table des matières](#)

Sursauts, sensation de nausée, effroi... Tôt ou tard, nous sommes tous amenés à vivre un choc qui nous marque au point de revenir sous forme de réminiscences, nous prenant par surprise, alors que nous le pensions oublié depuis longtemps.

Témoignages

[Retour à la table des matières](#)

Mélissa, 24 ans, a été maltraitée par son père quand elle était enfant. Elle vient d'emménager avec son compagnon.

Elle me dit : « Je me suis retournée et il me regardait avec le sourire narquois de mon père. Je ne lui avais jamais vu cette expression, il est tellement gentil. Cela m'a fait horreur, j'ai cru que j'allais vomir. »

Dominique, qui vient de divorcer d'une femme qui le trompait depuis des années, fréquente une nouvelle jeune femme.

Il me confie : « Elle souriait en répondant à des messages venant d'amis et j'ai pensé "ça recommence" ».

Ça m'a donné le vertige. Je lui ai dit que je n'étais pas prêt pour une nouvelle relation et je me suis littéralement enfui. »

L'anxiété, dans ce domaine spécifique, ou de manière plus générale, est plus ou moins consciente. Par exemple, pour Dominique, elle touche le domaine des

relations affectives. Il l'a d'abord contournée en évitant tout lien affectif au profit de relations physiques sans lendemain, puis l'arrivée de cette jeune femme lui a révélé à quel point il appréhende la répétition de l'identique, voire la guette. Pour lui, il est impossible d'imaginer qu'elle envoie des textos à des amis, et non à un amant.

L'IMPACT DES CHOCS TRAUMATIQUES

Après un traumatisme, sans nous en rendre compte, nous avons ainsi tendance à « pousser » devant nous, à projeter ce qui est derrière et à interpréter les situations, paroles et regards à l'aune de ce que nous avons vécu et qui a laissé son empreinte.

Si toute l'enfance a été marquée par le regard dévalorisant ou hostile d'un frère ou d'un parent, il faudra un travail de décrassage de ces filtres pour ne plus aborder l'autre comme potentiellement identique à cette figure du passé.

En effet, face à l'inconnu, le cerveau ne supportant pas le vide, nous le remplissons avec ce que nous connaissons.

Lorsque nous rencontrons une nouvelle personne, nous avons parfois tendance inconsciemment à la rapprocher de personnes que nous avons déjà connues. Et comme l'esprit crée une réalité, nous sommes capables sans nous en apercevoir d'amener l'autre à se conduire comme le frère ou le parent auquel il nous fait physiquement penser. Nous y reviendrons à propos des relations amoureuses, pour voir comment une excessive méfiance ou des choix inadaptés se mettent ainsi en place, mais aussi comment nous pouvons rendre nous-même toxique une personne qui ne l'était pas particulièrement au départ.

Les traumatismes les plus marquants s'exprimeront surtout par des symptômes « en négatif » : ainsi l'anesthésie affective, la perte d'une vie émotionnelle peut représenter l'amputation indispensable pour ne pas sombrer.

Le cas de Solal, 18 ans et de Sonia

[Retour à la table des matières](#)

Impeccable et si lisse, raide dans le fauteuil, Solal me raconte d'une voix sans affects le trauma omniprésent de sa petite sœur morte sous ses yeux quand il avait 5 ans.

Solal n'a pas de symptômes visibles. Ses symptômes sont

« en creux », dans les vides qu'ils ont laissés : il parle peu, sourit peu, a perdu le contact avec ses affects. Il ne fait aucune vague. C'est un étudiant sans histoire.

Heureusement, son imaginaire n'est pas bridé et c'est ce qui nous permet de reprendre contact avec la vie en lui.

Il me dit : « Je suis comme un iceberg. Je suis froid et on ne voit pas grand-chose de moi. Tout est en dessous. »

Ce samedi matin-là, le dégel commence.

DÉCODAGE DU PSY

Entre déni de la souffrance passée et amplification des détails présents, le traumatisme laisse peu de place pour que la subjectivité et la pensée jouent leur rôle de régulation des affects et des relations. Solal me dit un jour, alors que nous avons longuement travaillé sur les séquelles de cette mort tragique : «

Sans vous je serais resté un hérisson, mou dedans, figé dehors. » Je lui répondis : « Le hérisson ? ou le mort ? Sans les liens pour penser l'insupportable, vous auriez continué à faire le mort. Pour ne pas abandonner ce bébé dont vous vous sentez si coupable de n'avoir pu éviter la perte. »

Car sous ses airs d'adolescent bien élevé, c'était bien une raideur cadavérique que j'avais perçue lors de nos premiers entretiens. Il avait fallu de longues séances pour soulever la dalle de la culpabilité et qu'il puisse surmonter cet état de stupeur sans devenir fou de chagrin. Mais, progressivement, Solal a pu replacer la responsabilité de cette perte sur les épaules de la vie et de ses parents imprudents, et reprendre le chemin de sa propre existence.

Comme l'écrit Sandor Ferenczi, psychanalyste contemporain de Freud : « La personne n'éprouve plus aucune émotion ; au fond, ce n'est jamais à elle que les choses arrivent, elle s'identifie seulement à d'autres personnes », risquant de ne développer que

son intellect.

C'est exactement le cas de Sonia, dont nous reparlerons à propos des relations amoureuses. Sonia est une jeune femme médecin, brillante et charmante, qui donne à ses patients tout l'amour et la bienveillance qu'elle n'a pas rencontrés dans son enfance. Ayant été sous l'emprise d'une mère toxique lui interdisant d'exister, de ressentir, de vivre et de penser par elle-même, elle est clivée lorsqu'elle commence sa thérapie. D'un côté elle comprend tout, très vite ; d'un autre, sa pensée va tellement vite qu'elle ne ressent rien, « petit chien savant dressé pour rassurer » sa mère (expression qui lui vient dans un moment de prise de conscience de sa colère) et rester transparente. Elle est incapable de percevoir et d'analyser paisiblement la réalité, de se demander quels sont ses propres ressentis.

En effet, le traumatisme vient briser l'intériorité et engendre par conséquent des inhibitions graves de la pensée, du ressenti, ou encore dans le domaine des relations sociales, donnant lieu à des profils pseudo autistiques.

Les traumatismes s'expriment dans et par le corps Les émotions sont d'abord éminemment

corporelles (cœur qui palpite, ventre noué, gorge serrée). Le traumatisme modifie durablement la sensibilité à certaines sensations, le sommeil ou la digestion. Son empreinte dessine des zones interdites sur le corps, comme cette jeune femme qui ne supporte pas les bracelets tant cela lui rappelle l'emprise de son abuseur qui la maintenait immobile par les poignets.

Le corps draine l'excès d'angoisse impensable, comme nous le rappellent a minima nos somatisations quotidiennes avant un examen ou dans une période de stress : maux de dos, vertiges, migraines, aigreurs d'estomac... Lieu et lien de l'affect, notre corps porte et colporte le traumatisme qui ne peut se dire ou se penser librement et complètement.

Le véritable traumatisme est celui qui nous coupe

de nos repères intérieurs et nous interdit de ressentir : pour un enfant sous l'emprise d'un parent maltraitant ou pervers, ressentir le mettrait en porte-à-faux avec les affirmations, injonctions et désirs de l'adulte. Or un enfant a d'abord besoin de la sécurité d'un lien d'attachement, fût-ce au prix du reniement de soi. Il est donc prêt à s'amputer de ses propres perceptions pour ne pas être en contradiction avec son parent. Par conséquent, devenu adulte, il pourra lui arriver de ne pas prendre conscience que l'eau est trop chaude et qu'elle le brûle, de penser qu'un rapport sexuel passe nécessairement par la soumission à la brutalité, ou encore qu'il n'a pas sommeil alors qu'il a seulement appris à être sans cesse sur le qui-vive, etc.

Culpabilité et sentiment d'absurde Les traumatismes se traduisent également par une atteinte durable de la personnalité, à travers la représentation de soi, d'autrui, des relations et des situations. En dépassant les capacités de l'individu à réguler l'impact d'un événement, les traumatismes s'installent en biaisant notre interprétation de la réalité.

Ils vont souvent s'exprimer à travers un sentiment de culpabilité diffus, comme une tentative de se raccrocher à quelque chose pour nommer le mal-être. Telle cette jeune femme ayant vécu la mort de son nourrisson et qui ne pouvait que se « sentir coupable pour ne pas devenir ivre de rage et de douleur ».

Le traumatisme est par définition ce qui fait éclater le sens commun et la continuité de la réalité. Il a toujours à voir avec la mort, fût-elle symbolique et identitaire, en ce qu'il balaie brutalement l'ordre établi. Chaos intime ou collectif, deuil ou déportation, il est basculement dans le non-sens.

Or l'être humain ne peut supporter l'insensé. C'est pourquoi, lorsque nous vivons un traumatisme, nous développons très souvent une culpabilité qui permet de limiter le sentiment d'absurde en rapatriant sur nous-même l'origine de la catastrophe : « Si je n'avais pas porté une jupe, je

n'aurais pas été agressée », « Si j'avais eu une bonne note, maman ne m'aurait pas enfermée à la cave », « Si je n'avais pas été au téléphone, j'aurais pu rattraper mon fils avant qu'il ne tombe », etc.

Autrement dit, nous établissons des liens de causalité dépourvus de sens pour tenter d'expliquer l'insupportable. Cette culpabilité peut aller jusqu'à la culpabilité d'exister.

En effet, l'expression majeure du traumatisme est la honte, qu'elle porte sur un aspect du corps ou soit rationalisée dans tel ou tel complexe (origine sociale, taille, etc.). Contrairement à la culpabilité, la honte ne se dit pas et s'avère plus difficile à déceler. Elle désorganise la pensée. Elle réorganise la vie, à travers des conduites d'évitement majeur.

Qu'il s'agisse d'une honte consciente et ressentie, ou d'une honte d'exister encore plus primaire et non identifiée, comme par exemple pour un enfant né d'un viol, la honte enfouie et colportée au quotidien agit comme une marée noire intérieure qui étouffe les possibilités d'exister, parfois même de survivre (comme le montrent les suicides chez des survivants de la Shoah, ou les conduites à risque chez des adolescents qui ont été maltraités petits). Or, tant qu'il existe un couvercle de honte, l'accès aux autres affects (révolte, colère, injustice...) est barré et il est impossible de se libérer du

poids des traumatismes. Ici, la psychothérapie est essentielle pour apporter « les mots qui touchent (et guérissent) des maux qui

[rongent1](#) ».

Dans les traumatismes les plus violents, il s'agit d'un vol d'une partie de soi-même, voire d'une impossibilité de constituer une identité unifiée et continue.

Cela ne donnera pas lieu à des symptômes «

visibles » mais plutôt à un désinvestissement des reliefs de la personnalité : des inhibitions, des «

paralysies » relationnelles, des impasses et des blancs pour se représenter ses propres affects -

l'enjeu et l'impact de ce qui a été vécu demeurant ignoré du sujet. L'esprit humain est capable de cliver, de fragmenter, de jeter aux oubliettes des pans entiers de la réalité pour « tenir ». S'en

libérer relève donc de la réintégration de ces parties de soi, d'une appropriation, parfois effrayante, de son histoire, et c'est pourquoi je parle de la psychothérapie dans mon précédent livre comme d'une archéologie des zones cachées de soi-même. Elle est nécessaire pour retrouver l'unité et la plénitude, mais aussi le sens de sa propre existence, dégagée du poids du passé.

Vivre avec la peur au ventre

Vivre avec la peur au ventre quand les autres semblent naviguer dans l'ordinaire d'une banalité qui nous fait envie et dont on se sent séparé, comme derrière une vitre, vivre anesthésié et sans cesse agité, vivre avec le poids de traumatismes omniprésents et non identifiés crée une sorte de seconde peau, terriblement visqueuse, qui nous intoxique constamment sans que les autres puissent le comprendre. Qu'ils ne le sachent pas ou ne veuillent pas le voir, derrière les rôles que l'on assume avec zèle, vivre traumatisé revient à évoluer dans l'existence comme un écorché, porteur

d'une maladie honteuse, c'est-à-dire altéré gravement dans son identité et son intégrité. D'une façon toutefois plus sournoise, car invisible, et qui fuse seulement à travers l'alternance de la trop grande méfiance et de l'excessive confiance qu'ont laissées en nous les traces de l'effroyable.

Cet effroyable peut être un viol, une séquestration, des abandons et des humiliations répétées. Il peut avoir le visage d'une mère, d'un inconnu ou encore de toute une famille où notre place était introuvable, magma de rivalités et de regards vides. Il faudra donc partir dans la vie sans avoir eu le droit de préserver sa continuité d'être et la perception simple et fluide de ses limites et de ses besoins.

Et le cortège de symptômes physiques - insomnies chroniques, attaques de panique, troubles digestifs majeurs, spasmophilie, dérèglement thyroïdien ou autre - vient signer l'impossibilité pour le corps d'établir et de maintenir un équilibre serein en raison d'un stress majeur intériorisé et chronique.

Traumatisme et sur-adaptation Mais ces symptômes marquent aussi la tentative du corps de restaurer un tonus et un contour, un dedans et une frontière dans ce qui - maltraitance maternelle, viol ou rejet - a laissé en soi une terrible difficulté à éprouver que le sol nous porte, que l'espace et le temps ne vont pas s'effondrer ou accélérer à chaque instant, et que l'éventuelle méchanceté ou jalousie d'autrui, somme toute, n'a aucune importance et ne nous concerne pas. Entre anesthésie et hypersensibilité, expérience trop violente et ignorance de la normalité, l'adulte traumatisé devra pourtant imaginer que non, le pire n'est plus toujours certain, et qu'il a le droit et la capacité de se défendre et de décider. Je parle de jalousie car l'adulte traumatisé est un adulte souvent suradapté (pour éviter les coups ou parce que le traumatisme l'a plongé dans un état de pilotage automatique où il exécute sans sentir).

En général, il s'acquitte mieux que bien des tâches qui lui reviennent : dans cet hyperperfectionnisme fait de tension, de vigilance et d'angoisse, mais aussi d'un sentiment de néant ou d'agonie, se mesure le poids du traumatisme qui nous laisse comme stupéfait, sidéré et privé de la possibilité de penser ce qui nous est arrivé, soit parce que c'était trop violent, soit parce qu'il en a toujours été ainsi (inceste répété, humiliations maternelles, abandon précoce, par exemple).

Alors la petite fille sera jolie, bonne élève, et s'attirera plus tard la jalousie des femmes et la concupiscence des hommes, sans savoir où se placer entre son envie de rejeter et son envie de trouver les bras qui lui ont manqué. Le futur adulte aura en foui le traumatisme et souvent obéi à un surmoi tyrannique par une réussite parfaite qui ne lui procurera nullement les relations apaisées qu'il recherche.

« Cette normalité à toute épreuve, nous dit Saverio Tomasella, est une des manifestations majeures du traumatisme. En effet, il s'agit d'une suradaptation aux codes sociaux qui semble assurer à la personne traumatisée de pouvoir rejoindre le monde des

vivants et ne pas en être exclue². »

On l'appelle trop souvent résilience. Le sujet parlera sans émotions - s'il en parle - de ce qui l'a détruit, tandis que sa tentative d'être lisse au sein de la famille ne lui attirera finalement qu'incompréhension et jalousie, lui dont on ne veut surtout pas se rappeler d'où il revient. Le traumatisme est intensifié et devient malédiction -

ma pratique et mon travail personnel me le montrent chaque jour - lorsque le choc est redoublé par le déni ou la trahison, qu'il s'agisse d'un soldat revenant d'Afghanistan, comme c'était le cas de mon patient Luigi, d'un civil déporté, d'un enfant violé dont la famille ne croit pas le récit, ou d'une petite fille manipulée par sa mère et dont la solitude croît à mesure qu'elle tente de compenser sa perte d'amour.

Autrement dit, le traumatisme en générant peur et incommunicabilité rend celui qui le subit prisonnier du silence, du malheur et de l'incompréhension. Il est condamné à donner le change, en sentant bien qu'une partie de lui-même est laissée en friche, pour ne pas dire, part à la dérive.

Le traumatisme crée des ruptures dans la continuité de vie, des coupures de mémoires, comme je l'écris dans un roman³ : « Le déni parental a vitrifié votre mémoire et votre bouche s'arrête sur un cri muet... Quand on vous vole jusqu'au droit de vous souvenir, que reste-t-il sinon votre mental ? »

Les mots qui viennent pour évoquer l'identité traumatisée sont des mots tels que trou noir, désastre, tsunami, absence de repères, réalité qui vacille, éclatement du temps, effroi, chute sans fin.

Quoi qu'il en soit, il faudra se laver, se désintoxiquer de ce qui nous empêche d'aborder l'avenir avec cette base de sécurité intérieure, de confiance, de limites et d'aptitude à se faire respecter que les autres, plus préservés, moins fracassés, semblent avoir eu dans leur jeu de départ, gratis, de fait.

LE CAS DES SECRETS DE FAMILLE ET DES

TRAUMATISMES TRANSGÉNÉRATIONNELS

Suicides, incestes, disparitions, déportations, trahisons, usurpations, le secret de famille est une porte verrouillée qui vient peser de tout son poids sur les générations suivantes, héritage aussi réel et présent qu'un antécédent médical.

À la première génération, le traumatisme est indicible, inracontable.

Le traumatisme isole le sujet de son environnement. Il évolue dans la vie comme revêtu d'une seconde peau, dans un rôle permanent où toute son énergie passe à exclure

le secret. C'est le cas des survivants de la déportation, notamment. Il est impossible de raconter ce que l'on a vécu, et pourtant il faut continuer à vivre parmi ses « anciens proches » qui sont devenus des étrangers, semblant bouger et parler avec un autre rythme et dans une autre réalité. Le secret se constitue.

À la deuxième génération, l'indicible devient innommable.

On ne sait pas qu'il y a quelque chose, ou en tout cas pas quoi. Les enfants de déportés disent souvent que leur parent était silencieux et qu'eux-mêmes éprouvaient une honte incompréhensible qu'ils ont toujours pensé être de la timidité. Il faut donc bien comprendre que le traumatisme, en suscitant de la honte chez la victime, se transmet corporellement et de manière

inconsciente dans des résidus de terreurs, des cauchemars, ou une difficulté à habiter sa vie à soi, à prendre la place qui nous revient légitimement dans la vie. Être sujet quand on est l'enfant d'un être qui a été réduit au rang d'objet, que ce soit en étant le fils né d'un viol ou un descendant de déporté, nécessite un travail d'accompagnement et de mise en lumière des zones plus que sombres du passé.

À la troisième génération, l'innommable devient impensable.

Il se mue soit en répétition, soit en somatisations.

Ainsi, le petit-fils d'un déporté à Dachau me dira souffrir d'hallucinations et de terreurs nocturnes au cours desquelles il a la sensation d'être frappé et de grelotter. Il se réveille parfois sur le balcon, prêt à sauter, terrifié qu'on l'abatte d'un coup de crosse de revolver. Il développe des troubles de mémoire car son esprit est envahi par le retour du refoulé de quelqu'un d'autre, lequel n'est plus là pour parler, bien sûr, donc se réapproprier cette réalité et en délivrer mon patient. La thérapie y parviendra en retissant l'histoire.

De même, ma patiente dont la mère était le fruit d'un viol sera stérile jusqu'à la levée du secret terrible qui enfermait sa mère et sa grand-mère. Somatisations, maladies chroniques plus ou moins graves et irréversibles, troubles de la socialisation, addictions, perte de langage... le corps, les liens psychiques et les liens humains sont marqués par ce quelque chose qui ne doit pas être pensé. De fait, l'atteinte des fonctions cognitives ou motrices via des syndromes parkinsoniens ou des démences précoces se développe en lieu et place d'une élaboration de l'invivable.

À la quatrième génération, qu'advient-il de ce qui ne peut être pensé ?

Le traumatisme se manifeste par des troubles encore plus précoces. Même si toutes les pathologies sont plurifactorielles, est-ce un hasard si la fréquence des troubles autistiques chez les petits est plus élevée chez les descendants de victimes des camps nazis ?

Bien que d'autres facteurs entrent en compte et que ces troubles soient de plus en plus fréquents, cela illustre néanmoins le fait que l'expérience et les

facteurs épigénétiques viennent influencer l'expression du génome et activer des maladies et des difficultés qui, dans un autre contexte et avec un autre héritage émotionnel, ne se seraient peut-être jamais exprimées.

Autrement dit, lorsque le traumatisme fait l'objet d'un secret, il se répète et s'amplifie jusqu'à la levée et l'élaboration du silence. Parce que tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime.

L'histoire d'Henri et Virginie

[Retour à la table des matières](#)

Henri vient me consulter sur les conseils de son généraliste. À 55 ans, il souffre d'hypertension et d'arthrose. Ces tensions et ces inflammations s'accompagnent dans sa personnalité d'une incapacité à identifier et exprimer ses émotions que l'on appelle «

alexithymie ».

Il a eu deux fils, et entretient des relations difficiles qui le font souffrir avec le cadet. Son arthrose s'est aggravée de façon fulgurante à la mort de sa mère, qui souffrait de cécité depuis de longues années, et dont il était très proche. Ses hanches le font souffrir au point qu'il ne peut plus marcher, et l'hypertension lui a presque fait perdre la vue d'un œil. Il passe alors de longues heures dans le noir et la douleur. Bien que son esprit très cartésien lui rende difficile le rapprochement entre ses symptômes physiques et ses émotions, entre la perte de son acuité visuelle et la cécité maternelle, il ne rejette pas les interprétations que je lui propose, notamment de ne plus pouvoir marcher, comme un tout-petit, et de ne plus y voir clair depuis que sa mère a disparu. Comme il est passionné de généalogie, je n'ai aucune difficulté à le faire parler de sa famille : « C'est dans la vie de vos ancêtres que vous trouvez le réconfort et la chaleur que vous ne trouvez pas aujourd'hui dans votre famille. Ils comptaient beaucoup pour ma mère et elle n'a pas eu une vie facile. C'est une façon de faire vivre ce qu'elle aimait. »

Alexithymique mais d'une sensibilité exacerbée, Henri se plonge dans l'art et la musique pour combler le froid des silences. Il voudrait parler mais il ne

sait pas de quoi. Il dit ne se souvenir de rien. Puis, lors d'une séance, il me confie : « Un jour, on est venu me chercher en classe.

J'avais 8 ans. On m'a dit : "Il est arrivé quelque chose à ta sœur." Elle venait de se tuer en voiture. Mon père nous a dit le soir de l'inhumation : "Maintenant, on n'en parle plus." Je n'ai plus vu que le chagrin de ma mère, qu'elle n'avait pas le droit d'exprimer. »

L'extrême violence de l'interdit de parler et d'exprimer ses émotions rend le deuil impossible. Il désorganise les affects et la pensée, poussant les frères et sœurs vivants

vers une culpabilité de ne pas être morts à la place de leur sœur, ou vers une tentative de réparer les effets de cette mort. L'arbre généalogique transgénérationnel va nous permettre de comprendre la place de chacun et les rivalités qui minent la vie d'Henri. Peu à peu, les identifications à la mère morte diminuent, l'hypertension aussi, et avec l'aide d'un acupuncteur, de la naturopathie et d'une greffe de hanches, Henri retrouve le sommeil et le plaisir de vivre. La thérapie lui permet de se défaire de cette alexithymie acquise sur ordre paternel, mais qui ne lui correspond pas, et il exprime avec une grande précision et beaucoup de lucidité sa colère envers son père et son chagrin concernant d'autres relations. Les envies suicidaires qui émergeaient au début du suivi deviennent un sain égoïsme témoignant du désir de profiter de ce qui lui reste à vivre.

Virginie essaie d'avoir un enfant avec son compagnon depuis maintenant deux ans. Elle vient me consulter pour comprendre les raisons de ses difficultés avant d'entreprendre une fécondation in vitro. Elle a choisi de quitter son travail d'assistante opératoire pour s'épargner du stress et mettre toutes les chances de son côté. Cela lui a permis de s'épanouir professionnellement en devenant enseignante de yoga.

Ce changement s'est fait dans de bonnes conditions, et ses relations avec Jean-Philippe sont harmonieuses. Les médecins lui disent que « tout est normal » de son côté comme pour son compagnon.

Au cours des premiers entretiens, elle me parle beaucoup du couple de ses parents et de sa grand-mère maternelle, précisant que ces deux femmes ont

eu des enfants jeunes, dans des conditions difficiles, et que cela la culpabilise : « Peut-être que j'ai trop attendu et que mon corps est stérile, je ne fais pas ce qu'il faut. » Ce à quoi je réponds : « Il faudrait être punie si on ne fait pas courageusement des enfants jeune et dans des conditions difficiles ? » J'ajoute que même si la fertilité décroît avec le temps et que les nombreux perturbateurs endocriniens présents dans les médicaments et l'environnement ne facilitent pas les choses, il est rare de nos jours d'avoir des enfants avant 20 ans et que son hygiène de vie n'est certainement pas en cause. Puis, spontanément, je lui demande : « Et votre grand-père ?

Que faisait-il ? Vous avez des souvenirs de lui ? » Un angepasse. D'une voix basse, presque un chuchotement,

elle me répond : « Non, mais mon grand-père, il a déposé ma grand-mère à la gare et il est rentré chez lui.

» Nous venons de trouver la clé. Sa grand-mère a porté l'enfant d'un amour de jeunesse qui l'a laissée enceinte sur un quai de gare. Ses parents n'ont pas voulu entendre parler de cette grossesse et l'ont laissée travailler et se débrouiller. La mère de ma patiente, à son tour, est tombée follement amoureuse d'un homme à l'adolescence et a eu avec lui trois enfants, ma patiente et deux garçons. Elle donna à sa fille aînée le prénom de sa mère.

« Donc, être stérile, Virginie, cela éviterait le problème de l'abandon et du rejet vécu par votre grand-mère dont vous portez le prénom. Vous ne l'êtes pas mais votre corps est encore retenu par la peur. Et peut-être par une loyauté envers cette grand-mère qui a tant souffert. »

Cette interprétation la touche et elle me dit, émue : « Je l'aimais tellement. C'est horrible ce qu'elle a dû endurer à 17 ans. » Je lui fais remarquer qu'elle n'est pas responsable de l'attitude de ses arrière-grands-parents.

Ma patiente commence à saisir pourquoi elle n'a pas voulu être mère, pendant longtemps, et pourquoi, à présent, quelque chose empêche son corps d'accéder à la maternité. En travaillant à la fois sur les transmissions transgénérationnelles inconscientes (le choix de son prénom est lourd pour elle), la méditation, les pensées/

croyances intoxicantes et les modifications alimentaires (donc tous les aspects cités au début de ce livre) permettant à son organisme de diminuer son acidité et de rendre son terrain plus alcalin, donc plus fertile, Virginie fera trois mois plus tard l'économie d'une FIV et d'un lourd traitement hormonal. Elle attend un bébé qui nous signifiera, par ses mouvements énergiques dans le ventre de sa mère, combien les séances de thérapie remettent en circulation le désir de sa maman.

DÉCODAGE DU PSY

Les traumatismes transgénérationnels et les secrets de famille montrent bien comment la souffrance se transmet de génération en génération, au même titre que la couleur des yeux ou une fragilité quelconque.

Tant qu'un individu ne décide pas de rompre le cycle de la souffrance par un travail de conscience, les accidents violents, les envies suicidaires, les séquelles de traumatismes se transmettent.

Travailler sur soi, utiliser la pleine conscience, soit par la méditation, soit par une psychothérapie - l'une n'étant pas exclusive de l'autre -, est le seul outil absolument efficace pour neutraliser la souffrance, écrire l'histoire que vous voulez vivre et créer une nouvelle réalité.

2. Le moi et la famille : se voir à travers les regards de l'enfance

Retour à la table des matières

En introduction, j'aimerais citer les ouvrages de la psychanalyste Lisbeth von Benedek, (institut C.G. Jung) et auteur, notamment, de la Crise du milieu de vie (Eyrolles, 2011) et de Frères et sœurs pour la vie (Eyrolles, 2013).

Dans ce dernier ouvrage, elle rappelle que :

« le regard que porte un parent sur son enfant participe à la fondation de son sentiment d'exister, de sa confiance en lui et en la vie ».

Elle ajoute : « Le vécu de nos premières années nous marque profondément, mais il est pour la plupart d'entre nous absent de nos souvenirs et échappe donc à notre maîtrise consciente. Ainsi se forment les complexes qui sont, suite à un choc ou un traumatisme, relégués dans l'inconscient. Faites de contradictions entre notre image consciente et des conflits inconscients inacceptables, ces expériences affectives indigestes laissent une empreinte et perturbent l'équilibre de vie. Nous sommes donc prisonniers de ces freins gênants qui nous rattachent, à notre insu, à des événements pénibles de notre enfance.

Ainsi une humiliation publique vécue dans l'enfance peut dans bien des cas entraîner à l'âge adulte des difficultés à prendre la parole en public, un état de malaise et d'angoisse, voire un complexe d'infériorité.⁴ »

L'EMPREINTE D'UN PARENT TOXIQUE

Retour à la table des matières

Il ne s'agit plus ici de traumatisme unique, d'un événement circonscrit, mais d'une atmosphère, d'une nasse, du tissu premier dans lequel on se construit et qui

peut, lorsqu'il y a perversion ou pathologie mentale grave d'un proche, devenir un traumatisme cumulatif.

Par cumulatif, j'entends ici le fait de vivre jour après jour au contact et avec le discours d'un parent qui dysfonctionne gravement, et qui représente pourtant, pour un enfant, « ce qui est normal » et qui va de soi, une référence première, majeure.

Ce sont les conditions de vie, l'absence de douceur, de bienveillance, de paroles pour les angoisses de l'enfant, qui vont structurer chez le futur adulte des « durillons »

émotionnels et façonner un moi toxique. Jamais accompagné dans son vécu, l'enfant dont la mère est désinvestie ou maltraitante ne sait pas qu'autre chose est possible. Son corps n'est plus un lieu vivant abritant sa subjectivité et permettant des échanges respectueux avec autrui, mais ce que

j'appelle un « petit sac insensé rempli de cailloux qu'il n'a pas pu organiser », pour parler d'un patient ayant des troubles de l'apprentissage et de la socialisation, ou encore un «

puzzle pas assemblé menaçant de geler ou de prendre feu à chaque instant », quand la mère, fusionnelle, castratrice, jalouse ou ambivalente, n'a pas permis, comme pour certaines petites filles, que les situations soient accueillies, acceptées, nommées, pensées, assimilées. C'est le cas de Clarisse.

Clarisse, 27 ans

[Retour à la table des matières](#)

Clarisse vient de finir ses études et travaille comme consultante dans un cabinet d'outplacement.

Seule fille parmi les cinq membres de sa fratrie, elle oscille toujours dans ses relations familiales ou sentimentales entre la tentation de se couper de tout le monde et une confiance presque enfantine qui ressurgit dans une envie de donner et d'aimer sans compter. Entre inhibition de ses affects et impulsivité inquiète, elle doit trouver sa position, mais cette alternance reflète bien l'imprévisibilité de sa mère, qui tour à tour la noyait dans sa propre excitation hystérique puis l'étouffait dans sa dépression, sous prétexte de la protéger du monde extérieur... où sa fille risquait de briller plus qu'elle.

ANALYSE DU PSY

Dès lors, Clarisse va se défendre contre son sentiment de nullité, de culpabilité et de honte en devenant un «

automate parfait ». Elle n'a pas le droit de critiquer sa mère et son récit dérangerait, suscitant le rejet des hommes de la famille. Piégée, elle devient lisse, mais on lui reproche alors de jouer un rôle. Comment ne pas se devenir affolée à l'intérieur d'elle-même ? En se coupant de ce qu'elle ressent, en perdant totalement confiance en elle-même. La route sera longue pour cette jeune femme qui doit se reconnaître et s'accepter une identité,

une existence, en allant s'enraciner loin d'une perversion maternelle qui a envahi les rapports familiaux comme une gangrène.

En apparence, Clarisse ne présente pas de symptômes psychologiques. Pour beaucoup d'entre nous, cela même est interdit. Quand il faut être « plus que parfaite » et transparente, exemplaire et lisse, la dépression, masquée, creuse un sillon silencieux où se noie toute possibilité d'une vie émotionnelle.

L'unité psychosomatique se trouve alors atteinte. Les troubles fonctionnels sont importants : insomnie, épuisement, fringales, alternance de chaud et de froid, tachycardie, dysménorrhée, qui passent inaperçus. Quelque chose est congelé pour tenir, pour que la douleur « ne parte pas en flammes », mais Clarisse a l'impression de traverser l'existence sans y être, au risque de ne faire que des choix qui ne lui ressemblent pas. Cette effraction de son être dès son plus jeune âge a été masquée par un milieu social matériellement et intellectuellement favorisé. Clarisse a reçu une éducation dans la haute bourgeoisie de Reims (piano, danse et littérature), comme si de rien n'était. C'est précisément ce « comme si de rien n'était » qui peut couvrir le meurtre d'âme. Le moi toxique est alors cet interdit de vivre intériorisé, extrêmement dangereux, que l'on met parfois des années à identifier.

