

PLUS SOI-MÊME

ENSEMBLE

**Un chemin pour rebâtir
l'Estime de Soi**

PLUS SOI-MÊME

ENSEMBLE

**Un chemin pour rebâtir
l'Estime de Soi**

Georges ZOURIDAKIS

**A SVÂMI PRAJNÂPAD
ET À TOUS LES ENFANTS,
ceux que nous avons été,
ceux qui vivent encore en nous,
ceux qui sont autour de nous.**

Sommaire

Avant-propos	3
Prologue	4
Introduction générale	5
Première partie : L'Exil	
Le modèle	7
La souffrance	9
L'Exil	12
Le couple fusionnel	15
Le « critique intérieur »	18
Le désespoir	21
Deuxième partie : Le chemin du retour	
Introduction	26
L'écoute des émotions	27
Rencontre avec « l'enfant en soi »	30
Le reparentage	33
Dénoncer les contrats implicites du couple fusionnel	36
Apprivoiser son « critique intérieur »	38
Les deuils nécessaires	41
La relation à l'autre	44
L'âme sœur	48
Plus soi-même, ensemble	50
L'Estime de Soi dans la démarche spirituelle	51
Conclusion	52
« Telle que je suis ».....	53
Troisième partie : les outils	
Introduction	55
Les sources d'inspiration	56
La programmation Neuro-Linguistique	57
Description schématique du processus de l'Estime de Soi	60
Bibliographie	67
Remerciements	68

AVANT-PROPOS

Ce Livre propose un schéma général d'explication des origines du manque d'Estime de Soi plus ou moins présent en chacun de nous.

Si vous lisez ce livre, c'est que d'une manière ou d'une autre vous y êtes sensible.

Je vous invite donc à le parcourir au rythme et de la manière qui vous vient naturellement. Certains seront particulièrement interpellés par un aspect, d'autres par un aspect différent : prenez ce qui vous convient, ce qui éveille un écho en vous.

La démarche qui est décrite dans ce livre est une tentative de décrire un processus auquel une majorité d'entre nous sont confrontés. Ce livre n'est qu'une description, un modèle, une « carte » pour vous permettre de vous situer dans un territoire qui est vous-même et que personne ne connaît à part vous !

Cette «carte» a été élaborée pour obtenir certains points de repère face à une relation avec soi-même qui pourrait s'améliorer.

Elle est le fruit d'un long travail personnel et professionnel.

J'ai eu le privilège de pouvoir accompagner de nombreuses personnes sur le chemin qui mène vers la reconnaissance et le respect de Soi.

Les expériences et les exemples relatés dans ce livre ont été vécus par moi-même et par les personnes que j'ai accompagnées.

Ce livre est conçu comme un témoignage.

L'espoir est vous puissiez vous y reconnaître, y lire une partie de votre histoire. Ce livre deviendrait alors *notre* livre et pourrait aider à retrouver les sentiers oubliés qui mènent à notre vraie nature, à l'authenticité de notre Etre.

PROLOGUE

UN MONDE IDEAL

Dans un monde idéal, quand un couple choisit d'avoir un enfant, ils prennent chacun une décision et s'engagent à prendre la responsabilité de devenir un canal par où la Vie va se manifester sous la forme d'un être humain.

Ils savent que cet enfant vient accomplir une quête, exprimer quelque chose de particulier et d'unique. Ils sont conscients qu'ils s'engagent à rendre possible et à aider l'expression la plus claire, la plus limpide, la plus pure et la plus complète de ce que la Vie, au travers de cet enfant, porte en elle de manifester.

Eux-mêmes ont été accueillis de cette manière par leurs parents.

Ils ont pu être un bébé, un enfant, un adolescent et un adulte heureux.

Quand le bébé naît, ils savent comment l'accueillir, ils savent comment rendre ce bébé heureux car eux-mêmes ont pu vivre et jouir pleinement de leur état de bébé.

Ils peuvent suivre leur enfant pas à pas, l'accompagner à chaque étape de son développement et lui donner tout ce dont il a besoin pour faire le pas suivant.

Ils découvrent les qualités, les dons qu'il possède. Ils lui renvoient une image construite à partir de lui où ses qualités et ses dons sont pleinement développés. A chaque étape de sa croissance, l'image que lui proposent ses parents est attirante pour l'enfant, les efforts qu'il consent sont faits dans la joie car à chaque fois qu'il atteint l'étape suivante il se sent plus fort, plus heureux. Il éprouve un sentiment de certitude, l'assurance dans ses capacités, un sentiment de confiance en lui et envers le monde qui l'entoure.

Son enthousiasme à explorer et à découvrir le monde va grandissant.

A l'adolescence, il va prendre le temps de tester les images que lui ont apportés ses parents. Images auxquelles il s'est identifié, qui l'ont aidé à grandir mais qui venaient de l'extérieur. Il va vouloir vérifier par lui-même qu'il est bien ce qu'il pense être. Il va expérimenter les limites. Est-il plus heureux ? Est-ce mieux ? Est-ce moins bien ? Il va en quelque sorte «ajuster» l'image de lui à ce qu'il est.

Quand l'«ajustement» sera terminé, quand il aura acquis la conviction intime de ce qui lui convient, il va retrouver ses parents qui deviennent alors des partenaires.

Des partenaires avec qui il va dialoguer, discuter, évoluer en tant qu'adulte dans un rapport d'égalité et de respect mutuel.

Il va naturellement apporter sa créativité personnelle et unique à la société dans laquelle il évolue.

A un moment, il sentira peut-être le désir de fonder une famille et de permettre à un enfant de venir au monde ; un monde auquel il aura participé pour le rendre meilleur, plus beau, plus harmonieux en ayant eu pleinement la possibilité d'exprimer ses qualités et ses dons particuliers et uniques.

Il sait que cet enfant vient pour augmenter la beauté du monde.

C'est donc dans la joie et la confiance qu'il va accueillir cet enfant, conscient et attentif au rôle qu'il a décidé de jouer au service de la Vie.

Nous ne vivons pas dans un monde idéal.

Nous pouvons le regretter, nous en plaindre, nous révolter. Le monde dans lequel nous vivons est là sur l'écran de télévision, devant notre porte, nous le portons en nous-mêmes, c'est avec ce monde que nous interagissons.

Nous ne pouvons le nier ni le faire disparaître.

Malgré tous ses aspects négatifs, nous avons appris et apprenons chaque jour de lui.

La première partie de ce livre décrit comment ce processus merveilleux de la Vie, porteur de beauté et d'harmonie peut être perverti et aboutir au résultat inverse.

La deuxième partie de ce livre propose un chemin pour sortir de la souffrance et retrouver l'harmonie et la beauté qui est notre héritage à tous.

La troisième partie explique les bases sur lesquelles cette démarche s'est construite.

PREMIERE PARTIE :
L'EXIL

LE MODELE

Revenons à ce couple qui désire avoir un enfant. Ils ne se trouvent plus dans le monde idéal décrit précédemment, ils se trouvent dans un monde qui ressemble beaucoup à celui dans lequel nous vivons.

Prenons le temps de les observer. Dans quel état d'esprit sont-ils ? Sont-ils conscient de la décision qu'ils viennent de prendre, de la responsabilité envers la Vie que cela entraîne ? Choisissent-ils ou subissent-ils ce qui leur arrive ?

La plupart du temps, leur désir d'avoir un enfant, quand ce désir est conscient, est lié à un manque. L'espoir, la peur ou toute autre émotion qui les habite à ce moment reflète l'état de leur personnalité, le rapport plus ou moins harmonieux qu'il ont avec eux-mêmes.

Qu'en est-il du futur père ? Quelle relation a-t-il avec la partie de lui qui n'a pas pu s'exprimer quand il était jeune, qui est restée avec ses besoins d'enfant, son « enfant intérieur » ? Est-il seulement conscient de l'existence de cette partie enfant ? Quelles blessures, quelles frustrations porte cet « enfant intérieur » ?

De même pour la future mère, la petite fille qu'elle a été et qui continue à vivre en elle, a-t-elle été vue par ses parents ?

Dans quelle mesure va-t-elle accoucher d'un enfant qu'elle va accueillir comme une personne à découvrir ? Dans quelle mesure son désir est-il d'accoucher de cette petite fille qui vit en elle et d'attendre que l'enfant qui arrive puisse vivre et avoir ce qu'elle n'a pu obtenir de la vie et d'exorciser en quelque sorte la souffrance qui vit en elle.

Les joies, les peines que chaque parent porte en lui vont être projetés sur l'enfant à venir.

Viviane a déjà fait un long travail sur elle-même. Elle a un enfant de quatre ans.

Lors d'une séance de travail, elle évoque une situation où elle se trouve avec son fils chez une connaissance où se trouvent d'autres enfants. Une dispute survient entre les enfants. C'est la petite fille des amis qui pleure. Son fils semble être le « méchant ». Viviane sent alors une angoisse qui la prend à la gorge. Elle prend son fils avec elle et s'éloigne des autres. Quand ils sont seuls, l'émotion est si forte qu'elle commence à pleurer. Son fils n'y comprends évidemment rien. C'est lui qui est censé pleurer dans cette situation. Il regarde sa mère avec surprise. Qu'a-t-il fait pour rendre sa mère si malheureuse ?

Viviane est en contact avec sa « petite fille intérieure ». Dans cette situation, son angoisse est apparue à la pensée que son fils allait se faire réprimander par les parents de la petite fille, ce qui lui était intolérable. Viviane a un excellent rapport avec son fils quand ils sont seuls tous les deux. Dès que d'autres personnes sont présentes avec lesquelles Viviane n'a pas de relation profonde, elle s'inquiète du rôle de « bonne mère » qu'elle se sent l'obligation de jouer. Son attitude change. Son fils est évidemment sensible à ce changement dont il ne peut comprendre la raison. Il devient plus turbulent. Au moment où son fils risque de se faire réprimander, Viviane est prise entre l'amour pour son fils et l'obligation de jouer son rôle de « bonne mère ». Laisser réprimander son fils lui semble une injustice, un abandon de son enfant, elle se sent impuissante. Cette impuissance la renvoie à sa propre impuissance face à un père qui la dénigrerait continuellement. La souffrance est intolérable.

Son fils se fait réprimander et c'est la mère qui pleure.

Ce sont ses propres émotions que le parent vit, ressent au contact de son enfant.

Ce que vit l'enfant réel est souvent complètement différent. Cette différence n'est pas perçue à cause du besoin ou de la blessure du parent, du désir ou de la souffrance qu'il porte en lui.

Le père et la mère en contact conscient ou inconscient avec leur propre « enfant intérieur », heureux ou malheureux, joyeux ou blessé vont vouloir faire connaître à leur enfant réel les joies qu'ils ont reçues et se permettre ainsi de les revivre à travers lui. De même, ils vont vouloir, à l'avance, le protéger des blessures qu'ils ont subies, des souffrances qu'ils ont vécues. Tous les désirs irréalisés de leur enfant intérieur vont être projetés sur cet enfant réel avec l'espoir de guérir les blessures, les frustrations de leur propre « enfant intérieur ».

Les parents demande inconsciemment à l'enfant de guérir les blessures de leur propre « enfant intérieur ».

L'image de ce que cet enfant va être, de ce dont il va avoir besoin, de quoi il faut le protéger se construit à partir des parents, à partir de leur propre « enfant intérieur », de leur propre expérience de vie.

«Il sera pharmacien parce que papa ne l'était pas... »
Jacques Brel.

A partir de l'image crée par lui-même, le parent, spontanément et naturellement, va comparer l'enfant réel avec cette image construite à partir de lui.

Cette comparaison continuelle et les tentatives du parent à faire correspondre son enfant à cette image de « l'enfant intérieur » qu'il porte en lui vont engendrer des critiques incessantes quand ce ne sont pas des mauvais traitements ou des abus vis à vis de l'enfant. Cette situation va mettre progressivement l'enfant réel dans une situation intenable.

LA SOUFFRANCE

La blessure de l'enfant intérieur du parent ne peut être guérie de l'extérieur. Cette blessure est fondamentalement une relation négative du parent vis à vis de lui-même. Rien d'extérieur ne peut changer cela. C'est le parent lui-même qui, à l'intérieur de lui, peut décider de transformer cette relation intérieure négative qui cause la souffrance.

L'espoir du parent est évidemment d'obtenir de l'extérieur, au travers de l'enfant, une opportunité de guérir la blessure de son enfant intérieur en donnant à son enfant réel et vivant ce dont son propre enfant intérieur à besoin.

Ces cadeaux qu'il ou elle pensent offrir à leur fils ou leur fille sont en fait destinés à leur propre enfant intérieur et ne correspondent au mieux que très approximativement aux besoins de leur enfant réel.

Le drame peut alors commencer, pour l'enfant autant que pour le parent.

L'enfant voit, est sensible à la blessure de l'enfant intérieur de ses parents.

C'est une réalité pour tous les enfants que nous avons été.

Spontanément, notre désir le plus profond envers nos parents a été de leur offrir ce dont ils avaient besoin pour être heureux.

D'abord, d'une manière inconsciente, l'enfant va capter l'image de « l'enfant intérieur » que le parent porte en lui et tenter de répondre au besoin de cet « enfant intérieur ».

L'enfant veut aider ses parents à guérir dans une bonne volonté absolue.

Cependant, il est ce qu'il est : quelque chose d'unique. Cette image qu'on lui impose consciemment ou inconsciemment comporte des aspects qui sont parfois opposés à ce qu'il sent être.

Certains enfants, quand ils le peuvent, expriment cette difficulté qu'ils ressentent à correspondre à l'image des parents.

Ils l'expriment par des comportements, des mots ou des dessins quand ils en ont la possibilité. S'ils sont accueillis et écoutés dans l'expression de cette différence, cela va les faire grandir eux et leurs parents.

Si l'enfant est reconnu, il va se sentir libre d'être lui-même, avoir la permission et la possibilité de rectifier l'image qu'on a de lui en fonction de ce qu'il est.

Cette possibilité est le cadeau le plus précieux qui peut l'accompagner tout le long de sa vie.

Le parent va pouvoir prendre conscience de cette image qu'il projetait sur son enfant. L'ayant vu et accepté il est capable à nouveau de voir son enfant réel tel qu'il est.

En faisant cela, il s'approprie cette image qu'il projetait sur son enfant et va prendre conscience qu'elle représente un désir, un besoin, un manque qui existe en lui. Il va pouvoir se remettre en question, avoir la possibilité de guérir cette blessure intérieure et transformer sa relation avec son « enfant intérieur ».

Tous ceux qui ont des enfants se retrouvent face au miroir qu'est l'enfant pour le parent à un moment de sa vie.

Cette opportunité est malheureusement ratée la plupart du temps. Se remettre en question, interroger sa blessure est une tâche qui peut paraître trop lourde pour le parent.

Il se sent incapable de l'assumer, il va essayer de la nier par peur d'être submergé, d'y être trop vulnérable. Ce sentiment d'incapacité à faire face, fait éprouver au parent de la honte d'être ce qu'il est. Il va essayer d'effacer cette réalité, d'en nier l'existence parce qu'il se sent incapable de l'assumer. Il va essayer de faire taire cette voix à l'extérieur, dans cet enfant qui lui parle, qui montre l'endroit en lui blessé et vulnérable.

Il va essayer de faire taire la vérité.

Enfermé dans sa douleur, sa peur de se remettre en question, le parent va blesser cet « enfant de vérité » qu'incarne son enfant à ce moment en l'obligeant à taire la réalité qu'il voit et exprime.

Il va faire taire cette voix d'une manière subtile ou plus grossière selon son milieu, son caractère, son tempérament, le degré de souffrance dans lequel il se trouve.

Chez le père de Hubert, le refus de la vérité était emballé dans des raisonnements intellectuels fallacieux par lesquels il démontrait le bien fondé de son attitude et de son point de vue. Les éléments subtils invoqués mettaient Hubert en doute par rapport à lui-même. Il était obligé de remettre en question son ressenti, ses sensations puisque son père lui démontrait par A+B qu'ils n'avaient pas lieu d'être. Hubert s'est progressivement éloigné de son ressenti et a investi son mental. Quand il ne peut pas justifier intellectuellement un ressenti ou un comportement qui l'habite, il se sent très mal à l'aise. Pour justifier tout et n'importe quoi il se lance dans des constructions intellectuelles aussi fallacieuses que celles dont il a été la victime. Il est continuellement torturé par cette exigence de tout expliquer.

Pour le fils de Philippe, ne pas obéir à son père était lourd de conséquences. Non seulement il devait subir des punitions corporelles mais son père le menaçait continuellement de le tuer. Le fils de Philippe pouvait par moment voir s'allumer la lueur du meurtre dans les yeux de son père. Cette lueur provoquait une terreur sans nom chez le fils de Philippe. Le degré de souffrance de Philippe était tel que le meurtre de son propre enfant lui paraissait par moment plus tolérable que la souffrance dans laquelle il se trouvait en revivant la blessure de son enfant intérieur. Son propre enfant intérieur était en compétition et jaloux de cet enfant qui selon lui recevait «tout» alors que lui en avait été si douloureusement frustré. La jalousie provenant de cette frustration ne pouvait pas être reconnue et c'est à coup de lanière de cuir qu'il essayait de la nier sur le dos de son enfant.

Madeleine souffre à quarante ans d'une difficulté à être elle-même. Elle a vécu deux relations successives. Dans la première elle s'est complètement adaptée à son mari. Dans la seconde, elle a eu l'illusion qu'elle pouvait être elle-même en prenant les commandes et le contrôle d'une relation avec quelqu'un de plus «faible» qu'elle.

Cette position dominante de Madeleine, si elle rassure une partie de lui-même, devient vite insupportable pour l'homme de cette seconde relation. Incapable de s'exprimer, de se défendre, de poser ses limites, il accumule le malaise à l'intérieur de lui jusqu'au moment où, n'en pouvant plus, il éclate en voulant se séparer de Madeleine.

Madeleine tombe des nues, elle ne s'attendait à rien de la sorte. Cette illusion de pouvoir être elle-même dans cette relation s'effondre. Elle se sent impuissante. Elle est désespérée.

En allant explorer ce sentiment d'impuissance en situation de transe, elle revoit les « yeux » terrifiants de son père. Elle revit une situation où elle est bébé dans le lit de ses parents. Elle pleure. Son père veut se reposer et dormir. Devant les pleurs du bébé, à bout, hors de lui, il l'empoigne par un pied et le soulève à bout de bras. Le bébé terrifié redouble de sanglots, pendu en l'air par le pied. Le père la regarde avec ces « yeux » effrayants en lui criant des menaces : « Si tu ne fais pas ce que je te dis, je vais te jeter dans un grand trou noir ! ».

La terreur qui avait marqué ce bébé est restée imprimée dans Madeleine et se manifestait à chaque fois qu'elle essayait d'être elle-même. Cette terreur a été entretenue durant son enfance et son adolescence par l'autoritarisme constant de son père. Elle ne savait se situer que dans la soumission ou le contrôle.

Entre les deux, il n'y avait rien si ce n'est « le grand trou noir ».