Comme l'écrivent les psychanalystes Nicolas Abraham et Maria Torok, qui ont beaucoup travaillé sur l'enfouissement des traumatismes : « Tous les mots qui n'auront pu être dits, toutes les scènes qui

n'auront pu être remémorées, toutes les larmes qui n'auront pu être versées, seront avalés. Avalés et mis en conserve⁵. »

Culpabilité et image de soi

Pour l'enfant dont les parents ont été toxiques, le sentiment de culpabilité (qui vient toujours chez un enfant, même s'il est invisible, éviter ou accompagner la remise en question du parent défaillant) et les angoisses non exprimées et non liées viennent gravement perturber la constitution de l'image de soi (particulièrement lorsque c'est le parent du même sexe) et de la relation affective.

Cette image se construit de façon biaisée, chaotique et morcelée, avec des contours flous, fragiles et incertains, changeants selon les personnes qui l'approchent.

N'ayant pas été traité comme une personne à part entière, il sera difficile au futur adulte d'établir des relations à la bonne distance avec des autres clairement différenciés.

Un des destins possibles de cette relation précoce toxique sera le repli vers des relations « partielles

», « kleenex », interchangeableables, sans profondeur, pour éviter une nouvelle aliénation, ou, au contraire, des relations fusionnelles exclusives, ponctuées de jalousie et d'angoisse.

Il se tournera vers des relations et des activités qui lui permettent à la fois d'éviter et d'évacuer la douleur de la perte, d'un manque ou d'une violence. Pour Clarisse, il y a plus qu'une perte, il y a un « non-lieu ». Quelque chose d'essentiel dans le lien à la mère, qui aurait permis d'établir une capacité à ressentir et gérer ses propres besoins et affects, n'a pas eu lieu. Il a fallu faire sans « assise

», sans soutien familial, sans bienveillance maternelle, et donc perdre le contact avec une réalité intérieure indéchiffrable. Car c'est l'aide et la bienveillance de la mère qui permet au tout-petit de décoder et de « gérer » peu à peu tout ce qu'il doit assimiler de la réalité : la présence et l'absence d'autrui, ses besoins, ses pulsions, sa dépendance, les contraintes, etc. Partir dans la vie

sans cela, c'est comme être précipité sans parachute d'un immeuble de dix étages.

Cela crée des états internes de panique et d'angoisse, souvent non identifiés, comme chez Clarisse qui réalisera un jour, totalement par hasard : « En fait, je suis claustrophobe et agoraphobe, et puis j'ai peur du noir, je n'avais jamais remarqué que j'évitais systématiquement la foule, la pénombre, qu'il me faut des endroits spacieux et que je me mets à transpirer dans les pièces fermées et les endroits sans fenêtre. » «

Je n'avais jamais remarqué... » : ce que la mère toxique vole en tout premier lieu, c'est la possibilité de se regarder et de se connaître. Le sens de l'observation naturel de l'enfant est détourné au profit d'une adaptation hypervigilante et ne peut s'intérioriser en insight⁶.

Comment identifier la perte de quelque chose qui n'a jamais été là ?
Comment en prendre conscience

? L'influence de cet élément à la fois omniprésent et clivé n'est plus contrôlable. D'où des stratégies permanentes soit d'adaptation (pour ne pas perdre l'estime de l'autre), soit d'évitement (pour ne pas souffrir ou se renier), stratégies qui empêchent précisément le sujet de faire des choix libres et d'être en pleine possession de lui-même.

La pédagogie noire

« Ces parents toxiques ne sont pas tous coupables de sévices, d'abus sexuels ou alcooliques », écrit Danielle Rapoport dans sa préface au livre de Susan Forward, Parents toxiques (Marabout, 2013, voir bibliographie). « Certains sont dominateurs, critiques, méprisants, manipulateurs, ou tout simplement démissionnaires et incapables d'offrir le moindre soutien. »

Lorsque la maltraitance parentale n'est pas vraiment manifeste pour un regard extérieur, pénalement répréhensible, factuellement avérée, mais se traduit par ce qu'Alice Miller nomme la «

pédagogie noire », ou par une carence d'investissement de l'enfant, par des attitudes imprévisibles, des refus permanents, une non-prise

en compte des angoisses et des émotions des enfants, l'effet est plus pervers que lorsque des coups physiques ont pu être identifiés et, un jour, reconnus et parlés.

Oui, il arrive qu'un parent jugé parfaitement normal et même excellente mère par la société dise à sa fille : « Tu salis quand tu respirez, alors fais un effort. Tu resteras nue dans cette baignoire jusqu'à ce que tu l'aies désinfectée », ou encore : « Cesse de t'appuyer contre le chambranle de la

porte, tu vas noircir les murs. Viens ici que je te nettoie les oreilles avec des épingles à chignon ».

Le parent toxique est parfois validé dans sa toute-puissance par l'autre parent qui minimisera les choses et dira « il (ou elle) est malade », « c'est sa façon de t'aimer », « c'est pour ton bien », « il faut le (la) comprendre », « ne te plains pas », « oublie

», « on n'est pas là pour être heureux », « il faut aller de l'avant », etc. La belle affaire !

De tels systèmes familiaux pathologiques ne permettent ni la solidarité entre frères et sœurs, ni la possibilité de se structurer et de sentir ce dont on a besoin pour aborder la vie dans le monde extérieur. Même les plus doués seront plombés par des inhibitions très profondes, stigmates des humiliations qui leur font aborder l'autre la peur au ventre, qu'il s'agisse d'une angoisse d'échec ou d'une angoisse d'être encore dévoré. Ces relations précoces perverses font le lit de maladies importantes, car le cortisol et les capacités de récupération de l'organisme sont affectés par la brutalité de l'environnement. D'où de fréquentes dysménorrhées chez les jeunes femmes

concernées, par exemple. Ou d'autres dérèglements endocriniens, comme chez Clarisse qui a développé la maladie de Hashimoto, une affection auto-immune de la thyroïde.

Une des caractéristiques du parent toxique est qu'il dit toujours (souvent de façon masquée et perverse) non au désir de l'enfant. Le parent toxique arrive à démontrer à son enfant qu'il a tort de désirer cela : en fait, il a tort de désirer tout court, car cela signifie qu'il est un individu à part

entière et c'est intolérable pour un parent pervers.

Cet enfant qui pourrait être plus beau, plus intelligent ou plus habile que le parent dans le domaine social, musical ou professionnel, qu'importe, est un rival à contrôler !

Arracher ainsi les germes du désir, c'est barrer à l'enfant la voie de son humanisation. Imaginez que vous disiez systématiquement non à votre enfant, que vous ayiez toujours des arguments pour lui prouver qu'il vaut mieux faire ou vouloir autre chose que ce qu'il veut : vous lui offrez un aller simple pour le mutisme et la dépression, l'anorexie, l'alcool, les envies suicidaires...

Le parent pervers retient la vie et ne la donne pas Le parent pervers ne s'investit pas dans le lien avec son enfant ou bien le considère comme un morceau de lui censé le satisfaire et non comme un être en devenir, ayant besoin d'être accompagné.

Le futur adulte n'ayant connu que ce type de relation et n'ayant évidemment jamais souffert des coups ou de la faim, a beaucoup de mal, dans la culpabilité primaire qu'il a intériorisée au contact du parent mal aimant, à comprendre que ce qu'il a vécu n'est pas normal. Cela le mettrait en porte-à-faux avec son parent qui constitue son unique repère, et il lutte constamment contre le sentiment de nullité qu'il éprouve et l'angoisse terrible de lui en vouloir.

Le jeune développe alors troubles de la pensée, de la parole ou du corps, psoriasis ou passages à l'acte, qui disent combien il est complexe d'en vouloir à maman ou papa sans le payer d'une intense culpabilité. Culpabilité qui l'oblige à redoubler de perfectionnisme et de dureté envers lui-même, quand il ne s'enfuit pas dans un imaginaire où il perd le contact avec la réalité, mettant en péril son intégration sociale et sa réussite scolaire.

Outre les coups physiques, les viols ou la constance insidieuse et non identifiée de comportements destructeurs, négatifs et dévalorisants, le trauma se niche aussi dans le déni des parents et de

l'environnement. Car ces parents toxiques redoubleront leur toxicité en ne reconnaissant pas le mal qui a été fait. C'est toute la différence avec un « coup de sang » qui a pu marquer la mémoire d'un enfant, le jour où « papa a pété un câble et nous a tous envoyés au lit sans dîner », ou encore une parole blessante, une gifle partie trop vite, qui font partie des conflits

inhérents à la nature humaine mais peuvent être verbalisés et même tournés en dérision.

Le regard parental est toxique lorsque la brutalité des gestes et des mots, des regards et des excès d'exigence associés aux carences d'attention et aux

« non-lieux⁷ » ont creusé le sillon de l'insécurité affective et de l'angoisse brûlante de mal faire, comme des toxines qui se répandent dans l'être de l'enfant, donnant parfois lieu à des troubles d'apprentissage, souvent à des troubles somatiques et toujours à des difficultés d'attachement. Les enfants baignés dans cette atmosphère ont grandi avec ce cancer de la peur et d'une image de l'autre énigmatique et effrayante, qu'ils tenteront d'atténuer adultes par des conduites addictives et un fonctionnement psychique « tout ou rien » s'apparentant à des comportements borderlines.

Souvent borderline

Souvent borderline, toujours vulnérables dans la distance à l'autre qui est « tout ou rien » : rien du tout et tout à coup fusionnel, ces futurs adultes colportent des souffrances non dites qui ont grandi avec eux, dépression essentielle aussi omniprésente qu'invisible, qu'ils dissimulent derrière une hypersensibilité et des capacités parfois grandioses dans des domaines où ils excellent : gymnastique, musique ou littérature (Romain Gary en est un magnifique exemple).

Pourquoi donc ? Parce que la seule chose qui compte pour un enfant est l'amour de ses parents.

Lorsqu'un parent est toxique, le petit être humain peut déformer, anéantir ou surinvestir ses capacités intellectuelles ou physiques pour maintenir une image positive du parent en faisant

en sorte d'être toujours aimable à ses yeux. « Si je suis comme ceci ou comme cela, alors maman sera une bonne mère », se dit l'inconscient du tout-petit qui ne réclame rien, de la petite fille qui grossit pour combler les hypoglycémies relationnelles sans réclamer sa maman affairée ailleurs, du petit garçon qui ne parle pas pour ne pas rencontrer le silence, le refus ou la dévalorisation parentale.

« Nos parents plantent en nous des graines mentales et émotionnelles », écrit Susan Forward, au même titre qu'ils nous transmettent leurs gènes, leurs fragilités biologiques, leurs défenses immunitaires. « Dans certaines familles, ce sont des graines d'amour, de respect et d'indépendance.

»

Dans d'autres familles, les parents entre indifférence et imprévisibilité, laissent penser à leurs enfants qu'ils ne sont guère qu'une portée de petits chats, une grappe de petits fantômes.

Pour d'autres encore, ce sont la peur, la culpabilité, l'assujettissement qui stoppent net la possibilité de grandir au sein de repères clairement définis.

Le mythe d'Atlas : l'enfant qui porte ses parents Il importe de réaliser qu'un enfant tolérant est un enfant déjà abusé psychologiquement. Un enfant n'est pas là pour comprendre ou tolérer les insuffisances ou les difficultés parentales. Un enfant en bonne santé et respecté dans son intégrité est un enfant qui a la possibilité de jouer, de se plaindre et de rester un enfant insouciant ou un peu casse-pieds.

S'il est trop mature, trop sage, trop impliqué dans les confidences parentales, c'est un enfant intoxiqué, qui s'est fait voler son enfance. Il va développer une maturité excessive, au détriment de son monde intérieur, avec une colonne vertébrale psychique qui lui permettra, à l'avenir, de porter sur ses épaules les émotions et les responsabilités de sa vie d'adulte. Privé du capital dont il avait besoin pour se constituer un espace interne de sécurité et d'élaboration, il grandira comme un parfait cosmonaute qui comprend tout

et ne sent rien, risquant de ne jamais accorder d'importance à sa vie affective. Portant le monde comme Atlas, il deviendra un adulte écartelé entre toute puissance et hyper vulnérabilité.

L'enchantement de la vie aura été brisé froidement beaucoup trop tôt et beaucoup trop vite, l'intellect et la raison ayant seuls droit de cité. Or ce n'est pas que le reste ne compte pas, mais pour ces adultes-là, le reste est soit vide (ce sont des personnes pragmatiques et raisonnées), soit

dangereux. Parce qu'une connexion très profonde s'est établie entre attachement et aliénation, ou entre attachement et souffrance. Certes, cela leur permet de gagner du temps en étant indépendant et dénué de romantisme inutile, mais cela peut aussi leur faire courir le risque de fuir lorsqu'une belle rencontre se présente, parce qu'elle représente l'inconnu total et qu'elle leur semble ingérable. Pour ces adultes-là, deux personnes d'égal à égal qui doivent faire connaissance et s'accorder, c'est l'épreuve des charbons ardents...

Toutes les angoisses non exprimées resurgissent.

Écoutons Bruno

[Retour à la table des matières](#)

Bruno a 35 ans. Entrepreneur doué, ancien champion de handball, il est le fils d'une Médée des temps modernes.

Otage des confidences de sa mère, Bruno a vu mettre en péril sa vision du masculin au fil des récits maternels qui tissaient une toile incestuelle autour de lui : « Je ne veux pas coucher avec ton père, le sexe est répugnant. »

Déversoir émotionnel, éponge du fiel maternel, Bruno n'a pu choisir d'autre compagne qu'une femme tyrannique, autoritaire, castratrice, possessive, ayant besoin tour à tour d'un punching-ball et d'une « éponge

» compréhensive pour les moments où sa paranoïa et ses défenses obsessionnelles faisaient défaut et la plongeaient dans sa propre dépression.

Bruno vient me voir quelque temps après l'avoir quittée, conscient que quelque chose doit être réglé dans sa

vision de la relation homme/femme, sans savoir quoi exactement. Cela lui paraît d'autant plus urgent qu'il est sous le charme de Symine, rencontrée au cours d'un voyage à Londres. Lui qui est toujours léger, enjoué et en forme, arrive à sa première séance de l'année (nous ne nous sommes pas vus pendant trois semaines au moment des fêtes) en me disant : « Vous allez rire. J'ai la totale. Depuis mon premier dîner avec elle, j'ai un torticolis. J'ai

une angine qui se transforme en laryngite chronique. Je n'arrive plus à manger à part des BN le soir. J'ai besoin de faire des heures de vélo au petit matin avant de partir travailler parce que je ne dors pas et que j'ai des sueurs froides. Je ne suis pas amoureux, je suis épouvanté. »

DÉCODAGE DU PSY

Vous pensez sans doute que tout coup de foudre est un choc qui peut mettre K.-O. des adultes dont l'enfance a été préservée. Mais pour ceux qui n'ont pu construire de sécurité intérieure et de repères relationnels autres que le chantage ou l'abandon, le bonheur relationnel est une énigme dont ils n'ont pas les codes et qui réveille une faim effrayante.

Tout ce qui nous arrive de nouveau nous oblige à nous nettoyer, à éliminer et supprimer pensées et des schémas anciens pour lesquels il n'y a plus de place.

Un nouvel enfant demande plus de souplesse parce qu'on ne peut plus contrôler autant son emploi du temps ; un nouveau travail nécessite d'avoir quitté le précédent ; une nouvelle relation affective détoxifie parfois très violemment nos structures psychiques profondes concernant les liens affectifs.

Papa, maman ! Cet autre qui surgit nous bouscule et nous révolte - et on peut le détester avant d'accepter qu'on est mieux en l'aimant qu'en passant notre chemin. C'est ce que fit Bruno, qui parvint à garder son cœur ouvert avec l'appui de ces séances où nous parlions de tous les affects refoulés que cette rencontre amoureuse ramenait à la surface.

Alice et la traversée du miroir

[Retour à la table des matières](#)

Alice, 20 ans, étudiante en commerce international, me dit : « J'étais chez mon copain ce week-end. On a tous été au restaurant parce que sa petite sœur a eu ses premières règles et il fallait fêter cela. Je regardais la mère de mon copain offrir une robe à sa fille, j'avais l'impression d'être comme la petite fille aux allumettes qui regardent les gens se chauffer. On était dans

un très beau restaurant et je me sentais derrière une vitre, congelée, je ne me rappelle même pas de ce que j'ai mangé. J'avais l'impression d'être en plastique, comme une grande poupée assise au milieu de vivants, et je me sentais bête. » Moi. — Vous dites maintenant que vous vous sentiez bête. À ce moment-là, vous vous sentiez comme un extraterrestre, sidérée par la normalité de cette affection familiale qui vous ramenait douloureusement à ce que vous n'avez pas eu. Je crois que vous vous sentiez bête pour éviter de vous sentir bouleversée. Cette soirée était vraiment difficile à vivre pour vous, je trouve. N'avez-vous pas eu un moment pendant le dîner où l'émotion s'est exprimée différemment ?

Alice. — Si. Je n'arrêtais pas d'aller aux toilettes.

Moi. — Les reins gèrent la diurèse, en réponse à l'adrénaline. Symboliquement, ils correspondent à l'émotion de peur. Votre corps exprimait un stress intense. Et après ?

Alice. — Les W.-C. étaient au premier étage. J'étais essoufflée en montant, j'ai pensé : « C'est de ta faute, idiote, tu as fait deux heures de sport et tu n'as pas déjeuné. »

Moi. — Vous vous êtes pensée avec la méchanceté de votre mère. Vous étiez essoufflée parce que vous étiez en tachycardie, parce que vous étiez bouleversée d'être dans cette famille qui est véritablement une famille.

C'était quasiment traumatique d'être dans tout ce que vous n'aviez pas connu et de voir cette adolescente recevoir ce dont elle avait besoin. Vous êtes équilibrée et bienveillante. Quelqu'un de moins équilibré et de moins bienveillant aurait pu se sentir jaloux et fou de rage, mais vous êtes capable de ne pas ressentir de haine et d'envie destructrice quand l'autre a quelque chose que vous n'avez pas. Cette aptitude, votre mère ne vous l'a pas dérobée et elle ne l'avait pas. Cela vous montre que

vous n'êtes pas votre mère ni comme votre mère dit que vous êtes.

DÉCODAGE DU PSY

Alice a découvert en thérapie qu'elle avait le droit de pleurer et de se plaindre. C'était difficile pour elle car c'était interdit - donc elle se sentait être une «

pisseuse » et une « comédienne », comme disait sa mère -, mais surtout elle craignait en même temps de ressembler à cette mère qui répétait qu'elle s'était sacrifiée pour ses enfants. Se plaindre, c'était désobéir à maman et être comme elle. Double peine.

Je lui ai expliqué doucement que parler de ce qu'elle avait vécu et accueillir la petite fille terrifiée en l'autorisant à dire ce qui lui était arrivé, à raconter, à se raconter, ce n'était pas se lamenter pour faire du mal aux autres ou obtenir des bénéfices.

Aujourd'hui, Alice s'aime inconditionnellement et elle sait se défendre. Mais elle sait aussi qu'entre un enfant à qui sa mère a voulu donner le meilleur et un enfant à qui sa mère a dérobé la pensée, l'énergie, le repos et le sentiment de légitimité d'exister, il y a un gouffre. Ce gouffre, elle l'a traversé en se donnant tout ce qu'elle n'a pas eu. Elle s'est mutinée. Elle s'aime et elle aime. Elle a gagné.

Le parent, cet ennemi intérieur

L'ennemi intérieur peut donc être une figure parentale ambivalente ou destructrice qui nous fait nous traiter nous même comme ce parent nous a traités, à partir de son regard intériorisé, car le bébé boit les yeux de sa mère.

Ce parent peut nous faire nous sentir tour à tour transparent, monstrueux, nul et sans valeur.

Transparent. Quand les attitudes du parent n'ont pas répondu aux rythmes et aux besoins du sujet, celui-ci doit fonctionner en régime de suradaptation et de stress chronique, ce qui l'empêche d'« avoir ses rythmes propres », physiques ou psychiques.

Monstrueux . Le travail maternel avec le tout-petit consiste à lui permettre de constituer un sentiment de continuité d'exister. À travers les soins

accompagnés de paroles, de regards, de caresses et de sourires, puis d'encouragements et de patience, la mère permet au bébé de se sentir une personne dans un corps avec un dedans et un dehors, et des outils pour prendre des choses dehors et montrer des choses du dedans (la parole, le dessin, les gestes...).

Lorsque l'enfant est sous l'emprise d'un parent toxique, il est collé à une pensée qui se substitue à la réalité de ses besoins propres. Aussi la frontière moi/autrui, dedans/dehors ne peut-elle se former, puisque pour le parent toxique elle ne doit surtout pas se constituer - son enfant risquant de devenir autonome et de lui échapper. Les limites étant floues, les paroles dévalorisantes ou paradoxales («

je te frappe pour ton bien », « tu veux ça mais c'est nul », « non, l'eau n'est pas trop chaude », etc.), celles-ci vont attaquer de manière répétée l'être et le sentiment d'être du tout-petit. Ce flou dans les limites ne peut pas être conscientisé puisqu'il en a toujours été ainsi.

Devenu adolescent, le sujet l'exprimera très souvent en déplaçant cette recherche de limites psychiques, d'étanchéité, de sécurité, d'espace intérieur dans sa psyché, en parlant des limites de son corps : « Je me sens monstrueux, trop gros, mal fait, difforme... » Ces limites qu'il n'a pu établir vont donner lieu à des conduites d'addiction, d'anorexie/boulimie, de sport à outrance ou d'alcoolisme pour tenter de remplir ce vide qui n'est pas tant un vide qu'une absence de limites.

Comment remplir ce qui n'a pas de bord ?

Nul et sans valeur. L'être n'étant pas reconnu inconditionnellement, il doit toujours en faire plus sans jamais pouvoir se sentir satisfait ou apaisé. À

cet enfant devenu adulte, l'entourage pourra reprocher en prime d'être un insatisfait chronique, incapable d'être heureux. Mais il lui faut sans cesse trimer pour apaiser son tyran intérieur !

Comme le disait Bruno : « C'est comme si chaque matin je devais repartir de zéro, que rien n'était

acquis, solide, que tout était annulé, sauf les dettes, et qu'aucune réussite ne comptait. À peine l'objectif atteint, même au prix d'efforts énormes, ce que j'ai réussi ou acquis n'a plus aucune valeur.

Cela fait de moi un excellent entrepreneur mais un mauvais gestionnaire. J'ai toujours besoin de démarrer un nouveau projet, mais dès que ça tourne, je passe la main. Ce n'est pas de l'instabilité, c'est de l'angoisse. Peut-être aussi que je ne crois pas à ma capacité de faire durer les choses, que je préfère passer la main plutôt que risquer d'échouer, ce qui serait bien pire que mourir, parce que je décevrais sans doute ma mère. »

Cette pathologie de l'idéal ne laisse pas de répit.

Bruno résume à merveille ce que c'est que de souffrir d'un narcissisme fondamental défaillant et d'un idéal du moi tyrannique.

Un parent toxique enferme souvent son enfant dans le paradoxe suivant : on n'a ni le droit d'échouer, ni celui de réussir. L'enfant va donc se montrer lisse, plus que parfait mais sans éclat, et toujours se limiter dans ses choix pour ne pas rencontrer la culpabilité de dépasser son parent.

Chez une fille, cela pourra concerner son apparence physique : elle sera toujours impeccable, mais sans développer sa beauté pour ne pas rendre maman jalouse, ne s'autorisant pas des vêtements qui la mettent en valeur, une coupe de cheveux qui lui plaît ou encore de petites modifications physiques qui pourraient lui apporter du plaisir dans la relation à son corps et à la sexualité.

Ainsi, Alice rêvait de se faire refaire les seins, et lorsqu'elle se l'est autorisée, sa sexualité a repris de façon très épanouissante, car il ne s'agissait pas de se soumettre à un homme ou à des diktats extérieurs, mais bien plutôt de sa propre envie, afin de réparer symboliquement et concrètement une féminité gommée par des années de sport destinées à lutter contre la dépression. Dans son cas, c'était de ne pas le faire qui correspondait au châtiment et à la restriction.

Les insultes et les paroles dévalorisantes suivies de remarques qualifiées d'« humour », doublement humiliantes (moquerie maternelle sur les dents

d'Alice, redoublée devant toute la famille par un «

ce que tu es susceptible, ma pauvre fille »), laissent des séquelles pires que des coups de couteau dans le corps et l'esprit.

La perversité de ces parents jaloux, paranoïaques, déments et possessifs, ou qui ont besoin, ne s'aimant pas eux-mêmes, de rabaisser l'autre pour se sentir fort, ou que l'enfant soit plus que parfait pour se rassurer sur leur valeur propre, est sans commune mesure avec le conflit normal inhérent aux relations humaines, lequel n'est pas dénié.

Il faut bien comprendre qu'avoir un parent toxique interdit d'avoir l'esprit en paix une fois adulte.

Parce qu'on n'a ni le droit d'être soi, ni le droit de réussir et d'être heureux, ni le droit de ne pas réussir. Pour ne pas devenir fou, il faut slalomer entre ces exigences insensées et l'absence d'un regard étayant et aimant. Il faut naviguer dans la folie sans repères et pourtant sans sombrer.

Constituer une image de soi et de la relation à autrui est un défi herculéen dans de telles conditions.

SE FAIRE AIDER

L'aide d'un thérapeute est alors essentielle pour jouer le rôle d'un auxiliaire du moi, en quelque sorte, tant que le moi n'est pas réparé et irrigué d'amour-propre.

Pour se libérer de son ennemi intérieur, lorsqu'on a grandi sous la coupe d'un parent toxique, il faut comprendre une bonne fois qu'il n'est pas nécessaire d'avoir été violé au sens sexuel du terme pour avoir connu le viol et l'incestuel de la relation de mille manières non répréhensibles par la loi. Mais vos frères et sœurs et l'autre parent ne voudront rien savoir de tout cela et vous vivrez longtemps avec le sentiment d'être pourri à l'intérieur ou d'être minable.

Le parent toxique a saccagé la possibilité de grandir, respirer et se mouvoir. Lorsque c'est la mère qui est

toxique, c'est aussi votre origine et votre première relation humaine qui ont contribué à vous détruire en vous faisant porter la culpabilité et la honte de se sentir différent, détruit, condamné au silence et sale.

Celle qui vous a donné la vie vous a empoisonné.

Les mères intrusives et toxiques sont des cancers de l'âme pour un enfant. Combien d'années et combien de douleurs avant de se réapproprier son corps et une vie à la mesure du bonheur dont, enfant, nous étions capables, si doués pour la spontanéité, l'amour et la joie de vivre ?

Afin d'identifier si vous avez été pris dans une relation avec un parent toxique, je ne saurais trop vous recommander de regarder le questionnaire élaboré par Susan Forward dans ses ouvrages, une psychologue qui a travaillé sur les parents toxiques. Il est simple, direct et efficace.

Le chemin qui peut se faire en thérapie avec ces adultes mutilés est prodigieux et bouleversant. La réparation de soi permet de devenir un adulte enraciné et ouvert, non plus emmailloté dans la peur et ligoté dans le fantasme d'un adulte manipulateur.

Clarisse en est un exemple, parmi des dizaines d'autres rencontrés dans ma pratique et celle de mes collègues.

Identifier les injonctions paradoxales Si vous prenez conscience que la relation avec votre père et/ou votre mère n'a pas été fondée sur la bienveillance et l'amour inconditionnel de votre être, je vous recommande également la lecture de deux ouvrages d'Alice Miller : Notre corps ne ment jamais et C'est pour ton bien (voir bibliographie).

Ils vous aideront à identifier les impératifs catégoriques et les injonctions paradoxales émises par les parents toxiques, tels que :

« Ne m'abandonne pas » (chantage, emprise) ;

« Ne le répète à personne » ;

« N'aime personne plus que moi car tu serais manipulé ou déçu » ;

« Ne réussis pas mieux que moi mais ne me déçois pas » ;

« Ne sois pas belle, ne sois pas laide et dégoûtante

» ;

« Ne mène pas ta propre existence » ;

« Tu vas me tuer si tu continues ».

Ils vous permettront aussi d'identifier les pensées et croyances toxiques que vous avez intériorisées vis-à-vis de vos parents, telles que :

« Je ne dois rien dire qui puisse faire de la peine à papa/ maman » ;

« Si je suis parfait, tout se passera bien » (terreur)

;

« Je dois les rendre heureux et fiers » ;

« Tant pis pour mes rêves ou mes besoins, je dois être parfait » ;

« Si je me mets en colère, ils vont mourir » ;

« Si je me mets en colère, je vais mourir ».

Ces croyances conduisent inexorablement le futur adulte à un sentiment d'échec : on ne peut ni sauver ses parents ni faire leur bonheur. S'ils sont toxiques, on ne peut rien pour eux, si ce n'est s'extraire de leur violence pour limiter les dégâts.

Ces parents nous font éprouver une tristesse et une culpabilité monstrueuses d'avoir échoué à les sauver. Une peur terrible, bienaprès avoir construit sa propre vie, de réveiller leurs menaces, leurs haines, leurs critiques. Pas de socle, jamais de répit, il faut vivre en dansant sur les braises... et la boucler.

Se libérer de son corps toxique

Le moi toxique se loge dans un corps imbibé de stress et de peur à un âge où l'insouciance est essentielle à la mise en place des défenses immunitaires, au développement cérébral, à la

croissance, à l'installation des rythmes entre système d'activité (concentration, tension musculaire) et de repos (digestion, sommeil), puis des rythmes pubertaires.

C'est l'âme et le cœur de l'enfant qui sont agressés, sa perception du réel, son apprentissage des limites et des relations, mais aussi la vitalité de son corps : on connaît les liens entre immunité et relations de tendresse. Les douleurs des patients ne sont pas que des émotions refoulées, mais aussi la résultante d'un corps si apeuré qu'il a parfois suffoqué au lieu de s'oxygéner. Quand on a connu cela, il faudra travailler sur le corps, car même en prenant conscience des défaillances parentales, la différence est la même qu'entre un corps ayant grandi dans l'air sain de la montagne et un organisme qui se serait formé dans la banlieue de Tchernobyl.

Par conséquent, ce ne sont pas seulement vos pensées qu'il faudra modifier, comme le dit Joe Dispenza, il faudra aussi transcender le corps et lui offrir autre chose. Rien de mystique ou d'inaccessible dans cette notion de transcendance.

Il s'agit simplement de l'élévation du corps par-delà les séquelles du passé. « Simplement » ? Oui, la route est longue, j'en sais quelque chose. Mais cela se fait en identifiant les sensations liées au parent toxique. Par exemple, le cou et les épaules qui se tendent, les yeux qui brûlent, les jambes qui se dérober, la gorge sèche, ou encore des diarrhées et des nausées. Personne ne pourra vous dire que vous exagérez. Votre corps sait (votre corset, dirait un lacanien) ce qui va s'abattre sur vous. Vous verrouillez votre dos contre les insultes, vous ne pouvez rien garder, ou vos oreilles vous brûlent, vos mâchoires se serrent, et quand vous vous couchez, vous avez des décharges nerveuses et des sueurs froides.

L'étayage corporel, la respiration, la relaxation accompagnée, la réappropriation de son alimentation et de ses envies corporelles vont être la clé pour s'extraire d'une mentalité mortifère et aller vers la vitalité et le bonheur. Sans quoi vous arriverez peut-être à ne plus voir vos parents, mais

vous vivrez toujours la même relation avec vous-même et le monde extérieur.

C'est à vous de faire le chemin.

N'attendez rien de vos parents, ils ne changeront pas, et la culpabilisation comme le chantage s'intensifieront avec votre éloignement ou vos changements évidemment perceptibles.

Se trouver d'autres modèles et apprendre à oublier ses parents

Vous n'aurez jamais de bons parents. Mais vous rencontrerez d'autres personnes bienveillantes avec lesquelles vous tisserez des liens de confiance et d'amitié, même tardivement, tout en sachant vous montrer prudent et ne pas vous faire piller.

Des figures maternelles et paternelles. Oui, vous aurez toujours une émotion intense en voyant ces autres parler gentiment à leurs enfants, faire de leur anniversaire une fête joyeuse et lire de l'amour dans leurs yeux.

Mais vous allez apprendre à vous donner cela et à vous entourer de personnes qui respectent votre valeur au lieu d'essayer de vous voler votre énergie. Vous avez le pouvoir de vous changer et de neutraliser les autres - pas de les faire changer.

Quitter ces autres en soi, voilà ce qu'il faut faire.

Épargnez-vous les confrontations qui finiront pas vous revenir dans la figure sous forme de culpabilisation, de chantage et d'humiliations, qui risquent de vous faire penser que vous êtes fou et que vous exagérez. Pourquoi ? Parce que ces parents toxiques vous tirent vers le bas.

Vous ne pouvez pas vous sentir bien après les avoir vus tant que vous n'êtes pas totalement nettoyé et immunisé contre leurs agressions, si déguisées soient-elles. Commencez directement à travailler sur vous. Pas sur eux. Sur vous et sur ce que vous avez senti et vécu. On ne peut pas changer les autres, donc ne travaillez ni sur eux ni avec eux si vous sentez qu'ils vous font du mal de quelque manière que ce soit.

Le temps de l'apaisement Un jour, vous pourrez les voir, manger avec eux, leur parler, vous n'en n'aurez rien à faire. Vous serez polis, naturels, et même de bonne humeur, parce que vous n'en n'aurez rigoureusement plus rien à faire. Mais vous éprouverez une grande vitalité et une grande fierté d'avoir triomphé d'eux et neutralisé leurs énergies négatives.