Ces exemples ne sont pas là pour démontrer à quel point les parents peuvent être horribles. Chaque parent est construit à partir de l'enfant qu'il a été, qu'on lui a permis d'être. Chaque parent essaye de faire le mieux qu'il peut avec ce qu'il est à chaque moment.

C'est un drame qui se joue. Chacun y joue son rôle. Il y a une frustration terrible chez le père de Madeleine : elle vient de sa propre histoire, quand lui-même était enfant, tout comme chez le père de Hubert ou chez Philippe. Une histoire qui se répète, qui se transmet de génération en génération selon des variantes, des nuances mais toujours sur le même canevas.

Sous des pressions subtiles, par la force, la violence ou simplement par le désir d'aider ses parents, l'enfant accepte plus ou moins complètement d'entrer dans cette image de ce qu'il doit être. Il n'a pas le choix. Il veut fuir cet endroit où il est rejeté, nié, battu, terrifié ou menacé d'abandon quand il veut être lui-même. En tant qu'enfant, la personne est dans une situation d'impuissance et de dépendance complète face à la toute puissance des parents. Il est totalement soumis à la volonté de ces deux personnes qui peuvent s'apparenter à des dieux qui lui dictent leur loi.

Cette situation va imprimer en lui une croyance profonde :

« Je suis impuissant à faire respecter ce que je suis ».

L'EXIL

Pour pouvoir être dans l'image des parents, l'enfant doit quitter son ressenti véritable. Il va progressivement se couper de l'enfant qu'il est, se dissocier de lui-même pour entrer dans cette image. Il va apprendre à taire sa vérité.

L'enfant sent qu'il existe mais qu'il n'est pas vu tel qu'il est.

Un doute s'installe en lui : « est-ce que j'existe réellement tel que je suis ? Si cela n'est pas perçu, peut-être cela n'existe pas ! »

Par contre, quand il est dans l'image, même si elle est négative, il a l'impression d'être vu et donc d'exister.

La croyance s'installe:

« J'existe seulement quand je suis dans l'image que les autres attendent de moi. »

Marie a été le souffre-douleur de sa famille. Je la rencontre à un moment où elle est fort déprimée. Elle n'en peut plus professionnellement qu'affectivement. Elle déteste son travail. Elle est mariée avec un homme autoritaire qui l'enferme dans son monde et la soumet à sa volonté. Devant la demande de l'entendre dire ces simples mots : « J'existe » elle fond en larmes. Elle ne parvient pas à prononcer ces simples paroles. Elle n'a pas le sentiment d'exister. La souffrance de l'exil d'elle-même dans laquelle elle se trouve depuis tant d'années jaillit d'elle à gros sanglots.

Apprentissage du rôle.

L'enfant essaye d'apprendre le rôle qui correspond à l'image des parents; image dont il devine certains aspects mais qu'il ne perçoit pas dans son entier car cette image est celle de l'autre, pas la sienne. Il a des difficultés à tenir le rôle qui correspond à l'image. Il se « trompe » souvent et il s'en aperçoit rapidement devant la mine déçue des parents quand ce n'est pas devant leur colère ou leurs coups. Le point de référence ne se trouve pas en lui mais chez l'autre. Il s'agit de « deviner ». Deviner ce que l'autre, le parent, l'environnement demande.

Le travail d'adaptation de l'individu au milieu, juste en soi, est perverti car il ne s'agit pas d'adapter l'enfant TEL QU'IL EST à ce milieu mais de l'obliger à endosser une personnalité qui correspond aux besoins d'un ou des parents.

Tout autre chose serait de reconnaître l'enfant TEL QU'IL EST, d'écouter SON besoin, aider l'enfant à l'exprimer et adapter ce besoin dans une forme qui n'entre pas en conflit avec ce milieu. L'éducation deviendrait à ce moment le souci de permettre à l'enfant d'exprimer CE QU'IL EST dans une forme qui respecte les autres et l'environnement dans lequel il évolue. Les « efforts » que consent l'enfant pour permettre cette adaptation lui permettent de rencontrer la satisfaction de SES besoins. Cette satisfaction qu'éprouve l'enfant au bout des « efforts » consentis le motive à en consentir des nouveaux car il ressent tout le bénéfice que cela lui apporte.

Dans la plupart des cas cependant, les parents demandent à l'enfant de fournir des efforts pour répondre aux besoins de l'image projetée à partir de leur propre « enfant intérieur », image à laquelle ils lui demandaient de correspondre

L'enfant a l'impression qu'il doit consentir des efforts pour un autre que lui-même, celui de l'image. L'enfant répond au besoin du parent, pas au sien.

Il accepte plus ou moins, il se révolte plus ou moins mais invariablement il se sent exilé et cela devient son mode de vie.

Certains peuvent prendre une décision :

« puisque de toute façon, je DOIS SUBIR les diktats de mes parents, de l'environnement dans lequel je me trouve autant décider que moi-même EST ce que les autres veulent que je sois. Je DECIDE donc que JE suis comme ILS disent (même si c'est négatif) ».

Ou,

« Non, je n'accepte pas d'être comme « ils » veulent que je sois. A chaque fois qu'il vont essayer de me contraindre à correspondre à leur désir, je vais me révolter, faire le contraire de ce qu'il veulent (même si j'ai envie de ce qu'ils me proposent).

La décision va dépendre de « l'image » que les parents vont renvoyer à l'enfant : « Tu est un bon garçon, une bonne fille » ou « Tu es un vaurien ».

L'enfant va vouloir préserver l'image positive en étant dans la peur qu'on découvre que ce n'est pas « vrai » : « je dois continuer à jouer ce rôle sinon je vais perdre tout l'amour que je reçois ».

De même il va vouloir repousser l'image négative que ses parents ont de lui . Sa quête va être alors de **prouver** à ses parents qu'il « vaut » quelque chose avec, en lui, le doute et la peur que ce ne soit pas vrai.

Dans la soumission ou la révolte, la personne ne fait pas ce qui lui convient, la référence reste « l'image » des parents ou de l'environnement. C'est par rapport à cette « image » que la personne se situe, dans l'acceptation ou le rejet. Les réactions de la personne ne dépendent plus de son ressenti mais de cette identification positive ou négative dans laquelle elle s'est installée.

Le « monde secret ».

La plupart du temps, la personne crée alors un monde intérieur, un monde secret où elle existe comme elle est, où elle a tout pouvoir d'être elle-même. C'est le jardin, la maison, la cabane ou la chambre, où l'enfant va habiter en imagination. Un monde secret, imperméable au monde extérieur.

La fracture entre le monde «extérieur», «officiel» et le monde «intérieur», «secret» est consommée.

Certains restent conscients de ce monde secret tout au long de leur vie, d'autres l'oublient ou font comme s'il n'avait jamais existé.

C'est pourtant dans ce monde secret que lors des séances de thérapie on retrouve cette petite fille ou ce petit garçon. C'est dans cette dans cette maison, dans cette chambre, dans cette cabane ou dans ce jardin que parle la voix de cet enfant seul et oublié.

Le chemin de l'Exil.

Au début les visites dans ce monde secret sont nombreuses et régulières, puis, petit à petit au fil de l'identification de plus en plus complète à l'image, elles ont tendance à s'espacer pour finir, la plupart du temps par disparaître.

On oublie cet endroit et on oublie l'enfant qui s'y trouve !

Maintenant nous sommes adultes, nous devons être sérieux, nous devons faire ce qu'il faut. Les portes et les fenêtres de la maison, de la chambre ou de la cabane se ferment une à une. Les murs du jardin s'élèvent de plus en plus haut jusqu'à cacher le ciel. L'enfant est isolé dans une obscurité qui ne fait que grandir. L'enfant en nous perd progressivement l'espoir en la possibilité d'autre chose que cet isolement et cet abandon.

Stéphane est très sensible. Il a épousé une femme qui lui semblait assez forte face à une inertie et une passivité qu'il ressent vis à vis de la vie. Marié depuis quelques années, ayant un fils avec qui les rapports sont difficiles, il se sent exilé dans sa propre famille. En allant explorer ce manque de motivation à prendre sa vie en mains, on retrouve un Stéphane enfermé dans une pièce sans portes ni fenêtres. Il est dans l'obscurité.

Il a beaucoup de difficultés à suivre ma suggestion à imaginer qu'il existe une porte ou une fenêtre quelque part dans cette pièce par où pourrait passer un rayon de soleil. Le fait même de tenter de l'imaginer est douloureux pour lui. Les espoirs qu'il a eu ont tant de fois été déçus qu'il se sent incapable d'affronter une nouvelle déception. Il préfère rester là, dans le noir, en attendant un «miracle» qui devient, au fil de ans, de plus en plus incertain. Quelques années encore et c'est la mort qu'il aurait attendue comme une libération.

LE COUPLE FUSIONNEL

Par amour, par besoin, par nécessité ou pour survivre, l'enfant va entrer dans le désir de l'autre. L'autre qui est la source d'affection, de reconnaissance, de protection, d'existence matérielle. En entrant dans le besoin, dans le désir du parent, l'enfant s'identifie à lui.

Il va intégrer un schéma de l'amour qui va être :

Aimer c'est être dans le désir de l'autre.

Même si ce désir est négatif vis à vis de lui.

Cette croyance va se répercuter par la suite dans toutes ses relations affectives.

Ce n'est plus son bonheur qui compte mais celui du parent.

La recherche du bonheur devient la recherche du bonheur de l'autre.

C'est lui qu'il faut pouvoir satisfaire pour avoir la possibilité d'exister. Cette démarche est inconsciente. Elle répond à une nécessité.

« Si la personne qui s'occupe de moi est malheureuse, déprimée, elle ne va pas me donner ce dont j'ai besoin en termes matériels ou affectifs pour continuer de vivre ».

C'est dans ses tripes que l'enfant ressent cette peur d'être abandonné, de se retrouver seul ou avec un ou des parents incapables de s'occuper de lui ou ne désirant plus le faire.

« Ma survie n'est pas en mon pouvoir, elle dépend de l'autre »

« La seule possibilité pour me permettre de vivre et d'exister est de faire en sorte que l'autre soit bien, content, disposé à me donner ce dont j'ai besoin ».

Le centre d'intérêt se déplace de soi à l'autre.

L'importance de l'autre devient prioritaire par rapport à la sienne.

La frontière entre ce que la personne veut et ce que l'autre veut devient floue.

Julie a un père absent et une mère dépressive. Elle est proche de sa mère avec qui elle a vécu après la séparation de ses parents. Elle essaye de soutenir sa mère et la sortir de la dépression latente dans laquelle elle est installée. Sa mère a enveloppé Julie dans une projection positive : Julie est exceptionnelle, elle fera de grandes choses, elle a une « mission » sur cette terre, etc.... En même temps, elle envoie des messages qui demandent à Julie de rester petite, dépendante, parce qu'elle a besoin qu'elle reste près d'elle.

Julie a développé un personnage fort, souriant, sympathique, intelligent, affable qu'elle présente à tous et particulièrement à son père pour bien montrer qu'elle n'est pas, à la différence de sa mère, quelqu'un de dépressif et que donc elle mérite bien cette reconnaissance de sa part. Ce personnage essaye d'étouffer la partie de Julie qui se sent vulnérable, dans le doute. Quand Julie n'est pas bien, elle se cache, se terre chez elle. Elle doit faire « bonne figure » devant tout le monde. C'est après de fortes angoisses, l'abandon de ses études et une tentative de suicide qu'elle a entrepris un travail sur elle-même. Elle œuvre pour obtenir une réelle autonomie mais elle se sabote encore par divers comportements. En allant rencontrer les émotions qu'elle éprouve on retrouve sa mère avec la croyance : « Je ne peux pas être bien si ma mère est malheureuse ».

Aller vers son bonheur, vers ce qui l'épanouit, la rend heureuse, apparaît à Julie comme une trahison vis à vis de sa mère qui lutte encore et toujours avec la dépression. La mère dépressive et la « gentille » fille forment un tout. Rester cette « gentille » fille ne change pas l'état de sa mère mais entretient au contraire la situation telle qu'elle est.

Cette fidélité qu'elle défend inconsciemment n'est pas centrée sur sa mère mais sur le mal-être.

La fidélité au malheur et à la souffrance.

Après la mort de son père qui laisse la famille dans des difficultés financières et le laisse lui, démuné sur le plan affectif, Jean-Michel s'accroche à sa mère. C'est le plus jeune des enfants. Les autres beaucoup plus âgés quittent un à un la maison familiale. La mère se retrouve seule avec Jean-Michel. Il est le dernier « homme » de la maison, il se sent « responsable » de sa mère, il ne peut plus rester un enfant. Sa mère devient pour Jean-Michel le centre, son point de référence, d'existence et de sécurité. La mère travaille et s'occupe d'enfants en difficulté. Lui reste à la maison, prépare le repas pour son retour, s'occupe d'elle, fait des études qui rassurent sa mère mais qui ne l'intéressent pas. Jean-Michel est jaloux des enfants dont sa mère s'occupe : il a l'impression qu'ils sont plus importants que lui pour sa mère. Il a un grand besoin de son attention et fait tout pour l'obtenir. Vers la fin de ses études, Jean-Michel est mis en contact avec des activités artistiques qui l'ont toujours attiré mais dans lesquelles il n'a pas osé s'investir parce que ce n'était pas « sérieux ». Il y consacre du temps en ayant un sentiment de culpabilité de s'adonner à quelque chose qui le passionne comme si c'était au détriment de ce qu'il pourrait consacrer au bien-être de sa mère. Ces activités lui donnent la possibilité d'être vu, d'obtenir cette reconnaissance qu'il désire ardemment. C'est au moment où il atteint un certain succès dans ses activités artistiques qu'il rencontre des crises d'angoisse qui mettent son travail en danger. En allant à la rencontre de ces angoisses, sa difficulté à « lâcher » sa mère se révèle peu à peu. Se définir en dehors de sa mère lui paraît impossible tellement il s'est identifié à son rôle vis à vis d'elle. Accueillir le succès et la reconnaissance qui l'accompagne serait reconnaître qu'il n'a plus besoin de sa mère, qu'il sort du couple fusionnel. La partie enfant de Jean-Michel continuait de s'accrocher à cette sécurité. Jean-Michel avait encore besoin « d'avoir besoin de sa mère » pour exister et refusait donc ce succès que d'autre part, consciemment, il appelait de tous ses vœux.

Aimer est identifié à la fusion.

Dans le couple fusionnel, la personne n'est plus dans une relation avec l'autre.

Elle EST l'autre.

Quand l'enfant ressent l'incapacité de donner pleinement ce dont le parent a besoin, il ressent une terrible culpabilité : « Je suis la cause de la souffrance de l'autre ».

Fondu dans l'identification au parent, l'enfant éprouve un sentiment d'incompétence comme s'il était incapable de donner « ce qu'il faut » à lui-même, avec le reniement et la perte de l'estime de soi qui en découle.

Quand la personne était un enfant, elle se trouvait dans cette dépendance qui nécessitait de créer cette fusion. Cette décision de placer son centre chez l'autre répondait à une nécessité A CE MOMENT.

Le problème est qu'une fois adulte, ce sentiment de nécessité continue d'exister alors que les circonstances sont différentes, que la personne n'est plus dans cette dépendance.

Elle reste dans ce mode de fonctionnement qui imprègne les relations affectives futures. Elle idéalise l'autre et le place au bout de la quête de « l'âme sœur » dont nous allons parler dans la deuxième partie.

Dans le couple fusionnel « positif » l'enfant devient le soutien du parent.

Dans le couple fusionnel « négatif » l'enfant est dénigré, sert de faire valoir et de support aux projections des aspects que le parent refuse de voir en lui.

Le parent et l'enfant sont enfermés dans un schéma avec un rôle bien défini pour chacun inscrit dans le *contrat implicite* du couple fusionnel.

Le contrat implicite peut être : « Je suis faible, j'ai besoin de ton soutien, sans toi je vais mourir, tu es ma raison de vivre ! ». Qui peut se traduire par : « Reste ce bon garçon ou cette bonne fille pour que je puisse continuer à vivre et être heureuse ! ».

Il peut être aussi : « Reste faible et dépendant, je m'occuperai de toi car de toute façon tu es incapable de te débrouiller seul » et peut se traduire par : « quoi que tu fasses tu me décevras, tu as de la chance que je sois là, car tu as besoin de moi pour survivre ! ».

Ces contrats implicites, positifs ou négatifs, gardent l'enfant dans le couple fusionnel et permettent au parent de ne pas affronter sa propre blessure, son propre manque.

L'Image positive peut paraître au premier abord plus confortable, mais celui qui a reçu par exemple, l'image du « gagnant » est obligé de gagner. Il n'a pas le choix. Bien sûr cela lui permet de développer des capacités différentes du « perdant » mais au fond de lui il sait qu'il fait tous ces efforts non pas pour lui-même mais pour une image de lui.

Intérieurement il est dans la peur que les autres découvrent qu'il n'est pas réellement ce « gagnant » et perde ainsi l'amour et la reconnaissance qu'il reçoit.

La personne est prisonnière de ce piédestal sur lequel on l'a placé.

Le désinvestissement de l'Image « positive » est d'autant plus difficile qu'elle comporte des aspects gratifiants pour la couche superficielle de la personnalité. Celui qui « bénéficie » d'une image « positive » va parfois devoir aller beaucoup plus loin dans la souffrance intérieure avant d'accepter d'entreprendre une démarche vers ce qu'il Est vraiment.

Rester dans le couple fusionnel demande des efforts de tous les instants. Tous les besoins personnels qui s'y opposent doivent être tenus à l'écart, repoussés dans la soumission ou la révolte.

Il se forme progressivement à ce stade ce que je nomme le « **critique intérieur** ».

LE « CRITIQUE INTERIEUR »

Tout ce qui met la personne en contact avec un ressenti véritable qui ne concorde pas avec ce qu'elle est censée être dans l'Image ou dans le couple fusionnel est ressenti comme une menace. Une menace de confrontation, de rejet, d'abandon ou de coups.

Elle commence à avoir peur de ses propres besoins, elle essaye de les masquer, de lutter contre eux et finalement de les renier.

« Si j'accepte ce que je sens réellement en moi, je vais m'opposer à l'autre, je vais trahir le contrat implicite du couple fusionnel, je vais être rejeté, abandonné ou être brutalisé ».

« Etre moi-même, sentir ce que je sens est dangereux. Je dois m'en protéger ».

Une sorte de filtre est alors installé qui repousse les émotions, les sensations, les humeurs, les ressentis, qui risquent d'être potentiellement dangereux. Le filtre ne laisse passer que ce qui est en accord avec l'Image.

Bien sûr, d'une part ce filtre n'est pas parfait et d'autre part, l'Image fluctue, contient des contradictions. Devant les réactions négatives des parents, l'enfant est surpris, il ne comprend pas les raisons qui souvent ne le concernent pas. L'enfant n'a pas la possibilité de mettre l'adulte en question, il se tourne vers lui-même pour tenter de comprendre ce qu'il a « mal » fait.

L'enfant imagine qu'il a quelque chose de « mauvais » en lui contre quoi il doit se défendre.

C'est pour se prémunir contre ce « mauvais » que la personne crée le « Critique intérieur ».

Elle crée le gardien de l'Image.

En étant dans le couple fusionnel et dans l'identification au parent qui en découle, la personne a intériorisé les voix qui la critiquaient en référence à l'Image. Elle les a tellement bien intériorisées qu'elle n'a plus besoin de quelqu'un d'extérieur pour les entendre. Ces voix ou cette voix semblent provenir d'elle-même.

L'enfant se crispe pour ne pas ressentir dans son ventre, dans ses tripes ce qui lui fait peur à cause des conséquences terribles qu'il imagine pouvoir se produire s'il se permettait d'exprimer son ressenti.

Toute la colère, la violence, la tristesse, le désespoir que peut ressentir l'enfant, dans certaines situations, face au parent sont mis sous le boisseau, cachés, refoulés, tenus à distance. Tous les désirs, envies, besoins, qui surgissent en lui et qui risquent de causer des problèmes, sont étouffés, niés.

Le « Critique intérieur » se place au seuil de son Etre et lui en interdit l'entrée
...pour le protéger de la souffrance.

Le « Critique intérieur » lui indique l'Image d'un doigt impératif avec des :
« tu dois ! », « Tu devrais ! », « Tu aurais dû ! ».

Le « critique intérieur » essaie de l'aider en imitant en quelque sorte l'attitude des autres à son égard.

On se traite comme on a été traité.

*Pour le fils de Philippe, le critique intérieur est une présence permanente qui observe le moindre de ses actes. Il a intériorisé la critique constante de son père. Il y a toujours quelque chose qui manque ou qui est en trop. Le fils de Philippe vit dans une continuelle insatisfaction de lui-même qui le pousse à relever des défis sans obtenir la satisfaction espérée. A chaque fois qu'il réussit quelque chose d'important il parvient à se saboter et à perdre les bénéfices obtenus. Il ne parvient pas à se donner de la reconnaissance parce qu'il ne la pas reçue. Son critique intérieur a pris la forme de son père qui le dénigre constamment. Il essaye de **prouver** à l'image de son père à l'intérieur de lui, qu'il « vaut » quelque chose. L'ennemi qui le ronge est ce doute sur sa valeur. Il ne peut pas s'empêcher de donner raison à son père en se sabotant. En fin de compte, il reste fidèle à cette image négative qu'il a reçue parce qu'il reste dans le couple fusionnel « négatif » avec son père. Cette image négative avec laquelle il lutte est en lui ! C'est la raison pour laquelle il ne parvient pas à trouver cette satisfaction profonde qu'il recherche. Il cherche la solution à l'extérieur alors qu'elle se trouve dans la relation négative avec l'image de son père, à l'intérieur de lui.*

Chez Viviane, le critique intérieur hait littéralement la petite fille qui vit en elle. Quoi qu'elle fasse, cela est tourné en dérision. Elle fait subir à elle-même ce qu'elle a subit pendant de nombreuses années. Son estime d'elle-même reste en dessous de zéro.

Le critique intérieur prend de nombreuses formes selon le vécu de chacun mais inmanquablement il indique l'endroit où on « devrait » être, ce qu'on aurait « dû » faire, ce qu'on « devrait » ressentir.

Elle est triste : « tu ne devrais pas être triste »

Elle est fatigué : « tu ne devrais pas être fatigué pour si peu »

Elle est en colère : « ce n'est pas bien, tu ne devrais pas être en colère »

Ce qui est là en elle n'a pas le droit d'exister.
Le critique intérieur le lui rappelle constamment.

Il ancre les croyances :

« **Je n'ai pas le droit d'exister comme je suis** »

« **Je n'ai pas le droit de sentir ce que je sens** »

Ne pas se critiquer semble impossible et même dangereux.

La personne imagine les catastrophes qui risquent de se produire si elle « se laissait aller » à faire **vraiment** ce dont elle aurait envie !

Cela montre à quel point « ce qu'elle est » est perçu par la personne comme inadapté et nécessite qu'elle s'en protège.

Bien sûr, on ne peut pas toujours faire tout ce dont on a envie. On fait des choix. Faire des choix, gérer une certaine frustration est une capacité nécessaire pour un adulte. Un véritable adulte fait toujours des choix, quoi qu'il fasse. C'est un acte de volonté et de conscience qui procure un sentiment de confiance et d'estime de soi. Le véritable adulte peut reconnaître, accueillir un désir, une envie, un besoin, qui se présente, quels qu'ils soient, et décider, choisir de ne pas leur donner suite car d'autres choses sont, à ce moment, plus importantes ou parce que les circonstances ne le permettent pas. L'autocritique saine et constructive examine les faits, constate les résultats, remet en question certaines choses et prend les dispositions qui s'imposent sans jugement de valeur.

Devant le critique intérieur, certains désirs, certains besoins, certaines envies n'ont tout simplement pas le droit d'exister. La personne a peur et même honte de les ressentir parce que cela ne cadre pas avec l'Image d'elle qui s'est construite au fil du temps.

Le critique intérieur est continuellement dans le jugement et dans la comparaison avec un état et une situation idéale qui « aurait dû être », il essaye de nier ce qui vit dans la personne. C'est cette interdiction de s'autoriser à sentir ce que l'on sent qui est pathogène, source de refoulement et de névrose.

L'enfant que la personne a été n'a pas eu le sentiment qu'il avait le choix !

« Je n'ai pas le choix, je suis impuissant à faire respecter ce que je suis ».

C'est cette croyance qui est toujours à l'œuvre malgré le fait qu'objectivement, une fois adulte, elle n'est plus dans la situation de dépendance de l'enfant qu'elle a été.

Le « programme » du critique intérieur, reste cependant identique car toujours relié à cet enfant en elle qui a peur.

Face à tout ce qui représente une autorité, tout ce qui représente quelque chose dont elle s'estime dépendante d'une manière ou d'une autre, la personne « adulte » revit cette peur et se sent dans la nécessité, l'obligation, de répondre à l'Image à laquelle elle imagine devoir correspondre.

Le critique intérieur est la gardien de l'Image à laquelle la personne doit correspondre.

La personne vit cette situation paradoxale où elle est en même temps le prisonnier et le gardien.

Une grande partie de son énergie est consacrée à se justifier face à ce critique intérieur comme elle essayait de se justifier devant ses parents.

Cependant comme c'est l'individu lui-même qui a créé le « critique intérieur », il peut également le transformer. Nous verrons dans la deuxième partie de ce livre comment mettre ce « critique intérieur » au service de ce que nous sommes.

LE DESEPOIR

Coupée d'elle-même, sous la surveillance du critique intérieur, la personne ressemble à une citadelle assiégée en état d'alerte perpétuelle.

Bien sûr, ce n'est pas partout ni toujours le cas. Dans certains domaines, la relation à elle-même est meilleure que dans d'autres.

Au fil du temps l'adulte qu'elle est devenue s'accommode de l'enfant qu'elle est restée. L'« enfant » est plus ou moins présent selon les circonstances.

Ce sont souvent les situations répétitives auxquelles l'individu est confronté qui le remettent en contact avec ses manques, un sentiment d'insatisfaction, de malaise ou une souffrance.

Face à son incapacité à faire certaines choses, à faire aboutir un certain type de projets ou simplement à pouvoir dire NON à certaines personnes, dans certaines circonstances, il ressent que « quelque chose ne marche pas », il sent ce malaise, cette dysharmonie sans pouvoir les exprimer, sans être capable de les comprendre. Le plus souvent cette incapacité tombe dans le grand panier de son « incompetence » générale.

Face à ce malaise l'individu essaie d'esquiver la confrontation. Il sait intuitivement qu'il y a là une zone de souffrance qu'elle n'a pas envie de la rencontrer.

Chacun a développé une manière personnelle de fuir les problèmes.

L'individu fait des compromis avec lui-même et essaie de gérer vaille que vaille ce malaise latent. Mais, comme s'il était « marquée par le destin », les situations de malaise et de souffrance se répètent.

« C'est toujours à moi que ça arrive ! ».

Un questionnement commence à apparaître : « Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi ? Pourquoi cette incapacité à défendre mes besoins ou à aller au bout de mes projets ? Pourquoi cette souffrance ? »

Rose est une jeune femme de 27 ans. Elle termine une formation artistique. Elle vient me voir dans un état d'épuisement tant moral que physique. Elle n'en peut plus ! Rose a le sentiment qu'elle « porte » trop de choses. Elle éprouve des difficultés de mettre des frontières entre elle et les autres. Elle a le sentiment d'être perpétuellement envahie. Elle a l'impression que son ami la « bouffe ». Les visites régulières qu'elle se sent l'obligation de faire chez ses parents où règne une tension perpétuelle, l'épuisent. Au travail qu'elle doit assumer en plus de sa formation, son patron l'exploite. Il lui fait miroiter un futur travail hypothétique et la paie surtout par des compliments. Elle en est très consciente mais continue malgré tout à se donner à fond sans rien dire. Elle ne sait plus que faire. Elle est désespérée.

Hervé a reçu une promotion dans l'institution officielle où il travaille. Son nouveau poste l'oblige à prendre la parole en public. Hervé rencontre de fortes angoisses. Aller travailler, calmer la panique qui s'empare de lui est de plus en plus pénible et difficile. Hervé a été un enfant qui n'a pas été « vu ». Le milieu social dans lequel il a grandi ne permettait pas l'expression de l'affection dont il avait besoin de la part de sa mère. Son père n'avait pas beaucoup de considération pour lui. Il critiquait beaucoup Hervé et mettait en exergue la moindre de ses « fautes ».

Hervé par souci de reconnaissance et pour fuir les situations où il se sentait dénigré et humilié a créé des croyances : « je dois tout savoir », « Je dois plaire à tout le monde ».

Hervé éprouve des difficultés à être spontané, à dire ce qu'il pense. Plaire à tout le monde est un travail à plein temps. Son souci constant est de comprendre le « mode d'emploi » de l'autre, de la situation ou du milieu dans lequel il se trouve. La plupart du temps, il se tait et écoute ce que les autres disent pour comprendre ce qu'il faut faire et dire. Il a terriblement peur de commettre un impair, de dire ou de faire quelque chose qui dévoilerait son ignorance quel que soit le sujet.

Comme malgré tout il ne parvient évidemment pas à plaire à tout le monde ni tout savoir, il se sent en « défaut ». Il est le « défaut ».

Il a nettement l'impression qu'il y a un Hervé « officiel » et le « vrai » Hervé qui se cache derrière, qui se sent comme un enfant au milieu d'adultes, continuellement dans la peur d'être pris en « faute ». Il a peu d'amis. Toute intimité risque de dévoiler ce « défaut » qu'il se sent être et révéler sa vulnérabilité. Avec sa femme, il a des rapports amicaux mais superficiels. Il accède à toutes ses demandes malgré la colère qu'il sent monter parfois en lui et qu'il réprime soigneusement. Ce n'est qu'avec ses jeunes enfants, quand il est seul avec eux, que le « vrai » Hervé montre timidement le bout de son nez.

Malgré sa position sociale confortable, son vernis relax et BCBG, Hervé se sent perdu et désespéré.

Pour comprendre Yves il est important de connaître cet épisode de son enfance qui est symbolique de sa vie. Vers dix ans, il veut commencer une collection de petites voitures comme son frère. Son père, très autoritaire, refuse et dit à Yves qu'il va collectionner des timbres, comme lui le fait. Yves n'éprouve aucun plaisir ni intérêt pour cette collection de timbres mais il s'y attelle pendant des années. Il le fait pour obéir à son père parce qu'il en a peur et en espérant recevoir une reconnaissance qui ne vient jamais.

On retrouve Yves adulte. C'est un « gentil » garçon. Il est sympathique pour beaucoup de gens, toujours prêt à « mettre la main à la pâte ». C'est un bon père de famille qui aime ses enfants. Mais voilà, il tombe amoureux d'une autre femme que celle qu'il a épousé jeune et avec laquelle il vit depuis quatorze ans. Depuis des années, il est intéressé par le « développement personnel » car il se questionne beaucoup sur lui-même, à la différence de sa femme qui se contente de sa vie telle qu'elle est, sans se poser de questions.

Il ne se sent pas entendu. Certaines choses que sa femme fait, la manière dont elle le fait indispose Yves. Il lui en a parlé depuis longtemps mais sans résultat. Il se sent isolé.

La femme dont il est amoureux a elle-même une relation avec une personne plus âgée. La relation avec cet homme est difficile, il la domine, elle souffre mais ne parvient pas à le quitter. Yves veut l'aider. Très vite, il reçoit des signaux qui indiquent que cette femme n'est pas prête à quitter son compagnon. Elle prend ce qu'Yves lui donne mais a très peur et ne veut pas changer quoi que ce soit dans la situation. Yves néglige ces signaux qui sont pourtant très nets. Il a trop envie de « changer de vie », de vivre avec quelqu'un qu'il imagine être au diapason avec lui.

Il lui est très pénible d'imaginer quitter sa famille et la sécurité qu'elle représente mais il est prêt à le faire car il s'y sent exilé.

Yves est très motivé lorsqu'il s'agit d'aider l'autre. Il déploie des trésors d'énergie et de patience pour aider son amie. Il a besoin de cette quête, il a besoin de libérer son amie du « joug » de son compagnon car il espère par la même occasion pouvoir se libérer, lui, du « joug » auquel il s'est lui-même attaché dans ses relations.

Devant l'insistance d'Yves à franchir le pas et à vivre ensemble, l'amie rompt. Yves se sent trahi et n'envisage même pas de mener cette « libération », seul, pour lui-même. Face à cette rupture, il se sent désespéré.

Quand il entre en relation amoureuse avec une femme, Paul revêt son armure de chevalier servant, ce chevalier qu'il a voulu être pour sa mère au détriment de ses propres besoins pour obtenir ce qui à ce moment est impératif pour lui : l'amour et l'affection.

Paul a beaucoup de mal à rester dans une relation affective stable. Lors de la rencontre il est charmant, jovial, séduisant, il fait « tout » pour l'autre. Dès que la relation s'approfondit, ce qu'il offrait, au début, avec plaisir devient progressivement pesant. Il est prisonnier de cette image de chevalier servant qu'il a montré au début dans l'excitation de la rencontre. Il ne peut plus comme avant se donner ces moments où il est seul avec lui-même. Il se sent frustré. Il est entré en relation avec l'autre en l'idéalisant à partir de son désir de recevoir de l'affection.

Maintenant, le fait même de recevoir cette affection lui fait peur. Cela lui rappelle la relation fusionnelle qu'il a eu avec sa mère dont il n'a pas encore pu se dépêtrer même après la mort de celle-ci. Il se sent étouffé comme quand il était enfant. Ces manifestations d'affection auxquelles il aspirait tant au début de la relation deviennent des menaces, un chant de sirènes qui veulent l'attirer là où il va se retrouver à nouveau prisonnier « au service » de l'autre comme cela a été le cas avec sa mère.

Dès que le degré d'intimité atteint cette couche sensible en lui, quand son enfant intérieur se sent menacé de revivre cette sorte d'esclavage qu'il a vécu, il sabote la relation sans s'en rendre compte.

Paul éprouve des difficultés à voir cette partie de lui-même infantile et peureuse. Il est surpris à chaque fois du cours que prennent les choses, il se retrouve seul et se désespère.

Chacune de ces personnes est en contact avec une partie d'elle-même qui est restée prisonnière d'expériences du passé. Les croyances qui se sont formées dans leur enfance sont toujours d'actualité.

Chez Rose c'est cette croyance en l'obligation de répondre aux besoins de tout le monde.

Chez Hervé, « Je dois plaire à tout le monde, tout savoir sinon je suis en *défaut* ».

Chez Yves, l'incapacité à se donner à lui-même ce dont il a besoin.

Chez Paul, « pour être en relation avec une femme et recevoir de l'affection il doit être ce « chevalier servant ».

Ces croyances ne sont pas des croyances d'adulte. Ce sont les croyances des enfants qu'ils ont été. Ces enfants ont créé ces croyances pour échapper à une souffrance intolérable. Ces croyances se sont construites comme des remparts contre la souffrance.

Mais au fil des situations répétitives où la personne est quand même confrontée à cette souffrance, elle se rend compte que cette protection est illusoire.

Le problème est qu'elle ne sait pas comment faire autrement !

Changer ces croyances c'est se confronter consciemment à cette souffrance intolérable que justement, elle a voulu fuir en les créant !

« L'enfant en soi » a tellement peur de cette confrontation qu'il emploie tout le pouvoir émotionnel qu'il possède pour empêcher que cela se passe : il met l'adulte « hors jeu ».

Les angoisses, les fatigues, les dépressions sont là pour éviter la confrontation.

Etre confronté à cette souffrance remet la personne devant cette terrible et insupportable impuissance de l'enfant qu'elle a été. Cela montre à quel point, malgré la présence de l'adulte, l'enfant continue d'exister en elle en tant qu'enfant !
Quand ce genre d'émotion se présente, l'adulte dans la personne disparaît, il est mis de côté.

Rose est très consciente de sa situation. Intellectuellement elle voit bien à quel point elle se fait exploiter, à quel point ce qu'elle fait pour les autres est excessif mais elle ne parvient pas à faire autrement.

La personne est prisonnière de cette émotion, de cette souffrance. L'adulte en elle est prisonnier de l'enfant qui a souffert et qui continue de souffrir.

Hervé aimerait bien être spontané, dire ce qu'il pense, se sentir à l'aise. Il peut voir à quel point certains de ses comportements sont aberrants mais il ne peut pas faire autrement, il est prisonnier de cette image de magazine qu'il se sent l'obligation de défendre.

Accepter d'accueillir ces émotions, les laisser « monter », semble suicidaire pour l'adulte en la personne. Elle a l'impression qu'elle va être envahie, submergée, noyée dans ce flot d'émotions et de souffrances que patiemment elle a empêchées de passer pendant de longues, parfois, de très longues années.

C'est ce sentiment d'impuissance face à soi-même qui génère le désespoir ...

et le début de la guérison.

DEUXIEME PARTIE

LE CHEMIN DU RETOUR

*« Paradoxalement, c'est au moment où
on renonce sincèrement à être différent
... qu'on change ! »*

INTRODUCTION

C'est « au pied du mur », au moment où la relation à elle-même et au monde comporte des aspects devenus insupportables que la personne entame le processus du « retour ».

Le niveau de souffrance qui devient intolérable varie selon chacun. Le déclencheur peut être une prise de conscience brutale suite à la dégradation de son environnement dans un domaine ou l'autre de sa vie : une rupture, un décès, un changement familial ou professionnel ou le fait de vivre une expérience où – *encore une fois* - la personne s'est sentie humiliée et impuissante.

Les étapes du « retour » décrites dans cette deuxième partie ne se succèdent pas d'une manière systématique dans l'ordre des chapitres qui suivent. Ce processus emprunte des chemins aussi particuliers pour chacun que ceux de l'exil.

La personne peut traverser certaines étapes et pas d'autres, revenir sur ses pas pour repartir à nouveau, régler rapidement un aspect et rester plus longtemps sur un autre.