Énergétiquement, vous serez immunisé, cela ne suscitera ni peur, ni chagrin, ni dépression, ni colère, ni même rancune. Non pas parce que vous aurez refoulé et pardonné. Mais parce que vous vous serez libéré. Vous saurez être là sans être accessible. Vous saurez répondre et garder votre sens commun, sans entrer dans leurs mensonges.

Ou vous les enverrez balader, si vous en avez envie.

Émotionnellement, vous serez passé à une autre vie, une autre dimension. Ils vous paraîtront minuscules, anecdotiques, même en ayant conscience qu'à cause d'eux, vous êtes peut-être gravement malade. Cela peut vous sembler fou, mais c'est pourtant la liberté qui vous attend si vous vous nettoyez. Au passage, vous découvrirez peut-être que vous avez développé une hypersensibilité que vous pouvez transférer dans la vie artistique, par exemple, ou dans un génie diagnostique si vous êtes médecin.

Aujourd'hui, vous êtes responsable de vous-même et de votre vie. Mais enfant, vous n'étiez responsable d'aucune parole, d'aucun regard, d'aucune attitude de vos parents. C'étaient vos parents, et ils ont échoué. Ils ont échoué comme parents mais aussi comme bourreaux, car vous êtes vivant et en train de vous prendre en charge.

Réapprendre le bonheur

N'utilisez pas votre colère pour alimenter votre image négative de vous-même. Sans elle, vous seriez mort ! Elle remplace momentanément l'énergie de vie qu'ils ont vampirisée. Vous ne voulez pas être déprimé, bien sûr. Vous voulez être équilibré, ne pas être un anxieux chronique, ne pas

échouer dans vos relations affectives et vous autoriser à être heureux... Mais la culpabilité et le poison instillés en vous et la peur répandue dans votre

corps vous en empêchent. Pour ne pas se sentir vide, on se remplit avec l'amertume du passé, on y revient, on s'y ancre, on s'y amarre...

Alors, dans un premier temps, même lorsque la thérapie a permis de faire des choix différents, d'aller vers des personnes non toxiques, on interprète tout de façon négative. Les peurs se mettent à coasser comme des corbeaux subitement dérangés.

Un dernier temps de la thérapie sera celui du décollage, celui où l'on s'acclimate au bonheur.

Pris entre la culpabilité d'être heureux et la peur de perdre un diamant tout neuf, ce nourrisson qu'est votre nouveau moi, il vous faudra comme un petit enfant réapprendre à marcher, à respirer, à être vous en vous enracinant en vous et sans perdre confiance.

Dans un premier temps, le bonheur affole. On n'a jamais rien eu (même si les autres pensent qu'on a tout parce qu'on est beau, qu'on réussit et qu'on est matériellement à l'abri, on n'a jamais eu de répit, de sommeil, de souffle, de tranquillité corporelle), alors le jour où la guerre est finie, il faut un temps d'adaptation, et un passage à vide dépressif peut être le signe que le deuil se fait du vieux moi. Cela peut se faire au moment d'une naissance, ou en réalisant un rêve d'enfant pour lequel vous êtes reconnu par la société (artistique, professionnel...), ou encore en vous mariant avec une personne profondément bienveillante et concernée par votre bien-être.

« Se libérer de son moi toxique implique de traverser l'immensité des émotions refoulées et de s'accueillir totalement dans les affects de rage, d'incompréhension, de détresse. »

Attendez-vous à des moments dépressifs majeurs, car vous allez perdre votre enveloppe, comme par l'effet d'une mue, et devoir affronter le deuil des illusions. Ces illusions vous emmaillotaient dans

l'espoir que si vous adhérez à leur système, il resterait un lien et un petit peu de soutien et d'amour en cas de besoin. Non. Il n'y en n'aura jamais.

Ce n'est qu'en rendant à César ce qui est à César, c'est-à-dire en donnant une totale absolution à l'enfant que vous étiez et en remplaçant « les responsabilités à leur place, c'est-à-dire sur leurs épaules », écrit Susan Forward - je suis en totale adéquation avec elle sur ce point, en tant que thérapeute -, que l'on peut se différencier du discours parental et commencer à cicatriser ou à greffer les parties du soi mutilées ou qui n'ont pu grandir (notamment la vie affective), puis cheminer vers sa propre identité libérée.

QUAND LA FRATRIE FAIT MAL

Notre identité et notre personnalité se sont construites dans notre tout premier environnement, la famille. Mais il serait faux de penser que cette construction s'est faite exclusivement par rapport aux images parentales.

Notre rang dans la fratrie et nos relations avec nos frères et sœurs - ou notre statut d'enfant unique -

sont déterminants dans l'apprentissage des relations avec autrui. Les relations entre nos parents et avec eux ont influencé nos relations avec nos frères et sœurs, et nos liens fraternels ont des répercussions à long terme sur notre image de nous même, nos compétences sociales et nos choix de partenaire amoureux.

« Nos relations avec nos parents, leur attitude envers les divers membres de la fratrie, mais aussi les liens qui se tissent avec nos frères et sœurs contribuent de façon déterminante à la formation de notre

[personnalité](#) », explique Lisbeth von Benedek.

Il n'est pas besoin d'avoir vécu des relations de violence ou d'inceste avec un ou des membres de sa fratrie pour être profondément marqué et modelé dans notre personnalité par ces premières relations à l'autre « pareil-différent », ni pour connaître, à la mort des parents, des guerres de succession, reflet

des conflits refoulés dans l'enfance, de la jalousie à l'égard de l'attention parentale ou de la lutte pour la reconnaissance de son identité.

Du chaos originel à l'individuation pacifiée, le chemin vers la maturité est loin d'être serein au sein d'une fratrie. Du mythe d'Isis et Osiris à Cendrillon, en passant par Abel et Caïn, l'humanité se débat depuis toujours avec cette difficulté à exister sans menacer ou se sentir menacé par les premiers « autres » de notre vie. Ces autres, pourtant, dont l'affection nous nourrit et nous construit parfois assez solidement pour nous permettre de faire face aux aléas de la vie.

L'enfant symptôme

Parfois aussi, face à des parents qui dysfonctionnent, l'un des enfants va devenir l'enfant symptôme. Il va, plus que ses frères et sœurs, exprimer le malaise familial - ses difficultés, ses troubles alimentaires ou ses provocations venant à la fois tirer la sonnette d'alarme et tenter de détourner l'attention, par exemple pour rapprocher des parents qui sont en train de se séparer.

À l'inverse, lorsque les parents ont été défaillants ou insuffisamment présents, certains des frères et sœurs ont pu être des relais identificatoires. Cela a pu « sauver » la donne (un grand frère qui protège alors que le père est absent ou malade) ou, au contraire, attiser des conflits (telle fille aînée ayant eu le sentiment de se faire spolier son enfance en devant endosser le rôle de petite mère pour relayer une maman sans cesse occupée par des grossesses à répétition).

Dans mes suivis thérapeutiques, je retrouve dans la personnalité des patients certaines constantes en fonction de leur rang dans la fratrie. J'ai ainsi constaté que les aînés qui avaient été « détrônés »

de leur statut d'enfant unique avant trois ans avaient souvent une forte envie refoulée, un besoin impérieux de contrôle, comme s'ils avaient dû refouler une sorte de rage narcissique et constituer une digue contre le sentiment de perdre trop tôt ce sentiment d'être « tout pour maman », dont a

besoin le tout-petit jusqu'à la maternelle.

Pour sortir de relations toxiques, ou nous libérer d'un manque de confiance en nous ou en l'autre chronique, nous devons explorer nos liens fraternels.

Le frère ou la sœur est à la fois vraiment un autre et vraiment un double. Un rival, mais aussi un complice, comme dans ces fratries où l'on se soutient mutuellement face à des parents défaillants ou un couple parental en péril.

Constellations familiale et psychologie transgénérationnelle

Deux outils peuvent considérablement vous aider si vous sentez qu'il y a une forte charge émotionnelle refoulée par rapport à vos frères et sœurs : les constellations familiales, d'une part, et, à travers l'arbre généalogique, la psychologie

transgénérationnelle.

En saisissant mieux la place, les projections et les mémoires portées par chacun (un frère aîné porte le nom d'un oncle suicidé, par exemple), vous mettrez un coup de projecteur sur le méli-mélo émotionnel et les zones de non-dits ; vous comprendrez aussi peut-être l'origine de tel ou tel complexe ou désir que vous avez depuis toujours.

Vous pouvez déjà visualiser et clarifier les choses en notant sur une feuille le nom et la date de naissance de chacun des membres de votre fratrie.

Vous verrez qu'avec les mêmes parents, votre rang dans la fratrie, votre sexe, le fait d'avoir été désiré ou non par le parent du même sexe et celui du sexe opposé, ou d'avoir été désiré comme enfant, mais fille et pas garçon (ou inversement), ou au contraire d'être arrivé après de nombreuses fausses couches, ou par surprise (petit dernier «

bonus »), donnent lieu à une relation et une image parentale différentes de celles de vos frères et sœurs.

Notez aussi le rang dans la fratrie de vos propres parents. Être un aîné d'aîné n'influe pas de la même manière sur la personnalité qu'un petit dernier de petit dernier. Les comportements que

vous mettrez en place dans vos relations sociales dès la cour d'école seront très différents. Le «

report » des générations précédentes et de l'histoire familiale n'a pas le même impact selon notre sexe et notre place dans la fratrie.

La vision que les parents ont de la fratrie, de chacun de leur enfant et des relations censées exister entre frères et sœurs joue un rôle aussi insidieux qu'énorme sur les rapports entre ces futurs adultes. Il est nécessaire d'avoir pris son envol pour pouvoir établir avec ses frères et sœurs des rapports d'adulte à adulte, plus ou moins proches selon les affinités de chacun, détoxifiés des projections parentales.

TEST

À vous de jouer, prenez une feuille de papier.

Pour chaque frère et sœur, vous pouvez répondre aux questions suivantes. Faites-le sans trop réfléchir, sans construire de longues phrases si un seul mot vous vient. Vous pourrez toujours les compléter au fil du temps, car une fois ouvertes, ces questions auront une fonction d'éclairage. Elles existeront en vous et vous y verrez plus clair dans cette « pièce » de votre vie et de votre construction psychologique.

Quel souvenir ai-je de nos relations dans l'enfance (bonnes, mauvaises, indifférentes, je lui courais après, on se protégeait...) ?

Est-ce que je reproduis ce schéma avec mes collègues ou mes amis, et comment ? (Par exemple, je reproduis la relation que j'avais avec mon frère aîné avec mes patrons, et celle que j'avais avec mon frère cadet dans mes liens amoureux.) Actuellement, quelles sont nos relations (polies mais distantes, fusionnelles...) ?

Quels seraient les non-dits, d'après vous ?

Quel trait de sa personnalité est-ce que j'admire ?

Qu'est-ce qui m'insupporte chez lui ?

En quoi m'a-t-il servi de modèle ?

En quoi les parents ont-ils interféré (et interfèrent-ils encore) dans notre relation ?

Est-il difficile pour moi de m'intégrer dans un groupe d'inconnus, aujourd'hui, ou est-ce que je trouve toujours des personnes avec qui échanger ou même faire des projets ?

Dans ma famille, quel était mon « rôle » (le clown, le sauveur, le médiateur, le bouc émissaire, le chouchou, le responsable...) ? Quelles traces cela a-t-il laissé dans mes rapports avec mes pairs et mes supérieurs aujourd'hui ? Est-ce un costume que j'endosse souvent ou est-ce que je prends le contrepied ? Quels avantages en ai-je tirés ? Est-ce que cela me faisait gagner l'attention ou l'amour des autres ? Cela a-t-il étouffé des aspects de ma personnalité ? Et en quoi ? . . .

Dans ma recherche amoureuse, en quoi mon frère/

ma sœur est-il mon idéal ou au contraire ce dont je ne veux absolument pas ?

Passez en revue vos partenaires en tâchant d'identifier les premières qualités qui vous ont attiré chez eux. Vous serez peut être surpris de voir qu'il s'agit toujours d'une ressemblance avec l'un de vos frères/sœurs. Vous pouvez même prendre de la distance, dès que quelqu'un vous plaît, et vous en amuser en vous disant : « Allez, celui-ci, auquel de mes frères me fait-il penser ? Ah oui le petit regard triste d'untel, que j'avais tellement envie de protéger. »

AIMÉE : L'ENFANT THÉRAPEUTE

J'ai déjà évoqué la notion d'enfant symptôme, mais pas encore celle d'enfant thérapeute. Nous pouvons l'aborder avec le cas d'une patiente.

Aimée a 32 ans. Elle est architecte d'intérieur et travaille essentiellement à son compte mais aussi pour un cabinet, à temps partiel. Elle se déplace souvent sur des chantiers et elle aime cette vie professionnelle qui lui laisse de la liberté et lui

permet de se réaliser dans sa créativité, à travers des

« challenges où je peux exprimer mes idées et rencontrer des gens très différents à chaque fois ».

Elle est très soucieuse de ne pas manquer ses séances, arrive toujours à l'heure et redoute de ne pas « progresser assez vite et de rester un bébé ». Je lui dis qu'ici, il n'est pas question de compétition ni de challenge, mais qu'elle puisse justement aller enfin à son rythme pour ne rien manquer d'important dans ce qu'elle vit, dans un lieu où elle pourra le penser et le partager avec quelqu'un qui ne la jugera jamais.

La double peine d'Aimée

Avant elle, ses parents ont eu trois garçons. Ravis d'avoir une petite sœur, les trois frères s'empressaient autour du bébé. Mais rapidement, la mère d'Aimée adopta un comportement extrêmement destructeur à l'égard de sa fille.

Femme tyrannique, fusionnelle et égocentrique, elle voyait dans cette unique fille à la fois son double idéalisé et une rivale insupportable, n'étant plus la seule femme de la famille. Son mari et ses fils adoraient cette petite fille, et cela lui était d'autant plus insupportable qu'elle ne s'était jamais elle-même sentie aimée par sa mère, laquelle était encore dans le deuil d'un enfant mort-né à sa naissance.

L'insatisfaction chronique, sa personnalité égocentrique et histrionique apportaient à la mère d'Aimée un grand nombre de bénéfices

secondaires, puisqu'elle se présentait toujours comme la victime sacrifiée (de quoi, pour qui, et pourquoi étaient des questions que plus personne ne se posait). Elle avait donc eu des enfants «

bouchons », pour combler son manque affectif, et elle avait développé une forte ambivalence à l'égard de la petite dernière. Aimée lui servait donc à se rassurer et à remplacer l'affection qu'elle ne voulait plus échanger avec son mari. La petite fille se retrouvait collée dans le lit de sa mère, laquelle, pour

la garder avec elle, ne l'envoyait pas toujours à l'école sous prétexte qu'elle était « fragile »...

Enfant thérapeute censée soigner sa mère (qui lui

demandait de lui masser le ventre, lui répétait qu'elle se suiciderait sans elle, etc.), Aimée fut ainsi coupée d'un lien possible avec son père, exclu de sa fonction de tiers séparateur, et coupée aussi de ses frères, qui nourrirent inconsciemment une jalousie à l'égard de cet enfant qui accaparait l'attention maternelle et ses confidences. Son père appela d'ailleurs une partie de la maison le «

gynécée », comme pour souligner à quel point il était exclu.

Manipulée par sa mère

Aimée paya le prix fort. Aimée subit tout d'abord, sans le soutien de ses frères et de son père, l'agressivité maternelle. Qui aurait pu la soupçonner, puisqu'il s'agissait d'une jalousie envers une rivale qu'il fallait enfermer pour à la fois se tenir chaud et éviter toute concurrence aux yeux des hommes de la famille ?

Ensuite, lorsqu'elle grandit, la mère d'Aimée tenta de tuer totalement la féminité de sa fille. Elle lui rasa presque entièrement les cheveux, se moqua de son corps pubère, l'humilia lorsque se manifestèrent les premières modifications corporelles. Elle lui fit subir des conditions de vie épouvantables, compte tenu du milieu social d'origine de sa fille, laquelle aurait pu devenir complètement psychotique, enfermée dans le noir avec une mère qui alternativement hurlait ou menaçait de se défenestrer...

Aimée a donc écopé d'une triple peine. Elle a été privée de son enfance, elle a été contrainte de développer une hyper précocité particulièrement néfaste sur le plan corporel et imaginaire, et une scission s'est opérée avec sa fratrie jalouse de l'«

enfant élu ». Car, malgré ses tentatives pour éponger le mal-être maternel, tout en préservant ses frères, ceux-ci ont adopté une attitude ambivalente et parfois même franchement hostile à l'égard de cette petite thérapeute qu'ils

considéraient un peu comme la « chouchoute » , sans chercher un instant à savoir ce qu'elle endurait réellement.

Aimée a dû se construire entre une mère fusionnelle qui tentait de se l'incorporer, de la dévorer, et des frères et père peu présents, abandonnants, qu'elle admirait toutefois énormément pour leurs qualités et leurs valeurs.

La force de cette petite fille fut de compenser le manque affectif en tentant d'imiter toutes les qualités qu'elle percevait chez ces hommes. De même qu'un bébé imite par attachement les adultes qui l'entourent, Aimée s'accrocha comme à une bouée de sauvetage aux images qu'elle avait de ces hommes pour se construire une personnalité extérieurement solide et se différencier de sa mère. Peu importe que cette représentation ait été fortement idéalisée et imaginée ou assez réaliste, l'essentiel était qu'un mouvement psychique la décolle de sa mère et l'aide à créer autre chose que la répétition ou la destruction. C'est de cette façon qu'elle put conserver une autonomie psychique et une santé mentale.

Aimée a pu s'échapper de l'emprise maternelle, malgré la culpabilité que cela lui a fait vivre et des séquelles psychosomatiques importantes. Si elle a pu trouver son indépendance et marquer son territoire, elle n'a pas réussi à récupérer sur le plan corporel un espace de calme, de sécurité étanche. L'abolition permanente de la frontière entre Aimée et les autres, provoquée par sa mère, l'a laissée très poreuse au mal-être d'autrui. Cela se retrouve dans sa porosité intestinale, bien évidemment, qui exprime la difficulté à trier et évacuer le mauvais pour ne conserver que ce qui est bon pour soi. Cette hypersensitivité est redoublée par la blessure de s'être sentie rejetée par des hommes qu'elle admirait. « J'ai l'impression qu'ils sont aimants, loyaux, droits, ce sont des types bien, sauf avec moi. »

Séances de travail

Nous travaillons pendant plusieurs séances sur le fait que sa mère a distillé ces rivalités en divisant pour mieux régner. Pour être toute-puissante, sa mère a profondément rongé le lien entre Aimée et les hommes de la famille. Cette blessure, Aimée la projette aujourd'hui sur les hommes. Elle n'arrive

pas à croire qu'un homme puisse ne pas être décevant. Elle s'est construit une image de ce qu'est un homme à partir du modèle de ses frères idéalisés. Dans la réalité, elle a le sentiment que les hommes font preuve d'une immaturité qui la plonge dans l'ennui, la perplexité et lui fait préférer l'indépendance. Pour ne plus être déçue, Aimée est devenue une amazone.

Je la suis depuis plusieurs mois déjà quand elle fait la connaissance de Jacques. Quelques semaines après leur rencontre, elle réalise l'état de panique qui s'est emparé d'elle. « Je suis sous le choc.

Sidérée. Ralentie. J'ai des nausées, des spasmes.

Ça n'a rien à voir avec Jacques, il a sûrement des qualités et des défauts, comme tout le monde, je n'ai pas peur d'être dépendante spécialement de lui, ça a à voir avec mon passé. Je suis terrifiée. Au début, c'est lui qui a eu un choc. Il tombait malade sans arrêt, il a maigri, dormait mal, il a attrapé un torticolis, bref tous les petits symptômes du stress émotionnel. Maintenant, j'ai peur. J'ai peur de ses défenses. »

Moi. — De ses défenses ? Il me semble assez peu défendu ! Mais c'est un autre avec qui il y a des sentiments, et au début, il faut positionner le curseur, avec ces moments fusionnels de rapproché intime et ces moments d'éloignement où l'on panique d'être oublié simplement parce que soi-même, repris par sa propre vie, on a

momentanément oublié l'autre.

Aimée. — Non, j'ai peur, j'ai l'impression de ne pas exister dans son esprit quand je ne suis pas là.

Moi. — Dans ce cas, il ne chercherait pas la continuité et la poursuite de vos échanges. Peut-être qu'il prend son temps entre chaque contact par désir de réussir la relation. Il ne veut pas se précipiter, vous étouffer, vous voir quand il est fatigué. Laissez-vous le temps de vous apprivoiser.

Vous projetez sur la relation avec lui ce que vous avez vécu bébé au contact de vos premiers amours, votre mère, votre père et vos frères. Vous avez

réellement fait l'expérience de ne pas exister comme personne à part entière avec ses besoins

propres dans l'esprit de vos proches. Alors naturellement, ces silences vous font revivre un abîme : le fait de ne pas ressentir une continuité de pensée dans les alternances de présence/absence.

Dévoration d'un côté, abandon de l'autre. Vous attendez que cela arrive. Mais c'est déjà arrivé, c'est derrière. Vous voyez la projection d'une ombre. Vous vous êtes sentie lâchée par vos frères.

Par conséquent, malgré votre indépendance, aujourd'hui, dès qu'un homme vous plaît, vous le haïssez en pensant qu'il vous lâche, alors que vous faites tout pour éviter une relation fusionnelle.

Vous comprenez que c'est la souffrance passée qui vous fait souffrir en vous faisant revivre toutes ces peurs et en vous rendant très méfiante ?

Aimée. — Oui, c'est ça, méfiante. J'ai régulièrement envie de le rejeter. J'étais confiante et maintenant j'ai peur, ce qui signifie que mes sentiments pour lui deviennent forts ou que je redoute que ce ne soit pas le bon et de perdre mon temps. Je n'arrive pas à lui exprimer car j'ai peur qu'il s'enfuie dans les deux cas et il faut que j'essaie de rester dans un lien. Ça me crée des insomnies, des crises de boulimie, des nausées et des inflammations de la gorge. En fait, je sais que je n'ai pas besoin de lui, mais j'ai envie des bras d'un homme et je n'ai pas de repère pour savoir à qui je peux donner ce pouvoir.

Moi. — Il faut construire la confiance avant de pouvoir se laisser aller. Sans quoi, en effet, c'est un pouvoir, et il n'y a pas de place pour l'amour, la détente et la bienveillance dans une relation de pouvoir. Ce n'est plus une relation affective, c'est une relation de dépendance, et très légitimement, vous ne voulez pas de ça. Le seul moyen, c'est de prendre son temps et de bien poser vos limites et vos conditions, pas seulement par rapport à lui, mais pour vous rassurer et avoir le temps de vous ressentir à chaque pas, d'avancer à votre rythme.

Aimée. — Oui, c'est cela, comme dans une ascension. Je dois faire attention où je pose mon pied, sinon je risque de me faire peur et de tout casser.

Moi. — Voilà. Soyez très douce avec vous. Votre enfant intérieur a connu l'intrusion de votre mère et l'abandon par les hommes, donc toute personne qui pénètre votre intimité est potentiellement dangereuse pour vous, plus que pour quelqu'un d'autre. Les hommes n'ont pas été des remparts, donc cela vous fait aussi douter de « l'utilité » d'un lien affectif. Votre mère tyrannique ne vous laissait pas le temps de respirer ou de dire non. Par conséquent, vous avez peur que l'autre disparaisse si vous prenez votre temps. Mais l'autre n'est pas votre mère, il n'est pas non plus psychotique, il a sa vie et il sait que vous n'êtes pas son pion. C'est avec le temps que vous allez vous faire confiance en lui posant vos limites et qu'il gagnera votre confiance.

Aimée. — Oui, mais il est pressé.

Moi. — Tout à l'heure, vous disiez plutôt le contraire. C'est intéressant cette impression contradictoire. À quoi cela vous fait-il penser ?

Aimée. — Je ne sais pas.

Moi. — À qui vous fait-il penser quand il est pressé

?

Aimée. — À un ogre.

Moi. — Donc à la mauvaise mère intériorisée, comme dans Hansel et Gretel. Et quand il va lentement ?

Aimée. — À mes frères qui s'en fichaient de ne pas me voir et me disaient de m'acheter un chien quand je voulais un câlin. Moi. — Voilà.

L'inconscient rapproche l'inconnu du connu.

Jacques est tour à tour vêtu du masque de votre mère l'ogre et de vos frères les courants d'air.

Aimée. — La vérité, c'est qu'il est pressé.

Moi. — C'est son problème à lui. Il est sans doute amoureux, c'est bon signe ! Mais seul le temps vous permettra de discerner s'il est amoureux ou seulement dépendant d'une présence féminine pour combler un vide. Si lui a envie d'aller vite,

cela ne veut pas dire que vous, vous avez envie d'aller vite. Laissez-le consolider ses sentiments pour que votre relation soit un échange et pas une collision.

S'affranchir de sa mère

Beaucoup de personnes se retrouvent dans cette situation d'angoisse panique quand une rencontre les touche émotionnellement ; pour ne pas la sentir, ils vont se plonger dans une hyperactivité qui leur permettra de convertir le stress de la rencontre en énergie.

Mais Aimée est dans un mouvement introspectif et souhaite venir à bout de cette difficulté qui la fait souffrir : « Je suis comme un scanner avec les hommes. Je vois direct tous leurs défauts. Je n'arrive pas à surfer sur leurs qualités pour me laisser aller, donner une chance à la relation. »

Je lui demande de me rappeler ce que lui prédisait sa mère sur ses relations avec les hommes. « Que j'étais trop cérébrale, trop indépendante, que je ne serais jamais heureuse avec un homme. » Je lui demande alors ce que cela ferait si elle lui désobéissait et que tout en restant elle-même, avec sa liberté et son intelligence que sa mère jalousait, elle lui donnait tort en s'autorisant à partager des moments de bonheur avec un partenaire. (Je formule de cette façon pour établir une gradation entre tout et rien : des moments de bonheur, ce n'est ni rien du tout, ni le mariage, et c'est important de proposer des étapes aux patients qui ont connu le froid de la carence et l'excès de la fusion.

De même que je parle de « partenaire » pour souligner qu'il y a deux personnes en mouvement, plutôt que de « compagnon » ou d'« amant », même si le terme n'est pas très joli.

Il permet de refroidir les choses. Pour parler d'amant, il faut tolérer une forme de passion sensuelle qu'Aimée est encore trop vulnérable pour assumer.)

Processus de « nettoyage »

Aimée réalise que sa mère a aussi déformé son rapport au temps : « J'ai beau être aussi occupée que lui, savoir ce que c'est que des journées de quinze heures, quand il ne répond pas à un message, je me sens furieuse, alors que je fais la même chose. J'ai toujours l'impression qu'il me manque de respect. »

Je lui dis : « Quand il agit comme vous, en prenant son temps, vous vivez les sentiments qui étaient destinés à vos frères dans le passé, quand ils n'étaient pas là pour vous, sentiments que vous avez dû refouler à l'époque, car vous n'aviez pas de contrôle sur la situation. »

Cette interprétation la libère beaucoup. « Comme vous n'avez pas encore construit vraiment la relation avec lui, il n'y a pas de repères. Du coup, vous rapatriez des sentiments et des

interprétations qui n'ont rien à voir avec le présent pour ne pas rester en attente, sans savoir. La nature a horreur du vide, de l'incertitude. »

La rencontre avec un homme « au niveau » a réveillé une problématique relationnelle qui, en projetant tout le négatif refoulé dans le passé, risque d'abîmer ce nouveau lien. « Tout se bouscule. Je n'imprime pas ce qu'il me dit. Comme si j'avais peur que ça disparaisse. Je préfère ne pas l'entendre. » Je lui propose de rendre à César ce qui appartient à César, c'est-à-dire d'écrire à chacun de ses frères une lettre où elle exprimera tout ce dont elle se souvient qui lui a fait du mal.

Une fois réalisé ce rituel de nettoyage, qui peut sembler un peu factice mais contribue en réalité à remettre les choses à leur place et à différencier chacune de nos relations affectives, je lui propose de différencier elle et l'autre, en listant ses peurs pour distinguer celles qui sont fondées sur des éléments de réalité et celles qui sont projectives, puis de trouver une manière soit d'écarter le danger, soit de surmonter la peur. C'est normal,

Aimée a toujours été déçue ! Elle n'a même connu que la déception. Elle ne peut pas se représenter

ce qui se passe quand chacun est un adulte responsable et honnête, vivant une relation fluide.

La seule façon d'écartier le danger est de réapprendre à écouter son intuition pour adopter des attitudes qui laissent la possibilité de l'échange mais ne la mettent pas dans une position de dépendance.

Peur que Jacques change d'avis : Jacques n'est pas changeant et ne parle que quand il est sûr de lui.

Elle projette sur lui ce qu'elle a connu avec sa mère qui était lunatique et imprévisible. Et le fait qu'elle-même puisse investir quelqu'un puis le désinvestir très rapidement si quelque chose la dérange trop.

Peur d'être quittée : « c'est la première fois que j'ai peur de perdre quelqu'un ou de me faire larguer. »

Je lui dis que pour moi, cela signifie qu'elle est affectivement vivante et qu'elle a beaucoup perdu de sa carapace. Elle est devenue capable de se laisser séduire, de ne plus tout passer au napalm de son cynisme qui faisait peur aux hommes.

J'ajoute que cette peur est le simple signe de son attachement, pour elle qui a toujours quitté et n'a jamais été amoureuse. « Mais c'est extrêmement désagréable d'être amoureuse ! » s'exclame-t-elle.

Je lui réponds que si elle fait les choses petit à petit, en dévoilant un peu mais pas trop, en se laissant le temps d'être sûre qu'il lui plaît vraiment, cela lissera les variations émotionnelles et la sécurisera. Et je lui dis qu'il vit probablement exactement la même chose !

En effet, quand je l'écoute, il me semble qu'entre cet homme et elle, il existe un jeu de miroirs sur certains traits de leur personnalité, et que les déceptions passées d'Aimée jouent pour elle le rôle d'un miroir grossissant. Ils vivent la même peur, celle de perdre leur indépendance, de s'attacher et

de risquer de perdre l'autre.³ Comment je me suis piégé(e) : pensées et choix toxiques

Notre personnalité s'est façonnée à partir des émotions et des sentiments que nous avons ressentis quand nous avons fait nos premières expériences de la vie.

Si par exemple votre mère vous a abandonné quand vous étiez petit et qu'aucune figure d'attachement fiable n'a pris le relais au cours de votre enfance, il est probable que vous évoluerez dans la vie sans pouvoir croire qu'une relation affective durable et de confiance est possible.

Les repères intérieurs vous permettant d'identifier des personnes fiables ou non ne seront pas en place et vous risquez d'être attiré inconsciemment par des personnes étouffantes et très fusionnelles, pour compenser, ou qui vous feront revivre, au contraire, un sentiment d'abandon. Pourquoi ?

Parce que nous avons naturellement tendance à aller vers ce que nous connaissons, pour le répéter ou l'annuler, plutôt que vers une personne aimante et joyeuse, vivant les situations et les émotions qui lui permettent de s'accomplir⁹. Plus les « codes »

ont été « engrammés » tôt, plus ils nous apparaissent comme normaux et créent l'attente et l'habitude de leur reproduction.

LES ÉMOTIONS ET LES PENSÉES QUI

INTOXIQUENT

Retour à la table des matières

Couche par couche, à l'instar de sédimentations géologiques, notre personnalité s'est forgée à travers les expériences donnant lieu à ce que nous pensons être notre identité. Le foyer de notre enfance, les professeurs et les amis rencontrés, les déceptions, les découvertes, les trahisons, les épreuves, les bonheurs vécus...

Nous enchaînons les années, les relations et les actions dans un processus d'accumulation et nous revendiquons être celui qui a vécu tel ou tel événement. En fait, nous sommes encrassés ce qui nous rend de plus en plus aveugle à la réalité de l'autre et du présent. Et c'est bien de cela qu'il s'agit quand nous devenons un parent qui a parfois oublié qu'il a été un enfant. Nous devenons sclérosés.

Nettoyage intérieur Mais nous devons nous souvenir que nous ne sommes pas ce que nous avons vécu et que notre point de départ dans l'existence (milieu social et dynamique familiale), s'il nous a orienté dans une certaine direction, nous a aussi mis des œillères et que ce que nous prenons pour une évidence n'a peut-être aucune réalité dans la vie d'un autre.

Certes, le jeu de départ, nous ne l'avons pas choisi : les uns ont eu la chance d'avoir une enfance, d'autres ont été violés, trahis, abandonnés, manipulés, massacrés dans leur cœur d'enfant. Et cela, qui nous a façonnés, rend parfois difficile la compréhension entre ceux qui ont été protégés et ceux qui n'ont jamais senti la protection d'un amour parental inconditionnel.

En fait, si nous décidions de tout oublier, nous pourrions nous dire : « Le point où j'en suis arrivé et mes comportements actuels résultent de ce que j'ai vécu et de la distance que j'ai tenté de prendre ou pas avec tout ça. Mais si j'osais rêver, si j'osais être fou, quelles envies exprimerais-je ? Quelles images ai-je en moi, depuis mon plus jeune âge, et que je refuse de prendre au sérieux alors qu'elles indiquent la place qui est la mienne ? »

C'est seulement quand on arrête la langue de bois avec soi qu'on peut commencer à trier ses désirs, à trouver le juste milieu entre complexe d'infériorité et de supériorité, par exemple, et à régler ses conflits avec soi et avec autrui.