Les étapes de cette deuxième partie ne sont que des poteaux indicateurs d'une relation à soi-même et aux autres sur le chemin qui ramène à l'unité.

L'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS

Quand une personne vient en thérapie, elle est en contact avec un ressenti qu'elle ne parvient plus à anesthésier.

Les vieilles recettes ne fonctionnent plus, elle ne peut résister que difficilement à ce qui est là en elle et qui menace de l'envahir.

Elle s'accroche aux « *images* » d'elle-même qui se sont construites au fil de ses expériences comme à des bouées de sauvetage. Son mental essaye désespérément d'intégrer, dans une certaine cohérence, ses ressentis sans y parvenir.

La personne refuse d'écouter l'émotion qui l'habite, elle est en général crispée physiquement, elle résiste à « quelque chose » en elle. Elle en a peur et s'en défend.

Il arrive que la personne soit dans cet état de crispation depuis des années avec les conséquences néfastes au niveau de la vitalité et parfois de la santé que cela entraîne.

La première chose qu'il importe de lui permettre d'apprendre est :

L'écoute des émotions

L'écoute des émotions ne peut se faire par le mental.

Le mental est un merveilleux outil d'analyse et de compréhension, il est éminemment utile et précieux et ... il peut être aussi un moyen particulièrement efficace de répression et de déni de soi-même.

Le Mental est l'outil favori par lequel nous nous donnons l'illusion de contrôler la réalité. En fait, nous nous contentons de contrôler notre réalité.

Ressentir une émotion sans qu'elle soit contrôlée par le mental fait horriblement peur à une majorité d'entre nous.

Ce besoin de rester aux commandes de nous-mêmes fait investir le mental comme la dernière citadelle face à l'envahissement des ressentis qui paraissent chaotiques, ingérables et dangereux. En investissant ainsi le mental, la personne se coupe progressivement du contact avec son corps où se manifestent ces émotions. La personne anesthésie ses sensations physiques et peut se serrer de plus en plus dans une crispation de résistance.

Le premier travail de l'écoute de l'émotion est de sentir son corps !
C'est la toute première autorisation qu'il est nécessaire de se donner.

Jacqueline arrive tendue dans le cabinet de consultation. Elle est sur la défensive. Après une exploration rapide du malaise qu'elle éprouve, elle est invitée à entrer en contact avec ses sensations physiques. C'est le premier pas pour accéder aux émotions. Elle est invitée à prendre le temps de sentir ses pieds, ses jambes, son torse, ses bras, son cou, sa tête. A prendre conscience et à accompagner sa respiration. A rencontrer simplement les sensations physiques brutes présentes à ce moment. Là ça chatouille, là il y a une douleur, là c'est tendu.

Déjà ce simple exercice est difficile à réaliser pour certains, un accompagnement est nécessaire.

Parfois une souffrance, une tristesse, jaillissent spontanément par cette simple écoute des sensations du corps en rompant la résistance qui empêchait de sentir l'émotion présente.

Le plus souvent il se produit une détente qui permet d'accueillir les émotions qui sont plus à l'intérieur.

En entrant dans la conscience du corps, en acceptant d'accueillir le ressenti physique, Jacqueline rencontre une toute première acceptation d'elle-même, comme elle est. Cela crée une certaine détente et lui permet de sortir de cette tension dans laquelle elle se trouvait à son arrivée.

A partir de cette détente, Jacqueline peut approfondir l'écoute.

Au delà des sensations physiques, plus à l'intérieur que ressent-elle ?

Quel sentiment l'habite pour l'instant ? Y a-t-il une ou plusieurs émotions qui se manifestent ? Qu'est ce qui vit là, à l'intérieur d'elle-même ? S'il devait y avoir un sentiment, une émotion, un ressenti qui soit plus particulièrement présent, quel serait-il ?

Jacqueline est invitée à prendre le temps de sentir, d'entendre, d'accueillir ce qui se trouve en elle. Tout en restant consciente de son corps, de sa respiration, se donner l'autorisation d'aller rencontrer ce qui est là.

Parfois, la personne ne ressent rien, c'est le vide. La crispation dans laquelle elle se trouve est encore trop forte. Il est nécessaire de revenir à la perception des sensations physiques. C'est parfois le tout premier pas que la personne peut faire : être à nouveau capable de percevoir les sensations de son corps.

Le plus souvent, elle rencontre un ressenti émotionnel. A partir du moment où la personne a pu localiser en elle l'émotion *plus particulièrement présente*, celle-ci se dévoile en quelque sorte, elle est perçue dans toute son ampleur.

Jacqueline prend conscience d'une émotion. Elle est invitée à sentir à quel endroit de son corps elle la ressent plus particulièrement et à poser une main à cet endroit.

En posant la main à cet endroit, elle entre intimement en contact avec son ressenti, elle se l'approprie.

Jacqueline est alors invitée à imaginer que ses sens se tournent « vers l'intérieur ». Comme si ses oreilles pouvaient se poser sur ce ressenti, comme si ses mains pouvaient le toucher, en sentir sa surface, sa consistance. Si elle devait représenter ce ressenti, cela ressemblerait à quoi ?

Certains ont des représentations visuelles immédiates, d'autres peuvent mieux sentir, d'autre entendre des sons, une voix qui vient de ce ressenti. D'une façon ou d'une autre une représentation du ressenti finit le plus souvent par se créer.

Ce que la personne ressent, peut être observé, senti, écouté.

La personne est en relation avec ce ressenti, elle ne le subit plus.

Jacqueline ressent une angoisse, comme un poids qui lui pèse sur l'estomac. C'est à cet endroit qu'elle a posé sa main. Elle visualise comme une boule rugueuse avec des piquants, une boule pesante, de couleur noire faite d'une matière minérale.

Jacqueline est invitée d'abord à observer cette boule puis à imaginer qu'elle peut voir, sentir, entendre ce qui se trouve à l'intérieur. S'il devait y avoir quelque chose à l'intérieur, qu'est-ce que cela pourrait être ?

Cette première représentation du ressenti est en quelque sorte l'enveloppe de l'émotion, une première couche, en général rigide, que la personne est invitée à imaginer être capable de traverser.

Jacqueline après quelques instants visualise, dans cette boule noire, de la lave en fusion. Elle décrit cette lave, les mouvements qui s'y produisent. Elle est invitée à aller voir plus à l'intérieur.

Derrière la lave qui y a-t-il ?

De l'eau, boueuse, sombre !

Elle est invitée à aller explorer cette eau. Qui a-t-il à l'intérieur ?

Elle doit faire des efforts, cette eau boueuse la rebute. Tout au fond de l'eau, qui y a-t-il ?

La personne a besoin d'être accompagnée pour qu'elle puisse traverser ce feu, plonger dans l'eau, la boue, traverser parfois le néant. Qui y a-t-il derrière ? Plus au centre ? Couche après couche, la personne pénètre profondément à l'intérieur du ressenti, de l'émotion.

Tout au fond de l'eau, Jacqueline découvre un endroit sombre où se trouve une petite fille. Elle est seule, abandonnée, couchée sur le côté en position de fœtus.

Très régulièrement au milieu, au centre, tout au fond de son ressenti, la personne rencontre une petite fille ou un petit garçon seul, abandonné, désespéré, impuissant.

RENCONTRE AVEC « L'ENFANT-EN-SOI »

La rencontre avec « l'enfant en soi » est toujours un moment particulièrement émouvant. La personne prend conscience que cet enfant n'a jamais cessé d'exister en lui, qu'il est resté crispé sur un traumatisme, sur un manque et n'a pu « grandir ».

Jean est chef de service dans un organisme d'état. Suite à des accusations injustifiées dans le cadre de son travail, il panique, il se sent incapable de se défendre. Il éprouve une inquiétude et une angoisse dont il ne parvient pas à se défaire. En pénétrant dans l'émotion qui l'habite il découvre un enfant de cinq ans qui se cache derrière un fauteuil. Face à cet enfant qu'il découvre en lui-même, Jean fond en larmes.

Patricia a exercé une profession dans laquelle elle se sentait utile. Elle est pensionnée. Elle vit seule depuis cinq ans. Elle est divorcée depuis une quinzaine d'années, ses enfants sont grands et ont fondé leur famille. Patricia éprouve un sentiment d'incapacité à faire certaines choses pratiques simples. Elle a besoin de la présence et des encouragements de quelqu'un pour pouvoir bouger, aller voir un spectacle, sortir. Tant qu'elle était dans le cadre de sa profession, elle se sentait relativement à l'aise. Quand elle est sortie de ce rôle, à sa pension, elle a retrouvé ce sentiment d'incapacité, l'impression d'être perdue, démunie. En allant à l'intérieur du sentiment d'incapacité, Patricia rencontre une petite fille enfermée dans sa chambre avec interdiction d'en sortir. Sa mère est dans l'appartement mais elle doit rester là. Elle se sent impuissante, elle attend de l'extérieur l'autorisation de bouger.

La présence de « l'enfant en soi » n'est pas toujours facile à accepter. La vulnérabilité, l'impuissance de cet enfant est parfois intolérable pour l'adulte que nous sommes censés être.

Chez Viviane, au début de son travail, la rencontre avec « l'enfant en soi » a provoqué une réaction de rejet. Viviane détestait cette petite fille : « Non ! Pas « elle », je ne veux pas ! » . La souffrance évoquée par la vision de cette petite fille était telle que Viviane éprouvait un sentiment de haine vis à vis de cette enfant, de son impuissance, de sa vulnérabilité.

La réaction de Viviane était extrême, en proportion de la souffrance dans laquelle elle était encore dans la relation avec elle-même.

La plupart du temps la personne est émue. Face à cet « enfant en soi », elle est sensible à « sa » vulnérabilité, elle voudrait l'aider, faire quelque chose pour lui.

Jean est invité à observer cet enfant qui se cache derrière le fauteuil. Il est invité à sentir l'émotion dans laquelle se trouve cet enfant et à imaginer qu'il se trouve, lui adulte, tel qu'il est dans le présent, face à cet enfant. Quel serait son comportement en tant qu'adulte face lui ? Que lui dirait-il ? Ferait-il quelque chose pour l'aider ? C'est à travers de gros sanglots que Jean dit : « Je ne sais pas quoi faire ! »

« Je ne sais pas quoi faire ! »

Cette première rencontre avec « l'enfant en soi » laisse la personne démunie.

La rencontre avec « l'enfant en soi » peut se dérouler au travers d'une expérience très archaïque. L'expérience vécue par Jacques touche manifestement au processus de naissance.

Jacques a de grosses difficultés dans ses relations affectives. En allant explorer l'émotion qui l'habite, il ressent quelque chose qui ressemblerait à un gros ballon gonflé dans son ventre. A l'intérieur de ce ballon, il sent que quelque chose est prisonnier et cherche à sortir. Qu'est-ce que cela pourrait être ? C'est un enfant, un bébé ! Comment Jacques pourrait-il aider ce bébé à sortir de ce ballon ? Jacques imagine une pique avec laquelle il veut crever le ballon. (Cette pique, cette action de crever le ballon est à l'image de la rage et de la colère dans laquelle se trouvait Jacques en étant dans le sentiment d'être coincé, prisonnier). Jacques est invité à imaginer un autre moyen de libérer ce bébé. Y a-t-il un autre moyen ? Oui, la chaleur du bébé fait fondre le ballon. Le bébé est recouvert de la peau du ballon fondu. Jacques va le laver dans la baignoire, la peau du ballon se dissout dans l'eau. Jacques a le bébé nettoyé dans les bras. Que va-t-il faire maintenant ? La réponse de Jacques dans une candeur totale exprime pour lui une évidence :

« Je vais chercher quelqu'un qui puisse s'en occuper ! »

« Je ne sais pas quoi faire ! » - « Je vais chercher quelqu'un qui va s'en occuper ! »

La réponse va être cherchée à l'extérieur. Le drame peut se rejouer, être à nouveau mis en scène et devenir la base des scénarios répétitifs.

Jacques se sent incapable de s'occuper lui-même de ce bébé. Il cherche désespérément quelqu'un à « l'extérieur » qui puisse s'en occuper.

Son espoir fou est que l'autre, la femme qui va l'aimer, sera capable de voir ce bébé et d'en prendre soin ... sans que Jacques lui dise quoi que ce soit !

Ce bébé est à l'intérieur de Jacques. Il n'a pas d'existence propre si ce n'est dans Jacques. Il n'y a qu'une seule personne qui peut donner à ce bébé ce dont il a besoin. Il n'y a qu'une seule personne qui sache réellement ce qu'est ce bébé et ce qu'il demande :

c'est Jacques lui-même !

L'expérience de Jacques lui a montré qu'il ne peut recevoir de « l'extérieur » ni en qualité, ni en quantité, ni en durée ce dont il a besoin à « l'intérieur ».

« L'enfant en soi » continue cependant d'espérer pouvoir obtenir, dans un futur hypothétique, de l'extérieur, exactement ce dont il a besoin.

Cet aspect sera traité dans le chapitre : **« Les deuils nécessaires »**.

Tant que cet enfant ne sera pas pris en charge par la personne elle-même cette partie sensible et vulnérable d'elle-même sera projetée, jetée dans les bras de l'autre dans l'espoir que l'autre va pouvoir s'en occuper comme cet enfant en lui en a besoin.

Accueillir cet « enfant en soi » donne la permission à cet enfant d'exister.

L'existence permet à cet enfant de s'intégrer dans la conscience. La personne n'est plus embarrassée, confuse, gênée par les manifestations de « l'enfant ». Cela lui permet d'accueillir ces manifestations et les demandes qu'elles contiennent comme celle d'un enfant et non pas d'un l'adulte que la personne est censée être.

L'individu peut alors s'occuper de cet enfant, le protéger, révéler éventuellement son existence à l'autre, **SANS RENIER L'ADULTE QUI EXISTE CONJOINTEMENT EN LUI.**

« L'adulte » dans la personne peut devenir en quelque sorte le parent de « l'enfant en soi »

C'est le processus du **REPARENTAGE.**

LE REPARANTAGE

La rencontre avec « l'enfant en soi » a fait émerger beaucoup d'émotions dans la personne.

Le fait de l'avoir rencontré ne permet plus d'occulter sa présence à l'intérieur d'elle.

Quand « l'enfant en soi » a la permission d'exister, il peut exprimer ses besoins.

Le simple fait que ses besoins puissent être entendus rassure et calme le manque.

Cela est valable pour tous les besoins qui se trouvent dans la personne, les reconnaître, les exprimer, le fait qu'ils soient entendus calme le manque, même si une satisfaction dans le présent est impossible.

Le « reparentage » consiste à utiliser les ressources que la composante « adulte » de la personne possède, pour aider « l'enfant en soi » et répondre à ses besoins. Le « reparentage » est une démarche pour créer cette « bonne mère » ou ce « bon père » tant espérés par l'« enfant en soi »

C'est la personne elle-même, et elle seule, qui peut être cette « bonne mère » ou ce « bon père » pour l'« enfant » car c'est à l'intérieur d'elle-même, et uniquement là, que cet « enfant » continue d'exister.

Lors de la séance suivante, Jean rencontre son émotion du moment. En allant explorer ce que cela évoque pour lui, quand dans le passé il a vécu une émotion semblable, on retrouve Jean dans la maison natale.

Il a sept ans.

Il est assis seul à la table de la cuisine devant son petit déjeuner. Son père est parti. Sa mère est à côté dans une autre pièce.

Jean est invité à imaginer qu'il se trouve dans cette cuisine, lui comme il est dans le présent, adulte. Il est invité à observer ce petit garçon assis sur sa chaise et à imaginer qu'il peut voir et ressentir les pensées et les émotions que ce petit garçon éprouve.

Que ressent ce petit garçon ? Qu'est ce qui se passe en lui ?

Le « petit Jean » se sent seul. Il se sent perdu, isolé, angoissé. Il aurait besoin du soutien de ses parents et ne le reçoit pas.

Il n'a pas envie de manger. Sa mère passe en coup de vent dans la cuisine et lui dit qu'il doit manger. Le « petit Jean » est triste et malheureux.

De quoi a-t-il besoin ?

Jean est d'abord démuni comme lors de la première séance. Il ne sait pas quoi faire, que dire à cet enfant. Puis, progressivement il se met à lui parler : « oui, tu as le droit de ne pas manger si tu n'a pas faim ! ».

Jean dit sentir que le « petit » a peur. De quoi a-t-il peur ?

Il a peur des autres enfants de l'école qui sont plus grands, il a peur qu'ils ne se moquent de lui. Le « petit Jean » est attiré par les filles. Il sait qu'il ne peut pas et il a peur que ça se sache.

L'injonction de ses parents, surtout de sa mère, est qu'il réussisse à l'école.

Son père est faible, il se sent inférieur à sa femme qui a fait plus d'études que lui, qui est extravertie, qui s'exprime mieux alors que lui bredouille, ne parvient pas à argumenter dans les discussions avec elle. Il finit toujours par se disqualifier en entrant dans des colères d'impuissance. C'est sa mère qui domine la maison. C'est d'elle que le « petit Jean » a le plus peur. Il doit réussir à être premier ou au pire deuxième. Il y a de la révolte dans le « petit Jean ». Il voudrait pouvoir jouer comme les autres enfants, profiter de l'insouciance de l'enfance mais il a peur. Il ne peut pas.

Jean est encouragé à aider le « petit Jean », à lui donner des permissions. Jean parle : « Oui, tu as le droit de jouer, d'être toi-même ! Tu ne dois pas te forcer à manger si tu n'as pas faim ! » Jean est invité à aider le « petit Jean » à dire à sa mère qu'il ne désire pas manger.

Le « petit Jean » va chercher sa mère et lui exprime son refus de manger. Il prendra les tartines à l'école et il les mangera à la récréation ... s'il a faim !

Le « petit Jean » part pour l'école. Le « Grand Jean » l'accompagne. Le « petit » tient le « Grand » par la main. Ils se quittent à l'entrée de l'école, ils se font signe pour se saluer.

Jean sort de cette visualisation. Comment se sent-il ?

« Une lueur d'espoir s'est allumée en moi. Finalement, c'est peut-être possible d'être moi-même ! »

Cette permission d'exister donne à « l'enfant en soi » la possibilité d'exprimer toute sa joie et son désir de vivre. Tout de suite la personne ressent un regain d'énergie. Un sourire se dessine sur ses lèvres. Il est en contact avec cette joie vive et claire de « l'enfant en soi » qui rayonne dans son cœur.

OUI, C'EST POSSIBLE ! JE PEUX EXISTER COMME JE SUIS !

Revenons à Patricia enfermée dans sa chambre.

Patricia a soixante-sept ans et c'est la première rencontre avec « l'enfant en soi ». Patricia, en tant qu'adulte pénètre dans cette chambre où se trouve la « petite » qui est assise au bord de son lit. Elle doit rester dans sa chambre, porte fermée sur ordre de sa mère qui le justifie en invoquant le fait que la fenêtre de la chambre crée un courant d'air avec une autre fenêtre de l'appartement qui reste constamment ouverte à cause de la claustrophobie dont souffre la mère.

Patricia est invitée à observer la « petite » qui est assise au bord du lit. Que vit-elle ? Dans quels sentiments se trouve-t-elle ?

Elle est en colère, triste. Elle éprouve un sentiment d'impuissance.

Que ferait Patricia face à une petite fille dans cette situation ?

- *« Je fermerai la fenêtre de la chambre, j'ouvrirai la porte, prendrai la petite par la main et j'irai avec elle dans une agence de voyages feuilleter les catalogues » (la « petite » rêve de voyages).*

- *La « petite » est-elle d'accord de venir avec toi ?*

- *Oui, mais elle a peur de la réaction de sa mère !*

- *Patricia est-elle d'accord de protéger la « petite » face à sa mère ?*

- *Oui !*

Patricia est invitée à faire sentir à la petite qu'elle va la protéger, la défendre face à sa mère. La petite n'est pas convaincue, elle hésite. Peut-elle réellement faire confiance ?

Finalement Patricia prend la petite par la main et fenêtre fermée, porte ouverte, elles sortent de la chambre. La mère intervient. Patricia est invitée à placer la « petite » derrière elle et à répondre à la mère. Patricia fait cela très bien, avec beaucoup d'autorité. Elle répond du tac ou tac aux objections de la mère et amène la petite vers l'agence de voyage.

- *La petite est-elle contente ?*

- *« Oui, c'est merveilleux ! Je voudrais rester tout le temps avec toi ! » dit-elle à Patricia.*

A l'agence, Patricia et la « petite » regardent une série de catalogues et en emportent certains. Patricia reconduit la « petite » à la maison. La « petite » a peur des représailles de la mère. Patricia est invitée à aider la « petite » face à sa mère.

En rentrant, Patricia va voir la mère et lui dit d'un ton très ferme qu'elle doit laisser la petite tranquille ! Elle termine en disant : « ... et vous allez le faire parce que je suis plus forte que vous ! ». Elle reconduit la petite dans sa chambre et lui promet qu'elle viendra la voir « demain ».

Les visites de Patricia à la « petite » vont se répéter par la suite dans différentes situations.

En sortant de cette séance, Patricia dit que c'est la première fois qu'elle se rend compte de l'ampleur de l'intransigeance et du pouvoir dictatorial que sa mère avait sur elle.

Dans le processus de « reparentage », la personne prend conscience qu'en elle, à côté de l'enfant démuné, il y a aussi un adulte qui continue d'exister et qui peut aider cet enfant.

« L'enfant en soi » a cherché et cherche la réponse à son besoin à « l'extérieur », parce que l'expérience que l'individu a vécue étant enfant a créé la croyance :

« je suis impuissant à me donner ce dont j'ai besoin » .

En traversant le processus de « reparentage », la personne se rend compte qu'il est légitime de s'occuper de cet « enfant » et constate qu'elle a la possibilité de prendre soin, de reconnaître, d'exprimer et, dans la mesure du possible, de satisfaire ses besoins.

C'est possible alors ! Comme le disait Jean.

En revivant des situations du passé à partir de l'adulte qu'il est dans le présent Jean a pu rencontrer les interdits maternels. Il s'est rendu compte à quel point il a porté l'ambition de sa mère, à quel point ce qui était imposé à l'enfant qu'il a été, était excessif et injuste. Il a pris conscience du poids que cela continue de faire peser sur sa vie dans le présent !

Cette prise de conscience permet à la personne de dénoncer le contrat implicite qui le liait aux injonctions d'un ou des parents. Elle peut, progressivement sortir de l'identification, du couple fusionnel, de cette prison où elle s'est elle-même enfermée et où elle continuait de vivre.

Patricia restait cloîtrée dans sa « chambre » parce qu'à soixante-sept ans elle imaginait qu'elle n'avait pas le droit d'en sortir !

Jean s'intéresse aux filles. Il ne peut pas ! A quarante-trois ans, il continue de vivre dans la peur que ça se sache !

Cette prise de conscience pousse la personne à :

Dénoncer les contrats implicites du couple fusionnel.

Dénoncer les contrats implicites du couple fusionnel

Quand la personne prend conscience qu'elle est encore prisonnière dans sa vie présente des schémas du passé, une révolte se lève en elle. Elle ne peut plus supporter de rester esclave des diktats subis dans son enfance.

La difficulté est que l'ensemble de ses comportements, son positionnement dans son rapport avec le monde ont été pollués par ces interdictions, ces croyances du passé.

Le changement confronte la personne à *l'image* d'elle-même qu'elle a progressivement construite, qu'elle a essayé de montrer aux autres. Elle se heurte aux comportements et aux habitudes qui se sont installées au fil du temps.

« Etre moi-même, faire ce que je sens bon pour moi, affirmer mes désirs, mes besoins ... Oui, mais ... les autres ne vont peut-être pas être d'accord, ils vont refuser d'accepter cette nouvelle façon de m'affirmer, d'être au monde. Ils ne vont plus me reconnaître dans cette nouvelle image de moi-même que je vais leur donner ».

Cet aspect va être développé dans la partie concernant « la relation à l'autre ».

Une des premières peurs qui va se lever est :

« si je m'affirme comme je suis, je vais me retrouver seul ».

Cette peur est naturelle. Tout ce que « l'enfant » a appris était qu'il fallait s'adapter aux désirs et aux demandes de l'autre pour exister, pour être accepté et reconnu. Affirmer ce qu'il est réellement équivalait pour l'enfant à être rejeté, banni. Un courage certain est nécessaire à l'individu, dans le présent, pour oser être vraiment ce qu'il est.

En regardant en arrière, il voit d'où il vient. Il voit toute la souffrance du déni de lui-même. C'est cette souffrance qui l'a poussée à chercher une réponse différente de celle qu'il a pu donner dans le passé quand il était enfant.

Il a le choix. Il peut retourner dans cet univers qu'il cherchait à quitter. La seule différence est que maintenant il est conscient du drame qui s'y joue. Il ne peut plus se leurrer, se mentir, travestir la vérité de son Etre.

Remettre cet « enfant en soi » dans la prison où il était ? Assumer consciemment cet isolement, continuer à vivre dans la clandestinité ?

Dans la plupart des cas la personne répond NON à ces questions.

Non, ce n'est plus possible, je ne peux plus retourner là, je ne le veux plus !

Un des points essentiels dans ce processus est que le changement ne peut s'opérer qu'à partir du moment où la personne accepte d'être ce qu'elle est, dans le présent, dans tous ses aspects. Ce que la personne est dans le présent est le point de départ. Ce point de départ doit être vu, accepté pour qu'un chemin vers autre chose puisse commencer.

Tant que Jean ne pouvait pas accepter que lui, adulte de quarante-trois ans, a des besoins et des peurs d'un enfant, tant qu'il ne pouvait accepter l'existence de cette vulnérabilité, de ce sentiment d'impuissance en lui, il était incapable de les transformer.

C'est à partir du moment où la personne renonce sincèrement à se considérer différente de ce qu'elle est, que le changement peut commencer.

Mathieu n'a pas eu l'autorisation d'être un enfant. Il devait lui aussi réussir, porter l'ambition de sa mère qui n'arrêtait pas de lui répéter : « Les études ou les filles ». Il a étudié puis travaillé dur. Il a consacré la plus grande part de son temps et de son énergie aux études et au travail. Il a réussi professionnellement. Il a épousé une femme maternelle dont il reçoit affection et compréhension, il se sent en sécurité avec elle. Dans leur relation les aspects passionnel, sensuel et sexuel, restent périphériques.

Le « petit Mathieu » a soif de découvrir le féminin, la sensualité, mais il a peur. Peur de « l'image » qu'il va donner aux autres. Peur de perdre la sécurité de son couple bien que sa femme, consciente de la difficulté de Mathieu, lui ait donné en quelque sorte « carte blanche » pour des aventures extra conjugales. La relation entre Mathieu et sa femme est forte, précieuse, juste pour tous les deux. Mathieu et sa femme s'aiment et savent pertinemment qu'ils ne vont pas se quitter. Malgré cela Mathieu n'a mené une relation avec une autre femme jusqu'à la sexualité malgré les possibilités qui se sont présentées.

Son besoin d'un contact affectif chaleureux se manifeste principalement dans son travail. C'est là qu'il se trouve la plupart du temps. Il s'exprime vis à vis de collègues et employées féminines avec lesquelles il est charmant, attentif, sensible, prévenant. Il exprime son affection par des gestes. Il aime toucher la personne pour se sentir en contact avec elle. Sa position de « patron » complique évidemment les choses. Certaines collègues ressentent une ambiguïté qui les mettent mal à l'aise. Mathieu ne parvient pas à se décider entre le rôle du patron qu'il est censé être dans ce cadre et la demande du « petit Mathieu » qui a besoin de se sentir aimé, apprécié, en contact avec le féminin.

Un geste simple, ressenti négativement par une employée, et voilà Mathieu qui se trouve soupçonné d'harcèlement sexuel. Mathieu est effondré. Il est honteux, gêné, dans ses petits souliers. Quand il s'en explique à qui de droit, ce n'est pas le cadre de quarante-trois ans qui est présent mais le « petit Mathieu » qui doit avouer sa « faute » à sa maman. Il se sent puni. Alors même que ce geste était pour lui tout à fait anodin et sans aucune arrière pensée. C'est injuste, c'est vrai, mais Mathieu est incapable de se défendre. Il est confus, maladroit. Il a une attitude de coupable. C'est toute la culpabilité de son désir d'enfant qui le submerge. Il panique à l'idée de ce que va devenir son image dans la société, face à ses collègues. Il interprète la moindre de leurs attitudes comme des accusations à son égard. Il envisage même de quitter la société pour laquelle il travaille.

En ayant pris conscience des véritables enjeux qui se jouaient pour lui, il a pu rectifier le tir, dédramatiser cet incident, retrouver la confiance en lui.

La suite du travail consiste pour lui à savoir ce qu'il va faire de ce « petit Mathieu » en lui.

Le milieu de travail est-il le cadre adapté pour permettre au « petit Mathieu » de s'exprimer ? Quel serait un cadre plus adapté où le « petit Mathieu » pourrait s'exprimer en sécurité, sans provoquer des malentendus ? Comment créer ce cadre ?

Quels aménagements doit-il apporter dans sa vie pour rendre cela possible ?

C'est ce que Mathieu va explorer dans la suite de son travail sur le chemin de l'Estime de Soi.

A partir du moment où la personne dénonce les contrats implicites et ressent comme **légitime** de répondre aux besoins de « l'enfant en soi », toutes les ressources de l'adulte peuvent être alors utilisées, mises à son service pour lui donner la possibilité d'exister, de vivre, d'expérimenter et donc d'évoluer.

Les efforts consentis commencent à concerner la personne comme elle Est et non plus « l'image » à laquelle elle *devait* correspondre.

Cette interaction entre « l'image » et l'Être possède un baromètre :
c'est « **Le critique intérieur** »

APPRIVOISER LE CRITIQUE INTERIEUR

La manière plus ou moins respectueuse dont le « Critique intérieur » s'adresse à la personne, montre le degré de l'Estime de Soi que la personne possède.

Le « Critique intérieur » est le gardien de l'image. Il rappelle constamment qu'il est dangereux de sortir de cette image car cela signifie rejet, abandon, souffrance. Le « Critique intérieur » intervient chaque fois que la personne trahit, d'une manière ou d'une autre, une « image » reçue ou construite d'elle-même. C'est à cette image que le « Critique intérieur » fait référence pour dire à la personne à quel point elle a failli. Quand on se critique, un excellent exercice consiste à détecter « l'image » de référence qu'on trahit et à prendre le temps de l'observer.

Daniel a 46 ans. Il a eu de grosses difficultés avec son père autoritaire et violent. Leurs rapports ont toujours été plus que tendus. Le père de Daniel est maintenant âgé, veuf depuis plusieurs années. Le père demande à Daniel de s'occuper de lui, il se plaint continuellement de maux divers. Daniel fait ce qu'il peut pour son père mais les rencontres avec lui sont pénibles. Le discours que le père continue de tenir envers lui, la peur que Daniel éprouve toujours, malgré son âge, face à son père, font qu'il sort de ces entrevues perturbé, confus et déprimé.

Daniel promet régulièrement de venir voir son père et le plus souvent il ne vient pas. Daniel s'en veut. Il se sent coupable de ne pas aller voir son père plus souvent. Son « critique intérieur » lui reproche son indifférence.

En allant explorer les raisons de ce malaise, Daniel se rend compte à quel point ces rencontres réactivent des blessures profondes qui n'ont pas encore été guéries dans la relation à son père. L'« image » à laquelle Daniel est confronté est évidemment celle du « bon fils ». Ce « bon fils » qu'il ne parvient pas à être pour son père alors qu'il l'aime sincèrement.

Progressivement il s'est rendu compte qu'il est le meilleur fils possible tel qu'il est dans le présent. Il fait le mieux possible dans la relation telle qu'elle est dans le présent, vis à vis de son père tel qu'il est dans le présent. A partir du moment où Daniel a pu accepter de voir qu'il ne devait pas correspondre à cette « image » idéale du « bon fils » il a pu, tout en s'arrangeant pour que son père dispose d'un confort matériel suffisant, instaurer un rythme de visite qu'il était capable de respecter. En faisant cela, Daniel a retrouvé la confiance en lui et a fait un pas significatif sur le chemin de l'Estime de Soi.

Le cas de Brigitte illustre la manière dont la personne peut parfois agir d'une manière absurde et tyrannique vis à vis d'elle-même.

Brigitte est cadre dans une entreprise. Elle vient se faire aider car elle éprouve de grandes difficultés avec un supérieur par lequel elle ne se sent ni respectée ni reconnue.

L'ambiance de la société dans laquelle elle travaille est de type « familial ».

Brigitte a et a eu de grosses difficultés dans la relation à son père. Elle recherche au travers de son travail une reconnaissance qu'elle n'a pas reçue. Elle a besoin de cette dimension « familiale » pour se sentir à l'aise.

Brigitte s'est complètement investie dans sa vie professionnelle. Elle est révoltée par le peu de reconnaissance de ce supérieur nouvellement arrivé.

Tant que les rapports dans la société restaient dans le cadre « familial », « l'enfant en soi » de Brigitte se sentait protégé et permettait à « l'adulte » de montrer son savoir faire pour pouvoir profiter de la reconnaissance qui en découle. Devant les difficultés éprouvées face à son nouveau supérieur, « l'enfant en soi » de Brigitte panique se sentant rejeté, non reconnu. Brigitte se sent démunie, impuissante. Elle éprouve un sentiment d'injustice.

En allant explorer les sentiments qu'elle éprouve, on rencontre Brigitte au moment où elle arrive devant la salle où va se dérouler une réunion importante à laquelle participe son supérieur. Devant la porte, « l'enfant en soi » de Brigitte a peur, hésite à entrer. Brigitte visualise la « grande » Brigitte en train de pousser la « petite » devant elle pour la forcer à entrer dans la salle de réunion. Brigitte dit, en parlant de la petite :

« elle doit apprendre, elle doit grandir ! ».

L'attitude de Brigitte est représentative de la manière dont souvent la personne essaye de dépasser la difficulté qu'elle éprouve. Elle s'impose une épreuve impossible à réussir en plaçant « l'enfant » en elle devant une situation où, en tant qu'enfant, elle est incapable de répondre. Au lieu de rassurer cette partie d'elle, de la calmer pour permettre à « l'adulte » en elle de répondre aux besoins de la situation, elle tente désespérément de forcer cette partie d'elle à accomplir quelque chose d'impossible

En faisant ce qu'elle fait, Brigitte tente de faire assumer une réunion de cadres par l'enfant de quatre ans qui est en elle !

Brigitte a pu prendre conscience de l'absurdité d'une telle exigence.

C'est à l'adulte d'entrer dans cette salle, pas à l'enfant !

Comme Mathieu, Brigitte n'a pas eu la permission d'être un enfant.

Elle menait « l'enfant » en elle à la cravache.

Le message qu'elle avait reçu de son père était : « tu es forte, tu dois réussir ! »

C'est « l'image » qu'elle essayait de défendre à tout prix.

Viviane a déjà fait un long travail sur le chemin de l'Estime de Soi.

En allant explorer l'émotion qui l'habite, elle se visualise comme si elle était devant une porte ouverte derrière laquelle il y a un merveilleux paysage. Elle voudrait passer le seuil pour entrer mais n'y parvient pas. Elle se retrouve à chaque fois coincée par un sac qu'elle porte sur son dos. Qui a-t-il dans ce sac ? Des choses sans « importance » qui restent là par « habitude ». En allant examiner plus attentivement le contenu de ce sac, Viviane dit que cela est relié à son père. Qu'est-ce qui pourrait concerner son père et qui se trouve dans ce sac ? Viviane ne parvient pas à distinguer ce que c'est. Peut-être n'est-ce pas un objet. Viviane sursaute, c'est un regard ! Ce sont les yeux de son père qui la dénigrent, qui restent vivant en elle.

Elle continue de porter le regard de son père, sur son dos, par habitude !

Viviane s'est servie pendant toute son enfance et jusqu'à récemment de ce regard comme d'un miroir où elle se voyait laide et inintéressante. C'est ce regard négatif qui se trouvait derrière elle, dans son dos qui l'empêchait de franchir une étape significative pour elle. Elle restait prisonnière de cette « image » négative venant de la relation avec son père qu'elle ne parvenait pas à lâcher.

Le travail sur le « critique intérieur » reste constant tout au long du chemin de l'Estime de soi. Un séminaire de trois jours lui est consacré.

Apprivoiser son « critique intérieur » consiste à transformer la relation que la personne entretient avec elle-même.

Pour « apprivoiser le critique intérieur » on procède comme dans un jeu de rôle. La personne est invitée à prendre la place du « critique intérieur » et à observer les choses de son point de vue.

Pourquoi fait-il ce qu'il fait ? Quelles sont ses motivations ?

Invariablement les réponses sont : pour aider, faire grandir, empêcher les situations douloureuses.

La personne est alors invitée à se positionner dans la partie d'elle-même qui subit les critiques. En faisant ce qu'il fait, de la manière dont il le fait, le « critique intérieur » aide-t-il la personne à grandir, à s'épanouir ? La réponse, tout aussi invariable, est : NON !

Un dialogue est alors installé.

Comment la partie qui subit les critiques aimerait-elle que le « critique intérieur » s'adresse à elle ? Dans quelles circonstances la présence du « critique intérieur » est-elle souhaitable ? Quand ne l'est-elle pas ? Comment le « critique intérieur » peut-il faire son travail et répondre efficacement à sa motivation d'aider ?

Pendant le séminaire, le « critique intérieur » est dissocié de la personne pour permettre ce dialogue. En fin de séminaire il est réintégré à l'intérieur de la personne. Le moment où la personne réintègre le « critique intérieur » transformé, en elle, est très émouvant. Ce qui était considéré au début comme un « ennemi » est devenu un ami.

Le travail dans ce séminaire ne peut s'intégrer que par la vigilance et l'attention que la personne va consacrer au dialogue interne dans sa vie de tous les jours.

Installer un dialogue intérieur positif, « apprivoiser le critique intérieur » est un acquis très important qui donne un dynamisme considérable.