Nettoyer sa personnalité de ces émotions parasites et des pensées qui en découlent est nécessaire. Car si l'émotion est un mouvement indispensable à la vie, en tant que mouvement, elle ne doit précisément pas se figer. Il est sain d'éprouver toutes sortes d'émotions négatives et positives, de ne pas fuir le chagrin, la colère ou la peur, indicateurs essentiels de notre état, mais la santé réside dans la diversité de ces réactions et non dans le fait d'être dominé par une tonalité émotionnelle systématique.

« Ce n'est pas la tonalité d'une émotion qui la rend

négative. C'est l'emprise qu'elle a sur nous et notre relation avec elle. »

Heureusement qu'un enfant maltraité peut sortir de l'anesthésie émotionnelle et se mettre en colère. Ce qui importe, c'est qu'il dépasse ensuite le stade de la colère pour expérimenter enfin la paix et la joie que son enfance lui a volées. Car une émotion, dès lors qu'elle s'installe, devient le fondement de notre personnalité et bloque les autres, c'est-à-dire le mouvement de la vie et l'expression de soi.

Dans la sous-partie précédente, j'ai pris l'exemple de la culpabilité. Plus globalement, les émotions négatives qui nous empoisonnent toute la journée et repoussent le positif sont la peur, la colère, le ressentiment, la culpabilité, l'anxiété, la jalousie, la honte, la haine, la dépression... Mais l'on pourrait y ajouter la joie artificielle, l'insouciance permanente, etc.

Commençons par la peur

La peur me semble être l'émotion-matrice qui dirige le monde, plus que toute autre. Quelle que soit votre peur - peur de l'échec, peur de tomber malade ou amoureux, peur d'être abandonné, d'être déçu, de vous tromper, d'être seul ou de vous engager, de choisir ou d'être influencé -, vous pouvez la rattacher à une peur primaire.

- Quatre émotions constituent les murs de la prison qu'est devenue notre existence, insidieusement, pour la plupart d'entre nous. La peur de la mort, la peur de la souffrance, la peur de la solitude et celle du vide.

Ces peurs nous intoxiquent alors que nous pouvons nous en débarrasser. La mort met fin à la souffrance.

La souffrance fait partie de la vie de chacun et nous sommes libres d'en tirer force, expérience, connaissance, détachement et sagesse ; elle n'est donc pas solitude, elle fait partie du jeu, comme la différence des générations, le temps, les contraintes physiologiques. La solitude est l'aire de repli et de tranquillité d'où nous pouvons choisir ce que nous désirons, et créer. Quant au vide, il est l'antichambre d'un nouveau plein positif.

Ce sont nos pensées qui créent notre vie : dès que nous le comprenons, nous prenons de la distance par rapport aux stimulations de l'environnement. Nous sommes moins ballotés par les médias, les appels, les humeurs, nous retrouvons un libre arbitre dans nos relations, car nous sommes plus attentifs à notre état d'être, nous refusons de nous laisser emmener dans le négatif. Nous prêtons attention à nos liens affectifs, souvent pris dans des routines et des habitudes mentales telles que « il réagit comme ça, il va penser que », etc. Car nous avons, tous, mis en place ces certitudes pour nous protéger de la souffrance, nous venger du passé. Mais c'est nous même que nous punissons en attribuant à autrui le masque de quelqu'un d'autre.

Relations fantômes : le poids du passé Nous établissons alors ce que j'appelle des relations fantômes, comme on parle de membre fantôme. Une relation qui n'est plus là demeure par sa saveur et recouvre la nouveauté de la rencontre. Pourquoi ?

Parce que la nature a horreur du vide et veut éviter la souffrance. Au lieu de prendre le temps de découvrir l'inconnu qui nous fait face, nous le remplissons avec ce qui nous semble y ressembler le plus dans notre «

musette » affective. Mais ce n'est pas parce qu'il est grand, blond et sûr de lui qu'il va se comporter avec vous comme votre frère aîné qui était grand, blond et plein d'assurance !

Le problème, c'est que ces pensées et émotions subconscientes nous intoxiquent : ce que nous dégageons conditionne ce que nous attirons. Nous allons donc rejouer des scénarios du passé et inciter l'autre à nous traiter comme nous l'avons été, ou lui faire payer des déceptions passées.

Nos premières expériences ont créé des connexions cérébrales, des sensations, des émotions, des liens et des pensées qui sont comme le tissu de notre manière de percevoir la réalité et de l'aborder. Le passé est donc toujours là.

Si votre père ne s'intéressait à vous que pour vos résultats scolaires, il vous sera probablement très

difficile de sentir la singularité de votre personnalité et de considérer que la sécurité se trouve ailleurs que dans la réussite professionnelle. Allez-vous traîner toute votre vie ce fardeau, ce casque cérébral qui vous colle la pression et vous focalise sur l'excellence et la rapidité professionnelle, ou bien nettoyer ce sentiment chronique d'incompétence, de fragilité, d'illégitimité peut-être, lié au discours d'un parent névrosé ou qui a eu le cœur brisé ?

En fait, tant que vous jouez à cache-cache avec certains de vos sentiments, vous pouvez être sûr de perdre votre temps et de ne pas commencer à vivre.

Tout le temps que nous passons à maquiller notre vulnérabilité, nous ne l'employons pas à nous en délivrer. Nous nous adaptons aux circonstances en craignant de rater des choses, mais en réalité, nous sommes... « à côté de nos pompes ». Et nous l'acceptons !

Fausse image de soi

Joe Dispenza, chiropracteur de formation, auteur et conférencier, parle à ce propos d'écart identitaire. Il y a d'un côté, je le cite :

« Qui nous semblons être : l'identité que je projette dans l'environnement extérieur ; qui je veux que vous pensiez que je suis ; la façade ; l'idéal pour le monde.

»

Et de l'autre : « Qui nous sommes réellement : ce que je ressens ; qui je suis réellement ; comment je suis intérieurement ; [le soi idéal10](#). »

Il poursuit : « Pourtant, [ce que nous pensons être]

c'est différent de ce que nous sommes, c'est-à-dire ce que nous ressentons sans la stimulation de notre réalité extérieure : la honte et la colère causées par un échec matrimonial ; la peur de la mort [...] ; un sentiment d'incompétence dû à l'insistance d'un parent sur le perfectionnisme [...] ; une préoccupation nourrie par la pensée de ne pas avoir le bon type de corps physique pour présenter une certaine image au monde. C'est ce genre

de sentiments que nous voulons cacher. Voilà pourtant qui nous sommes réellement, le vrai soi qui se dissimule derrière

l'image que nous projetons¹¹. » Comme Joe Dispenza, je suis absolument convaincue qu'il ne faut pas se mentir à soi-même.

« Il faut essayer de se dire le plus souvent possible : «

Bon, sur quoi est-ce que je me raconte des bobards ?

Qu'est-ce que ceci ou cela me fait et qu'est-ce que je décide ? »

Sans quoi nous ne décidons rien de façon adulte et autonome, nous ne faisons que réagir en surface, coûte que coûte, pour « sauver les meubles ». Il ne faut pas se leurrer en se réduisant à ce que nous voulons paraître. Il ne faut pas se ratatiner dans un rôle. Seule l'acceptation de notre histoire et de notre palette émotionnelle peut nous rendre la joie et le sentiment de continuité et de cohérence, mais aussi un réel respect de soi et une véritable volonté, quelles que soient les épreuves.

Le vernis que nous nous efforçons de préserver peut devenir chronophage et paradoxalement entretenir une mauvaise image de soi, car nous ne sommes pas stupides, nous sentons bien le désaccord et la frustration. Pourtant nous fuyons ce que nous ressentons vraiment, car cela nous effraie alors que c'est toujours la voie vers une évolution, une évolution vers un moi cohérent, harmonieux, capable de supporter certaines frustrations.

Nous pensons que nous n'avons pas le choix ou que c'est la meilleure stratégie qui soit. Comme nous avons besoin d'être aimés et de nous sentir en sécurité, nous sacrifions le contact avec la réalité de ce que nous sommes vraiment à un instant T, et nous commençons à nous contorsionner sans même nous en apercevoir et à nous satisfaire de relations parfaitement toxiques, ou stériles, ou fausses, dans lesquelles nous-mêmes sommes parfaitement faux.

Comme cela n'est pas satisfaisant, nous surinvestissons des satisfactions annexes (réussite, satisfactions matérielles, etc.) en parvenant à nous faire croire que cela a du sens, que c'est super motivant, qu'on mord dans la vie à

pleines dents et qu'on s'éclate. En fait, si on fait un arrêt sur image et qu'on prend de la hauteur, on s'aperçoit que Guignol

en gendarme, à côté, c'est beaucoup plus crédible !

Et nous repartons illico, sourire Colgate et iPhone en main, vers nos incessantes conquêtes, vers nos esclavages fabriqués, de plus en plus robots et de moins en moins présents. Nous devenons « chiants et superficiels », comme me le disait un patient à propos de ce qu'il se sentait être devenu, au lieu d'être profonds et drôles comme les enfants.

Agrippés à un personnage que nous poussons devant nous pour fuir notre sentiment de vulnérabilité, d'incompréhension, de colère, d'angoisse ou de haine, nous nous heurtons les uns aux autres ou nous nous évitons. Et nous nous persuadons que nous sommes vraiment ce que nous voulons être, que nous sommes vraiment à notre place. De toute façon, nous sommes bien trop débordés pour nous pencher sur ce genre de questionnement existentiel.

Redonner du sens à sa vie

Comme la plupart du temps nous voulons fuir notre mal-être, nous l'entretenons et devenons dépendants de gratifications extérieures. Ce qui devient de plus en plus épuisant. Car au fond, ce qui différencie l'homme des autres mammifères, ce qui lui donne de l'énergie, c'est que sa vie ait un sens. D'où l'importance d'un lieu pour parler vrai sur soi, car il ne s'agit pas de s'obliger à le dire à tout le monde, tant il est fatigant de devoir se justifier ou écouter les conseils de proches dont les interprétations - et pour cause, ils ne sont pas là pour nous aider à guérir -

sont souvent très projectives. Quand nous commençons à évaluer la quantité d'énergie dépensée en réaction à des expériences antérieures, nous réalisons que nous ne sommes pas en possession de notre vie et que cela nous attache émotionnellement au passé. Alors que nous pourrions investir cette énergie dans la création d'une nouvelle réalité, différente du passé, ce qui nous permettrait non seulement de le vaincre mais d'évoluer.

Nos pensées suscitent en nous un état émotionnel, et nos croyances une attitude correspondante. Nous attirons donc des situations qui répondent à cet état.

Par exemple, si, lors d'un examen, vous avez tellement peur d'échouer que vous êtes paralysé et

inhibé, pensant que le jury est contre vous, vous réussirez probablement beaucoup moins bien ce concours de piano remporté par un candidat qui, après avoir travaillé dur et passionnément chez lui, a lâché prise et s'est laissé aller au plaisir de jouer sans se demander ce que les autres en pensent.

Nous croyons que la réalité objective suscite des pensées et des émotions en réaction à ce qu'elle est, en venant à oublier que c'est l'esprit subjectif qui crée la réalité objective. C'est l'intuition d'une autre vérité qui a poussé Galilée et Copernic à découvrir autre chose. Si le médecin William Harvey n'avait pas écouté son esprit, lui disant que le sang retourne peut-être au cœur, nous ne serions pas aujourd'hui capables de comprendre la réalité de la circulation sanguine. Les vérités d'une époque ne sont pas la réalité tout entière et l'esprit subjectif possède les images qui lui indiquent de nouvelles découvertes.

Tant que nous restons au garde-à-vous devant la réalité immédiate de notre corps et de notre environnement, nous ne développons pas notre conscience, nous restons dans l'adaptation pure, l'agitation, le stress et la passivité intérieure.

Intuition, visualisation et méditation À l'échelle collective ou personnelle, affective ou professionnelle, notre esprit, notre état émotionnel et nos convictions attirent un certain type d'expériences et de relations qui en résultent, que ce soit en positif ou en négatif.

Lorsque nous apprenons à conduire, le moniteur nous répète de ne pas regarder l'obstacle ou le milieu du virage mais la sortie. Ceci est valable pour tout.

Lorsque vous souhaitez avoir un enfant, vous ne regardez pas les inconvénients de la grossesse, vous rêvez au bébé que vous aurez avec votre

bien-aimé(e).

« Autrement dit, on crée ce que l'on craint. »

Par conséquent, nous avons le pouvoir de reprendre la main sur la réalité en développant l'intuition, la visualisation et la méditation pour modifier l'état présent, comme cela se fait avec les sportifs de haut

niveau ou dans des situations de maladie. Rien d'extraordinaire là-dedans, il s'agit simplement d'utiliser le potentiel de nos neurones pour créer d'autres connexions, si l'on veut une explication neurologique, ou encore se mettre dans une autre fréquence énergétique, si l'on préfère parler en termes quantique. Cela fait toute la différence entre «

survivre et subir » et « choisir et créer ».

Lorsque nous sommes dans la peur, l'adaptation, nous activons les circuits de stress et de survie, nos taux de cortisol sont élevés, l'organisme récupère moins bien et reste dans un état inflammatoire, les intuitions ou la créativité ne peuvent venir. Nous faisons fuir ce qui est bon.

Quand nous sommes dans le désir, nous sommes plus forts que les contraintes présentes, elles n'ont pas eu raison de nous, notre corps respire paisiblement, il n'est pas entièrement happé par l'adaptation, et nous restons vivants, attirant ce que nous voulons sans être dans l'attente, la peur ou l'espoir.

Comme le montre Joe Dispenza : « Un nouvel état d'être crée une nouvelle personnalité... et une nouvelle personnalité produit une nouvelle réalité personnelle. » Il ajoute : « On ne peut entretenir des pensées différentes de nos émotions et s'attendre à un changement. La combinaison de nos pensées et de nos émotions constitue notre état d'être. Changez votre état d'être et vous changerez [votre réalité12](#). »

RÉSUMONS

L'être / les émotion / les pensées.

Les pensées / les actions / une nouvelle réalité personnelle.

C'est pourquoi je dis à mes patients, lorsqu'ils sont pressés : « Regardez ce que vous voulez, pas ce dont vous ne voulez pas. En revanche, observez attentivement toutes les pensées, attitudes, émotions et actions qui vous éloignent de la personne que vous seriez si vous viviez cela. Tant que vous vous coulez dans le désir des autres, au lieu de vivre votre rêve, votre vie sera un cauchemar et vos relations seront

violentes et décevantes. »

Exercice

Dans la seconde partie de l'ouvrage, je vous donnerai des clés pour commencer à nettoyer les pensées et les émotions qui vous font du mal.

Pour identifier vos pensées et émotions négatives, observez-vous simplement sans vous juger.

Notez quel est votre état d'esprit spontané au réveil, s'il varie ou s'il est toujours le même. Vous allez peut-être découvrir au passage que vous traînez une sale fatigue et qu'il serait temps de voir un naturopathe et de songer à votre vitalité qui, lorsqu'elle est en berne, vous pousse vers les idées et les émotions négatives.

N'oubliez pas que le moi toxique se niche dans le corps et que votre corps est la maison de votre cœur et de votre esprit.

Donnez-lui du repos, pas seulement des contraintes esthétiques, si agréables soient-elles à court terme pour le moral.

Si nous voulons être véritablement heureux, nous devons donc démanteler tous les systèmes de pensée, toutes les cascades d'émotions et d'attitudes qui, dans notre personnalité et notre esprit, nous font tourner en rond et nous retiennent dans un présent aride où l'épanouissement n'est pas possible.

Quand je parle d'épanouissement, je ne parle pas d'individualisme, du désir de prendre toute la place.

Non, mais de créer de l'espace en soi pour que tout notre potentiel puisse s'exprimer dans des échanges choisis et de qualité où nous sommes la meilleure version de nous même, tel un arbre qui porte de beaux fruits parce qu'il a des racines solides et ne ploie pas sous les vents contradictoires des circonstances présentes. Pour cela, il ne faut pas permettre à ce qui arrive de « connecter » des schémas et des croyances passés. Il faut se développer dans une sorte de mémoire sans attachement. Autrement dit, conserver une part d'observateur conscient en soi qui tranche net toutes

les généralisations, projections, peurs, certitudes stériles et aveuglantes. Garder cette disponibilité à soi-même, cette écoute de l'intérieur permet d'être ouvert à la nouveauté et à l'extérieur, de faire la part de ce qui est bon ou mauvais.

Si nous voulons être en bonne santé, nous n'allons pas maquiller avec des médicaments les symptômes de fatigue et d'inflammation ou d'infection, mais arrêter ce qui entretient un état d'être malsain et fragile. Si vous voulez détoxifier votre corps, vous n'allez pas prendre un produit détoxifiant d'un côté, et avaler des produits industriels et du poulet en batterie de l'autre. Vous allez cesser d'ingurgiter des aliments toxiques, tâcher de respirer un air sain et pas seulement augmenter les doses de nettoyant, ce qui ne ferait qu'irriter et épuiser vos reins, votre intestin et votre foie.

« Si nous voulons être heureux, nous devons d'abord nettoyer ce qui nous rend malheureux. »

Nettoyer pas seulement dans les faits extérieurs et les relations, mais à la racine, en nous, dans ce qui a permis d'opter pour de mauvais choix, dans ce qui nous a fait adopter de mauvaises attitudes. Il faut donc interrompre les pensées et les émotions qui nourrissent l'amertume et la douleur. Ce travail est d'autant plus difficile et long que les traumatismes ont durci et justifié cette douleur. Jusqu'à ce que l'on comprenne que rester dans les effets du traumatisme, c'est rester une victime et se priver de joie.

Personnellement, je sais le temps que cela m'a pris, à force de répéter des choix qui prolongeaient le mal-être généré par ma mère. Il n'y a donc aucune position de « supériorité » dans ce que j'écris ici. Ce n'est pas une décision mentale, c'est une action profonde de repli et d'observation de soi, d'attention bienveillante à tout ce qui se passe en soi, pour désactiver la douleur et s'envoler. C'est décider que le traumatisme ne modèlera pas notre personnalité et partir avec curiosité et enthousiasme à la découverte de sa vraie personnalité, non altérée.

EXERCICE

Repérez vos pensées toxiques.

Prenez une feuille et faites trois colonnes en tête desquelles vous inscrirez : « émotions », « traits de caractère », « pensées ». Vous pouvez en ajouter une quatrième intitulée « phrases automatiques ».

Soit vous la remplissez sans en parler à personne, soit vous pouvez demander à des personnes de confiance que vous sentez bienveillantes (ami, enfant déjà grand, conjoint) si elles ont remarqué des phrases que vous dites très souvent. Cela peut apporter un éclairage complémentaire très précieux.

Notez les états émotionnels négatifs les plus récurrents dans votre vie actuelle, ainsi que les traits de caractère qui vous définiraient et les pensées systématiques. Je vous autorise à brûler la feuille juste après si cela vous aide à être plus sincère !

Quelques exemples d'états émotionnels négatifs

:

Être anxieux, tendu, amer, stressé, confus, colérique, honteux, frustré, culpabilisé, nerveux...

Traits de caractère : je-m'en-foutiste, caustique, impulsif, obsessionnel, inhibé, indécis, blasé, plaintif, accusateur, de mauvaise foi, apitoyé,

condescendant, suffisant, dramatique, contrôlant, rigide, hypersensible, froid, calculateur, narcissique, distrait...

Pensées : « le mariage est infernal », « mon boss est un irrécupérable crétin » « je hais les écologistes », «

je n'y arriverai jamais », « mon banquier est un crétin doublé d'un escroc », « je suis trop gros », « je n'ai pas le temps de faire tout ce que j'ai à faire »... Tout cela est probablement vrai de votre point de vue, mais la question n'est pas là.

La vraie question : est-ce que ces pensées vous font avancer, ou est ce qu'elles vous tirent vers le bas ?

Est-ce qu'elles vous aident à agir, ou est-ce qu'elles vous plombent ?

Qu'est-ce qu'une pensée toxique ?

Une pensée toxique n'est pas nécessairement un constat négatif, car un constat négatif est le début d'un changement.

« Une pensée est toxique si elle vous maintient dans la passivité, la rumination et la victimisation. »

Quand on passe de « je suis insatisfaite dans mon couple » à « les hommes sont égoïstes et bornés », on fait du mal à tout le monde. On défigure et on désenchante la réalité possible d'un lien positif. On se met à le croire, puis à le dire, et on distille du poison émotionnel. Cela abîme la féminité et les rapports avec les hommes.

Vous allez constater que ce que vous ressentez et pensez aujourd'hui n'est que la conséquence linéaire du passé. Newton a démontré la loi de cause à effet.

C'était révolutionnaire sur le plan de la physique, mais humainement, il faut vivre en dépassant les idées de Newton, sinon on est coincé. Si vous avez en tête l'image très précise de celui que vous voudriez être, comment vous

voudriez vous sentir et agir, vous allez commencer à éprouver la joie, l'épanouissement, la sensation de ce nouvel état d'être.

En revanche, vous ne trouverez pas les maillons manquants entre les expériences du passé et votre soi profond en restant ancré dans les émotions séquelles ou les héritages négatifs : peur, culpabilité, rancune, etc. Mais seulement en décidant d'habiter déjà votre soi, et de commencer à le dépoussiérer. Alors l'énergie que vous dégagerez sera différente et votre sensibilité aussi sera différente. Vous serez plus léger pour certains détails, plus déterminé pour certaines choses, plus clairvoyant pour d'autres. Parce que vous vous serez enraciné dans qui vous voulez être.

Au lieu de baigner dans les résidus du passé, vous lui donnez un coup de pied en vous jetant dans ce que vous voulez être, sans attendre que tout soit en place.

Là, vous vous libérez du passé, parce que, quoi que vous ayez vécu et quoi que l'on vous ait fait subir, vous êtes libre de générer vous-même des émotions positives et élevées. C'est en elles que vous puiserez

la force, malgré les obstacles, de changer votre vie. Je l'ai fait et je n'avais pas lu Joe Dispenza.

J'étais très malade, avec un enfant à charge. Et c'est dans ce lit d'hôpital, avec ma perfusion, que j'ai appuyé sur l'accélérateur de la transformation. J'ai éprouvé une gratitude et une joie identiques à celles que j'éprouvais enfant quand tout allait mal et que je me réfugiais dans les livres ou la méditation. Je me décollais des obstacles immédiats et j'imposais mon désir de vivre comme plus fort que l'adversité.

L'amour inconditionnel de la vie, la gratitude et le désir sont les émotions positives élevées qui peuvent tirer vers le haut l'état où nous sommes aujourd'hui.

Et ceux qui que vous rencontrerez vous diront des choses comme « avec toi, on se sent détendu ; tu es rayonnante », etc. En revanche, ceux qui vous connaissent vous diront peut-être : « Il faut te faire soigner, tu n'es pas réaliste. » Non, non, surtout pas !

Laissez-leur la peur et la menace. Ils ont inconsciemment peur que vous quittiez le système de la peur. Et si vous vous affranchissez, vous les laissez seuls.

Comme la plupart des gens ont peur d'être seuls, ils ont besoin d'avoir du pouvoir et de l'influence sur autrui pour être sûrs de ne jamais être seuls, sans se risquer pour autant à entrer dans la bienveillance et le respect, comme si aimer la liberté d'autrui était dangereux.

Si vous vous aimez suffisamment vous-même, vous ne craignez jamais la liberté d'autrui, car vous savez qu'elle seule prouve la sincérité des relations. Parce qu'elle fonde les relations sur le désir, non sur la dépendance.

Retrouver son identité profonde en dialoguant avec soi

L'idée, c'est de ne pas laisser les expériences définir, délimiter ou recouvrir votre identité profonde, car cela vous enferme dans une dépendance à des occupations et des relations destinées à occulter le mal-être engendré par cette aliénation. Et, une fois qu'on s'est pris au jeu, qu'on a perdu le recul, on

prend très au sérieux tout ce à quoi on s'affaire -

acheter une maison, planifier les vacances, contrôler son conjoint et ses enfants, etc. - et on devient la version névrosée, pénible et sans épaisseur de soi-même.

On devient son ombre, une caricature. Très adaptée socialement, mais intérieurement atrophiée. Cela engendre un aveuglement sur soi-même, une attitude de jugement et de dureté envers autrui.

Plus vous oserez être vous-même, même si les circonstances et les apparences ne sont pas encore au diapason, plus vous cultiverez la bienveillance envers autrui, naturellement. Sans attendre que la crise existentielle, la dépression ou le cancer vous forcent, en stoppant net les occupations et les addictions destinées à fuir (agitation, réseaux sociaux, etc.), à faire face à tout ce qui n'est pas réglé mais seulement refoulé. La

politique de l'autruche avec ses propres désirs est aussi toxique qu'elle est inefficace avec les PV. On finit toujours par payer. La différence, c'est qu'être en dialogue avec soi n'est pas une punition.

Malheureusement, l'éducation et l'école ont oublié de mettre l'introspection au programme. Alors mutinez-vous !

« Qui maîtrise les autres est fort, qui se maîtrise est puissant », disait Lao Tseu.

Ici, maîtriser est l'inverse de contrôler. Il ne s'agit pas de vous contrôler mais de maîtriser votre vie, d'avoir sans cesse en vous une partie qui observe et guide avec bienveillance. Un témoin intérieur qui permet de ne pas rester collé à l'ambiance du passé, de se mettre en marche.

Sans quoi, une séparation, une maladie ou la crise de la quarantaine vont vous donner la sensation de perdre pied. Il vous faudra toujours plus de compensations, et vous oublierez de vous demander ce qui compterait vraiment pour vous à la fin de votre vie. A côté de quoi vous ne voudriez pas être passé le jour où vous mourrez. Au lieu de fuir la peur de la mort par divers artifices, on peut utiliser la mort comme ce qui nous donne le droit de dire non à ce qui n'est pas essentiel, le droit de ne pas se mettre la

pression pour des futilités.

EXERCICE : SAVOIR S'OBSERVER

Pour identifier les pensées et les émotions qui vous intoxiquent, il est nécessaire de vous observer.

Regardez-vous agir et interagir pendant une journée ou une semaine comme si vous étiez un étranger. Puis complétez les phrases suivantes :

Cette personne dépense une énergie énorme...

à donner le change pour ne pas montrer que...

pour faire plaisir en espérant recevoir de la reconnaissance... Etc

Cette personne essaie de ne pas montrer qu' elle...

souffre de la solitude...

est frustrée...

a peur d'échouer et se met une pression énorme...

Etc.

Demandez-vous ce que vous avoueriez à votre meilleur ami si vous vous lâchiez complètement sans peur d'être jugé et sans peur d'être effondré : car vous vous épuisez à vous masquer la vérité sur vous-même.

Même si le chagrin vous bouleverse quand vous soulevez le couvercle, il sera momentané et son énergie libérée vous mènera vers des jours meilleurs.

Vous ne serez plus en train de lutter pour refouler un sentiment comme quelqu'un qui met toute son énergie à fermer une porte en pleine tempête. Par exemple : « J'enchaîne les conquêtes, mais, en réalité, j'ai très peur de tomber amoureux et d'être encore trahi. » Ou encore : « Je joue au père de famille épanoui, mais je suis tout le temps malade parce que les voyages et les échanges intellectuels me manquent. »

Freud disait qu'il y avait un censeur entre le conscient et l'inconscient, une sorte de douane qui

refoule les contenus dérangeants. Vous pouvez jouer intérieurement à « passer la douane ». Bien sûr, nos défenses sont solides et vous ne vous connaîtrez pas entièrement en quelques méditations. C'est là que réside tout l'intérêt d'un dialogue thérapeutique avec un psychologue. Mais ce premier travail d'admission et d'intégration est un début pour assumer ce que l'on est, le distinguer de ce que l'on a vécu, nettoyer le passé et transformer sa vie.

Une fois que vous saurez ce que vous ressentez, de quelle manière vous pensez et raisonnez, et quels sont vos biais interprétatifs, vous serez libre

aussi de choisir ce que vous voulez dire, à qui, quand et comment. De décider comment vous vous affirmez.

Lâcher prise

Mais avant de nous libérer, apaisons-nous : la souffrance fait partie de la vie. Nous avons tous à nettoyer les écuries d'Augias émotionnelles. Tous les humains souffrent. Ceux qui le nient n'en sortiront pas, ceux qui se victimisent non plus. Vous n'avez pas à être en colère de souffrir. Souffrir n'est pas une faute, ce n'est pas un échec et ce n'est pas inadmissible. C'est une donnée de l'existence.

En revanche, un grand nombre de nos souffrances sont facultatives, engendrées par l'ego et le mental, et nous pouvons les apaiser en lâchant prise et en refusant d'entrer dans le circuit de la souffrance, de la manipulation ou de l'inquiétude. La souffrance est aussi la voix de l'âme inquiète. À nous d'en faire une source d'éveil et de création au lieu de la fuir. À nous de l'élaguer, en coupant toutes les branches de souffrance inutile.

« Quand nous ôtons l'ego des relations affectives, nous ne souffrons presque plus. »

Il est possible, par exemple, de quitter ou d'être quitté sans le vivre comme un échec ou une humiliation. Deux routes se séparent, voilà tout, et il faut se souhaiter le meilleur, car nul ne nous appartient. Et si nous pensons avoir perdu notre temps, c'est notre enfant intérieur et l'autre que nous insultons. Car nous devons passer ce temps-là avec

cet autre-là. Ou être quitté par cet autre pour grandir et rencontrer d'autres êtres.

Nous souffrons relationnellement si nous sommes dépendant et utilitariste, c'est-à-dire si nous croyons que la relation doit nous rendre heureux. C'est le contraire. Il faut être heureux pour pouvoir être dans de bonnes relations. Car la relation est là pour échanger et devenir plus conscient, pas pour nous réparer ou nous distraire. C'est là que ça échoue.

Quand il n'y a plus d'ego, nous pouvons quitter l'autre quand nous en avons assez, quand nous sommes fatigué de faire des efforts pour quelqu'un qui ne reçoit pas mais prend beaucoup, mais nous le quittons sans éprouver d'aigreur.

Nous ne ressasons pas, car nous assumons d'avoir mal choisi à cause d'un passé encore plus lointain qui nous retenait prisonnier. Nous n'en voulons pas à l'autre de nous être laissé choisir, nous ne lui reprochons pas le caractère pour lequel, dix ans plus tôt, nous l'avons aimé ou en tout cas choisi. Donc nous sommes en paix.

Et dès lors que nous sommes en paix, nous sommes heureux. Nous faisons aussi de la place pour être conscient de la souffrance du monde, et nous nous ouvrons. Notre souffrance se réduit encore car elle nous semble un grain de poussière, comparée à la barbarie du monde. Alors, on s'en détache. Et comme on la regarde moins, on ne lui envoie pas d'énergie ; elle finit par s'éteindre, lentement. Un grain de poussière ne nécessite même pas un balai. Il suffit de souffler dessus pour qu'il s'envole.

La légèreté n'est pas la futilité. Envolez-vous vers vos rêves sans ressasser la douleur. Je vous promets qu'elle se diluera. Si vous croyez en vos rêves, bien sûr. Car la souffrance passée vous servira à vous propulser, au lieu de vous interdire de croire en vos rêves.

EXERCICE

Quand je parle de respiration, cela peut concerner toutes les difficultés quotidiennes.

Visualisez que vous expirez le mal et que vous inspirez le bon. Cela vous permettra d'aplanir vos mouvements d'humeur et de vous connecter à vos ressources après une dure journée de travail, lorsque les enfants n'ont pas fait leurs devoirs, que vous avez mal au dos et aucune envie de cuisiner !

LES RELATIONS IMPASSES

[Retour à la table des matières](#)

D'abord, il vous faut comprendre si ce sont les personnes que vous choisissez qui sont toxiques pour vous (vous vous laissez choisir, vous êtes attiré par des personnes qui vont mal vous traiter) ou bien la façon dont vous vous positionnez qui permet que la relation devienne perverse et négative.

Ce qui est importe, ce n'est pas simplement de savoir si l'autre est pervers ou pas, mais d'identifier si vous êtes oui ou non dans une relation toxique.

« D'abord parce qu'il n'y a pas un profil type du pervers narcissique, mais plutôt un ensemble de signes et de ressentis qui nous indiquent que l'autre est dans la manipulation destructrice. »

Ensuite parce que sans être pervers, l'autre peut être dans un lien avec vous qui n'est pas un lien clair d'adulte à adulte, mais un enchevêtrement de ses problématiques et des vôtres, lesquelles suscitent des « jeux » et un scénario relationnel toxique, un lien de pouvoir, de peur et de projections. C'est un espace dans lequel on est ensemble pour de mauvaises raisons (fuir les douleurs passées, éviter la solitude, trouver un faire-valoir ou un souffre-douleur), non par désir d'une rencontre mature dans des échanges sains et enrichissants au sein d'une communication claire et sans « prise de tête »

interminable.

Comment identifier si une relation amoureuse est toxique ?

(Nous parlons ici de la relation amoureuse, mais les mêmes signes s'appliquent à un lien de filiation, fraternel, professionnel ou amical.)

Comme d'habitude, écoutez d'abord votre corps, la source de vos intuitions, votre instinct.

Tâchez de répondre aux questions suivantes : Lorsque vous êtes avec cette personne, comment vous sentez-vous corporellement ?

Après l'avoir vue, vous sentez-vous fatigué, confus, excité, déconcentré ?
Ou au contraire détendu, zen, joyeux ?

C'est quoi cette famille d'handicapés affectifs ?

[Retour à la table des matières](#)

Clarisse, dont nous avons parlé précédemment, décrit lors d'une séance ce qu'elle ressent quand elle est dans sa famille d'origine : « J'arrive pleine d'entrain, puis les heures passent et ma tête commence à bourdonner, je me sens fatiguée, triste, nerveuse, vide. J'ai l'impression d'être devant des morts-vivants qui me parlent à travers du coton, et je n'arrive plus à savoir si c'est moi qui ne vit pas ou si ce sont eux qui sont incapables d'exprimer une chaleur, une convivialité... C'est quoi cette famille d'handicapés affectifs ? »

En disant cela, elle réalise qu'il circule dans sa famille plus d'agressivité que dans un simple gel émotionnel.

Cette torpeur psychique, ce sentiment d'être presque dépossédée de soi marquent des relations familiales où l'affect est refusé, où l'identité de ma patiente, niée et rejetée de façon non dite, est non identifiable.

Elle poursuit : « Ça, c'est pour un déjeuner de famille. Je me démène, étant la seule fille, mais ça ne fait qu'accroître ma solitude car mes belles-sœurs ne sont pas dans la bienveillance. Si ça doit être un week-end pour les fêtes ou le 15 août, en rentrant, j'ai des envies de mourir dans la journée et des crises de larmes le soir.

En fait, si je reste plusieurs jours avec eux, j'ai des attaques de panique dont je ne me rendais pas compte, je réalise en en parlant que j'ai du mal à respirer, j'ai envie de crier, de m'enfuir, de pleurer, alors que je ne suis pas suicidaire. Mais une semaine avec eux, et j'ai envie de mourir. Comme si être ensemble, c'était être

enterrée vivante avec des gens que je voudrais aimer et qui ne veulent pas être [l'être ?], mais seulement s'acquitter de tâches et vivre pour leur petit moi. »

Ces sensations de dépersonnalisation, d'effondrement du sol ou de déréalisation sont à comprendre non pas comme un symptôme de trouble de

la personnalité, mais comme un symptôme de relation toxique. Il peut s'agir d'un système familial, comme ici, mais aussi d'un cadre institutionnel, comme c'est le cas d'une de mes patientes travaillant comme infirmière dans un service hospitalier.

Cet autre ou ces autres en présence de qui on a envie de bâiller, l'impression d'avoir du plomb dans les jambes, de ne plus avoir les idées claires, de ne plus trouver ses mots alors que ce qu'il dit est une énormité - autant d'indices que, pour vous, cet autre-là est pervers.

Dans le cas de Clarisse, il s'agit de sa famille d'origine, non d'un choix, mais cet exemple nous décrit avec précision combien une relation toxique tue nos capacités de penser et de se mouvoir.

Laurence, 35 ans

[Retour à la table des matières](#)

Écoutons maintenant Laurence, 35 ans, rédactrice en chef dans une revue littéraire, mariée avec son amour de lycée.

« J'ai beau adorer mon boulot, ma vie, mon appart, retrouver ma fille le soir, quand je franchis le hall de l'immeuble, j'ai la peur au ventre, une boule, une sensation de fatigue, et quand je rentre, j'ai l'impression qu'il fait sombre dans l'appartement, qu'il y a de la fumée, que je ne sais plus penser, que je suis déconcentrée, je refais dix fois le même geste, je n'arrive pas à être présente à ma fille pendant le bain. »

DÉCODAGE DU PSY

On peut émettre deux hypothèses.

Soit ma patiente revit à son insu le sentiment qu'avait eu sa propre mère dans son couple ou sa vie de mère, auquel cas nous devons l'aider à se désidentifier, dans sa féminité, du schéma maternel.

Soit (l'une n'étant pas exclusive de l'autre) sa relation conjugale est devenue insidieusement toxique. Ayant rencontré son mari très jeune, ils

avaient plus évolué en jumeaux collés, sans que chacun ait eu le temps de constituer son propre espace d'adulte et de vivre des expériences différentes. Faute de confiance en elle, Laurence avait choisi quelqu'un de dépendant qui était resté dans l'adolescence, considérant Laurence comme son double idéal. Lorsqu'elle fut nommée rédactrice en chef, elle réalisa combien il était jaloux.

Et qu'il souffrait d'un trouble de personnalité majeur dans la relation à autrui, faisant de ma patiente à la fois une vestale adorée et un objet menaçant de lui échapper sans cesse.

Nous avons ici l'exemple d'une relation non détoxifiée devenue perverse avec le temps, l'un évoluant intérieurement, l'autre pas, ou en tout cas vers une personnalité rigide et jalouse. Est-ce le couple qui n'avait pas su communiquer ? Est-ce la peur de perdre sa femme qui a fait adopter à son mari des comportements destructeurs et contre-productifs ? Le fait est que sans respect absolu de l'altérité de l'autre, le couple, sa sexualité, sa joie ne peuvent grandir. Deux exemples de comportements destructeurs

Pour clôturer cette première partie, je vous laisse découvrir deux témoignages, deux tranches de vie **Oscar et le diamant**

[Retour à la table des matières](#)

Quand Oscar vient me voir, il a 41 ans, deux enfants à charge qui posent des problèmes divers et variés, un travail d'avocat international très prenant, un divorce sur les bras et, pour couronner le tout, il vient de saboter une nouvelle relation qui pouvait lui apporter tout ce dont il avait besoin.

« Cette fille était stupéfiante. C'était un ange. Elle était adorable, compréhensive, sexy, intelligente, drôle, cash, sensible. Mes problèmes ne lui faisaient pas peur, elle était divorcée, elle n'était pas pressée mais elle était investie et entreprenante. C'était une bouffée d'oxygène, un soleil. Je l'ai traitée comme une merde. Je l'ai fuie

brutalement. J'avais tellement peur de pas maîtriser. Elle était différente de toutes celles que j'avais connues. Elle n'allait pas me manipuler, m'emmerder. J'ai scié la branche sur laquelle je pouvais enfin me poser. »

Comment l'expliquer ? Dépassé par ses émotions, Oscar aurait tout simplement pu être naturel, gentleman, lui téléphoner, bref se comporter normalement, sans forcément lui dévoiler ses sentiments, mais sans gâcher le plaisir d'une belle rencontre. Au lieu de cela, il s'est montré odieux, humiliant, froid, distant, calculateur.

Comme elle était intelligente

et bien dans sa peau, après lui avoir laissé sa chance, elle a fini par laisser tomber. À force de la faire attendre pour voir si elle allait lui courir après, il a réalisé un jour qu'elle l'avait tout simplement laissé. « Tu ne m'appelles pas ? Ben moi non plus. » Tel est pris qui croyait prendre... Et puis un jour, par hasard, il la revit. Elle accepta un café. Il ne put s'empêcher de penser que c'était gagné. Elle lui demanda de ses nouvelles. Il pensa qu'elle était encore amoureuse de lui et fit comme si rien ne s'était passé puis lui proposa un dîner. Elle le regarda et lui dit : « Tu sais, Oscar, quand on néglige un diamant, on ne l'abîme pas. On le perd. Notre relation pouvait être un diamant, c'était facile. Je te remercie de m'avoir montré si vite à quel point tu étais mal élevé. J'étais à deux doigts de t'apprécier. » Elle se leva et partit.

DÉCODAGE DU PSY

Le moi toxique d'Oscar a pris le dessus. Ses traumatismes, ses peurs, ses préjugés sur les femmes et les aspects négatifs de sa personnalité ont bloqué sa spontanéité.

Le fait d'avoir choisi auparavant des partenaires avec qui une relation enrichissante n'était pas possible -

pour être sûr de ne plus aimer - lui a fait croire qu'une belle relation ne pouvait pas durer et que pour ne pas souffrir, il valait mieux rabaisser la personne ou la fuir. Et il a perdu. Parce qu'il a eu peur de s'attacher, il a perdu.

Oscar est un bel exemple de la façon dont nos émotions (et la peur de celles-ci), nos expériences passées (il était échaudé par le lien amoureux mais

surtout déstabilisé par une personne bienveillante, mais pas masochiste) et notre personnalité (son besoin de contrôle omnipotent, son narcissisme fragile et donc manipulateur, son orgueil) peuvent nous boucher l'horizon et nous enfermer dans la répétition de notre malheur.

Oscar a scié, comme il me le disait lui-même, la branche sur laquelle il pouvait enfin se poser.

Julien : de la victime à l'homme abondant et aimant

[Retour à la table des matières](#)

Julien se disperse depuis son divorce. Son amour du lycée l'a quitté et il a voulu défier son chagrin en masquant coûte que coûte le vide laissé par la séparation. Il a multiplié les activités, les sorties, ce qui dans un premier temps est sain et nécessaire dans ce genre de situation, réaction de défense aussi naturelle pour les uns que le repli pour d'autres, l'une n'étant pas meilleure en soi que l'autre.

Julien a changé d'appartement, compensé avec les dépenses occasionnées par une nouvelle décoration, une nouvelle voiture. Il s'est fait faire une abdominoplastie pour reprendre confiance en lui, est sorti avec de très jeunes femmes pour se rassurer, a critiqué haut et fort les amours de jeunesse, s'est mis à beaucoup boire, beaucoup fumer, beaucoup s'agiter, à fréquenter les meetings politiques et faire des sports violents. Bien entendu, il s'est blessé et son généraliste lui a recommandé de consulter.

DÉCODAGE DU PSY

Ses réactions étant à la mesure de sa douleur, Julien se débattait pour ne pas être englouti par le chagrin.

Ce que l'on a pu découvrir, derrière l'orgueil blessé et la rage d'avoir été laissé, c'est le rôle de couverture identitaire que cette histoire avait joué. Julien ne savait pas qui il était sans sa compagne. Il ne voulait pas de la vie sans être un couple « Julien/Solène ». Il ne se sentait totalement lui-même et beau qu'en étant son compagnon.

Il était donc dépendant d'une personne extérieure pour se sentir vivant. C'est seulement à la suite de notre travail qu'il a pu progressivement lâcher ses dépendances à une multitude de compensations qui ne faisaient qu'entretenir un sentiment de malaise, de vide et de colère envers l'existence. Après plusieurs mois de défrichage, il a pu faire le deuil de cette relation et découvrir en lui une source inaltérable de joie, des ressources qu'il n'imaginait pas. C'est devenu un homme charismatique par sa bonne humeur, son humour et... son détachement.

La thérapie, la méditation et la bienveillance l'ont rendu indépendant et donc généreux, ouvert à la vie, à ses chagrins et à ses potentialités. Il a remplacé les grosses voitures et les « orgies » par des voyages où il réalise un rêve d'enfant : filmer des paysages en hélicoptère. Il a transformé son vide et ses angoisses en boulimie de beauté qu'il partage dans des expositions où il rencontre d'autres personnes. Il s'est ouvert à des préoccupations d'ordre écologique. Il est heureux. Et il me dit : « Solène m'a obligé à devenir un adulte en me quittant.

D'une certaine manière, elle m'a signifié : «Tu vaux mieux que ce que tu montres, et je mérite mieux que ça. Je ne suis pas ta mère, et tu es certainement capable de devenir un adulte.» »

Autrement dit, qu'il s'agisse de Prozac, d'alcool, de sucreries, d'achats compulsifs, de nouveaux vêtements, de nouvelles conquêtes ou de nouveaux sports, les addictions mettent à distance la dépendance relationnelle mais nous maintiennent dans le sentiment d'être vide et impuissant. Parce que chaque fois que l'effet de la « drogue » (footing, alcool, sexe ou jeu vidéo) retombe, il faut une dose plus forte pour retrouver le calme. Toujours plus d'argent, de pouvoir, de muscles, de femmes, de drogues ou de médicaments.

Le problème, c'est que les circuits de récompense du cerveau étant habitués à des niveaux très spécifiques et élevés de stimulation, vous trouvez la vie normale de plus en plus ennuyeuse et vous perdez la possibilité de vous nourrir et de vous émerveiller, par exemple, d'une partie de Playmobil avec vos enfants.

Ce ne sera pas forcément le cas si les addictions vous servent à éviter un vide relationnel. Mais si elles recouvrent un vide intérieur, omniprésent, tout ce qui interrompra vos addictions vous coûtera. Votre identité va se diluer dans vos activités, comme cet avocat qui se sent vide dès qu'il ne plaide pas, dès qu'il doit être une personne vivante et plus seulement un personnage social puissant.

Quand nous vivons comme si nous cessions de croire au bonheur, et que nous nous jetons sur le plaisir immédiat, nous courons le risque de perdre les deux : le bonheur et le plaisir.

Une activité destinée au plaisir qui devient addictive est source d'angoisse. Il y a moins de plaisir à faire l'amour quand on est addict au sexe, paradoxalement, que lorsqu'on est simplement sensuel. Moins de plaisir à manger quand on est boulimique que si l'on est gourmand. Et moins de plaisir à boire quand on est alcoolique que si l'on est œnophile. Cela semble une évidence, mais il est important de rappeler que nous « brûlons » certains de nos plaisirs en les transformant en addictions pour masquer nos insatisfactions.

Si vos déceptions relationnelles vous ont poussé à des relations éphémères ou partielles essentiellement basées sur des textos et des « 5 à 7 », vous êtes victime du passé ou de vos préjugés. Mais en refusant la médiocrité, vous garderez une place pour des échanges adultes qui vous apporteront la relation à laquelle vous ne croyiez plus. Simplement parce que vous avez fermé la porte aux distractions. Si vous ne faites que compenser et vous disperser, vous repoussez le bonheur.

Conclusion : le rôle de l'introspection et du thérapeute Pour réduire l'écart identitaire, il faut donc nettoyer les pensées et les émotions qui nous intoxiquent. Sans se mettre à nu devant tout le monde, puisque les rôles sociaux sont nécessaires et que votre vie intérieure ne regarde personne.

Pour devenir vous-même, il va falloir accepter l'introspection et laisser les compensations à leur

place de compensations... occasionnelles. Vous pourrez alors à la fois regarder les

expériences négatives sans être plongé dans le mal-être ET générer n'importe où et n'importe quand des émotions positives sans dépendre de l'environnement immédiat. Vous expérimenterez la transcendance.

Joe Dispenza écrit joliment et avec franchise : « On doit aussi se dire la vérité sur soi-même. On doit révéler ce que l'on a caché dans la partie obscure

[...]. On doit sortir ces choses-là au grand jour.

Quand on voit vraiment le tort que l'on s'est fait à soi-même, on doit regarder ce gâchis et se dire :

“Ça ne sert plus mes intérêts. Ça ne me rend plus service. Ça n'a jamais été de l'amour de moi-même.” On peut ensuite prendre la décision de se libérer¹³. »

Ainsi, la création de soi et de sa vie singulière est entravée par les traumatismes personnels ou les secrets de famille qui bloquent la dynamique psychique, par les interdits de pensée, les impasses, les gouffres émotionnels obligeant le sujet à se séparer de certaines parties de lui-même, à fragmenter en quelque sorte ce qu'il n'est pas armé pour penser.

Voilà pourquoi les atteintes précoces dans les relations fondamentales sont si déterminantes. Si le lien primaire à l'objet maternel ou paternel est chaotique, la constitution même du sentiment de soi est mise en cause. Le trauma n'est pas un fait ou une succession de faits. C'est une somme de vécus à la fois extérieurs et intérieurs -

émotionnels, corporels, symboliques - qui percutent le sujet à la fois dans son intégrité propre et dans ses capacités relationnelles. Parce que le traumatisme est toujours relationnel et fait surgir violemment la mort, qu'elle soit physique ou psychique.

D'où l'importance de la présence bienveillante d'un thérapeute « témoin-passeur », tel que je le définirais, pour que ce lien chaleureux, non étouffant, respectueux et sans danger crée un contraste avec le froid polaire engendré par les

restes traumatiques enfouis et permette la remise en marche de la vie psychique et émotionnelle. Car sans élaboration, pas de reprise de la vie émotionnelle : avoir des affects sans pouvoir les élaborer reste trop menaçant. Or bien souvent, nos traumatismes nous obligent à être très fort mentalement et à « savoir sans sentir » ce qui nous est arrivé.

Le rôle du thérapeute est de mettre fin au clivage corps- âme du patient pour qu'il retrouve la ligne de sa propre identité. Comment ? Par des mots qui ne sont pas des concepts ou des raisonnements, mais plutôt des images aidant le patient à se figurer ce qu'il a vécu, ce qu'il a éprouvé, et comment il se sent à présent. Seule cette adéquation entre la pensée et le corps permet de se libérer et de créer sa vie. Si le corps reste sous l'emprise des mémoires cellulaires traumatiques, le futur sera menacé par les impasses et les maladies de tous ordres.

Se libérer du passé signifie donc nettoyer le corps du magma d'impressions non conscientisées qui se sont accumulées jusqu'à former une représentation biaisée de soi, des autres et de la façon dont il faudrait fonctionner, pour aller à la rencontre de la perception, dans un double mouvement d'ancrage en soi-même et d'ouverture au monde.

Que ce soit par la psychothérapie ou par la méditation, l'introspection permet de ne plus mettre d'un côté les affects et de l'autre la pensée, mais d'utiliser la capacité de

représentation(pensée, imaginaire, parole, jugement) pour s'approprier ses affects et modifier son existence. (S'éloigner de telle personne, faire tel choix, comprendre que l'on mérite un partenaire non pas dépendant mais mature, etc.) Sans quoi les émotions qui nous troublent nous rattraperont et nous feront faire des choix par défaut ou par évitement, alors que les mettre en lien avec des expériences vécues permettrait de désactiver nos peurs et d'avancer plus solidement et plus paisiblement dans l'existence, avec son imperfection, son impermanence, sa fragilité, sa cruauté et son incertitude.

Partie 2

[Retour à la table des matières](#)

S e L ibérer

La libération intérieure est d'abord un état d'esprit. Vraiment.

Cet état d'esprit, c'est celui que nous aurions si nous allions à la rencontre d'un petit enfant dans le besoin. Prendre en charge l'enfant intérieur nous fait sortir de la culpabilité comme de la complaisance, deux rapports aussi malsains l'un que l'autre avec soi-même. Nous ne nous mentons plus à nous même pour éviter la réalité et le déplaisir, mais nous ne nous fuyons pas non plus faute d'amour et de bienveillance.

Se libérer et devenir soi est une mue longue et délicate mais chaque pas est une source de joie. C'est un chemin qui nécessite des moments de solitude.

Si cette solitude commence par nous effrayer, elle reconforte ensuite, comme un apaisement dans ce monde actuel qui ne favorise pas l'être mais plutôt le faire, l'avoir et le paraître, c'est-à-dire les actions de l'être. Un monde qui préfère la mort de l'âme plutôt que regarder la mort en face, un monde où nous sautillons pour donner le change de crainte d'être abandonné, incompris ou jugé. La solitude est une forme de refus et de rébellion. C'est une façon de dire : « Je veux bien m'adapter à ce monde, je veux bien qu'il me procure du stress et me demande des efforts, qu'il m'apporte du plaisir et des gratifications, mais je me refuse à négliger les besoins corporels, affectifs et spirituels de mon être. » Ce faisant, nous participons à changer le monde au lieu de nous soumettre en souffrant et en rouspétant.

Patience et bienveillance

Retour à la table des matières

Soyez inconditionnellement bienveillant envers vous comme envers votre enfant. La bienveillance n'est pas la complaisance ou la mauvaise foi. Elle les éliminera comme des mauvaises herbes, car vous aurez assez d'énergie et de désir en vous pour ne plus être attiré par les côtés sombres de votre personnalité. Votre âme va trouver sa place quelles que soient les circonstances extérieures. Oui, il est difficile d'être heureux étant conscient de l'état actuel du monde,

que ce soit sur le plan écologique, sur le plan des relations humaines, de la situation politique et géopolitique ou du recul de la pensée anthropologique et du relativisme moral.

Mais il est carrément impossible de l'être en rejetant la souffrance dans l'oubli et la faute sur autrui. C'est en vous aimant sans vous apitoyer, en vous écoutant sans vous plaindre que vous allez créer une vie qui vous ressemble et remplacer un peu de la peur et de l'individualisme régnant par l'enracinement et l'ouverture.

La bienveillance envers soi permet la transformation de soi car elle procure la patience et immunise contre les influences extérieures et les projections d'autrui. Pour les Chinois, la patience est une énergie du cœur où est logé l'empereur, le maître intérieur, tandis que l'impatience est une énergie du foie, lié à la colère.

La bienveillance envers autrui n'est pas une preuve de naïveté, mais d'indépendance réelle. Au plan relationnel, j'ai défini la bienveillance comme l'élément qui fait la différence entre un contrat et un lien. La bienveillance transforme les rapports purement utilitaristes en liens humains où peuvent circuler des affects et des émotions sans basculer dans la violence, la dépendance ou le chantage.

Tout est lié

[Retour à la table des matières](#)

Nous sommes un tout psychosomatique en interaction avec un environnement qui évolue. Par conséquent, ce qui est toxique peut toucher tous les aspects de l'être : corps, émotions, pensées, relations, spiritualité. C'est sur tous les plans de notre être que nous avons à travailler pour nous sentir ancré, aligné, et au meilleur de nous-même, d'où que nous venions. Il faut travailler sur les mémoires conscientes et inconscientes, mentales et corporelles. Car elles se répondent sans cesse.

Nous devons cerner et comprendre nos habitudes mentales, l'image de soi et les schémas relationnels qui en découlent.

Toutefois, pour se libérer, il est bon d'avoir une direction : cela motive, protège et soutient. Cette direction, c'est tout simplement ce que vous voulez être. Et pas seulement faire ou paraître. Être et ressentir donnent la bonne direction et l'énergie nécessaire au faire et aux attitudes. Le ressenti n'est pas dangereux. C'est une mine d'informations.

Lorsque nous ne prenons pas le temps d'observer nos affects, nous risquons de négliger des personnes ou des situations importantes, de vouloir quelque chose qui nous apportera de la frustration ou des contraintes douloureuses, parce que notre ego n'aura pas été nettoyé de ses blessures. Nous risquons de confondre nos véritables rêves avec les ambitions qui viennent compenser une blessure, par conséquent d'être déçu et surpris de ne pas vibrer dans ce qui nous semblait être la bonne direction.

Nous prenons souvent pour un rêve ce qui n'est que la séquelle d'une douleur intime. Nous en faisons un plan de vie. Mais la vie nous met des « stop ». Et c'est la crise, l'échec ou la maladie. Ne faites pas de plan, mais rêvez !

Oui, d'abord et avant tout, osez rêver et demandez-vous qui vous voulez être - pas seulement ce que vous voulez faire.

Visualisez-vous vraiment avec qui vous voulez, et ressentez non seulement les émotions de bonheur, de joie et d'épanouissement, mais aussi les situations qui vous rendent pleinement vivant. En fait, se libérer est extrêmement simple, mais parfois très long. Comme disent les Anglais : « Less is more » (moins, c'est plus).

Avant même une éventuelle thérapie, ou en parallèle, vous détenez deux outils puissants et (presque) gratuits : prendre soin de votre corps, et méditer.

La méditation permet à la fois de faire l'état des lieux et d'opérer une sorte de détox émotionnelle, autrement dit de nettoyer le passé et de créer son présent et son futur. C'est ce que je vais développer dans cette partie, tout en vous racontant comment, en psychothérapie, les patients dont on a parlé

ont transformé leur vie et pris pleinement leur place aux commandes de leur existence pour accorder leur désir et les contraintes inhérentes à la vie.

Mais d'abord, je vais vous montrer qu'il suffit de commencer à changer un peu immédiatement pour déclencher une cascade de transformations puissantes.

4. Less is more : changer un peu pour tout changer

Retour à la table des matières

« Changer, c'est penser et agir plus grand que nos circonstances présentes et notre environnement. »

Joe Dispenza.

Si les chercheurs, les explorateurs, les découvreurs, de Copernic à Edison en passant par Pasteur et Amerigo Vespucci, n'avaient pas eu en eux la vision d'un autre aspect de la réalité, la prescience que quelque chose était à découvrir, nous n'aurions pas l'existence que nous avons.

Pour éviter d'être névrosé ou de tomber malade, mais aussi pour faire évoluer le monde, il y a donc une forme de distance à cultiver avec la réalité immédiatement présente.

Ce n'est pas un non-sens. Le non-sens serait d'ignorer cet au-delà des sens au profit du bombardement constant d'images et d'« informations », via les réseaux sociaux et les médias, qui nous font perdre en espace de créativité ce qu'ils nous font gagner en anxiété, à notre insu.

Les planifications sont des mentalisations.

Ce qui importe, c'est la puissance de votre désir et votre capacité à être conscient des bonnes et des mauvaises raisons pour lesquelles vous décidez de faire ou de ne pas faire quelque chose. Mais les planifications sont des façons de se rassurer et des passeports pour la déception et la manipulation. Et tant que vous manipulez, vous manquez des choses.

LE POUVOIR DE CHANGER, C'EST EN

NOUS

Retour à la table des matières

Nous savons désormais, grâce à l'imagerie cérébrale, que nous pouvons modifier notre architecture cérébrale, et donc toutes nos constantes biologiques, notre énergie, nos émotions. Sans modifier ni notre environnement matériel ou humain, ni notre activité physique, nous pouvons modifier notre réalité corporelle jusque dans ses circuits cérébraux les plus précis.

Les neurones miroirs C'est notamment l'action des « neurones miroirs », qui permet de progresser au tennis en regardant de bons joueurs, ou d'augmenter l'efficacité d'un entraînement physique ou d'un traitement par la visualisation. Ces processus sont précieux dans les situations de rééducation, par exemple, ou avant une compétition, mais en réalité, nous les avons à disposition pour modifier notre vie à chaque instant, alors même que nous croyons devoir subir dans l'impuissance la météo, l'humeur des proches et les circonstances environnantes.

Or, si vous vous mettez déjà dans l'état d'une situation idéale, vous commencez à la créer. Et, de proche en proche, vous allez la rendre réelle et concrète. Pourquoi ? Parce que chaque fois que nous y pensons, cela suscite des connexions cérébrales mais aussi des sécrétions chimiques : vous n'êtes pas dans le même état corporel selon que vous pensez à l'oral que vous allez passer ou au fait que ce sont les vacances et que vous partez avec vos meilleurs copains.

De même, si nous pensons sans cesse de façon négative, à la fin de la journée, notre corps est accablé d'acidité, de stress et de fatigue, ce qui augmente énormément les risques d'inflammation, ravage notre immunité et nous mène tout droit vers une réalité peu attirante.

- Plus vous préservez un état intérieur de grâce, de dépassement de l'immédiat, plus vous serez à la fois dans l'instant présent, et rayonnant - parce que déjà au-delà - et vous ferez partie de ces personnes magnétiques qui semblent imperméables à la morosité ambiante.

Votre état intérieur de grâce conservera votre énergie intacte, car les obstacles ou les déceptions ne rongeront pas votre espace intérieur. Vous aurez préservé ainsi l'intégrité et l'unité de votre être, car, quand vous pensez quelque chose, votre corps le sent

; et quand vous ressentez quelque chose, vous fabriquez des pensées en phase avec ce ressenti.

Ce n'est pas un hasard si l'intestin est surnommé notre « deuxième cerveau » et si manquer de sommeil perturbe notre moral. Ces boucles d'interactions forment un incessant va-et-vient de feed-back. Si vous en doutez, faites le test de mal respirer : vous serez angoissé, puis faites le test de vous sourire plusieurs fois par jour : vous vous sentirez mieux...

LA CHANCE SOURIT AUX AUDACIEUX

Retour à la table des matières

Avez-vous déjà entendu ce dicton : « La chance sourit aux audacieux » ? En réalité, cela ne veut pas dire que ce sont les sans-gêne et les plus culottés qui réussissent forcément le mieux. Non, cela signifie deux choses : la première est que nos seuls véritables ennemis sont la peur et le doute. Ce sont eux qui nous font interrompre ou saboter les situations nouvelles d'où émergeraient des possibilités qui nous conviennent. La seconde est que si nous parvenons à penser, voir et sentir au-delà de nos émotions et de nos sens immédiats, nous pouvons casser le cercle vicieux corps/esprit qui nous enferme.

Nous apportons ainsi du bien-être à notre organisme, ce qui renforce sa vitalité, et au lieu de rester dans la tonalité et les pensées du passé, nous entrons dans la personnalité que nous avons envie d'être, même si la vie de cette personne nous semble encore en chantier.

Lorsque vous envisagez de faire un enfant ou de construire une maison, vous ne vous arrêtez pas sous prétexte que cela va être long. Vous suivez votre chemin et mener à bien votre projet.

Nicolas, 22 ans

Retour à la table des matières

Quand Nicolas est venu me voir, il m'a demandé de l'aider à se remettre d'un trauma crânien.

Champion d'athlétisme âgé de 22 ans, il avait eu un accident de voiture et sa carrière était interrompue. Cela représentait bien sûr une chute absolue dans cet univers de compétition qui était le sien depuis l'enfance.

Il me disait que pour calmer ses angoisses, il se répétait

qu'il allait s'entraîner deux fois plus. Il commandait des compléments alimentaires mais se retrouvait tous les matins plus épuisé, plus inquiet, et tous les soirs plus inquiet, plus épuisé...

Je lui ai demandé comment, enfant, il en était venu à ce désir. Il me répondit qu'il imaginait dans son lit, le soir, le frisson de franchir la ligne d'arrivée en vainqueur, le sourire, la médaille, le plaisir... Je lui ai dit : « Donc, la différence, c'est qu'aujourd'hui vous ruminez une liste d'actions à accomplir avec anxiété, incertitude, colère de votre accident et peur de l'échec. À l'époque, alors que vous n'étiez qu'un enfant pas du tout entraîné, vous viviez le frisson et l'émotion de la victoire. Nous devons donc retourner dans votre émotion. Si vous vivez les choses seulement par la pensée, elles vous échapperont.

Si vous osez déjà les vivre complètement, émotionnellement, dans votre corps, pendant votre rééducation, pendant vos insomnies, vous serez porté par l'énergie et l'enthousiasme, non par le volontarisme.

Donc vous ne vous fatiguerez plus et vous progresserez sans même vous en apercevoir. »

Nous nous vîmes deux fois par semaine pendant quelques mois, travaillant à la fois sur les aspects neuropsychologiques et sur la dimension dépressive, l'accident ayant eu lieu juste après la mort brutale de son père adoptif. Puis il déménagea dans le sud de la France. Un soir, en allumant la radio pendant que je faisais des papiers à la maison, j'ai entendu son nom et j'ai sursauté de joie.

Le lendemain, il me laissa un message qui disait : «

Madame Dupont, c'est Nicolas. Je ne sais pas si vous vous souvenez de moi. Je viens de remporter ma première compétition depuis l'accident. J'ai eu la médaille d'or. Vous étiez avec moi. Depuis un an, je me transporte tous les jours dans l'émotion et j'ai récupéré des capacités supérieures à celles d'avant l'accident. Je voulais vous remercier. Je ne peux pas vous inviter à déjeuner parce que vous étiez ma psy, mais je ne sais pas comment vous dire merci. » Je lui répondis : « Vous venez de le faire. Je n'aurais rien pu faire sans votre confiance et c'est vous qui avez gagné. Gagnez tout ce que vous voulez et n'oubliez pas d'être heureux. Vous pouvez être fier de vous, parce que votre principale victoire, c'est celle que vous avez remporté sur la peur,

la rage et le sentiment d'injustice. »

DÉCODAGE DU PSY

Si j'ai dit « gagnez tout ce que vous voulez », c'est pour que Nicolas entende (consciemment ou non) qu'il avait le droit de gagner et d'être le meilleur même si son père était mort et qu'il éprouvait une terrible culpabilité face à cette perte. Une culpabilité qui lui avait retiré l'envie de vivre et le goût de réussir, parce qu'il n'y avait plus personne pour l'encourager, plus de père à qui offrir ses victoires, ce père pour qui il avait une gratitude et une admiration sans bornes de l'avoir aimé comme son propre fils, alors que son père biologique ne l'avait pas reconnu.

Nicolas avait été l'un de mes premiers patients, j'avais 25 ans à l'époque. J'ai ressenti - il ressentait aussi - une joie et une gratitude immenses. Notre coopération avait porté de beaux fruits et par la même occasion, il avait repris confiance dans le lien humain.

CONNAIS-TOI TOI-MÊME

Prendre du recul sur soi et réaliser que nous pouvons décider d'être qui nous voulons et que ce « superpouvoir » est disponible à chaque instant pour chacun d'entre nous est libérateur.

« Pour savoir où aller et comment, pour être qui vous voulez être, vous devez savoir d'où vous venez. »

Se connaître : pour quoi faire ?

Nous ne pouvons pas nous affranchir de ce que nous méconnaissons. Se connaître soi-même dans tous les replis de ses émotions et de ses réactions par une auto-observation quotidienne, attentive et consciente - il ne s'agit pas de discipline ascétique mais de se faire constamment une place dans tout ce que l'on vit, une place qui est conscience et non pas affirmation autoritaire de soi au détriment d'autrui - vous permettra de démanteler rapidement le vieux moi et de voir émerger la personnalité qui vous comble de joie, le soi heureux indépendamment du monde extérieur

et des conditions.