Le temps et l'énergie passés à se critiquer et à répondre à ces critiques peut être consacré à des activités beaucoup plus profitables pour la personne.

La prochaine étape est de rencontrer « l'enfant en soi » dans ses besoins. « L'enfant en soi » est resté dans l'espoir que ses besoins vont être à un moment ou l'autre comblés dans la forme et la manière dont il aurait voulu qu'ils le soient quand il était réellement, physiquement, un enfant.

C'est l'étape des « **Deuils nécessaires** ».

LES DEUILS NECESSAIRES

La demande essentielle que porte « l'enfant en soi » est d'être vu, reconnu, accepté et aimé. C'est ce qu'il a toujours demandé et qu'il n'a jamais vraiment reçu.

Le refus de l'existence de cet « enfant en soi » a créé une sorte d'« arrêt sur image » dans certaines situations, à l'égard de certains besoins.

Comme dans le cas de Jean, de Mathieu, de Brigitte et de beaucoup d'autres, « l'enfant en soi » a arrêté de grandir à un moment donné parce qu'il n'a pas eu droit à l'existence. Ne pouvant exister, il n'a pas pu faire les expériences nécessaires pour lui permettre de grandir, d'évoluer. La besoin de « l'enfant en soi » est restée celui de l'enfant à l'âge qu'il avait quand cette interdiction d'existence a été prononcée.

Quand la personne reprend contact avec « l'enfant en soi », elle est confrontée avec une demande d'enfant. Or la personne n'est plus cet enfant. « L'enfant en soi » réclame cependant d'être satisfait comme l'enfant qu'il est resté à l'intérieur de la personne. La personne se trouve dans une « équation » impossible à résoudre.

Daniel a quitté son pays natal à l'âge de cinq ans. Il est parti avec sa mère rejoindre son père dans un pays du nord. Daniel a quitté son pays de soleil en plein hiver et a rencontré pour la première fois la neige et le froid. Ce voyage a été ressenti par cet enfant comme une véritable exil. Ni lui, ni ses parents ne parlaient la langue de ce pays. En quelques jours, cet enfant a subi un dépaysement complet et s'est trouvé plongé dans une insécurité totale. Insécurité d'autant plus grande que ses parents n'arrêtaient pas de se disputer et même de se battre devant lui. Le petit garçon de cinq ans ne connaissait personne d'autres que ses parents, il n'avait pas d'autre famille, personne chez qui se réfugier, chez qui recevoir du réconfort. En comparaison avec la situation qu'il vivait, son pays natal lui apparaissait être le paradis. Un paradis perdu. Un paradis où il y avait de la chaleur, du soleil, de la famille, des amis, du soutien et surtout une certaine sécurité. C'était sa patrie.

Au cours des années qui suivirent, la nostalgie de son pays d'enfance ne faisait que grandir. Il espérait que ses parents retourneraient dans leur pays. Daniel refusait d'admettre d'habiter dans ce pays du Nord. L'espoir du « retour » restait vivant en lui.

Daniel est devenu un adolescent. Il a été à l'école, a appris la langue, s'est adapté à son environnement mais dans son cœur il continue d'habiter dans son pays natal. Il a l'occasion, pendant les vacances, d'effectuer « le » voyage. Son cœur est tout gonflé de l'espoir de retrouver le « paradis perdu ». Il arrive dans son pays comme sur la terre promise. C'est comme un rêve si longtemps porté qui se réalise enfin.

Seulement Daniel n'est plus le petit garçon qu'il était. C'est un jeune homme qui a perdu pendant de longues années le contact avec la société et les coutumes de son pays. Il a tout naturellement adopté les mœurs et les comportements de la société où il a grandi, là-bas, dans le Nord.

Une grande partie des gens qu'il connaissait sont partis ou sont morts. Il imaginait que ces gens allaient prendre soin de lui ... comme quand il avait cinq ans ! Ce sentiment de sécurité qu'il pensait retrouver n'est pas au rendez-vous.

Il se rend compte dans ses rapports avec les autres qu'il commet des maladresses. Il voit bien que les autres le voient comme l'étranger. Cela le blesse. Il voudrait leur dire que

dans son cœur, ce pays est resté sa patrie. Il n'est pas un étranger ! Il essaye maladroitement d'imiter les comportements des gens de son pays pour se faire reconnaître mais il n'a pas l'expérience de vie qui sous-tend ces comportements qu'il veut imiter. Cela sonne faux.

Ce premier « retour au paradis » est un échec.

Daniel rentre dans le pays du Nord mais il n'a pas perdu l'espoir. Il veut retourner vivre là-bas. Une deuxième puis une troisième tentative aboutissent au même résultat.

Daniel persévère cependant. Il ne peut pas admettre que c'est impossible. C'est au bout de nombreuses années qu'il se rend finalement à l'évidence.

En quittant son pays à cinq ans, Daniel avait un goût dans la bouche, des odeurs, des sensations dans son corps, une vision de la lumière qu'il avait précieusement déposés dans sa mémoire et qu'il a voulu retrouver quand il y est retourné. Mais le pays avait changé, les gens avaient changé. La pollution avait détruit cette lumière qu'il voyait étant enfant. Lui-même a changé : il ne sent plus, ne voit plus de la même manière.

Daniel a pu rencontrer cette partie-là de lui-même, montrer à cet enfant, avec beaucoup de douceur, que ce n'était pas possible. Il a permis à la souffrance que cet enfant gardait en lui de s'exprimer à gros sanglots.

Tant que « l'enfant en soi » de Daniel était dans cet espoir fallacieux qu'il pouvait retrouver le « paradis perdu » il se trouvait confronté au travers de ses voyages à répétition au même échec.

Daniel continue de retourner régulièrement dans son pays natal. Il ne se sent plus obligé d'imiter les gens de là-bas pour se faire accepter. Il peut rester lui-même tel qu'il est. Il s'est rendu compte qu'être lui-même est la seule façon d'habiter dans sa patrie, où qu'il se trouve.

Le traumatisme de l'exil avait créé « l'arrêt sur image » pour le petit Daniel de cinq ans. Cet arrêt sur image était la conséquence du refus d'accepter une situation qui était insupportable, trop douloureuse pour lui. Pendant ces nombreuses années, le petit Daniel a continué à habiter dans son pays natal malgré le fait qu'il se trouvait à deux mille kilomètres de distance. Tant que le refus de la réalité restait présent, Daniel était condamné à vivre et à revivre des situations d'échec et de souffrance.

Tant que « l'enfant en soi » refuse d'admettre ce qui est, la personne est condamnée à rencontrer la peine et la tristesse.

Nous retrouvons Julie, c'est une adolescente de dix-neuf ans. Elle est allée passer quelques jours avec son père. Elle espère recevoir de lui des câlins : la tendresse physique et affective qu'elle n'a pas reçue étant petite qui lui aurait montré que son père l'aime. Son père, très pudique, exprime difficilement ses émotions. Il reste dans un discours intellectuel. Julie a peur de demander de l'affection à son père. Elle a peur de se plaindre comme sa mère que son père a quitté. C'est la raison pour laquelle elle l'accompagne dans son discours, pour obtenir une certaine reconnaissance, en lui montrant qu'elle peut le suivre intellectuellement. Elle reste cependant terriblement frustrée car ce qu'elle espère vraiment, les câlins, ne se manifestent pas.

Cette visite se déroule comme d'habitude. Julie écoute son père développer de grandes idées dont Julie n'a que faire. Elle attend ces caresses. A un moment, envahie par la tristesse, elle va se réfugier aux toilettes et pleure à chaudes larmes. Son père s'en rend compte. Il va la chercher.

Julie a toujours essayé de montrer son côté adulte, fort, intelligent à son père. Dans la situation où elle se trouve, débordée par la tristesse, en pleurs, elle ne peut plus cacher son côté « petite fille », cette petite fille qui espère que son père va la prendre dans ses bras, lui exprimer son affection.

C'est une des rares fois où elle se « dévoile » ainsi.

Julie ressent de l'agressivité envers son père qui essaye de la calmer. Elle lui reproche l'attente qu'il a à son égard. Il veut qu'elle soit différente de ce qu'elle est, il l'oblige à jouer un rôle pour obtenir sa reconnaissance et son amour. Elle doit être grande, réfléchie, intelligente face à lui. Son père prend Julie par les bras et lui dit : « Je t'aime comme tu es. Mon seul désir vis à vis de toi est que tu sois heureuse ! ». Julie se débat. Elle refuse de croire son père : « Non, ce n'est pas vrai ! Il faut que je sois comme tu veux ! ».

Son père lui répond : « Regarde-moi, je suis ton père. Je te dis que je t'aime comme tu es ! Que vas-tu croire ? Ce que tu imagines ou ce que je te dis ? »

Julie est interpellée.

Son père lui dit qu'il l'aime comme elle est. Elle croit que ce n'est pas vrai. Elle est persuadée que son père a une attente à son égard. Qui va-t-elle croire ? Son père qui lui parle ou ce qu'elle se dit ?

Pendant quelques secondes, Julie reste en suspens entre ces deux options.

Soit elle donne crédit à ce qu'elle croit et retombe dans cet exil, dans ce sentiment qu'elle ne peut être appréciée telle qu'elle est, soit elle accepte de croire son père, qui est là devant elle, qui lui dit qu'il l'aime.

Elle fait le choix de croire son père.

Cette décision provoque un grand bouleversement en elle.

En acceptant de croire son père, « l'enfant en soi » de Julie abandonne en même temps la revendication de recevoir de lui les caresses qu'elle estimait indispensables pour le croire.

Julie espérait, dans le présent, recevoir les caresses de son père, comme l'enfant qu'elle avait été, espérait les recevoir. Son père est impuissant à les lui donner sous la forme qu'elle attend parce Julie n'est plus cet enfant de cinq ans qui voudrait aller sur les genoux de son père. Le père est très pudique, il éprouve de grosses difficultés à exprimer ses sentiments profonds par des gestes à cette jeune fille que Julie est devenue. L'affection qu'il éprouve passe surtout par son discours.

La « petite fille » de Julie gardait cette revendication comme une condition qu'elle estimait légitime et nécessaire pour qu'elle puisse le croire et accepter de grandir.

Quand Julie a pu admettre ne pas recevoir ce qu'elle désirait, tout en acceptant que son père l'aime sincèrement, quelque chose de fondamental a basculé en elle. Elle a pu faire le deuil de cette demande d'enfant qui la gardait dans le refus, au détriment de son épanouissement. Elle a pu se donner la permission de grandir.

Sa relation à l'homme s'est transformée. Elle a pu le constater très rapidement dans la relation avec son ami. Elle a pu, naturellement et sans effort se positionner fermement face à lui, avec amour, en se respectant comme elle était ... au grand étonnement de celui-ci.

Le domaine où la personne va être particulièrement confrontée avec les deuils non faits, les blessures et les peurs va être :

La relation à l'autre.

La Relation à l'autre

Le domaine de la vie où la personne est particulièrement confrontée au respect ou au déni de soi est le domaine des relations.

Comment la personne va-t-elle entrer en relation, répondre aux demandes de l'autre ? Va-t-elle se respecter, respecter ses besoins ?

Le schéma de relation que la personne a le plus souvent rencontré est le troc. Je te donne ceci, tu me donnes cela. C'est ce qu'elle a vécu quand, à des degrés divers, elle a nié une partie d'elle-même, donné une image satisfaisante à l'autre pour recevoir en retour reconnaissance et affection.

Ce schéma est fortement imprégné dans sa vision du monde, de la vie, de la relation.

Le plus souvent la personne essaye de manipuler l'autre pour obtenir ce dont elle a besoin. Il lui vient rarement à l'idée qu'elle pourrait recevoir simplement à partir ce qu'elle est. Elle cache ce qu'elle est *vraiment*.

Si l'autre savait à quel point la personne se sent inadaptée, fragile, vulnérable, inintéressante ! Son « critique intérieur » le lui rappelle d'ailleurs régulièrement. Elle cache soigneusement ses « défauts », particulièrement dans la relation affective car elle est sûre que si l'autre savait, il ou elle la rejetterait, l'abandonnerait.

Il faut donc « faire des efforts ». Il faut que la personne soit maligne, finaude, astucieuse pour obtenir ce qu'elle désire. Il faut deviner ce dont l'autre a besoin et le lui donner pour qu'il soit bien disposé à son égard, pour que l'autre reste attaché à elle dans la relation affective.

L'effort que la personne imagine, inmanquablement, devoir faire concerne les concessions par rapport à ce qu'elle se sent être, par rapport à ses propres besoins face aux désirs et aux besoins de l'autre.

Les concessions sont nécessaires pour être en relation, mais quand la personne est dans le manque d'Estime de soi, ces concessions sont vécues dans le déni d'elle-même, elles sont ressenties comme le « prix à payer » pour être en relation.

Elle les subit, elle ne les choisit pas.

Le niveau de concession que la personne est prête à faire varie selon le degré d'Estime de Soi qu'elle possède. Certains sont prêts à aller jusqu'à un certain point, d'autres sont prêts à se renier complètement.

Plus le manque d'Estime de Soi est grand dans la personne, plus le niveau de concession consenti dans la relation est important.

La notion d'*effort* est bien illustrée par l'expérience de Lydia :

Le mari de Lydia a quitté le domicile conjugal depuis quelques mois. Lydia vit seule avec ses deux enfants. C'est très dur pour elle.

Au fil du travail, elle parvient progressivement à mieux prendre soin d'elle, à mieux écouter ses besoins. Elle a pu dépasser ce désespoir dans lequel elle était, sortir de la dépression et à commencer à profiter de sa vie comme elle est. Les pas qu'elle a fait ont été laborieux mais elle a avancé dans l'Estime d'elle-même. Elle va mieux, elle est plus positive et arrive même à avoir des moments où être seule est agréable pour elle.

Sur ces entrefaites, d'une manière tout à fait inattendue pour Lydia, son mari demande de revenir habiter avec elle !

Lydia est embarrassée. Elle sent qu'elle ne veut plus revenir à la situation d'avant. Elle a pris conscience de trop de choses la concernant. Elle se sent incapable de revenir aux concessions d'avant la séparation.

Elle est embarrassée car elle ne sait pas comment le dire à son mari. Son retour lui fait peur, la met mal à l'aise alors que c'est ce qu'elle avait espéré si intensément quelques mois auparavant.

Elle est consciente cependant qu'elle a aussi besoin de la relation avec lui.

Qu'est-ce qui est le mieux pour elle ? Elle ne sait que faire !

Lydia délibère mentalement en pesant le pour et le contre.

Elle est invitée à expérimenter une autre manière de chercher ce qui lui convient en prenant le temps de sentir quelles émotions s'éveillent en elle dans l'une et l'autre situation.

Qu'est ce qui se manifeste en elle en pensant à l'une ou l'autre possibilité ?

Elle éprouve des difficultés à faire la part des choses, à se donner l'autorisation de ressentir ce qui lui convient vraiment.

Lydia est alors invitée à se visualiser totalement libre d'être elle-même telle qu'elle est dans la situation où elle se trouve. Lydia prend le temps d'entrer dans cette visualisation et, après un moment, sursaute et dit :

« Mais alors ... Je ne devrai plus faire d'efforts ! ».

Ca la gêne, lui paraît bizarre, anormal !

Quand on se sent libre d'être soi-même, on ne doit plus faire d'efforts !

Quand on est libre d'être soi-même, on fait naturellement ce qui est à faire puisque cela correspond à ce qu'on Est. Cela paraît gênant, bizarre et anormal pour Lydia car elle n'a aucune référence dans son vécu d'un état similaire.

Les « efforts », dont parle Lydia, qui sont devenus inutiles, représentent les « efforts » que la personne a appris à consentir depuis sa tendre enfance en n'exprimant pas certains de ses besoins, en les mettant de côté et finalement en les niant pour pouvoir continuer de bénéficier de la présence de l'autre. Ne pas faire ce genre « d'efforts » paraît anormal parce que c'est ce que la personne a toujours fait !

La suite de la séance est éclairante à ce sujet :

Lydia est invitée à prendre conscience des résistances éventuelles qui se manifestent à l'idée de se donner une permission totale d'être elle-même.

- *Y a-t-il des résistances ?*

- *Oui !*

Lydia est invitée à prendre conscience des sensations que ces résistances provoquent chez elle.

Elle sent une petite boule dure au niveau du cœur. C'est là qu'elle a posé sa main.

Dans cette boule dure, Lydia découvre de la colère, de la peur et de la tristesse. Elle est invitée à traverser ces différentes couches de colère, de peur, de tristesse et à aller sentir, voir, entendre ce qui est au fond de cette boule. Lydia pénètre profondément dans cette sensation. A un moment elle reçoit un message. Elle a entendu une voix qui disait :

« Peur d'être seule »

C'est la première peur face au sentiment de liberté.

**Si je suis moi-même, si j'exprime librement tout ce que je sens,
je vais me retrouver seule.**

C'est la croyance profondément implantée dans le cœur de Lydia... et dans celui de nombreuses personnes.

C'est cette croyance qui oblige la personne à se taire dans la relation, à taire ses besoins, à faire des concessions parfois insupportables.

C'est ce qu'on découvre dans l'expérience de Noémie :

Noémie a eu, pour différentes raisons, une enfance solitaire. Elle était en « couple fusionnel » avec son père et a fait les études que son père n'a pas réussi à faire. Elle a une sœur plus âgée de sept ans avec laquelle elle a eu peu de contacts.

Quand elle avait trois ans, elle a eu aussi un frère plus jeune qui est mort à la naissance. Elle a beaucoup fantasmé sur ce frère quand elle était petite. Elle imaginait qu'il venait la rejoindre et atténuer ainsi son sentiment de solitude. Dans sa relation à l'homme, c'est cette partie-là d'elle qui désire d'abord s'exprimer dans une relation fraternelle, non sexuelle. Elle a fait un travail par après où elle a pu dissocier cette partie « fraternelle », enfantine, de la femme en elle qui peut être dans le désir, y compris sexuel, dans la relation à l'homme. Au moment où cette séance se déroule, ce travail n'a pas encore été fait.

Dans une relation amoureuse, Noémie dit se sentir « coincée », dans l'obligation de « céder » au désir de l'autre. Noémie évoque l'angoisse qu'elle sent monter en elle.

En allant explorer le sentiment qui l'habite elle retrouve la « petite », « l'enfant en soi » de Noémie, dans une cave sombre, froide et humide pleine de toiles d'araignées. La « petite » est nue, couchée par terre. Elle est sale. Elle crie à l'aide. Elle a été abusée sexuellement et abandonnée là.

La « Grande » a du mal à avancer dans le noir. Elle-même a peur et est dégoûtée. Elle rejoint la petite, la prend dans ses bras et sort de cette horrible cave. Elles se retrouvent dehors, près d'une rivière. La « Grande » lave la « petite » et la sèche sur l'herbe, au soleil.

C'est dans cette cave sombre est humide que Noémie se retrouvait à l'intérieur d'elle chaque fois qu'elle « cédait » en ayant des rapports sexuels sans les désirer. Cela se manifestait physiquement par des brûlures vaginales qui étaient constamment présentes dans ses relations sexuelles et qui ont cessé depuis. « Céder », entrer dans le désir de l'autre représentait pour « l'enfant en soi » un abus, un viol auquel Noémie consentait dans l'espoir que l'autre allait l'aimer.