Peut-être vous demanderez-vous : « Mais comment faire cela alors que je ne suis pas un sage bouddhiste, que je dois me dépêcher tous les matins pour accompagner les enfants à l'école, gagner ma vie, et entretenir mon corps pour qu'il reste désirable et que je ne me sente pas abandonné ou rejeté en vieillissant ? » Eh bien tout simplement, quand vous êtes allongé dans votre lit, ou dans la file du supermarché, en méditant.

Vous pouvez le faire en marchant sur le trajet de l'école, dans les embouteillages, pendant une insomnie ou en faisant votre footing. Ce qui est prodigieux, c'est que cela ne demande pas d'argent, pas de moyens, cela ne requiert l'intervention de personne si ce n'est vous-même, aucun cours préalable, cela peut se pratiquer une minute ou une heure, n'importe où, et cela vous procure une puissance et une joie énorme sur le moment, tout en préparant votre vie et votre personne à être, de façon exponentielle, de plus en plus épanouies et positives, non pas de manière simplement égoïste, mais en paix avec le monde malgré sa réalité.

Se connaître, c'est ne plus subir les vieux schémas mais les identifier et refuser qu'ils nous mènent par le bout du nez. Si vous observez puis utilisez et allégez votre colère, vous n'êtes plus victime du passé et de ceux qui vous ont mis en colère.

Vous cessez d'avoir une attitude « frontale » à l'égard de la vie pour adopter la posture d'un art martial. Vous retournez contre lui la force de l'adversaire. Donc vous économisez beaucoup d'énergie. En outre, vous n'êtes plus dépendant de l'atmosphère présente ou des circonstances extérieures. Vous êtes plus « autonome ».

Vous restez à chaque instant maître de votre vie pour n'en garder que le meilleur et jeter le reste.

Au passage, vos cellules étant nettoyées des sources extérieures et intérieures (mémoires, pensées) de stress, vous améliorez votre immunité et votre santé. Vos cellules ne baignent plus dans du négatif.

En vous connaissant, non seulement vous ne serez plus surpris, mais vous désactiverez l'impact de ce qui vous fait du mal et vous serez alors disponible pour créer votre vie au lieu de la subir et de vous y adapter.

La visualisation positive

Votre cerveau a sensiblement la même activité lorsque vous pratiquez une activité et lorsque vous vous contentez d'imaginer que vous la pratiquez.

Tous les sportifs utilisent la visualisation positive.

Soyez des athlètes du quotidien, des athlètes de votre intériorité, votre endurance et votre bonheur se réveilleront. En créant consciemment de nouveaux réseaux neuronaux (pas en vous contentant de rêver la nuit, ce qui n'est qu'un processus de nettoyage au même titre que la digestion), vous mettez votre corps, vos pensées, vos émotions et vos décisions en alignement, et vous préparez ce futur sans prévoir d'échec. Il n'y a aucune faille. Au lieu de vous épuiser à ruminer mentalement (« je vais faire ci et ça et elle ne pourra pas faire ci parce que du coup je vais faire ça... »), bref en restant un manipulateur ayant peur d'être une victime, vous devenez l'acteur économe, déterminé, tranquille et puissant de votre existence.

Vous attirez à vous la bonne fréquence énergétique qui va transformer peu à peu votre vie. Vous agissez en conscience mais sans agrippement, sans

dépendance et sans anxiété. Si l'autre est toujours imprévisible, ce n'est pas grave puisque vous êtes cohérent.

Sans vous en apercevoir, vous allez peu à peu modifier votre vocabulaire. Vous allez parler d'expériences, et non d'échecs... Comme je le dis dans mon précédent livre, les mots ont un pouvoir. Vous en faites l'expérience avec autrui, avec vos enfants. De même, la façon dont on se raconte les choses est déjà une action de fermeture ou d'ouverture vers un changement. Si vous pouvez vous demander ce que telle expérience vous a fait

physiquement, émotionnellement, et comment cela a influencé vos pensées, vous serez distancié, conscient, libre.

LE POUVOIR DE LA MÉDITATION DE PLEINE

CONSCIENCE

Mais alors, allez-vous me demander, comment nettoyer ses pensées et sa personnalité des vieux déchets du passé ? Le coaching ou le raisonnement intellectuel vont vous demander des efforts comportementaux, lesquels ne tiendront pas dans le temps si vous n'utilisez pas votre pensée intuitive et vos capacités de méditation.

Se déconditionner

Il faut donc employer autre chose que le mental ou le comportement pour se transformer réellement et durablement, et surtout pour se sentir en possession de cette transformation. Sans quoi cette dernière restera superficielle, mécanique et fragile.

Nous n'en jouirons pas réellement et, au premier imprévu, au premier stress, tous les acquis vont s'évanouir.

Lorsque vous méditez, vous êtes simplement en train de vous libérer et de vous affranchir des contraintes du corps, du temps et de l'espace immédiat, pour choisir la réalité de demain, que cela concerne votre santé corporelle ou vos réalisations extérieures.

La pleine conscience et la visualisation permettent d'utiliser à la fois notre cerveau gauche et notre cerveau droit et de les harmoniser dans la direction que nous voulons.

Recourir à la méditation permet de se placer d'ores et déjà dans l'état de bonheur que l'on recherche, à partir duquel nous allons amener notre personnalité et notre mode de vie au niveau de joie et d'épanouissement dont nous rêvons, mais dont nous pensons, par incrédulité, qu'il est inaccessible. « Si vous avez entretenu des émotions négatives pendant des années, elles ont créé un état d'être automatique¹⁴ », résume Joe Dispenza.

Votre corps est conditionné à la morosité.

S'alimenter de façon plus saine

Vous pouvez donc utiliser la méditation de pleine conscience mais également recourir, en parallèle, à une alimentation plus naturelle pour alléger votre esprit (je ne parle pas de maigrir, mais de nourrir les cellules sans les empoisonner aux métaux lourds, pesticides et autres perturbateurs endocriniens, pour que votre cerveau fonctionne de manière optimale).

En effet, les neuromédiateurs responsables de votre humeur et de votre capacité à gérer vos émotions sont synthétisés dans votre intestin. Plus votre intestin est intoxiqué, plus il vous sera difficile de vous placer dans un état d'être élevé.

Par la méditation et le choix d'une alimentation de qualité, vous allez déconditionner le corps à la fatigue et donc à la tristesse ou aux pensées de découragement ; vous allez vous hisser vers un autre « être au monde », moins anxieux et plus confiant, sans être naïf. On a ainsi remarqué qu'en fonction de leur microbiote¹⁵, [des souris pouvaient](#)

adopter des comportements suicidaires ou, au contraire, sains et adaptés. Cela ne sert à rien de pratiquer le positive thinking (pensée positive) artificiellement.

Il s'agit de déprogrammer vos cellules de la négativité. Car votre cerveau a renforcé les réseaux de neurones qui conduisaient à cet état d'être, si, par

exemple, vous avez vécu avec des gens anxieux ou culpabilisants quand vous étiez petit. Votre corps est donc toujours bloqué dans le passé. C'est pourquoi la psychothérapie ne fonctionne que lorsqu'elle intègre un travail corporel : certains de mes patients choisissent pour cela le yoga, un travail avec un ostéopathe psychosomaticien, la médecine chinoise traditionnelle ou encore le Qi gong pour amener le corps et le fonctionnement cérébral vers d'autres ondes, d'autres flux énergétiques...

Ils créent ainsi une autre réalité, bien différente de

celle qu'ils auraient attiré avec des antidépresseurs ou de l'alcool.

Vous pouvez ainsi modifier votre cerveau de façon autonome, sans effets secondaires et avec un maximum de bénéfices. Le psychiatre Thierry Janssen en parle magnifiquement dans son ouvrage intitulé la Solution intérieure (Fayard, 2006). Par conséquent, que vous fassiez un travail de psychothérapie ou non, il est nécessaire de méditer. La conscience de soi est d'abord dans l'écoute de ses sensations, elle est perception.

Allumer la lampe de pleine conscience Comme l'écrit Thich Nhat Hanh : « Si la souffrance est présente dans chacune des cellules de notre corps, les graines de compréhension profonde et de bonheur véritable héritées de nos ancêtres le sont également. Elles sont là à notre disposition. La lampe de la pleine conscience est en nous, et nous pouvons décider de l'allumer à tout moment¹⁶. »

La libération consiste à ne plus subir les impressions, mais à percevoir clairement ce qui a été, ce qui est et ce qui sera. La perception est un

« acte de connaissance intérieure et personnelle.

Elle requiert à la fois un mouvement vers l'extérieur - contact et observation -, puis un recueillement en soi-même. De par sa qualité informative¹⁷ », la perception est distincte de l'émotion. Elle permet un filtrage dénué de jugement et d'a priori, une acceptation simple de ses ressentis profonds, sans déni et sans dramatisation.

Ni fuite, ni gel de soi, ni exagération, la perception permet de faire ce qui est juste pour soi, elle est donc prise en charge de soi, autonomie par l'élaboration d'une pensée personnelle de soi qui n'est ni culpabilité, ni jugement, ni égoïsme nombriliste. Elle rend possible le dialogue avec soi, qui permet d'aborder sainement autrui avec moins d'agressivité, de peurs, de projections ou d'illusions.

La méditation nous fait peur et nous ennuie tant

que nous pensons qu'il s'agit de faire le vide. Il y a le sommeil pour cela, et les divertissements. Je ne parle donc pas de la recherche du vide hindouiste, que je refuse de pratiquer, car elle est constituée, à mon sens, d'une forme de refus de notre condition humaine. Je ne pense pas que le vide puisse chasser le laid ou le mauvais. Mais je crois qu'il faut cultiver le bon et le beau pour transformer le négatif.

Nous ne pouvons pas faire que ce qui a été n'ait pas été. Nous ne pouvons pas annuler l'expérience.

Je parle donc d'une méditation active qui est un accompagnement de soi, un éclairage intérieur, non pas la recherche du vide ou de l'anesthésie émotionnelle.

Méditer c'est aussi apprendre à se connaître En tibétain, méditer signifie « se familiariser avec

». Il s'agit donc de se connaître, de se familiariser avec son propre fonctionnement mental, corporel et émotionnel.

C'est exactement ce que font les sportifs de haut niveau pour se corriger, quand ils visualisent leurs gestes en regardant des vidéos. On sait aujourd'hui que le cerveau crée des connexions avec des neurones miroirs qui améliorent les performances sans même effectuer le moindre geste. Nous pouvons donc nous familiariser avec chaque émotion ou pensée toxique, au lieu d'y adhérer, puis la transformer, la désactiver ou l'utiliser au service d'une nouvelle vie. Par exemple, ne plus subir notre colère en la réprimant sous forme d'ulcère ou en la projetant sur autrui, mais décider de

l'utiliser comme source de créativité artistique et tirer des rancunes du passé une source utile de sublimation et de gratification.

Évidemment, cela demande de se couper des stimulations extérieures et de méditer quelques minutes chaque jour. Mais il n'est pas nécessaire pour cela de passer quatre heures par jour assis en tailleur sur des clous !

Au début, vous aurez besoin d'être tout à fait au

calme, assis ou allongé. Puis, peu à peu, vous pourrez méditer plus souvent. Cela vous sera plus naturel et vous pourrez aussi méditer en étant actif

: en voiture, dans le train, dans la file du supermarché, et même en accomplissant une tâche domestique ou un entraînement sportif.

Méditer c'est « cultiver son soi » et travailler sur ses émotions

En sanskrit, méditer signifie « cultiver le soi ». Je considère ces deux définitions, tibétaine et sanskrite, comme une continuité.

« Il faut se connaître d'abord, pour se transformer ensuite.

D'abord on fait l'état des lieux, ensuite on nettoie et on met autre chose en place. Avez-vous envie que votre jardin soit envahi de mauvaises herbes, de pierres sur lesquelles vous trébuchez, et que de jolies fleurs ne puissent y pousser, que les arbres meurent faute d'être nourris ? Non, bien sûr.

Vous pouvez donc travailler sur toutes les émotions qui semblent générer en vous de la toxicité et qui prennent la place de la joie, la sécurité, le désir, la gratitude, l'ouverture, la positivité, l'inspiration, l'humour. Ces émotions négatives peuvent être la peur, la haine, le ressentiment, la frustration, la colère, le regret, l'envie, la jalousie, le découragement, la tristesse, le dégoût, le manque, la persécution, le jugement, la malveillance, la honte, l'anxiété, l'abandon, la trahison ou la dépression.

Elles vous guident vers ce qui reste à régler dans votre passé ou votre personnalité. Elles correspondent cérébralement à des circuits de neurones et génèrent des cascades d'hormones.

Vous pouvez les modifier, réorganiser votre cerveau et changer votre état corporel. Ne plus en être l'esclave vous permettra d'attirer et de mettre en œuvre des situations qui vous procureront de la satisfaction, de l'énergie et de la joie.

Pour que ce ne soit pas artificiel, il faut avoir

intégré et dépassé les émotions négatives, c'est-à-dire admis notre souffrance et nos blessures, afin de créer progressivement une mémoire sans souffrance. Seules la méditation et la psychothérapie peuvent vous permettre de vous libérer des émotions toxiques sans avoir la sensation de nier votre ressenti, de vous mentir à vous-même ou de perdre votre identité. Car nous sommes nombreux à être construits sur une émotion centrale qui nous donne l'impression d'exister et qui finit par nous caractériser : la colère, la victimisation...

L'émotion est donc figée alors

qu'étymologiquement, le terme « émotion »

provient de l'ancien français motion, lui-même issu du latin motio, c'est-à-dire « mouvement ». Nous nous sommes figés autour d'une position de vie unique. Et c'est ce pivot qu'il faut briser pour cesser d'être « automatique » et redevenir vivant.

Ne pensez-vous pas, en lisant ceci, à tel ou tel proche toujours prêt à « pousser une gueulante » ?

La colère fait partie de ses masques, comme la docilité chez d'autres, qui entrave le contact réel et libre avec soi et autrui, souvent pour éviter la rencontre avec des affects dépressifs.

Méditer c'est transformer les émotions négatives en énergie

La méditation va vous permettre de transformer les émotions négatives en énergie. Quelle quantité d'énergie est bloquée, figée dans un rôle que je joue pour compenser le passé, obéir à ma colère, ma peur ou mon anxiété ?

Toutes ces émotions qui me constituent et me structurent, tous ces discours qui ont forgé ma vie présente font partie de moi mais ne sont pas moi.

Je vais donc les transformer en flux d'énergie pour être vraiment moi - pas le produit de mon passé et de mes vexations/ frustrations/traumatismes/

ambitions. À partir de ce moment, vous ouvrez une porte, LA porte, vous détenez le sésame qui fait que rien ni personne ne peut vous empêcher d'être rempli de lumière, de joie, d'amour et de gratitude.

Personne ne vous pillera, car vous serez parfaitement capable de vous en aller quand vous n'aurez plus envie de donner. Personne ne vous influencera, puisque vous aurez décollé à l'intérieur de vous-même ce qui vous retenait dans la peur. Vous ne pourrez plus faire taire votre désir et votre intuition. Vous réaliserez que personne (pas même vous) ne représente plus qu'un individu sur sept milliards et que la notion de pouvoir, par conséquent, est très relative. Ce sont vos pensées et vos émotions qui se sont rigidifiées. La réalité, elle, est en mutation constante ; elle est souple, y compris votre réalité biologique et cérébrale.

Vous croyez que votre corps est le même mais pas une de vos cellules n'est identique à celles d'il y a un an. Tout se renouvelle sans cesse, donc tout peut toujours changer, et bien plus simplement que vous ne le pensez.

Dès lors, vous serez non seulement plus joyeux et plus léger, mais en outre, vous serez en pleine possession de votre attention à ce qui se passe ici et maintenant, de vos capacités d'observation, d'intuition et de prise de décision. Nous pouvons nommer la partie de soi qui nous intoxique, le générateur de mal-être ou de mauvais choix. Cela aide à prendre conscience qu'il est en nous, puis à le mettre à distance et à lui dire non.

Je propose parfois cela à des patients adolescents qui ont besoin de sentir les contours de leur personnalité et de faire dialoguer différents aspects d'eux-mêmes pour devenir peu à peu ce qu'ils sont vraiment. Certains l'appelleront le tyran, d'autres l'obsessionnel, d'autres encore le trouillard, ou Calimero.

Identifier le moment où notre petit saboteur interne prend la parole et les commandes, c'est garder la possibilité de rester maître du jeu et de dire : « O.K., tu reviens me pourrir l'existence, mon vieux démon, mais tu ne me gâcheras pas cette relation-là, c'est en adulte libre que je vais me conduire. Alors tes discours rabat-joie sur le fait qu'aucun homme n'en vaut la peine et que je suis vulgaire avec du rouge à lèvres carmin, eh bien, tu

peux repartir avec. Moi, je vais embrasser cet homme-là, pas parce que j'ai confiance en lui, mais parce que j'ai confiance en moi pour m'en aller si ça ne me convient pas, et que je préfère faire ce qui me plaît que me priver de peur d'être jugée, ça me volerait de bons souvenirs. »

Cela vous aidera à identifier qui parle en vous.

Votre mère jalouse ? Votre culpabilité d'exister dans votre féminin alors que votre petite sœur est gravement malade ? Votre père incapable de tolérer que sa fille soit une femme sexuée destinée à d'autres hommes ? Votre peur d'être incapable de quitter un homme ? Votre traumatisme de la dernière relation qui vous a volé votre joie de vivre

?

EXPULSER LE HAMSTER DE SA CAGE :

COMMENT FAIRE ?

Lorsque vous commencerez le bilan d'un domaine de votre vie ou que vous méditez sur une émotion, vous serez bombardé d'émotions négatives, de jugements, de regrets, de culpabilité, d'agacement et vous serez tenté de ressasser des pensées anxiogènes

: ça, c'est le hamster qui tourne comme un fou sur sa roue. Le rongeur de notre esprit. Vous savez, celui qui vous fait juste monter en pression sans rien proposer comme solution.

Et qui répète : « Qu'est ce qu'il m'énerve, mais qu'est-ce qu'il m'énerve, c'est insupportable » et puis

« Je vais jamais y arriver, je vais jamais y arriver, je vais jamais y arriver ».
Vous venez de perdre trois précieuses secondes à vous doucher

émotionnellement avec du stress. Bon. Si ça vous fait plaisir, tout va bien ; mais si vous considérez qu'il vous prive d'un tas de moments sereins et de votre tranquillité d'esprit en vous rendant dépendant émotionnellement, il est temps de virer le rongeur.

Se concentrer

Concentrez-vous sur le domaine de vie, l'émotion ou la situation que vous voulez nettoyer.

Respirez profondément, assurez-vous de ne pas

être dérangé, et dites-vous : « O.K., je plonge là-dedans, je vais mettre tout ça au clair. »

Si vous avez décidé de regarder la colère qui est en vous, imaginez que vous êtes chez vous et que vous invitez votre colère à parler avec vous. Cette fois, vous n'avez plus peur, vous n'êtes plus fuyant, méprisant ou complaisant envers elle.

Vous l'invitez à s'asseoir et vous lui dites : « O.K., on ne s'est pas beaucoup parlé toi et moi, mais je vois bien que tu veux prendre de plus en plus de place. Qui es-tu ? D'où viens-tu ? Quand as-tu grandi ? Qu'est ce qui t'a fait grandir, toi, ma colère [18](#)? »

Une fois les pensées et les émotions négatives visualisées, sorties au grand jour, demandez-leur ce qu'elles ont à vous proposer de positif.

Lâcher prise ou accueil

C'est l'étape du lâcher-prise et de l'accueil.

Certains l'appellent acceptation. Je préfère parler d'accueil, car pour beaucoup acceptation rime avec résignation. Or il ne s'agit nullement de se résigner, de se laisser envahir. Car pour transformer et faire grandir quelque

chose, ou un enfant, il faut commencer par l'accueil bienveillant de ce qui est.

Si vous rejetez ne serait-ce qu'un pour cent de vous-même, vous constituez un ennemi intérieur.

Qui s'exprimera en maladie physique, en troubles du comportement alimentaire, en agressivité ou en échec. Il faut aimer et accueillir, sans pour autant l'accepter, ce que l'on veut changer. Vous aimez votre enfant, cela ne veut pas dire que vous n'allez pas l'accompagner avec détermination pour qu'il apprenne à se tenir debout, puis à demander plutôt que prendre ou pleurer. Mais si vous rejetez un pour cent de votre enfant, vous l'empêcherez de devenir honnête et solide. Vous en ferez quelqu'un d'insécure et de peureux, obligé de manipuler.

Avec votre vécu intérieur, c'est pareil. Par conséquent, « la première fonction de la pleine

conscience est de reconnaître, et non de combattre¹⁹ ». Si difficile que cela soit, nous devons faire corps avec ce que nous voulons connaître et comprendre. Si vous ne dialoguez pas avec votre souffrance, vous allez la répéter.

La perpétuer et nourrir votre souffrance par des stratégies de fuite et de compensation qui vous laisseront toujours insatisfait. En réalité, elles ne seront jamais que des actes concernant cette souffrance, des réponses à cette souffrance, donc des actes tournés vers ce que vous avez vécu dans le passé et non vers ce que vous êtes aujourd'hui dans le monde tel qu'il est aujourd'hui.

N'ayez pas de regrets concernant le passé. Vous êtes aujourd'hui plus riche que vous ne l'étiez hier, il ne peut en être autrement, quoi que vous ayez perdu.

Pourquoi c'est si dur de nous libérer de la souffrance ?

Le problème, c'est que nous ne voulons pas nous libérer de la souffrance. Nous voulons garder notre rancune, notre chagrin, notre froideur ou notre

dédain. Nous retirons des bénéfiques à être devenus des durs à cuire, convaincus que l'amour n'existe pas et que les femmes ou les hommes sont méprisables et bons à être séduits puis jetés ou maintenus à bonne distance. Ou, inversement, des hypersensibles à fleur de peau, car cela nous donne une bonne raison de ne pas avancer, de nous plaindre ou de nous faire plaindre et prendre en charge, ou simplement de rester collé à ceux qui nous ont fait du mal.

Or, quitter nos proches et briser l'énergie qui nous ramène vers eux (la rancune, la soumission, etc.) s'avère extrêmement difficile car nous sommes des mammifères, c'est-à-dire des êtres vivants dont la survie dépend du lien d'attachement. C'est pourquoi nous devons nous enraciner en nous même et nous attacher à autre chose qu'à notre passé toxique, si familial ou familier soit-il.

L'empreinte de l'habitude est d'autant plus forte que des circuits cérébraux se sont créés.

Si vous avez été maltraité ou soumis à des stress intenses dans votre petite enfance, le développement de votre cortex orbito-frontal ou des circuits de récompense a été perturbé, ce qui conduit naturellement à des addictions ou des difficultés de mémoire et de concentration, ou encore d'endormissement. Mais nous n'avons pas d'autre choix si nous voulons interrompre rapidement et définitivement les souffrances inutiles. Si nous ne rompons pas avec ce qui nous a intoxiqué, nous devenons des générateurs de négativité pour nous même ou pour autrui. La souffrance fait partie de la vie, mais ce n'est pas une raison pour entretenir ou accepter celles qui peuvent être pulvérisées.

Agir en pleine conscience

Agir en pleine conscience et accueillir le négatif est le contraire de se laisser aller à la déprime, à la rage, ou à une fuite en avant qui consiste à faire l'autruche pour accumuler encore plus de regrets à l'avenir. Il n'y a qu'en approchant le négatif que vous pourrez mettre du positif et de la lumière dans les zones sombres de votre vie.

Visualisez ce que vous désirez et cela neutralisera la peur, comme un bon antibiotique émotionnel. Le hamster va être instantanément privé de carburant. Vos surrénales (les glandes qui réagissent au stress) vous diront merci. Et sans vous en rendre compte, votre visage, vos yeux seront souriants, ensoleillés, confiants, ce qui vous rendra attirant et non pas inquiétant ou glacial.

Méditer nous permet de prendre de la hauteur, de considérer que ce qui a été nous a appris des choses - et qu'il n'est pas forcément négatif que c'en soit fini. C'est remplacer les jugements et les certitudes par des questions. Mais c'est aussi remplacer les doutes par des questions.

Si les questions sont ouvertes, les ruminations nous enferment et envoient des signaux négatifs à notre corps, ce qui accroît notre découragement puisque la fatigue anéantit la joie de vivre. Car le hamster ronge et décourage. Il envoie du stress

oxydatif à nos cellules, ce pourquoi nous avons besoin de consommer du sucre ou de l'alcool pour relâcher la tension. Le hamster se nourrit de la peur et nos peurs nourrissent le hamster.

« Virer le hamster de la cage par la méditation, c'est donc remplacer le terme échec par le terme expérience.

Virer le hamster non pas pour se mentir, mais parce qu'il s'est agi très certainement d'un mauvais choix. En parlant d'échec, nous fermons quelque chose ; en parlant d'expérience, nous poursuivons l'ascension, nous refusons la fatalité. »

Laurence et son divorce

[Retour à la table des matières](#)

Quand Laurence a transformé son divorce en expérience de vie, balayant tout le champ de la « séparation », elle a pu étaler devant elle toutes les couleurs qui composaient cette palette et comprendre pourquoi, tout en étant si heureuse de sa décision, elle vivait des symptômes physiques

douloureux, des chutes de tension, des maux de tête. Il n'y avait pas de clivage entre sa décision et son désir.

Elle était vraiment heureuse de divorcer. Si elle n'avait pas pratiqué la méditation, le hamster aurait continué à tourner en disant « c'est mal, tu as divorcé alors que ton fils était petit », « quel gâchis d'avoir passé toutes ces années malheureuse » - et autres ruminations négatives.

Laurence a pu laisser monter les vraies émotions qu'exprimait son corps. Ce qui lui causait du chagrin n'était pas de s'être séparée de son mari. Ce qui lui causait du chagrin, c'était d'avoir dû démolir, dans l'incompréhension générale, ce qu'elle avait construit de ses mains, d'avoir dû choisir entre son intérêt propre et la durée de la relation. Pour elle, la douleur n'était pas dans un chagrin d'amour ou une angoisse de solitude, ce qui pourrait être le cas d'une femme qui divorce quand elle apprend qu'elle est trompée. Non, pour ma patiente, c'était de ne pas donner à son fils un foyer uni avec un autre bébé. Elle n'avait pas envie que son fils ait le souvenir de s'être ennuyé et d'avoir souffert.

Laurence me dit : « Je ne comprends pas pourquoi je me sens mal alors que je suis tellement heureuse de pouvoir vivre autre chose, choisir quand je suis célibataire, choisir quand j'ai un partenaire, rencontrer de nouvelles personnes, voyager quand j'en ai envie, m'ouvrir l'esprit, me désenclaver. » Comme j'étais moi-même passée par là, je comprenais fort bien que sa tristesse n'était pas là où l'on pouvait l'imaginer.

Je lui ai répondu : « Je vois bien que vous êtes très soulagée d'être divorcée, mais avec qui partagez-vous le sentiment, non d'un chagrin d'amour, mais d'un chagrin lié à la perte d'une illusion, le sentiment d'un échec cuisant, d'avoir investi une relation des années pour finalement démolir le foyer. Cela engendre peut-être chez vous un mépris des hommes que vous êtes triste de ressentir parce que vous n'avez pas envie de donner raison à votre mère ? D'abord, vous avez le deuil. Un deuil est toujours douloureux et complexe. Vous devez vous retrouver dans la société en femme célibataire, c'est un gros changement climatique pour votre identité

! Et puis au fond, il y a peut-être de la colère envers vous-même, colère de ne pas vous être écoutée quand vous vous disiez “ ne l'épouse pas ”. »

En affinant les choses, en éclaircissant son ressenti, Laurence a pu traverser cette période de transition délicate qu'est la fin d'une longue relation.⁵ Au boulot !

D'accord, me direz-vous, mais par où commencer ?

L'esprit ou le corps ? Eh bien, l'un ou l'autre, ou plutôt les deux. Il n'y a pas de clivage. Vous êtes une unité en évolution et en interaction avec votre environnement.

Tous les chemins mènent à Rome, et Rome, c'est vous.

Si vous visualisez ce que vous voulez, vous allez modifier les deux en même temps, l'esprit et le corps, le dedans et le dehors, vos pensées et la réalité de ce qui vous arrive. Non pas par des artifices vestimentaires ou des biens matériels, mais par un état d'esprit qui va modifier votre corps physique et énergétique, donc l'énergie que vous dégagez et les actions que vous mènerez.

Commençons par le corps. Nous ferons ensuite l'état des lieux avant d'envisager une « détox » émotionnelle.

PRENDRE SOIN DE VOTRE CORPS

Retour à la table des matières

Nous avons vu précédemment en quoi les expériences, les émotions et les pensées s'impriment et s'expriment dans notre corps. Se libérer de notre ennemi intérieur demande un travail corporel et pas seulement mental.

De même que nous nous servons du corps pour modifier notre état mental (alcool, sport, nourriture visant à augmenter notre énergie ou à nous calmer), nous pouvons passer par le corps pour accroître notre lucidité, et, inversement, utiliser notre esprit pour transformer notre corps. Les interactions sont constantes et bidirectionnelles.

La conscience part du corps

La conscience de soi naît des soins corporels mère-bébé. Les soins du corps représentent un mouvement de récupération et de repli narcissique, puisque notre premier contact avec la vie a consisté en bains, changes et soins divers. Notre première relation à autrui s'est constituée autour des soins de santé et de bien-être.

Être excessivement préoccupé de son bien-être corporel ou de son apparence est donc une manière de se rassurer - particulièrement dans une société qui en est obsédée -, mais négliger sa santé et sa vitalité, c'est négliger la maison de notre âme. Prendre soin de son corps, comme une mère est attentive à l'équilibre corporel de son bébé, c'est donner à son esprit des conditions agréables d'existence.

Nous créons et pensons mieux lorsque nous sommes en bonne santé, même si la maladie, en tant que crise, peut être l'occasion d'une prise de conscience.

« En vérité, le corps est le serviteur de l'esprit. Il s'ensuit que si le corps est devenu l'esprit, le serviteur est devenu le maître²⁰ », résume Joe Dispenza. Dans Découvrez vos superpouvoirs chez le psy, j'explique à quel point il est important d'écouter les signaux de son corps. Pour régler nos points faibles et soutenir notre immunité, il ne faut pas hésiter à lui

consacrer du temps, de l'énergie et de l'argent.

En effet, lorsque notre vitalité est en berne, nous passons à côté de nombreuses opportunités, nos idées sont plus confuses, nous perdons notre joie de vivre et notre idéal, ce qui crée des problèmes relationnels et des impasses en termes de réalisation. Prendre chaque jour soin de son corps, sans obsession hygiéniste mais avec joie et bienveillance, veiller aussi à diversifier ses plaisirs (voyages, sport, sexe, repas, culture...), cela permet d'éviter d'en arriver à devoir consommer antibiotiques et/ou

antidépresseurs qui perturbent l'équilibre prodigieux que notre corps est capable de maintenir si nous l'y aidons un petit peu. Loin de moi l'obscurantisme consistant à dire que les découvertes de la chimiothérapie sont néfastes.

Mais dans de nombreux cas, nous pourrions nous en passer. Qu'il s'agisse de la santé de l'individu ou des finances publiques, nous aurions tout intérêt à entretenir notre terrain et nos capacités naturelles de protection contre les maladies plutôt qu'attendre la crise et devoir recourir à des traitements coûteux pour la Sécurité sociale comme pour notre métabolisme hépatique. La nature est notre mère : puisez-y vos ressources en premier lieu. Vous serez émerveillés.

Les émotions structurent notre cerveau et se logent dans notre ventre

Que savons-nous aujourd'hui, grâce à l'avancée des neurosciences et des recherches, sur le rôle de l'intestin ? Que le ventre est notre deuxième cerveau (on pourrait dire notre précerveau).

Dans l'intestin se joue la synthèse des neuromédiateurs qui conditionnent notre état émotionnel (voir plus loin l'encadré sur les principaux neuromédiateurs).

Lorsque je travaillais avec l'institut Montsouris et le service de gastro-entérologie de l'hôpital Saint-Louis, une étude longitudinale (le suivi d'une population représentative dans le temps) nous a permis de constater le parallèle entre parasitoses intestinales

(maladies tropicales, par exemple) ou encore maladies inflammatoires chroniques intestinales et troubles psychiques (dépression, pensées paranoïaques, etc.).

De même qu'empoisonner ou affamer quelqu'un modifie sa façon de penser, notre flore intestinale détermine notre énergie, notre vitalité et notre humeur. Nous savons par exemple qu'une flore intestinale fortement perturbée (dysbiose, candidose²¹), tout comme une porosité intestinale²²

majeure entraînant inflammations et perte de minéraux, joue sur le moral et l'humeur en induisant une confusion mentale, puisque la synthèse des neuromédiateurs est perturbée, notamment celle de la sérotonine, notre antidépresseur naturel.

Or nous avons tendance à consommer des molécules chimiques liées à des excipients à effet notoire (ce n'est rien de le dire), tels que le lactose, pour rétablir un bon moral. Pourtant, il suffirait bien souvent d'améliorer l'état intestinal du sujet pour éviter une surenchère. L'usage des psychotropes pourrait alors être réservé à des cas précis, à des pathologies majeures ou aux suites immédiates de traumatismes extrêmes. On éviterait ainsi les effets secondaires à long terme sur le cerveau, notamment en termes de rétrécissement et de dépendance. Car il ne faut pas se leurrer : en modifiant l'activité ou les réactions synaptiques, ces molécules modifient l'architecture cérébrale - c'est d'ailleurs ce qu'on leur demande -

mais laissent une empreinte durable sur le cerveau qui s'est réorganisé autour de cette béquille. Or il se peut que votre humeur soit dépressive de façon chronique parce que vous manquez de vitalité en raison d'intolérances intestinales non identifiées.

Si vous prenez des antidépresseurs, des somnifères ou des anxiolytiques, vous vous retrouverez avec deux problèmes, le second prolongeant le premier. Avant de consommer des médicaments qui vont interagir avec votre équilibre global et solliciter exagérément votre foie, il faut d'abord essayer de comprendre votre intestin, matrice de vos neuromédiateurs.

Un ami naturopathe me disait en souriant : « La paix des ventres, c'est la paix dans le monde et dans les

ménages. »

Si ce que je vous dis vous semble obscur ou douteux, imaginez que vous êtes prisonnier et que pour vous déshydrater et créer un état d'angoisse, l'on vous prive de sommeil et d'eau, d'air frais et de lumière.

Vous réaliserez vite que votre moral est le reflet de votre état corporel (et pas seulement l'inverse). Avez-vous les idées claires après trois nuits blanches et une gastro ? Avez-vous une pêche d'enfer quand vous manquez de soleil depuis des mois ? Non, bien sûr.

Votre environnement intérieur est constitué par le passé et par votre corps. Jour après jour, vous pouvez modifier l'information que reçoivent vos

cellules et, par la même occasion, cesser d'imaginer que les gènes décident in fine de votre destin. L'expérience influence l'expression génétique. Si un traumatisme peut engendrer des mutations génétiques, alors le positif peut inhiber l'expression de gènes défailants.

Si les gènes contiennent le passé, à nous de faire du présent un passé qui poussera nos gènes vers un futur heureux.

« Simplement en changeant nos pensées, nos sentiments, nos réactions émotionnelles et nos comportements [...], nous envoyons de nouveaux signaux à nos cellules, qui expriment alors de nouvelles protéines sans changer de plan génétique.

Ainsi, même si le code génétique demeure le même, une cellule peut créer des milliers de variantes du même gène une fois qu'elle a été activée différemment par une information nouvelle. La perpétuation d'un vieil état d'être nous assure une destinée génétique indésirable²³. »

La génétique et les neurosciences prouvent donc aujourd'hui, à travers maintes études, qu'un « état d'esprit élevé peut laisser place à une expression génétique plus saine²⁴ ».

Quand le moi toxique se niche dans le corps Retour à la table des matières

Si toute votre enfance, vous avez été amené à vous sentir coupable, inquiet, même en voulant consciemment être heureux et positif, vos cellules et votre cerveau ont

baigné dans cette atmosphère. Et lorsque enfin vous vous détendez, cela crée une surprise, presque un manque, et vous risquez de retourner inconsciemment vers des situations qui vous ramènent au niveau de négatif précédent, parce que la nature a horreur du vide et que le changement est perçu comme un danger, même lorsque le désir le plus sincère est présent.

Joe Dispenza compare cela au fait d'avoir vécu toute sa vie près d'un aéroport : l'individu s'habitue à tout, n'entend plus le bruit, tout comme il ne remarque même plus qu'il réagit systématiquement en se sentant

coupable. « Chaque fois que vous avez une pensée coupable, vous donnez à votre corps le signal de fabriquer des substances chimiques spécifiques qui créent le sentiment de culpabilité. Vous l'avez fait tellement souvent que vos cellules baignent dans une mer de substances chimiques culpabilisantes²⁵. »

Voilà pourquoi je parle de détox. Nous sommes dépendants de nos vieilles émotions. Nous les projetons sur de nouvelles relations et cela nous décourage peu à peu dans notre lien à l'autre. Nous sabotons le lien avant de le créer. En outre, ce poison émotionnel stresse notre corps : nous activons donc le code génétique dans sa version négative et nous entravons les fonctions de réparation cellulaire.

Le moi toxique se niche dans le corps car l'immunité s'est constituée dans l'enfance (atmosphère familiale, habitudes alimentaires), et les souvenirs ont marqué nos cellules d'une information de « stress danger » ou au contraire de bien-être. Vous serez donc en mode « survie et vigilance » ou au contraire « assurance et créativité », ce qui correspond à deux biologies opposées au plan hormonal et à deux états d'esprits contraires.

Si vous avez été carencé en affection, votre cerveau émotionnel ne s'est pas développé de la même manière que si vous avez fait l'expérience d'une base d'amour sécurisante. De même, les mères qui, pour avoir la paix, dressent leur petit à la propreté de façon intransigeante, par exemple en obligeant leur enfant à faire sur le pot à heures fixes, créent des fixations à ce qu'on appelle le stade anal, avec des préoccupations hypocondriaques ou des constipations chroniques.

Autrement dit, se libérer de son moi toxique exige de travailler sur son corps. Pour certains, ce sera le yoga, pour d'autres la relaxation, pour d'autres encore la naturopathie et une réadaptation de l'alimentation, ou la médecine chinoise. Mais le corps est notre base de départ. Donc, bien que psychologue au pays du dualisme cartésien, j'ai toujours l'habitude de dire : « Le corps d'abord », me référant à l'ouvrage²⁶ du psychiatre et psychanalyste Christophe Dejours.

Et la méditation est le seul moyen d'aller reprogrammer des engrammes corporels dysfonctionnels. De fait, la méditation est l'outil ultime pour

transformer ce sur quoi il nous semble impossible d'agir, parce qu'elle modifie l'activité et les ondes cérébrales. Parce qu'elle modifie les constantes biologiques, l'humeur, la concentration, la créativité, elle constitue l'outil le plus puissant pour «

déconnecter » notre avenir des influences négatives du passé.

PRINCIPAUX NEUROMÉDIATEURS

Les principaux neuromédiateurs sont synthétisés dans notre intestin à partir des acides aminés et des acides gras, c'est-à-dire de l'alimentation.

La noradrénaline, « starter » de l'action, est synthétisée à partir d'un acide aminé, la L-tyrosine, présent notamment dans la viande rouge, le café, le fromage.

La dopamine, responsable de la motivation et de la fluidité de nos mouvements, est synthétisée à partir de la L-dopa, que l'on trouve par exemple dans les œufs et les aliments riches en vitamine B, d'où les tremblements et la dépression des patients parkinsoniens ou alcooliques.

La sérotonine est l'hormone du « bien-être ». Vous en synthétisez lorsque vous consommez de la volaille, des agrumes, du chocolat, des glucides complexes. Miam !

Vive le poulet rôti et un bon quatre-heures, puisque la sérotonine est en berne en fin d'après-midi - ce qui explique le chagrin des nourrissons vers 18 heures.

Pour éviter les fringales, il est recommandé de consommer un goûter sucré, afin d'aider le cerveau à passer en douceur de la sérotonine du jour à la mélatonine de la nuit.

L'acétylcholine est un neurotransmetteur impliqué dans le cortex limbique responsable de la mémoire et des émotions, déficient chez les patients alzheimer ou souffrant de troubles d'apprentissage.

L'ÉTAT DES LIEUX

[Retour à la table des matières](#)

Faire un état des lieux est extrêmement bénéfique pour éviter le « mur » de la crise du milieu de vie. Cela réclame une disponibilité à soi-même que vous trouverez pour les uns dans le cabinet d'un psy, pour d'autres en partant une semaine en vacances faire de la randonnée avec des inconnus, pour d'autres encore en partant seul une ou deux fois par an. Ou même en faisant les trois, en fonction des périodes de votre vie.

Le contact avec la nature et l'éloignement du quotidien permettent de rapatrier l'énergie et l'attention orientés sur le faire vers le point où vous en êtes, vos besoins, votre état du moment, et de mieux vous entendre en faisant taire le brouhaha de la routine. Mais vous ne ferez pas en une journée le bilan de votre vie. Il est donc préférable de choisir une question dans un domaine précis. Par exemple, vous partirez quelques jours tout seul au bord de la mer ; vous vous adonnerez à votre sport favori et vous ferez des grasses matinées en ayant simplement en tête, non comme une obsession mais plutôt comme un thème : « Où est-ce que j'en suis et qu'est-ce que je veux sur le plan professionnel ? » Ou encore, comme une de mes patientes partie faire une semaine de randonnée avec un organisme de voyage : «

Cette semaine, j'observe sans réfléchir tout ce qui me vient concernant mes relations avec chaque membre de ma famille. » Un carnet, une paire de chaussures, et vous verrez que la nature, de douces méditations et des nuits pleines de rêves font un sacré travail de mise en lumière. Vous ne rêvez pas ? Ça va venir !

Dans le cabinet d'un psy, vous serez plutôt invité à dire tout ce qui vous vient à l'esprit sans rien essayer d'organiser. Si vous faites le bilan seul, vous trouverez ci-dessous, au risque d'être peu poétique, quelques idées de questions pour vous aider à guider votre réflexion.

Si les contraintes vous empêchent de partir, prenez un

temps pour vous seul, chaque semaine, durant lequel vous irez vous asseoir dans un café ou un jardin avec un carnet pour poser les choses par écrit. Votre esprit va prendre les rênes et vous y verrez plus clair.

Le bilan de votre personnalité

Demandez-vous qui vous voulez être. Cela peut sembler idiot, mais nous faisons rarement un raisonnement dans ce sens. Nous pouvons nous torturer des années à ne pas nous aimer, d'autres à essayer de fuir toute question, alors qu'en fait il suffirait de se donner le droit de se poser une seule question : « Qui est-ce que je veux être ? » Ce n'est pas une démarche artificielle ou schizophrène. C'est seulement utiliser son libre arbitre et son pouvoir humain pour diriger sa vie, malgré tout ce qui nous détermine. Avoir clairement et précisément en tête l'homme ou la femme que vous voulez être va vous indiquer ce qui doit sortir de votre vie et ce qui doit y entrer. Les frontières entre vous, les autres, et les rôles que vous jouez seront plus nettes.

Quand vous allez commencer à nettoyer votre personnalité, ne vous jugez pas.

Ne vous critiquez pas. Soyez calme et bienveillant envers vous-même. Vous pouvez être fier et confiant.

Il n'y a pas d'échec possible. Vous vous remettez en question, pour le meilleur, et c'est un outil génial.

Imaginez que vous venez d'acheter une maison pour laquelle vous avez eu un coup de cœur, mais on vous dit que c'est une folie parce qu'il y a tout à refaire.

Vous seriez plein d'entrain, d'inquiétude et d'excitation, puis vous prendriez les choses les unes après les autres. La toiture, puis l'électricité, etc.

Alors ne vous en faites pas. Personne ne vous demande de changer ou ne vous met la pression. Vous avez décidé de faire ce travail personnel comme vous ouvririez grand les fenêtres : pour mieux respirer.

Vous allez continuer à assumer le quotidien, mais simplement, dans un moment de solitude, vous vous demanderez :

Qu'est-ce que je ferais si j'étais plus audacieux
et plus futé ?

Que ferais-je si je ne doutais pas de moi ?

Qu'est-ce que j'aimerais changer en moi ?

Qu'est-ce que je me force toujours à être ?

Qu'est-ce que je ne me permets jamais d'être ?

Vous allez vous projeter dans votre vie et votre personnalité optimales, celles qui vous rendent heureux, donc indépendant, énergique, équilibré et pacifique.

Votre personnalité, vos attitudes actuelles vont vous apparaître comme les seuls responsables des barrages, freins, impasses, contradictions et incohérences qui vous gênent pour avancer. Vous n'allez plus être surpris de ce qui vous arrive. Vous allez décider d'être cohérent. Calme, déterminé et cohérent. Et vous allez poser les décisions, les paroles et les actes les uns après les autres, comme autant de pierres pour reconstruire votre nouvelle maison.

Mais d'abord il faut arracher les mauvaises herbes.

Vous allez identifier ce qui vous intoxique dans votre personnalité. Par exemple, les imitations de modèles appris, qui vous font être quelqu'un d'autre que vous-même. Car cela vous fait faire de mauvais choix ou éviter de belles opportunités. Et cela vous rend, par «

effet papillon », sûrement moins bon pour autrui que vous ne pourriez l'être naturellement et sans effort.

Vous pouvez penser à des situations où vous vous sentez pleinement vous-même et à des rôles dans lesquels vous vous épanouissez, en essayant de savoir pourquoi. Est-ce parce que les autres me renvoient une bonne image de moi - c'est socialement gratifiant

-, ou est-ce que parce que lorsque je fais cela je vibre d'amour, je me sens vivante et remplie de chaleur et de lumière ? Est-ce que je m'éclate quand je transmets des choses à mon enfant, ou est-ce que je dois jouer à la maman parfaite (et donc lui demander de jouer à l'enfant parfait), prononçant des phrases toutes faites pour arriver à faire le job ? Ce que j'écris peut vous choquer, mais la langue de bois avec soi-même aboutit à des catastrophes, et c'est pour cela

que je m'exprime de façon assez directe. Si vous voulez vraiment avoir la vie dont vous rêvez, vous avez besoin de vous dire la vérité.

Pensez ensuite à des gens dont vous aimez la personnalité. Qu'aimez-vous chez eux ? Leur flegme ?

Leur énergie ? Leur charisme ? Leur capacité d'adaptation ? Leur refus du compromis ? Leur indépendance ? Leur humour ? Leur bienveillance ?

Cette méditation active permet de découvrir que vous pouvez être qui vous voulez, même si des frustrations et des contrariétés vous poussent vers les aspects sombres de vous-même. En étant celui que vous avez envie d'être, même si toutes les conditions ne sont pas réunies, vous allez attirer les situations qui correspondent à cette « version » idéale de vous-même. Vous êtes plus fort que les circonstances, car votre bonheur intérieur vous rend joyeux et souriant, même si tout le monde est morose. Le négatif n'a pas plus d'emprise que cela sur vous. Vous avez préservé, à l'heure de la télé réalité et de Facebook, une intimité émotionnelle, un jardin intérieur où vous faites pousser de beaux arbres. Un espace où vous vous sentez bien dans vos baskets, allégé. Maintenant que vous avez identifié où se loge votre moi toxique, et quelle personne vous avez envie d'être, vous n'allez plus répondre aux expériences de la même manière.

Le bilan professionnel

Le plus simple est de vous rappeler ce que vous vouliez faire quand vous étiez adolescent, ou de retrouver une image que vous aviez de vous petit quand vous vous projetiez à l'âge adulte. Il y en a certainement une, derrière les archétypes du pompier ou du président de la République.

Ensuite, prenez votre CV. Peut-être n'y a-t-il pas de rapport entre ce que vous vouliez faire et ce que vous faites. Par exemple, vous rêviez d'être reporter et vous travaillez dans la finance. Ne vous laissez pas aller à la rancœur, au découragement ou à la culpabilité.

Le détour était probablement nécessaire à la consolidation de certaines forces, à la maturation de

vos rêves. La vie est faite de cycles et on ne peut pas brûler les étapes. La période de l'adaptation sociale précède celle où l'on fait passer avant le reste ses vraies envies. Nous avons besoin de trouver notre autonomie financière, même si cela passe par des études et un travail qui ne nous passionnent pas toujours. Il faut une certaine confiance en soi pour vivre de sa passion, une confiance que nous n'avons pas toujours à 25 ans, ou que nous ne pouvons écouter, pour des raisons financières. Ainsi, une avocate qui avait beaucoup travaillé dans de gros cabinets a pu saisir, comme nombre de jeunes mamans, l'arrivée de la maternité comme le « bon moment » pour enlever son costume, utiliser ses connaissances juridiques et réaliser son rêve, plus adapté à une vie de maman, d'être à son compte comme professeur de méditation et de yoga.

De nos jours, la vie professionnelle n'est plus linéaire, du fait des conjonctures économiques et de l'allongement de l'espérance de vie. Nous aurons tous plusieurs métiers, alors que nos grands-parents pouvaient passer toute leur carrière dans un ministère ou une banque.

L'expatriation du conjoint, qui fait que l'on démissionne et que l'on va ouvrir un restaurant au Canada, un cancer qui dit « stop » et nous incite à développer une activité artistique laissée de côté à 40

ans... Une fois que l'on a « payé » son tribut à l'adaptation, vient le cycle de l'« individuation », où nous parvenons à faire ce qui nous correspond. Nous avons des contacts ou assez d'assurance pour créer un nouveau réseau. Il n'y a pas de « trop tard ». Les «

pas encore » ne sont pas des « jamais » et la frustration ou l'attente sont souvent une forme de gestation.

Libérez-vous du moi toxique qui vous noie dans le découragement. Un congé de formation, un bilan de compétences, une année sabbatique, un congé parental, l'expatriation du conjoint... : il existe beaucoup de moyens de transition. Now is the good time !

EXERCICE

Vous pouvez aussi compléter les phrases suivantes : Dans un an, je voudrais être...

Le jour de ma retraite, je voudrais pouvoir me dire que...

Je serais deux fois plus épanoui dans mon travail si...

Je ne veux plus...

Le bilan de votre vie sentimentale Le bilan est à la fois une prise de conscience du passé et une préparation du futur. Si vous êtes dans une relation de longue durée, engagé par le mariage, cela ne vous conduira pas nécessairement à la séparation, mais à modeler la relation vers plus d'échanges ou des échanges différents. Vous allez ainsi enrichir votre couple, approfondir votre sexualité et vous épanouir sans conflit.

Le bilan se fait donc en deux temps. Établir votre «

CV amoureux » va vous permettre de comprendre ce que chacune des relations passées vous a apporté et retiré. Faites-le depuis votre premier amour même s'il vous semble sans importance. Les amours de jeunesse se vivent avec une grande richesse d'imaginaire et de fantasmes et sont très importants pour se comprendre. Ils nous ont formé à la relation.

Et les premiers chagrins ont parfois déformé l'image de soi. Il ne faut pas les minimiser, même et surtout si votre mère s'est moquée de vos premiers désarrois.

Vous pouvez vous poser les questions suivantes ?

Qu'est-ce qui m'a enrichi dans chacune de mes relations précédentes ?

Qu'est-ce que je cherche en vain, et est-ce à un partenaire amoureux de me l'apporter ?

Ce questionnement vous permettra d'accepter le transitoire et de laisser mourir ce qui devait mourir.

Une relation n'est pas là pour rendre heureux, elle est là pour rendre conscient et échanger des choses.

Chaque personne que nous aimons a une fonction dans notre vie comme nous avons une fonction dans

la sienne. Ce qui importe, c'est de l'explicitier, d'en être conscient. Sinon nous sommes dépendant, aveuglé ou manipulateur. Le bilan permet de comprendre la fonction de chaque relation passée. Et de faire grandir et évoluer la relation actuelle, ou en tout cas de se préparer par l'élagage intérieur au bon choix et non à une nouvelle déception. Il est extrêmement important de ne pas faire l'autruche et de s'avouer que, peut-être, les relations précédentes ont échoué tout simplement parce que nous ne nous aimions pas assez nous même, ou encore parce que nous n'avions pas envie d'être en couple mais que nous ne l'assumions pas socialement.

Certains patients trouvent difficile d'assumer, dans leur environnement familial ou amical, qu'ils n'ont aucune envie actuellement d'être en couple ; d'autres ont du mal à admettre qu'ils ont envie d'être en couple alors qu'ils prétendent préférer la solitude parce qu'ils ne sont pas guéris du passé.

Entre chaque relation, il y a un temps de deuil nécessaire. C'est ce qui provoque des tensions chez ceux qui se rencontrent alors qu'ils sont déjà en couple. Il est très difficile de faire en même temps un mouvement de séparation et un d'attachement. D'un côté, la nouvelle rencontre peut aider à dégager le passé. D'un autre, le nouveau partenaire se prend dans la figure tous nos préjugés négatifs ou nos suspicions sur la relation homme-femme.

« Personnellement, j'ai un peu tendance à penser qu'il faut faire une détox sentimentale entre deux relations. »

Pour se retrouver soi, ne pas se perdre et ne pas faire porter à l'autre nos casseroles. Mais on n'est pas toujours dans le contrôle et il y a des « rencontres-transitions » qui nous permettent de passer d'une phase de notre existence à une autre. Ce n'est pas bien ou mal. C'est ainsi. Tout ce qui importe, c'est de respecter l'autre.

Le temps vient où une relation affective stable est souhaitable pour la majorité d'entre nous. Papillonner sans cesse laisse sur sa faim et n'améliore ni l'image que l'on a de soi, ni celle qu'on a de l'autre. On

dépense de l'énergie dans ces liens sans substance. À

terme, la plupart des êtres humains ont besoin d'un lien d'attachement privilégié et qui dure plusieurs années avec un autre adulte.

Pas par faiblesse. Mais parce que l'échange avec une personne qui nous convient, à la fois suffisamment proche et suffisamment complémentaire de soi, permet d'exprimer des aspects de notre personnalité qui restaient en friche et avaient envie de s'exprimer -

je ne parle pas forcément de la maternité ou de la paternité.

Ne vous jugez pas en observant votre vie affective.

Oui, les ruptures sont difficiles, mais elles sont souvent nécessaires pour mûrir et exister. Il y a plus de couples qui durent pour de mauvaises raisons que de séparations injustifiées. Bien sûr, toute séparation est difficile. Se séparer est toujours le constat d'une fin, avec le sentiment que l'on a investi de l'énergie dans quelque chose qui ne le méritait pas. Mais ne vous jugez pas. Vous en tirerez la signification en observant. Le chemin se fait en marchant. Et en matière de relations amoureuses, la route est parfois longue pour trouver celui ou celle aux côtés de qui on peut être soi.

La thérapie de Sonia

Durant sa thérapie, Sonia a dû reparcourir la succession de ses relations amoureuses pour comprendre ce que chacune de ses histoires lui avait apporté ou retiré ; pour réaliser aussi que sa peur de la solitude l'avait

amenée à se « brader », à se négliger, puis, de déception en déception, à choisir chaque fois un nouvel homme d'après un critère de «

compensation », de « correction » des manquements de l'histoire précédente.

Sonia a réalisé comment, entre le partenaire A et le partenaire E, il y avait une parfaite cohérence : E

venait rassurer une angoisse suscitée dans l'histoire avec D, qui était venu compenser quelque chose qui l'avait blessée avec C, etc. Cette prise de conscience, terriblement douloureuse, fut aussi extrêmement libératrice, puisquesa vie amoureuse lui sembla d'un coup parfaitement cohérente... Elle réalisa en même

temps qu'il ne s'agissait pas d'amour, sauf pour A, et qu'aucun de ces hommes ne lui aurait fait du mal si elle n'était pas allée se faire du mal elle-même en cherchant à l'extérieur de quoi guérir une souffrance qui venait du passé. Parce qu'elle se condamnait à des choix non libres, déterminés par ce qu'elle avait vécu, et non par ce qu'elle était vraiment.

Bien que je ne sois pas comportementaliste, je lui proposai un petit exercice. Il s'agissait, pour y voir plus clair, d'écrire sur une feuille le nom de chaque homme avec qui elle avait eu une relation.

Et de répondre aux questions suivantes : Ai-je eu la sensation d'être une femme ?

Ai-je eu la sensation d'aimer ou d'être dépendante ?

Qu'ai-je appris sur moi ?

Qu'ai-je appris sur la relation ?

Qu'en ai-je tiré de positif ?

Qu'est-ce que j'ai perdu avec cette relation (joie de vivre, confiance en moi, confiance en l'homme, tranquillité d'esprit, etc.) ?

Je l'ai accompagnée, car c'est un exercice vraiment difficile émotionnellement.

En réalité, cet exercice nous fait comprendre que nous avons un capital affectif, exactement comme nous avons un capital santé ou un capital financier, et que lorsque nous faisons des choix au rabais, nous arrivons tellement intoxiqué et abîmé dans les relations suivantes que nous n'attirons pas ce qui est bon pour nous. Nous sommes dans une dynamique de réparation, donc de dépendance.

Si vous choisissez un homme parce qu'il a une qualité qui faisait défaut à votre ex (l'ordre, par exemple), il est probable qu'au bout d'un an vous le trouviez mortellement ennuyeux... Et ça ne s'arrêtera jamais, vous serez toujours ligotée au passé en choisissant de quoi corriger ce qui a précédé. Vous devez donc rompre énergétiquement et émotionnellement avec ce

qui a eu lieu, pour n'en garder que les leçons et pouvoir rechoisir librement quelqu'un, en passant un palier en termes de qualité de la relation. Sans quoi, aveuglée, vous répèterez les mêmes erreurs.

Sonia s'aperçut ainsi qu'avec A elle avait perdu ses amis et sa confiance en elle, puis avec B sa joie de vivre, et avec C la vision claire de ce qu'elle voulait pour son avenir. A, B et C n'étaient pas coupables, ils avaient été les instruments de ce qui n'était pas réglé dans son inconscient. Sonia dut donc retourner à la matrice explorer les messages transmis par ses parents sur le couple et sur elle-même, afin de comprendre que son malheur affectif n'était que loyauté à des identifications parentales. Une mère qui ne voulait pas voir sa fille heureuse avec un homme, un père qui ne croyait pas à l'amour et ne savait pas lui dire qu'il l'aimait... Comment oser aller vers un homme au niveau, comment même parvenir à l'identifier ? Elle devait donc enlever ces oripeaux dévalorisants qu'étaient devenus les regards parentaux.

Se poser les bonnes questions

Dans un deuxième temps, vous allez préparer votre chemin en vous posant certaines questions. Vous sortez de l'adaptation immédiate à la relation actuelle et vous allez expliciter ce que vous recherchez quand vous êtes dans un lien amoureux. C'est-à-dire vos besoins et vos désirs actuels, et non

plus l'idéal que vous avez forgé à travers les modèles du passé. Même si le couple de vos parents dure depuis la fac, vous n'êtes pas forcément fait pour cela, ou vous n'avez peut-être pas rencontré la personne qui vous donne envie de passer toute votre vie avec elle.

Pour la rencontrer, quoi qu'il en soit - si tel est votre souhait -, vous devez d'abord pouvoir répondre à certaines questions :

Comment serait la relation idéale ? Vivrait-on ensemble, ou pas ? Qu'est-ce qui est essentiel pour moi : les voyages ? la vie sociale ? l'indépendance ?

les projets communs ? la complicité ? Le soutien mutuel ? avoir des enfants ? partager les mêmes valeurs ? La même vision de l'existence ? Quelle place

prend émotionnellement (pas intellectuellement) la sexualité pour moi ? Est-ce que c'est vraiment important ? Est-ce que je réalise que l'alchimie physique influence beaucoup mes sentiments ? Est-ce que je peux être bouleversé par un rapport sexuel ?

Etc.

Quelles sont les qualités essentielles pour moi chez un partenaire ? Ai-je besoin de l'admirer intellectuellement ? Ai-je besoin qu'il (elle) soit indépendant(e) ? tendre ? responsable ? Ces qualités ne sont pas celles que vous croyez devoir rechercher, mais ce sont pourtant celles qui font que vous vous sentirez bien dans la relation, aujourd'hui, avec vos blessures et vos désirs, c'est-à-dire en sécurité et libre à la fois.

Recevoir ce dont on a besoin

Il ne s'agit pas de faire un portrait-robot, car la vie nous surprend toujours, mais de parvenir à savoir ce qui pour vous constituerait une impasse. (L'infidélité pour les uns, la possessivité

pour d'autres, la radinerie ou le manque d'élégance, etc.) En revanche, si vous visualisez les qualités indispensables d'un futur partenaire, vous serez surpris de constater que vous rencontrez enfin, comme par hasard, une

personne qui vous correspond. Parce qu'en réalité, vous avez clairement émis cette intention.

Cela m'est arrivé sur le plan sentimental et sur le plan de l'amitié. J'ai toujours reçu ce dont j'avais besoin au moment où j'étais enfin prête à le recevoir et à l'accepter, sans peur d'être déçue ou de perdre le contrôle en m'attachant à un homme. Pour cela, nous devons nettoyer les relations éventuellement toxiques de l'enfance et comprendre que si nous avons un type d'attachement insécure ou ambivalent, nous aurons toujours peur que notre objet d'amour nous fasse du mal (pour les enfants maltraités) ou nous abandonne (pour les enfants carencés et abandonnés).

« Couper les liens toxiques ne suffit pas. Il ne suffit pas de divorcer ou de ne plus voir quelqu'un pour en être libéré. »

De nombreux adultes dont les parents sont morts depuis longtemps et qui viennent en thérapie vivent avec une image d'eux-mêmes et un discours intérieur calqués sur les « amabilités » parentales. Par conséquent, il faut nettoyer ce monde intérieur. Sans quoi, la peur, l'anxiété, la culpabilité, la soumission à certains préjugés ou encore le sentiment d'infériorité ou de contrainte vous poursuivront, et vous entrerez en contact avec autrui - conjoint, enfants, amis -

encrassé par le passé. Vous vous sentirez inutilement incompris ou frustré, alors qu'au départ c'est vous qui n'êtes pas en pleine possession de votre libre arbitre et de votre bien-être.

Si vous vous présentez à l'autre dans cet état d'accablement intérieur, cet état de victime, comment voulez-vous vivre une relation qui soit saine, dans laquelle vous seriez vous-même et oseriez dire non quand l'autre proposerait quelque chose ? Au passage, vous deviendriez vous-même toxique, puisque l'autre n'aurait d'autre fonction dans votre vie que de compenser, justifier ou réparer un manque en vous hérité du passé. Mais cet autre ne comprendrait rien à vos demandes, lui aussi certainement pris au piège dans les mailles du passé ; et, au lieu d'être deux amants, vous ne seriez que deux victimes liées par un rapport sadique.

Vous pouvez étendre le bilan de votre vie affective à toutes vos relations et expliciter vos attentes dans la relation avec vos amis, avec vos collègues et avec les autres membres de votre famille, notamment vos enfants. Vous en tirerez une clarté mentale impressionnante et vous améliorerez ces relations sans le moindre effort. Comme l'écrit joliment Arnaud

[Riou, dans son ouvrage](#)²⁷ éponyme : « Parent conscient, enfant confiant »...

Cet état des lieux concernant votre personnalité, votre vie affective ou professionnelle vous a permis d'identifier vos pensées stériles, vos comportements destructeurs et vos attentes ambivalentes. Si cela vous semble difficile dans le domaine relationnel, c'est normal. Explorer son fonctionnement relationnel nécessite un dialogue avec un autre qui fait miroir. Si la démarche psychanalytique ne vous attire pas, vous pouvez vous tourner vers l'analyse transactionnelle.

Cette approche s'est développée aux États-Unis quand les psys ont dû faire face à une demande énorme à la fin de la guerre du Viêt Nam. Il fallait répondre rapidement aux besoins de patients traumatisés. L'analyse transactionnelle permet d'identifier rapidement les scénarios de vie et les jeux relationnels implicites dans lesquels nous sommes pris. Maintenant que vous avez identifié quels sont les aspects de vous-même et de votre vie qui vous satisfont et quels sont ceux qui vous déplaisent, vous allez pouvoir vous détoxifier émotionnellement et les transformer.

LA DÉTOX ÉMOTIONNELLE

[Retour à la table des matières](#)

Travailler sur son corps et faire des bilans ne servira à rien de manière durable si nous n'avons pas en outre une hygiène émotionnelle. Après tout, comme je le dis dans Découvrez vos superpouvoirs chez le psy, nous avons déjà un système physiologique de traitement et d'élimination des toxines physiques ; nous avons aussi inventé des façons de traiter nos déchets : poubelles, conduits, centrales, etc. Mais nous devons également être outillés pour éviter la pollution émotionnelle et traiter nos déchets intérieurs.

Se libérer de ses émotions négatives Identifier nos émotions fondamentales, les accepter, les libérer puis les faire circuler est la clé de la transformation et, surtout, de la santé : le stress, la colère chronique, le chagrin refoulé font partie des facteurs favorisant le déclenchement des maladies.

C'est la clé de la santé physique mais aussi relationnelle : il est difficile d'être bien dans des liens quand on se sent mal au-dedans.

Pourquoi avons-nous plus de mal à nous défaire de nos émotions que des relations, activités, pensées ou biens matériels dont nous ne voulons plus ? C'est que, contrairement à nos poubelles de cuisine ou nos organes de digestion, nous acceptons de garder des déchets émotionnels.

Nous sommes capables de changer d'avis, mais quand

il s'agit de changer d'émotion fondamentale, nous avons parfois l'impression de renoncer à notre identité.

Nous conservons par-devers nous des tickets de colère, que nous remettons en circulation dans les échanges avec autrui, et, inévitablement, nous retombons dessus : « Tu vois, je te l'avais bien dit, les femmes ne sont pas fiables. Pourtant, ça n'a rien à voir avec mon histoire précédente. » Ou encore, convaincus d'avoir raison, nous ruminons notre indignation et nous fabriquons de la haine de l'autre.

Sans comprendre que ces émotions, c'est d'abord nous qu'elles dérangent, car nous sommes encore en train de penser à cet autre au lieu de créer du positif

! Nos émotions négatives non transformées nous parasitent. Nous nous identifions à elles.