Une décision solennelle a été prise par Noémie lors de cette séance :

« Plus jamais dans cette cave ! ».

Apprendre à se protéger du désir de l'autre est indispensable sur le chemin de l'Estime de soi.

Revenons à Lydia :

Lydia est invitée à sentir ce qui se passe pour elle quand elle fait des concessions pour « faire plaisir à l'autre ». Que se passe-t-il dans cette situation ?

Lydia répond : « Je me sens seule ! »

Lydia est alors invitée à se remémorer et à revivre une situation vécue récemment. Elle s'était remise au dessin qu'elle avait abandonné depuis longtemps. C'est un moment où elle dit s'être sentie heureuse. Lydia revit ce moment où elle est en train de dessiner.

Lydia se sent-elle seule ?

- « Non, je ne me sens pas seule, je suis avec mon dessin ! »

En étant dans le désir de l'autre, en faisant des concessions par rapport à elle-même « pour lui faire plaisir », Lydia est physiquement dans la relation mais au fond d'elle-même elle se sent seule.

Dans la situation où elle dessine, elle est seule physiquement mais en contact avec elle-même. Elle ne se sent pas seule, elle est avec son « dessin ».

Lydia sait très bien ce qui lui convient mais elle a peur !

Cette peur la pousse à faire le même choix que celui qu'elle a fait étant enfant où elle devait se nier pour ne pas se retrouver seule car se retrouver seule à cette époque de sa vie signifiait mourir !

C'est le même sentiment de contrainte incontournable, d'obligation, de nécessité qui resurgit en elle et la fait hésiter à prendre la liberté d'être elle-même.

Lydia a le choix. Est-ce la peur ou l'Estime de soi qui va prendre le dessus ?

Dans le second cas, le retour du mari devra être négocié en profondeur. Il y a un risque que cela se révèle impossible mais quel que soit le résultat, que son mari reste avec elle ou non, en se respectant Lydia restera avec elle-même. Elle ne se sentira pas seule !

Il y a une situation où la personne espère ne pas devoir se protéger.

C'est une situation idéale.

C'est l'idéal de « **l'Ame sœur** ».

L'ÂME SŒUR

L'espoir de « l'âme sœur » est, qu'au travers d'une relation à l'autre, la personne va pouvoir guérir ses blessures sans traverser la souffrance qui s'y trouve.
Parce que l'autre va savoir ce qu'il faut faire pour qu'elle ne souffre pas.
« L'âme sœur » ne peut pas faire souffrir.

La personne sait que pour guérir, il est nécessaire de rencontrer la souffrance de cette impuissance qu'elle a vécue étant enfant, mais elle se sent incapable de s'y confronter.
Elle espère donc et attend cette guérison de l'extérieur.
« L'âme sœur » représente ce dont la personne imagine avoir besoin pour guérir des blessures et des manques du passé.
« L'âme sœur » est la personnification de celui ou celle qui va, enfin, la comprendre et l'aimer comme elle est. Mais la personne a peur et refuse de voir ce « comme elle est ».

L'attente qui se trouve dans l'idéal de « l'âme sœur » ne peut jamais être satisfaite.
Comment « l'autre » peut-il savoir exactement ce qui est en elle et que la personne elle-même refuse de voir ? Pour que « l'autre » puisse la voir, la comprendre à ce point, il faudrait qu'il ait fait les mêmes expériences, subi les mêmes blessures, répondu de la même manière aux mêmes situations.
« L'autre » serait comme elle et donc ne pourrait être « autre ».
Le désir de « l'âme sœur » nie la différence de l'autre.
Dans l'idéal de « l'âme sœur », c'est sa propre âme que la personne cherche.

C'est elle-même que la personne désire rencontrer ... à travers l'autre.

... et c'est finalement ce qui finit par arriver sur le chemin de l'Estime de soi, non pas en contournant la différence mais en la rencontrant.

Dans « l'âme sœur » on s'identifie à l'autre. L'identification gomme les différences pour créer une illusion d'unité. C'est cette identification qui s'est produite lorsque la personne était enfant. C'est ce qu'on lui a demandé de faire.
Le père ou la mère ont demandé à l'enfant de s'identifier à « l'enfant en soi » du parent.

Ses parents ne lui ont pas appris à être dans sa différence !

Les parents eux-mêmes ont vécu cette identification avec leurs propres parents, ils ont intégré ce schéma comme étant la seule manière d'exister.

Dans la relation, la personne voit que l'autre est différent. Mais si l'autre est investi de cette image de « l'âme sœur » elle se dit qu'*au fond* il doit être le même. Elle accepte la différence de surface mais espère quelque chose d'identique chez l'autre.

La seule chose qui soit commune à tous les êtres humains est la différence.

L'endroit où tous les êtres humains se rejoignent se situe au niveau de l'Être, de la conscience d'exister, du « Je Suis » .
Cet aspect va être traité dans le chapitre consacré à la spiritualité.

Ce dont la personne a besoin pour être en relation c'est d'abord de s'accepter comme elle est, de l'exprimer et ensuite de le faire respecter.

C'est là que se trouve « l'effort » à fournir pour être en relation à l'autre.

Il ne s'agit pas d'un effort pour se nier comme dans le cas de Lydia mais au contraire pour exprimer et manifester ce que la personne est.

L'Amour naît, naturellement, là où la personne se sent respectée comme elle est.

L'Amour est un Tout, qui tient compte de l'autre aussi bien que de soi-même.

Quand on enlève «soi-même» du Tout de l'Amour, on n'est plus dans l'Amour mais dans la survie affective!

Dans l'Amour on reconnaît sa différence et la différence de l'autre.

L'Amour crée l'unité dans la différence.

Une majorité d'enfants ont été abusés affectivement. Ils n'ont pas été respectés dans leur différence et de ce fait n'ont pas eu l'occasion d'exprimer l'Amour qu'ils portaient en eux.

Pierre voue une grande affection à ses parents. Cependant, dans la relation que Pierre a eu avec eux, il s'est trouvé confronté à la violence et l'irrespect.

« L'enfant en soi » du père, blessé et malheureux, s'est projeté sur Pierre et s'est identifié à lui en espérant vivre et réaliser à travers Pierre ce que lui-même n'a pu vivre et réaliser. Le père ne respectait pas son fils en tant qu'Être unique et différent. Pierre devait être comme lui et il utilisait la force pour le contraindre.

La mère de Pierre exerçait un chantage affectif constant pour garder son fils près d'elle. Elle essayait de diverses manières de contraindre Pierre à rester petit et dépendant. Elle demandait à Pierre de rester cet enfant dont elle avait besoin de s'occuper. Cette contrainte subtile est devenue intolérable pour son fils au début de l'adolescence.

Extérieurement la violence physique de son père, ses colères terrifiantes pouvaient sembler sans commune mesure avec la violence « douce » de sa mère qui se manifestait extérieurement par des plaintes et des pleurs. L'intensité de la violence de la mère, plus pernicieuse, était encore plus « violente » pour Pierre que celle de son père.

Pierre a dû résister de toutes ses forces, tout au long de son enfance, lors de son adolescence et même plus tard, pour garder son intégrité, le respect de lui-même. Cette résistance empêchait l'expression de l'amour de Pierre envers ses parents..

Comment exprimer son amour à quelqu'un qui ne vous respecte pas, qui essaye de vous contraindre par la force ou le chantage ?

L'exigence du respect venait devant ce besoin d'expression de l'amour et rendait la situation d'autant plus frustrante.

Le grand cri que Pierre portait en lui à l'adresse de ses parents était :

« respectez-moi pour que je puisse vous aimer ! »

Sur le chemin de l'Estime de Soi l'exigence du respect signifie :

**Je me respecte et me fais respecter
POUR POUVOIR AIMER !**

Aimer, c'est être capable d'accueillir l'autre dans sa différence. Cela n'est possible que quand on a pu accueillir et exprimer sa propre différence face aux autres.

Le but la démarche de l'Estime de Soi n'est pas de se retrouver seul avec soi-même mais de pouvoir ETRE avec les autres.

C'est pourquoi, le titre de ce livre est :

PLUS SOI-MEME ENSEMBLE

PLUS SOI-MEME ENSEMBLE

Ce titre est venu lors d'une conversation sur l'ère du Verseau.
Une des significations du symbolisme du Verseau est :
l'individualité dans le groupe.

« Plus soi-même ensemble » a surgit spontanément.

La démarche individuelle de s'approprier ce qu'on est – *Plus soi-même* – s'allie à la notion de relation à l'autre – *Ensemble* – pour former un tout.

Il n'y a aucune compétition dans la démarche de l'Estime de Soi. Il ne s'agit pas de devenir le « champion » de l'Estime de Soi et de s'en vanter auprès des autres. Cela n'aurait aucun sens.

Plus soi-même ensemble revendique le droit d'être pleinement soi-même sans se mettre en opposition ou en compétition avec l'autre.

Vivre dans l'Estime de soi, seul dans son coin a peu de sens.

Dominer les autres, arriver au sommet et se retrouver seul, n'en a pas d'avantage.

Etre soi-même avec les autres est beaucoup plus riche et vivant.

« Je suis un Etre merveilleux et unique ...

et tous les autres sont comme moi !»¹

Cette citation exprime cette idée du droit de la personne à un épanouissement complet de ce qu'elle est dans sa beauté et son unicité sans que cela induise la moindre supériorité vis à vis de l'autre.

¹ * Citation contenue dans un jeu : « Le jeu de la transformation ».

L'ESTIME DE SOI DANS LA DEMARCHE SPIRITUELLE

La démarche de l'Estime de Soi n'est pas une démarche spirituelle.
C'est une démarche thérapeutique vers une guérison émotionnelle et psychologique.
Elle peut cependant aider à approcher du seuil de l'ouverture spirituelle.

Si la personne explore profondément la différence dans l'Amour elle peut se rendre compte que la seule chose commune chez tous est le sentiment d'exister.

J'existe tel que je suis et l'autre existe tel qu'il est.

Ce qui est commun est « exister ».

L'autre a le même sentiment d'exister que moi.

Quel que soit l'âge de la personne, quand elle pense à elle-même, aussi loin que peuvent remonter ses souvenirs, la conscience d'exister et le sentiment qu'elle engendre a toujours été présent. C'est même la seule chose qui est restée identique. Son corps, son environnement, ses capacités, ont changés. Le sentiment d'exister est resté le même, enfant, adolescent ou adulte.

Ce sentiment est commun à tous. C'est la conscience de l'Etre.

Les hindous le nomment le « Je Suis ».

Dans la bible c'est l'expression du Divin : « Je Suis Celui qui Est ».

Au cours de sa démarche vers l'Estime de Soi, la personne a rencontré le rejet d'une partie d'elle-même. Le sentiment d'exister était présent mais entaché de quelque chose de désagréable et d'encombrant. « J'ai le sentiment d'exister, j'existe, mais... J'existe mais il y a tel aspect de moi-même que je trouve déplaisant, inadapté, j'aimerais pouvoir le faire disparaître ».

La personne ne peut pas s'installer pleinement dans le sentiment d'Exister, dans le « Je suis » qui engloberait tous les aspects d'elle-même.

Si la personne arrive au stade où elle peut s'accepter totalement telle qu'elle est, elle retrouve ce sentiment d'exister pleinement et entièrement, le « Je suis » plein et entier.

Ce « Je suis » relatif est alors le reflet du « Je Suis » absolu.

Une autre ouverture spirituelle peut se faire au travers de « l'enfant en soi ». Lorsque la personne était un jeune enfant, elle était proche de sa vérité. Cette vérité, pour les raisons décrites précédemment a dû être tue, niée. L'enfant est devenu « l'enfant blessé ».

En guérissant « l'enfant blessé » la personne peut retrouver « l'Enfant de vérité » qui continue d'exister en elle.

C'est à cet « Enfant de vérité » qu'est dédié ce livre, car comme le disait quelqu'un il y a fort longtemps :

« Le Royaume des Cieux est en vous et autour de vous, vous pourrez y pénétrer si vous devenez comme des enfants. Que ceux qui ont des oreilles entendent. »

CONCLUSION

La démarche de l'Estime de soi n'est pas réservée à une « élite ».

Tous peuvent la parcourir.

Les personnes qui ont suivi cette démarche pour arriver à une acceptation d'eux-mêmes viennent d'horizons divers. Le niveau d'étude, la culture, le milieu social, l'âge sont dissemblables.

Le chemin à parcourir est différent pour chacun. Ce qui paraît aisé pour l'un est ce qui est le plus difficile pour l'autre. Le sentiment de difficulté et la souffrance sont les mêmes pour tous.

Il leur a fallu beaucoup de courage pour voir et rencontrer ce qu'elles étaient, traverser la souffrance qui stagnait à l'intérieur d'elles. Ce courage venait du fait que rester là où elles se trouvaient était devenu insupportable.

La démarche de l'Estime de Soi ne nécessite pas l'aide d'un thérapeute pour débiter.

Ce chemin peut commencer ici et maintenant.

En lisant ce livre, certains se sont reconnus dans certaines descriptions ou dans certains exemples. Ils ont peut-être pris conscience d'un aspect de la relation à eux-mêmes ou aux autres qui était problématique et qu'ils sentent utile et nécessaire de transformer.

Cette prise de conscience peut rester une « information » que la personne va stocker dans un tiroir de son mental ... et finir par oublier. Cette prise de conscience, aussi minime soit elle, peut aussi rester vivante en elle.

Pour que cela puisse se faire, il est nécessaire que cette prise de conscience aie des répercussions, aussi minimales qu'elles soient dans sa vie quotidienne.

Si cette prise de conscience se manifeste dans son rapport au monde, la personne va faire un tout premier pas. Ce premier petit pas va l'aider à en faire un second. Il se peut qu'à un moment elle ait besoin d'une aide extérieure, elle le saura en temps voulu.

Le chemin vers une reconnaissance pleine et entière de leur Etre peut paraître à certains comme un idéal inaccessible, impossible à parcourir. Les difficultés qu'elles perçoivent, qu'elles devinent, peuvent être vues comme une montagne infranchissable qui leur barre la route.

C'est le cas de toutes les personnes qui ont suivi la démarche de l'Estime de Soi.

Elles ont fait un tout petit pas timide, puis un deuxième, un autre et un autre encore et sont arrivées à un état qu'elles n'osaient même pas imaginer au début de leur travail.

Ces personnes se sont rendues compte qu'en faisant un pas, elles bénéficiaient d'une énergie qui était invisible et inaccessible avant qu'elles l'aient fait. Elles ont pu constater qu'à chaque pas, elle recevaient l'énergie nécessaire pour faire le pas suivant. Ce phénomène s'est vérifié, pas après pas. A un moment, elles n'ont plus eu peur d'avancer.

Les difficultés qu'elles rencontrent sont devenues des opportunités de les dépasser en utilisant leurs dons, leur créativité. Elles se permettent ainsi de grandir, d'être plus libres, plus heureuses.

L'Estime de Soi est un chemin, pas une destination. Le premier objectif est de sortir de la souffrance. Le chemin de l'Estime de Soi continue, s'approfondit, peut se joindre à un chemin spirituel.

L'important est d'être sur le chemin et capable d'avancer.

C'est ce que je vous souhaite à tous.

« TELLE QUE JE SUIS »

Je suis moi, bien sûr
Mais c'est parfois très dur.
Pourquoi ? me direz-vous.
Je sais que ça ne tient pas debout.

Je voudrais essayer de changer,
Peut-être seulement de m'accepter.
« M'accepter », je n'aime pas ce mot
parce qu'il me cause bien de bobos.

Des bobos que moi seule peut soigner
Sauf si je décide d'en parler.
Mais l'écrire est déjà pénible,
Donc seuls les pleurs sont possibles.

Je ne sais ce que je veux devenir.
Mais j'espère un jour guérir
De ce mal qui s'est incrusté en moi
Et qui m'empêche d'être vraiment moi.

Mais je garde l'espoir,
Parce que je veux croire
Qu'un jour je saurai m'accepter
Et là, je serais sûre d'avoir gagné.

Travail scolaire de Laurence,
20 ans, étudiante en puériculture.

TROISIEME PARTIE :

LES OUTILS

Cette troisième partie s'adresse au Mental.

Le « message » contenu dans ce livre a été transmis dans ce qui précède. Ce message est l'écho qui s'est manifesté à vous, l'émotion que vous avez peut-être éprouvée à la lecture d'un témoignage ou d'un exemple.

Comme il est dit dans la conclusion, vous pouvez transformer cet écho, cette émotion en une « information » et la classer dans un tiroir ... ou la garder vivante.

Ce qui suit est une esquisse destinée au mental pour qu'il soit mieux à même d'accueillir ce ressenti et lui permettre ainsi d'exister.

La démarche proposée dans ce livre est inspirée par différentes approches comme « l'écoute non directive » de C.Rogers , « L'analyse transactionnelle » du Dr E. Berne. Cependant, elle se réfère principalement à la Programmation Neuro-Linguistique, la Communication non-violente et l'hypnose ericksonienne.

Les concepts de la **Programmation Neuro-Linguistique** ont été élaborés par R. BANDLER et J. GRINBER. Ces concepts sont repris dans l'énoncé et les commentaires des présupposés qui suivent.

La **communication non violente** est un processus d'écoute et de dialogue dans l'acceptation de soi-même et de l'autre, créé par M. ROSENBERG.

L'hypnose ericksonienne est une méthode développée par le Dr Milton ERICKSON pour dépasser l'écran du mental et permettre ainsi des changements en profondeur. Dans l'hypnose ericksonienne, le mental reste présent, il ne prend simplement plus toute la place. La relaxation proposée dans « l'écoute des émotions » est inspirée de cette technique.

La personne reste parfaitement consciente tout en ayant la possibilité d'entrer en contact avec un vécu profond et généralement occulté.

La rencontre avec « l'enfant en soi » ne découle pas d'une tentative de vérification d'une hypothèse théorique. Cette rencontre est apparue naturellement dans le travail de « l'écoute des émotions ». C'est la personne elle-même qui découvre cette partie « enfant » au cours de l'accompagnement dans l'écoute approfondie d'elle-même.

Ce qui suit l'introduction à la PNL est une tentative de description schématique de la démarche proposée dans ce livre.

LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

La Programmation Neuro-Linguistique est une technique visant à comprendre et à utiliser le fonctionnement du mental.

L'axe central de la PNL est de comprendre le « **comment** ».

Comment la personne agit-elle, pense-t-elle, pour arriver à une situation où elle se trouve en difficulté ? Sur quelles croyances sont construites ses motivations, sa manière d'agir, sa façon d'être en relation avec elle-même et son environnement ?

La PNL tente de comprendre la « carte du monde » de la personne et de lui donner un choix plus vaste pour lui permettre de répondre d'une manière plus appropriée et plus efficace, dans le présent, aux obstacles qu'elle rencontre dans sa vie.

La PNL se base sur des présupposés.