Si vous êtes en plein divorce et que vous vous sentez très en colère, par exemple, vous pouvez penser que faire baisser cette colère est une façon de vous soumettre. Pas du tout. Vous n'excuserez pas plus les bassesses éventuelles de l'autre ; simplement, vous serez plus imperméable, immunisé contre l'agression que cela représente pour votre corps. Ce sera un

problème à gérer, pas un stress qui fait monter votre rythme cardiaque et votre cortisol, détruisant au passage votre image du couple. Au contraire, vous aurez retiré à l'autre son pouvoir sur vous : votre corps restera neutre face aux mails d'avocat et aux sms pénibles. Mais cela demande un vrai travail, sans quoi il s'agit seulement de refouler, de serrer les dents - et votre tension va faire un bond !

La détox émotionnelle, c'est l'inverse de l'inhibition ou de la répression des émotions !

Il ne s'agit pas d'aller crier dans la forêt (quoique, si ça vous détend, Fontainebleau est vaste), mais de balayer votre état émotionnel et, par des méditations, de transformer votre environnement intérieur. Car toutes les émotions anciennes ou présentes, non identifiées, jouent le rôle d'un filtre sur votre perception du réel ; elles vous font passer à côté de belles choses, voire devenir quelqu'un que vous n'êtes pas, vivant des expériences qu'il n'aime pas, ce qui entretient votre colère ou votre chagrin, bref, une

émotion négative.

Cela s'appelle méditer pour transformer sa personnalité. Il s'agit de prendre de la hauteur, d'observer comme des nuages qui passent tous les mouvements émotionnels en nous. De garder une part de soi en position d'observation. Surtout pas de jugement ou de mouvement d' « essuie-glace ». Non, juste un regard, un témoin intérieur. Les Chinois appellent cela l'empereur, et ils disent qu'il est logé dans le cœur.

L'aide de la méditation

La méditation vous a permis de faire le bilan.

Maintenant, elle va vous aider à la fois à nettoyer les émotions négatives et à construire ce qui vous convient. N'ayez pas peur ! La méditation, cela ne requiert aucune aptitude particulière.

Personnellement, ce n'était pas mon truc. En bonne cartésienne, j'ai longtemps préféré réfléchir et anticiper que méditer. Mais j'ai découvert l'extension de la pensée par la méditation et cela m'a notamment permis de

guérir bien plus rapidement de certains problèmes de santé. La méditation fonctionne dans tous les domaines et n'exige pas que l'on reste quatre heures par jour assis en tailleur.

Même si je pratique le morning miracle (quelques minutes de méditation dans le noir complet avant de me lever le matin, jusqu'à ce que je me sente parfaitement équilibrée dans mon énergie, « clean »

de tout parasite mental - sachant que le «

parfaitement » varie selon que j'ai bien dormi ou que j'ai la grippe, une tonne de travail et un enfant malade), je médite essentiellement en étant active : en faisant la vaisselle, en conduisant, dans la queue du supermarché, quand je nage ou en marchant.

Théoriquement, il faudrait être assis. En pratique, on n'a souvent pas le temps et ça fait mal aux jambes.

L'essentiel étant de modifier vos ondes cérébrales pour rester sans cesse alerte, conscient et présent à vous-même et à autrui, faites comme cela vous est le plus facile. Soyez vous-même, pas un aspirant fakir.

La première fonction de la méditation de pleine

conscience est de reconnaître, d'identifier les émotions et les sentiments.

Puis de les accueillir, c'est-à-dire de stopper net tout jugement et toute surenchère émotionnelle. Si vous êtes en colère, pas la peine de vous sentir coupable ou en colère d'être en colère. La colère est là, elle vous dit quelque chose. Même si votre enfant vous déplaît, vous n'allez pas le rejeter. Ne rejetez pas ce qui est en vous, même si vous comptez le transformer.

Vous allez soulager votre émotion, c'est la troisième fonction de la pleine conscience. C'est ce que j'ai décrit dans la première partie de cet ouvrage (chapitre I : « Expulser le hamster de sa cage : se concentrer puis lâcher prise »).

La quatrième fonction de la pleine conscience, à mon sens, c'est l'ouverture.

Nécessaire ouverture

Une fois que nous sommes enraciné en nous même et nettoyé, nous pouvons nous ouvrir. Le vent ne fait pas tomber un arbre bien enraciné. En faisant ce chemin, nous devenons plus bienveillant envers autrui, mais aussi moins sensible : nous ne rentrons plus dans les

« jeux » de l'autre, nous demeurons conscient qu'il s'agit d'une personne en train de souffrir, très probablement, incapable de le voir et qui projette sur nous ses détritiques émotionnels. Nous nous écartons alors ou nous nous défendons simplement, mais sans haine.

Quant aux inconnus, nous les percevons désormais sans inquiétude, mais aussi sans naïveté, avec bienveillance. Nous sommes capables de ne pas nous irriter contre un voisin de mauvaise humeur, lui aussi certainement en train de lutter contre sa souffrance ou de la maquiller. Nous lui sourions et tout le monde respire mieux.

Pour transformer la souffrance, il ne faut pas la combattre frontalement, mais l'accueillir sans la nourrir. Dialoguer avec elle. « Je ressens ceci parce que j'ai vécu cela, j'ai été en contact avec cela. O.K.

Donc ce n'est pas moi. Je ne suis pas le mal que
maman m'a fait, j'en porte seulement les stigmates.

D'ailleurs, désormais, je vais cicatriser et même utiliser ces stigmates pour créer des choses positives avec les autres et dans mes activités. » Vous allez vous réparer, prendre soin de vous. C'est ce que j'appelle larguer le passé. Je le répète : un bon largage, ça soulage ! Seulement, cela ne suffit pas.

Profiter du bonheur de vivre

Pour éloigner le négatif, il faut augmenter la dose de beau et de bon. Par conséquent, tout au long de votre détox émotionnelle, veillez à avoir des

moments de plaisir simple, à intensifier le bonheur de vivre. Cela peut être jouir plus consciemment de vos repas, des moments que vous passez avec vos enfants, des rapports sexuels, de vos trajets en voiture, devenus l'occasion de méditer et d'écouter de la musique...

Pour vous recharger dans ce travail de détoxification émotionnelle, accordez-vous des bonnes choses. On ne peut pas simplement vider l'eau sale de l'aquarium

: il faut aussi mettre de l'eau propre. Sinon, il n'y a plus d'eau, les poissons vont mourir et vous irez rechercher la boue du passé. Parfois, nous avons besoin de plus, car nous évacuons des débris monumentaux !

Dans ce cas, un voyage ou quelques jours de retraite au bord de la mer ou à la montagne permettent d'associer la vidange à un moment de bien-être, de tranquillité, tout en ménageant la possibilité de belles rencontres. N'oubliez pas que la nature a horreur du vide.

Quand vous vous nettoyez, quand vous lâchez des schémas anciens, nourrissez-vous physiquement et émotionnellement avec du bon.

Pour vous, cela veut peut-être dire plus de temps culturel, de musique, de concerts, de vieux films - ou alors de la marche. À vous de sentir comment vous nourrir sans vous fuir, comment vous remplir de « bon

» sans vous assommer de consommation.

Se libérer du passé La détox n'est pas un repli mais une ouverture. La solitude est notre meilleure amie, notre base de départ à partir de laquelle nous allons vers l'autre, nettoyé du passé ; mais à condition d'utiliser cette solitude pour démasquer nos poisons émotionnels.

La détox émotionnelle par la méditation consiste à se souvenir sans souffrir, c'est-à-dire à acquérir une mémoire sans charge émotionnelle. À tirer les leçons du passé sans éprouver la lourdeur du regret, du chagrin ou de la rancune. Cela vous permettra, à moindre coût, de ne pas replonger dans les mêmes situations de souffrance ; autrement dit, vous aurez renversé le

destin : au lieu de vous peser indéfiniment, les épreuves du passé vont vous servir.

Les rêves éveillés ou nocturnes sont essentiels pour nettoyer son système de pensée. On pourrait dire que les rêves nocturnes sont des nettoyages et aussi des informations. Une sorte de « reset », de processus de digestion, d'élimination, et d'assimilation. Tandis que les rêves éveillés sont des orientations : les méditations, les moments propices à l'imaginaire où, tout en marchant, par exemple, vous vous projetez dans la situation que vous désirez (une femme enceinte se projetant avec son bébé à la maison, une danseuse visualisant le soir de la première, etc.), vous permettent de ne pas rester collé à ce que vous connaissez et constituent non plus des nettoyages mais des nourritures, des apports d'énergie et une sorte de configuration et d'orientation vers la réalisation de votre soi.

Nous ne pouvons changer de vie si nous appréhendons le lendemain avec un éternel goût de peur et de doute dans la bouche. Tant que nous faisons la navette entre l'état émotionnel lié au passé et l'anticipation anxieuse de ce qu'il faut faire pour s'assurer un bon avenir, le présent ne nous nourrit pas et nous sommes tellement dans la peur que nous en oublions la fluidité possible de la vie. Notre corps comme notre esprit est indisponible pour le bonheur et la réussite. Tant que vous vivez non détoxifié du passé, vous faites de votre avenir une simple variante du passé. Se transcender, c'est être avant de faire.

Alors le faire ne coûtera pas d'efforts mais sera presque naturel, parfois très surprenant, amusant et réjouissant !

Retrouver son enfant intérieur

Quoi qu'il en soit, il est insuffisant d'accueillir les émotions, les pensées ou les parties de soi que nous voulons transformer. Nous devons ensuite dialoguer avec elles. Les écouter, mais aussi leur répondre.

Accueillir l'enfant intérieur qui est resté si longtemps muselé dans la peur et l'insécurité, ou la blessure d'enfance, et lui dire : « O.K., les adultes t'ont fait du mal et ensuite, j'ai grandi en te laissant tellement de côté que

maintenant nous sommes clivés. Mais je ne te laisserai plus tomber. Je ne te gaverai pas de télévision ou de bière pour te calmer sans me fatiguer.

Je t'écoute et maintenant je fais corps avec toi, parce que tu étais un enfant aimant la vie et que je n'ai pas envie de me dessécher, je n'ai pas envie de te négliger comme certains adultes l'ont fait. Je vais prendre soin de toi comme personne ne l'a jamais fait. »

En expérimentant ces retrouvailles intimes avec votre enfant intérieur, vous atteignez le stade de l'indépendance, même si vous avez été maltraité, car vous pratiquez l'amour inconditionnel. Vous remplacez le narcissisme, l'égoïsme et la consommation par la responsabilité, le dialogue intérieur, la prise en charge de celui que vous êtes et de vos besoins. Vous acceptez de porter en vous les résidus de vos ancêtres et les graines de vos descendants sans pour autant subir vos ancêtres et transmettre inconsciemment la souffrance à vos descendants. Vous stoppez cela, vous n'êtes plus un maillon passif ; vous vous retournez sur vous-même et vous faites un pas de côté.

Ce pas de côté vous fait sortir de l'autoroute de la consommation frénétique et vous permet de rester conscient, même si vous continuez bien entendu à vivre avec votre temps et à en apprécier les plaisirs.

Mais il n'y a plus de murs entre vous et vous-même.

Vous devenez celui qui protège les générations futures des transmissions familiales négatives. Vous avez peut-être sauvé vos descendants d'un accident ou d'un cancer.

6. Guerrier toltèque et travaux d'Hercule

« Mon cœur craint de souffrir, dit le jeune homme

[...].

— Dis-lui que la crainte de la souffrance est pire que la souffrance elle-même. Et qu'aucun cœur n'a jamais souffert alors qu'il était à la poursuite de ses rêves. »

Paulo Coelho, l'Alchimiste.

Libérés de notre moi toxique, nous devenons semblables à des guerriers toltèques. Nous ne vivons plus selon le désir de l'autre, ou en fonction des blessures du passé, mais nous sommes vraiment nous, individués, déterminés, ouverts, clairvoyants. Dans les Quatre Accords toltèques — petit bijou qui simplifie radicalement et définitivement l'existence —, Don Miguel Ruiz décrit les quatre principes selon lesquels vivaient les guerriers toltèques : 1. Avoir une parole impeccable.

2. Ne rien prendre personnellement.

3. Faire de son mieux, ni plus (pour ne pas s'épuiser) ni moins (pour ne pas se culpabiliser).

4. Ne pas faire de suppositions concernant les attitudes ou les paroles d'autrui. (Ne pas anticiper, ne pas mentaliser. Rester soi sans projeter ou attribuer à l'autre des intentions. Car soit on se trompe, soit on entre dans son jeu.)

Vous remarquerez que les principes 1 et 3 se prolongent, et que les principes 2 et 4 sont complémentaires également.

Se libérer de son moi toxique, c'est se comprendre, se connaître et aussi accepter que la vie est faite d'étapes et d'épreuves qui peuvent être utilisées positivement et non subies. Les contes et les mythes sont là pour aider enfants et adultes à se représenter ce qu'ils sont en train de vivre existentiellement, dans l'époque et la culture qui sont les leurs, toujours différentes de l'espace-temps des récits imaginaires.

Michel Odoul, auteur et conférencier, a rapproché les

caps de l'existence des douze travaux d'Hercule. Les écuries d'Augias, la ceinture d'Hippolyte, le lion de Némée, le sanglier d'Erymanthe, la biche de Cérynie, les pommes du jardin des Hespérides représentent symboliquement le type d'épreuve que nous sommes en train de vivre lorsque nous traversons un deuil, une séparation, une maladie ou un échec.

Savoir s'affirmer

[Retour à la table des matières](#)

Si vous effectuez un nettoyage émotionnel régulièrement, votre corps sera moins soumis au stress.

Vos idées seront plus claires et vous aurez assez d'énergie pour dépoussiérer votre personnalité de ce qui ne vous convient plus. Ceux que cela dérange s'y feront.

Et vos enfants iront mieux, car ils auront un parent cohérent, libre, mature et heureux. Bien sûr, au début, vous serez 90 % du temps dans votre ancien moi. Mais le bonheur des 10 % restants va faire tâche d'huile et vous allez avancer plus vite que vous ne le pensez, de manière exponentielle.

Il faut juste penser à revenir à vous chaque fois que vous vous dispersez ; il faut conserver une petite part de vous qui observe et décide si, oui ou non, vous voulez rentrer dans ce conflit, dans ce négatif, cette souffrance.

Je connaissais une enseignante de Pilates brésilienne qui disait toujours, avec un accent délicieux : « Ramène à la maison », pour que ses élèves reviennent à la position de départ. Eh bien, je crois qu'on devrait tout le temps «

Ramener à la maison ». Revenir à soi, comme les yogis qui disent revenir à la conscience du souffle : j'inspire, j'expire. Cela apaise le mental, éloigne les parasites et permet de revenir à ce que l'on veut être soi, ici et maintenant.

Nous pouvons refuser catégoriquement de retourner dans notre ancien moi, sans culpabiliser quand les habitudes et l'environnement nous font revenir dedans comme dans de vieux chaussons. Il est difficile de maintenir sans cesse une attention à soi-même. Si celle-ci fait défaut, il faudra simplement le remarquer, ne pas se mettre en colère et renforcer le nouveau moi. Parfois, vos proches vont exercer une lourde pression pour que

vous ne changiez pas. Dans ce cas, faites un pas de côté

: « Écoute, là, je vais aller me promener. J'ai besoin d'être seul. » Ou encore, appuyez sur l'accélérateur : «

Tiens, au fait, dans deux semaines, je vais aller à ce congrès dont je t'ai parlé. C'est vraiment passionnant et important pour mon travail. » Avec un grand sourire, vous venez d'assurer paisiblement que vous ne ferez pas marche arrière et que vous ne fonctionnez pas en étant collé au désir de l'autre.

Autrement dit, que plus ils vous mettront la pression, plus vous vous éloignerez. Comme vous ne serez pas là pour les voir s'énerver, tout le monde va se calmer. Ils constateront qu'ils perdent toute emprise sur vous. Vous détoxifiez la relation, puisque les autres sentent que de toute façon, vous pouvez vous en aller. Donc que le chantage ou la culpabilisation sont non seulement inutiles mais contre-productifs.

En entreprenant cette démarche, vous allez libérer une telle énergie en vous que vous allez vous sentir intérieurement un peu comme au retour d'un mois de vacances au soleil, lorsqu'on est encore jeune... Vous voyez de quoi je parle ? Cette sensation d'un corps régénéré, d'un cerveau oxygéné, lumineux, avec l'impression d'être encore en vacances, libre, sans le carcan des marathons horaires. Vous allez découvrir une source d'énergie intérieure si prodigieuse que vous en viendrez à aimer l'introspection et que vous aurez hâte de découvrir tous vos trésors laissés en friche. Par moment, vous aurez le sentiment de vous trouver devant un coffre rempli de trésors à dépoussiérer. Vous aurez envie de désactiver les vieux schémas, démanteler les carcans de votre personnalité et détoxifier vos émotions.

Plus vous ôterez les liens qui vous emprisonnent, plus vous serez libre, clairvoyant et rapide, et plus la transformation va s'accélérer.

C'est le début qui est difficile et lent, car nous oublions de pratiquer ce nouvel état d'esprit, pourtant à portée de mains. Mais une fois qu'on sait qu'il est là, on peut s'en saisir n'importe quand, n'importe où, dans toutes les pièces de son appartement, dans tous les domaines de la vie. En changeant un petit peu, en regardant « au-dedans » de vous-même et en entamant une modification sur le plan corporel, émotionnel ou mental, vous allez être entraîné dans votre propre désir de réduire

définitivement l'écart entre celui que vous voulez être et celui que vous manifestez. Cela ne se fait pas en un jour, mais peu à peu, vous ressentirez plus de joie et plus d'énergie - avant même d'avoir terminé de faire coïncider votre personnalité, votre manière d'être et votre vie.

Bien sûr, quand on commence à déblayer, on peut avoir des surprises. Aussi, je vous recommande, pour gagner du temps, de ne pas du tout vous juger ni de vous laisser impressionner. Partez du principe qu'il est normal d'être comme vous êtes et de ressentir parfois, ou souvent, ou tous les matins jusqu'à votre troisième tasse de café, toutes ces choses négatives et sans issue. Mais que ce n'est pas une raison pour que vous soyez d'accord et que cela continue, parce que cela vous limite.

Imaginez que vous triez vos vêtements. Vous n'allez pas commencer à vous juger parce que vous avez porté ce jean patte d'eph, vous allez juste le donner et vous acheter une jupe fendue, tout simplement parce qu'aujourd'hui, vous avez envie de porter une jupe fendue et non plus des pantalons patte d'eph. Soyez simple avec vous-même, ne perdez pas de temps et d'énergie à vous critiquer et à vous juger.

Libération intérieure

[Retour à la table des matières](#)

Vous êtes en chemin vers la meilleure version de vous-même et rien ne peut vous arrêter, si ce n'est vous et votre peur de semer certaines personnes en chemin.

Peut-être avez-vous d'excellentes raisons de vivre dans la peur depuis maintenant quarante ans, mais vous avez aussi le droit de considérer que c'est pénible, réducteur et pesant, et que désormais, les choses seront différentes.

Et, en éprouvant le plaisir de vivre en étant vous-même, libéré de l'attente et de la peur (attente de la catastrophe ou attente de l'approbation), vous commencerez à sourire intérieurement.

Nous sommes mal tant que nous attendons quelque chose. Parce que lorsque nous attendons, nous ne sommes pas créatifs. Et quand nous ne sommes pas

créatifs, nous sommes dans la soumission et la peur.

Nous nous coupons de ce qui est élevé et libre en nous.

Vous n'êtes plus dépendant, même plus de vous-même.

Vous avez regagné votre mouvement de vie propre. Vos émotions belles et profondes sont disponibles à chaque instant pour créer un état d'esprit clair et serein, et rien ne peut les contrarier. Ni le présent, ni le passé, ni personne. Momentanément, bien sûr, ponctuellement, telle situation ou tel événement peut vous balloter, mais comme un clapotis, pas profondément. Vous vous êtes débarrassé des quatre peurs qui constituent les murs de notre prison et font de nous des esclaves : la peur de la souffrance, la peur de la solitude, la peur du vide et la peur de la mort.

À force de vivre avec persévérance votre désir d'être vous-même maintenant, en comprenant que c'est cela qui concrétiserait moi que vous voulez être, avec la vie qui vous ressemble, vous êtes de plus en plus léger et solide. Ouvert à la nouveauté et à l'autre, mais paisible.

Ni excité ni amer. Vous êtes inspiré par la vie et par vous-même. Vous êtes touché et bouleversé par la souffrance du monde, mais vous ne l'êtes plus par des choses ponctuelles et personnelles. Vous n'avez plus besoin d'être individualiste et narcissique, car vous vous aimez et vous êtes individué. Donc vous êtes fort, car les événements ne vous font pas mentaliser, angoisser ou somatiser indéfiniment.

Vous utilisez votre ressenti pour faire les bons choix et communiquer, donc votre corps n'a pas besoin de tomber malade, et vous êtes moins inhibé ou moins impulsif, selon votre tendance naturelle de départ. Cela vous semble peut-être un idéal de sagesse terriblement difficile à atteindre et pas du tout prioritaire, étant donné que pendant que vous lisez ce paragraphe, votre smartphone vous rappelle à mille obligations dont vous aviez oublié l'origine. Non, ce n'est pas impossible. Et vous savez pourquoi ? Parce que

moi, j'ai réussi à le faire, à le décider et à le vivre quand j'étais dans des situations objectivement catastrophiques. Et pourtant, je suis loin d'être le dalai-lama ! Je l'ai fait quand je vivais des choses insupportables pour une petite fille et cela m'a permis de ne pas perdre le goût de l'existence. Je l'ai aussi fait plus récemment, il y a de cela quelques années.

J'ai fait confiance à la vie et à moi-même. J'ai fait beaucoup de vide. Et ce vide s'est transformé en espace libre pour des rencontres que, quelques années plus tard, je rends grâce au ciel d'avoir mises sur mon chemin. De nouveaux amis. Des hommes, des femmes, des collègues, des lieux aussi. Mais surtout, ce sourire intérieur qui ne me quitte plus désormais, ni le jour ni la nuit, même si extérieurement, comme toute maman célibataire avec des antécédents de santé inquiétants, je peux être crevée ou découragée de tout gérer. Ce sourire, c'est la meilleure version de vous-même. Si moi, pas plus douée et pas plus chanceuse qu'une autre, je l'ai conquis, c'est que vous pouvez aussi aller le chercher et, de semaine en semaine, le sentir fleurir en vous de plus en plus souvent.

Vous ne deviendrez ni naïfs ni insensibles. Au contraire, votre sensibilité ne vous paraîtra plus dangereuse, car vous saurez aussi être inflexible. Cela prend du temps, bien sûr. Mais cette simple conscience que vous êtes totalement libre de penser et de ressentir ce que vous voulez vous donnera la force de transformer la réalité extérieure, même sur un lit d'hôpital, et de créer enfin la vie qui vous ressemble. Parce que vous êtes dans un état de complétude, de gratitude, de connexion avec votre âme, qui fait qu'aucun discours négatif, condescendant ou jaloux, aucun obstacle, rien en fait ne vous limite.

Parce que vous êtes énergétiquement au-delà des circonstances et des apparences présentes. Vous êtes déjà en train de créer le futur que vous voulez. Vous êtes connecté ici et maintenant, non pas au stress et aux embûches, mais à ce qui vous correspond vraiment. Non seulement vous n'êtes plus une victime et personne ne peut plus vous intoxiquer, car vous avez brisé les chaînes qui vous faisaient vous regarder à l'aune de vos blessures et des limites imposées, mais vous êtes tellement bien en vous, tellement immunisé par ce bonheur intérieur que vous êtes totalement ouvert à la vie et aux rencontres.

Votre expérience vous enrichit au lieu de vous flétrir.

Vous privez d'énergie les individus qui ne sont pas absolument bienveillants et, au final, vous les plaignez.

Vous les plaignez d'être dépendants, égoïstes et malveillants. C'est pourquoi, lorsque vous aurez à interagir avec eux, vous ne vous sentirez plus irrité,

fatigué ou blessé. Vous ne serez plus « connecté » à eux sur le plan énergétique et quantique. Ce ne seront plus que des interactions éphémères et presque virtuelles. Conclusion

Votre vie vous appartient : créez votre jardin. Personne ne connaît la globalité de votre vie, de vos désirs, de votre niveau d'énergie et de votre potentiel.

Personne. Personne ne sait précisément à la fois d'où vous revenez peut-être, ce qui est bon pour vous et quelle est votre vraie place. Peut-être rencontrerez-vous des personnes qui vous aideront à acquérir ce savoir et ce regard. Mais, en dernier ressort, nul autre que vous ne peut faire le point et décider quelles sont vos priorités. Vous devez jauger vos niveaux d'énergie et de frustration dans chaque domaine et donner à chaque plante de votre jardin ni trop ni trop peu, au rythme de sa capacité d'absorption. Les autres restent les autres.

Ils ne peuvent pas et ne doivent jamais prendre les commandes de votre vie.

Vous êtes responsable de vous. Soyez unique, soyez vous, dans sa plus jolie version, même si elle ne vous semble pas la plus productive ou la plus parfaite.

Irradier est souvent plus puissant que produire.

N'oubliez pas votre être au profit du faire. Car sans être, pas de faire. Sans rêves fous, pas de découvertes. Si vos rêves sont en vous depuis toujours, c'est sans doute...

qu'ils s'y sont sentis bien et qu'il y a quelque chose à en faire. Dites leur bonjour, ils vont sûrement vous inspirer des réalisations fantastiques pour les autres et vous-même. Tendez l'oreille à cet enfant intérieur que vous avez toujours rabroué. S'aimer, c'est la santé et c'est la liberté.

Voilà. J'ai cherché à vous transmettre des constats que j'ai dressés, des outils que je pratique et qui fonctionnent. Si vous souhaitez entreprendre ce chemin, avec ou sans psychothérapie, vous aurez tout de même besoin d'être accompagné dans les moments difficiles, pour ne pas abandonner, pour ne pas vous abandonner.

Concernant les traumatismes et les secrets de famille, l'aide d'une psychothérapie est précieuse.

Trois approches me semblent possibles : la psychothérapie analytique, l'EMDR (Eye Movement

Desensitization and Reprocessing [28](#)) et l'approche transgénérationnelle. Les trois peuvent être complémentaires du moment que vous ne les entreprenez pas en même temps. N'abandonnez plus jamais la méditation de pleine conscience, elle seule nous immunise et nous éclaire.

N'attendez pas que vos proches soient dans la même démarche, soyez indépendant. Mais entourez-vous. Ceux qui m'ont réconfortée et entourée ont laissé des ouvrages que j'ai parfois cités, car j'ai retrouvé chez eux l'expression de mes intuitions et de mes convictions profondes sur des sujets dont je n'ai pas toujours pu débattre avec mes proches dans le passé. Ils pourront vous nourrir et vous les retrouverez dans la bibliographie.

Ils s'appellent Don Miguel Ruiz, le médecin devenu chaman qui a écrit les Quatre Accords toltèques, Au-delà de la peur et la Maîtrise de l'amour ; Jiddu Krishnamurti, avec De l'amour et de la solitude ; Thich Nhat Hanh, bien sûr, et Eckart Tolle, écrivain et conférencier allemand auteur d'un célèbre guide d'éveil spirituel, intitulé le Pouvoir du moment présent.

Il n'y a pas de peur à avoir. Tout est en vous car, comme l'avait compris Origène, le Père de l'exégèse biblique, chaque être humain est un monde à

part entière qui porte en lui le passé et l'avenir, récapitule la terre, les étoiles et le ciel. Bibliographie

Abraham (Nicolas), Torok (Maria), *l'Écorce et le noyau*,

« Champs Essai », Flammarion, 2009

Benedek (Lisbeth von), *la Crise du milieu de vie. Un tournant, une seconde chance*, Eyrolles, 2011. *Frères et sœurs pour la vie. L'Empreinte de la fratrie sur nos relations adultes*, Eyrolles, coll. « Comprendre et agir », 2013.

Dejours (Christophe), *le Corps, d'abord*, Payot, 2011.

Dispenza (Joe), *Rompre avec soi-même. Pour se créer à nouveau*, avant-propos de Daniel G. Amen, Ariane Éditions, 2013.

Dupont (Marie-Estelle), *Découvrez vos superpouvoirs chez le psy*, Eyrolles, 2015.

Forward (Susan), *Parents toxiques. Comment échapper à leur emprise*, préface de Danielle Rapoport, Poche Marabout, 2013.

Hanh (Thich Nhat), *Prendre soin de l'enfant intérieur*, Belfond, 2014.

Janssen (Thierry), *la Solution intérieure*, Fayard, 2006.

Krishnamurti (Jiddu), *De l'amour et de la solitude*, Stock, 1998.

Miller (Alice), *Notre corps ne ment jamais*, Flammarion, 2004. *C'est pour ton bien. Racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, Flammarion, coll. « Champs Essais », 2015.

Odoul (Michel), *Dis- moi pourquoi cela m'arrive maintenant. Les 12 étapes herculéennes de la croissance*, Albin Michel, 2016.

Riou (Arnaud), *Au nom de l'enfant. Parent conscient, enfant confiant*, Les Éditions de l'Homme, 2010.

Ruiz (Don Miguel), la Maîtrise de l'amour, éd. Jouvence, coll. « Le Cercle de la Vie », 1999. Au-delà de la peur, éd. Jouvence, coll. « Le Cercle de la Vie », 2004. Les Quatre Accords toltèques, éd. Jouvence, 2005.

Tolle (Eckardt), le Pouvoir du moment présent, Ariane Éditions, 2000.

Tomasella (Saverio), Renaître après un traumatisme. La Traversée des tempêtes, préface de Claude Nachin, Eyrolles, 2015. Achevé d'imprimer en France par JOUVE

Dépôt légal : août 2017.

317959/1 - 11032804- juillet 2017

0 Thich Nhat Hanh, Prendre soin de l'enfant intérieur, Belfond, 2014.

1 C'est ce que j'explique dans Découvrez vos superpouvoirs chez le psy , Eyrolles, 2015.

2 Saverio Tomasella, Renaître après un traumatisme, Eyrolles, 2015, p. 81.

34. Pour une poignée de sourires, à paraître.

45. Frères et sœurs pour la vie. L'Empreinte de la fratrie sur nos relations adultes , Eyrolles, 2013, p. 82.

5 Nicolas Abraham et Maria Torok, l'Écorce et le Noyau, PUF, 1987.

6 L'insight, terme anglo-saxon, désigne la capacité d'introspection, le regard intérieur.

7 Je désigne par « non-lieu » la violence en négatif des absences de regard, de reconnaissance de la parole ou de la présence de l'enfant, le déni pur et simple de ce qu'il présente, demande, manifeste corporellement ou verbalement.

8 Frères et sœurs pour la vie, Eyrolles, 2013.

9 Contrairement au sentiment d'autosatisfaction, qui ferme, la joie de se sentir vivant ouvre les sens et l'esprit.

10 Joe Dispenza, *Rompre avec soi-même*, Ariane Éditions, 2013, p. 163.

11 Joe Dispenza, *op. cit.*, p. 165.

12 Joe Dispenza, *op. cit.*, p. 157.

13 Joe Dispenza, *op. cit.*, p. 183.

14 Joe Dispenza, *op. cit.*, p. 79.

15 Le microbiote, ou flore intestinale, désigne la population de bactéries vivant dans le côlon. Ces dernières permettent l'assimilation des nutriments et déterminent un grand nombre de fonctions physiologiques périphériques et cérébrales, telles que l'humeur, le stockage des graisses, la sécrétion des hormones de satiété, des neuromédiateurs impliqués dans l'anxiété, la prise de décision, l'équilibre émotionnel, etc.

16 Thich Nhat Hanh, *Prendre soin de l'enfant intérieur*, *op. cit.*, p. 11.

17 Saverio Tomasella, *Renaître après un traumatisme*, *op. cit.*

18 Thich Nhat Hahn, *Prendre soin de l'enfant intérieur*, *op. cit.*, p. 21.

19 Thich Nhat Hahn, *Prendre soin de l'enfant intérieur*, *op. cit.*

20 Joe Dispenza, *Rompre avec soi-même*, *op. cit.*, p. 71.

21 La dysbiose est un déséquilibre de la flore bactérienne présente dans l'intestin, aussi appelée microbiote. La candidose en est un exemple : elle correspond à la prolifération exagérée du *Candida albicans*, une bactérie présente à l'état normal pour assimiler notamment les glucides, mais que l'industrialisation de l'alimentation, la consommation fréquente d'antibiotiques et de sucre raffiné font augmenter de façon pathologique à l'heure actuelle chez beaucoup d'individus. Elle entraîne de nombreux troubles chroniques tels que la fatigue, des douleurs et un besoin accru de sucre.

22 La porosité intestinale est une altération de la muqueuse intestinale qui ne joue plus correctement son rôle de filtre.

Elle laisse passer les toxines dans l'organisme.

23 Joe Dispenza, *Rompre avec soi-même*, op. cit., p. 87.

24 Joe Dispenza, op. cit., p. 90.

25 Joe Dispenza, op. cit., p. 73.

26 Christophe Dejours, *le Corps, d'abord*, Payot, 2001.

27 Arnaud Riou, *Au nom de l'enfant. Parent conscient, enfant confiant*, Les Éditions de l'Homme, 2010.

28 Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires.

Table of Contents

0

[Retour à la table des matières](#)

5

18