Les présupposés essentiels de la PNL sont les suivants :

- 1. Nous n'appréhendons pas LA REALITE, mais sa REPRESENTATION au travers de nos cinq sens. Les faits, les objets et les personnes qui composent notre vision du monde ne sont que la REPRESENTATION de ces faits, de ces objets et de ces personnes.**

La personne n'est pas en relation avec Pierre, Paul ou Jacques, une situation, un événement, mais avec une représentation personnelle de cela. Les gens, les faits, les objets ont une place plus ou moins importante, plus ou moins agréable dans sa « carte du monde ». C'est cette représentation qui provoque et génère chez la personne des réactions positives ou négatives à leur contact.

- 2. Chacun possède une représentation de la réalité qui est unique et personnelle.**

- 3. Tout comportement d'un individu est cohérent à l'intérieur de sa représentation du monde. A l'intérieur de l'individu, il y a une recherche permanente de cohérence entre les différents aspects de sa représentation.**

Quand une personne pose un acte ou a un comportement qui nous paraît incompréhensible, cela est dû au fait que nous appliquons à cet acte ou à ce comportement la grille de lecture qui correspond à notre « carte du monde » dans laquelle cet acte, ce comportement paraît absurde, déraisonnable ou inadéquat. Ce n'est jamais le cas de la personne qui l'a commis. Pour lui, d'une manière ou d'une autre, cet acte, ce comportement a une raison d'exister dans sa vision de la réalité, à l'intérieur de sa « carte du monde ».

- 4. Chacun fait toujours les meilleurs choix possibles dans le cadre de sa représentation du monde du moment.**

Chacun fait aussi bien qu'il le peut à chaque instant dans sa vision de la réalité. Chaque personne agit d'une certaine manière pour répondre à ses besoins, selon les possibilités, les capacités qu'elle croit posséder. Si une autre façon d'agir lui était accessible, plus simple, plus facile, comportant moins d'inconvénients pour elle ou pour son environnement, la personne l'adopterait spontanément.

5 . Toute personne possède les ressources nécessaires pour opérer des changements à l'intérieur de sa représentation.

La « carte du monde » est l'univers intérieur dans lequel vit la personne. C'est elle-même qui l'a construit. Si elle parvient à transformer les croyances limitatives qu'elle y a créées et à se donner des choix plus vastes que dans le passé, ces choix feront désormais partie de sa réalité. Autant il est nécessaire d'accepter les faits tels qu'ils sont, parce que la personne n'a aucun pouvoir de les faire disparaître ou de les transformer une fois qu'ils se sont manifestés, autant elle a tout pouvoir pour transformer la signification qu'elle peut leur donner.

La personne a un pouvoir immense sur sa représentation qu'elle ignore la plupart du temps.

6. Les changements ne transforment pas les choses elles-mêmes mais leur représentations et donc notre relation à elles.

C'est la raison pour laquelle, la transformation de la représentation peut provoquer des changements qui peuvent paraître étonnants. La personne réalise tout à coup certaines choses dont elle s'imaginait tout a fait incapable.

La réalité « objective », les faits, les objets, les personnes restent les mêmes, mais leur signification change pour la personne. Ce changement lui permet de donner des réponses totalement différentes de celles du passé. Le changement de signification d'un élément de sa « carte du monde » change sa relation à cet élément. Ce qui l'effrayait dans le passé, devient un obstacle ridicule, ce qui paraissait être « l'ennemi » devient un ami, etc. ...

7. Le « Passé » n'existe pas. Ce que la personne nomme « Passé » est l'actualisation dans le présent de faits, qui se sont déroulés à une autre époque de son existence.

Le passé n'existe pas. « L'enfant en soi » n'existe pas en tant qu'enfant physiquement réel. C'est la représentation d'une partie d'elle-même que la personne identifie comme le comportement ou le besoin de l'enfant qu'elle a été. C'est dans le présent que la personne manifeste ce comportement ou ce besoin.

8. Les changements ne sont permanents que s'ils sont en accord avec l'ensemble de la représentation du monde du moment, l'ensemble de la personnalité dans ses différents aspects.

Tous les éléments de la « carte du monde » sont interdépendants. C'est la raison pour laquelle la PNL est très soucieuse de l'écologie générale, de la « carte du monde », quand des changements sont pressentis.

En faisant le travail de l'Estime de Soi, la personne change certaines croyances fondamentales sur elle-même et sur sa perception du monde. Ses anciennes croyances étaient comme des gemmes autour desquelles se sont cristallisées des comportements, des habitudes. On peut imaginer la « croyance gemme » comme le centre et les comportements, les habitudes formant une sorte de gangue construite par couches successives, comme un oignon, autour de cette « croyance gemme ».

En changeant le contenu de la croyance, la personne n'a fait qu'une partie du travail. A partir du centre, il est nécessaire d'aller adapter les comportements à ce nouveau contenu. Pour pouvoir intégrer une nouvelle manière de se manifester au monde, il est nécessaire pour la personne de rencontrer les différents domaines de sa vie où les anciennes croyances sont toujours d'actualité et de les transformer.

Les quatre présupposés suivants concernent la communication

9. On ne peut pas ne pas communiquer.

En effet, même si je refuse de communiquer, je communique une information sur ce refus

10. La communication se fait sur deux plans : verbal et non-verbal. La communication non-verbale est exprimée et perçue plutôt au niveau inconscient. La grosse majorité de la communication (80%) se déroule sur le plan non-verbal.

Ce qui est d'abord et principalement perçu dans la communication sont les informations non-verbales : l'attitude générale, la contraction ou la détente, le regard, les gestes, les odeurs, etc... Ces informations non-verbales sont perçues au niveau inconscient et donnent la « première impression ».

11. Pour communiquer, il est nécessaire de comprendre la représentation du monde de la personne avec qui on désire communiquer. La qualité de notre communication dépend de la qualité du respect de la représentation du monde de l'autre.

Ce présupposé implique que la qualité de la communication dépend en premier lieu de la personne qui désire communiquer. C'est à elle qu'incombe la responsabilité d'exprimer son message sous une forme qui soit compréhensible dans la « carte du monde » de celui vers qui la communication est dirigée.

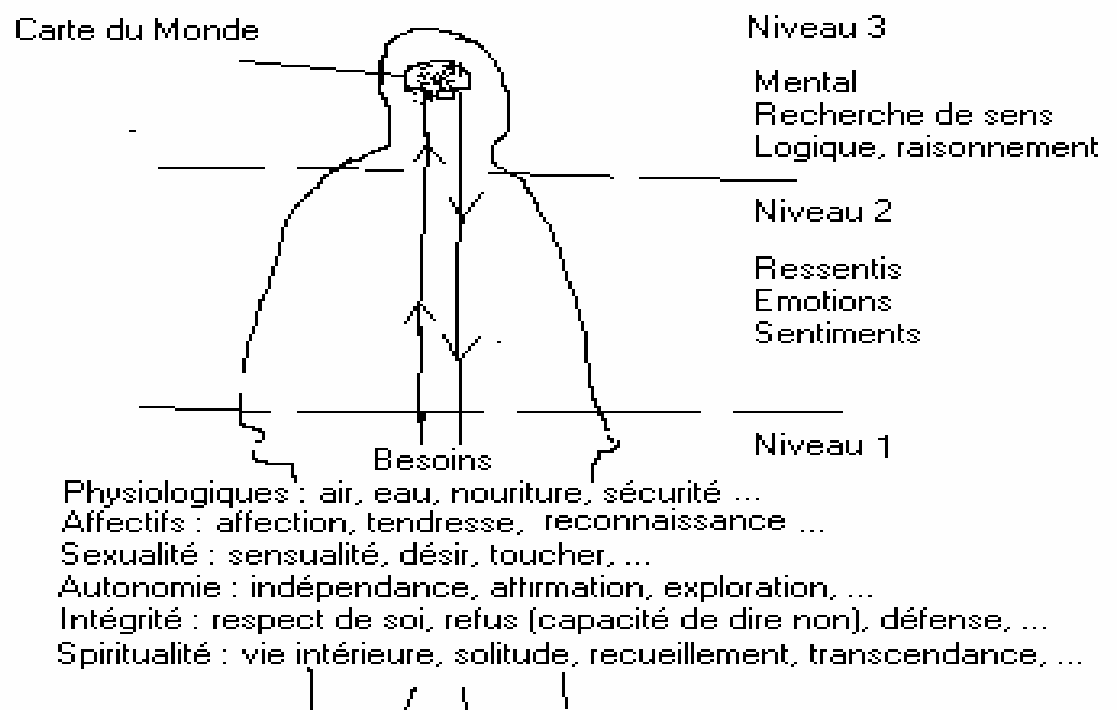
Si l'autre ne comprend pas, ce n'est pas dû au fait qu'il est idiot ou de mauvaise foi, comme parfois la personne se plairait à le justifier, mais parce que le message n'a pas été suffisamment « traduit » en termes accessibles, dans la « carte du monde » de l'autre.

12. La seule manière de s'assurer que la nature et le contenu du message que la personne a voulu transmettre ont été correctement perçus, est de demander à l'autre de reformuler ce qu'il a compris.

La seule manière pour s'assurer que le message transmis a été suffisamment compris est de demander à l'autre d'exprimer quel est le contenu, pour lui, du message reçu

DESCRIPTION SCHEMATIQUE DU PROCESSUS DE L'ESTIME DE SOI

Globalement, une ébauche de l'organisation de l'être humain pourrait être représentée selon ce premier schéma :

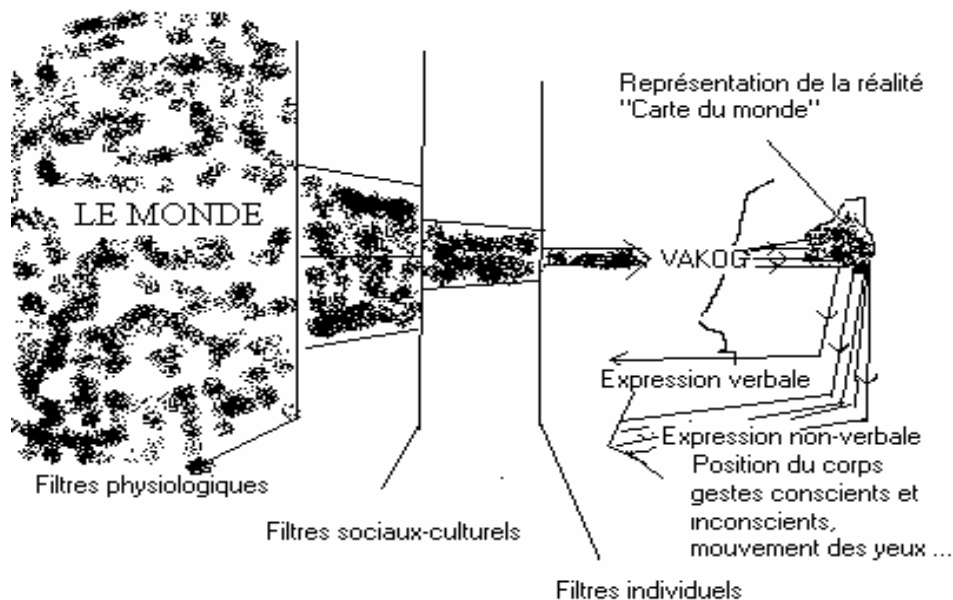


Idéalement la circulation entre les trois niveaux se fait librement et d'une manière fluide à l'intérieur de la personne.

Le besoin se manifeste (niveau 1), il est signalé par des affects (niveau 2) qui sont perçus par le mental (niveau 3). Ce dernier possède une représentation du monde, que nous allons examiner dans le schéma suivant, grâce à laquelle la personne va trouver la manière la plus appropriée pour répondre à ce besoin, signalé par le ressenti... ou constater l'impossibilité, dans le présent, de satisfaire ce besoin.

Positive ou négative, le besoin reçoit une réponse, il a le droit d'exister. Comme on l'a vu dans le chapitre du « reparentage », la reconnaissance et l'expression du besoin calme le manque.

Focalisons-nous sur le niveau 3, le mental. Une des manières de le représenter serait la suivante :



Au travers du **VAKOG**, qui sont les initiales des cinq sens :

Visuel, **A**uditif, **G**ustatif, **O**lfactif et **K**inesthésique (pour le toucher, les sensations), le mental crée une « **Carte du monde**² ».

Cette carte n'est pas la réalité.

La réalité est une immensité que les sens ne peuvent saisir dans sa totalité. La carte créée par le mental n'est qu'un reflet approximatif, une représentation personnelle de cette réalité perçue au travers de différents filtres.

Les filtres physiologiques : les sens sont physiologiquement limités dans leur capacité de perceptions (infrarouge, ultrasons, etc....) et ignorent une grande partie de la « Réalité ».

Les filtres culturels provenant d'une éducation spécifique qui varie selon les cultures.

Les esquimaux ont par exemple une vingtaine de mots pour désigner la couleur blanche. Cette éducation et la capacité qui en découle de distinguer les différentes nuances de blanc, répond à une nécessité vitale dans leur environnement pour permettre de reconnaître le type de neige et de glace sur laquelle ils se déplacent.

Les filtres personnels qui découlent des expériences individuelles de chacun qui font que l'un va être sensible à un certain type de choses et pas à d'autres. La personne va voir ou ne pas voir certains détails, réagir à telle situation et pas à telle autre.

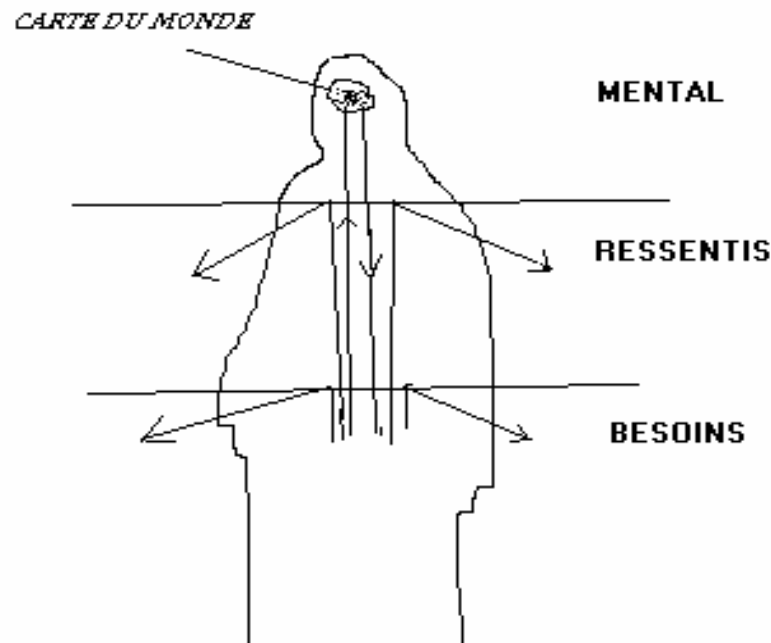
Cette « Carte du monde » contient également une représentation de la personne elle-même, comme elle « pense » être, représentation construite au fil du temps au contact de l'image d'elle-même que les autres, les parents, les amis, l'environnement lui ont renvoyé.

C'est à partir de cette « Carte du monde », cette représentation individuelle et unique que la personne va agir et réagir dans sa relation aux autres et à elle-même.

² Voir les présupposés 1 et 2 de la PNL.

Pour des raisons qui peuvent être celles évoquées dans ce livre, certains besoins n'ont pas eu la possibilité d'être accueillis. La personne a même du nier leur existence.

La « carte du monde » de la personne s'est construite sur le déni d'une partie de ce qu'elle est. La représentation d'elle-même contenue dans cette « carte du monde » ne tient pas compte de ces parties niées.



Ce qui est important à comprendre est que le mental est un organe « subtil » au service de l'Être, comme le foie ou le cœur sont des organes au service du corps.

Le Mental est un instrument.

Cet instrument permet de créer un modèle de la réalité. Grâce à ce modèle la personne peut simuler une action pour en « prévoir » dans une certaine mesure les conséquences. La personne peut « penser » ce qu'elle projette de faire et évaluer les résultats probables de son action. C'est cette capacité de l'Homme qui a permis sa survie et son développement.

Le chasseur préhistorique pouvait organiser les souvenirs de ses expériences et tenter des stratégies nouvelles en « pensée », sans se mettre physiquement en danger.

Le Mental est un serviteur.

Le modèle créé par le Mental est un outil au service de la personne pour la protéger, fournir les moyens de répondre à ses besoins.

Le Mental est normalement à l'écoute du ressenti, du « cœur » qui exprime authentiquement ce que la personne EST.

Pour les raisons évoquées précédemment, dans la phase de création du « critique intérieur »³, le Mental est investi du pouvoir de refuser certaines parties de ce que la personne EST.

Le Mental devient un maître.

C'est lui qui décide de ce qui convient ou ne convient pas :

« Je n'ai pas le droit d'être comme je suis ».

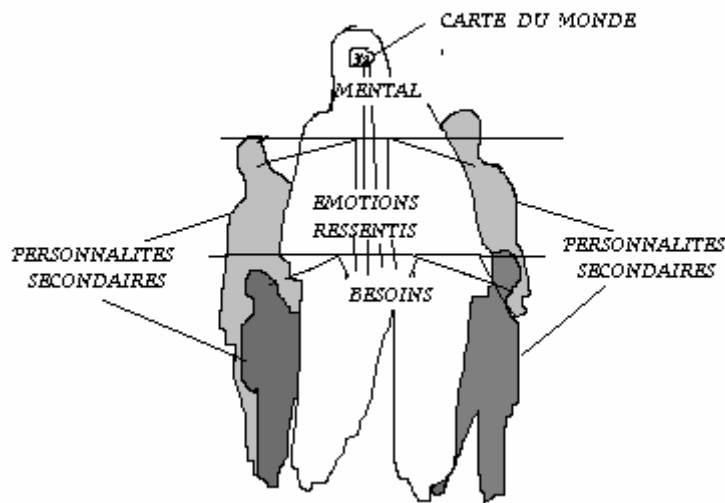
La personne a perdu son intégrité. Elle est dissociée entre son mental et son cœur.

Il y a un « **Je** » qui refuse le droit d'exister à un autre « **Je** ». La personne est dissociée entre son Mental : « « **Je** n'a pas le droit de ... » et son cœur : « **Je** est comme je suis ».

³ Voir le chapitre « Le critique intérieur » dans la première partie.

Ce qui EST, continue d'exister malgré l'interdit du mental : les besoins, même niés, continuent d'exister à l'intérieur de la personne.

Le besoin n'ayant pas eu le droit d'exister dans la représentation consciente de la personne, va se manifester hors de cette conscience. L'énergie du besoin va créer ce qu'on pourrait nommer des « personnalités secondaires ». Ces « personnalités secondaires » ont « l'âge » qu'elles avaient au moment du refoulement, comme nous l'avons vu dans le chapitre « Les deuils nécessaires ».



Quand la personne est confrontée aux manifestations de ces « personnalités secondaires », elle les perçoit comme quelque chose d'étranger puisqu'elles ne font pas partie de l'image d'elle-même créée dans sa « carte du monde ».

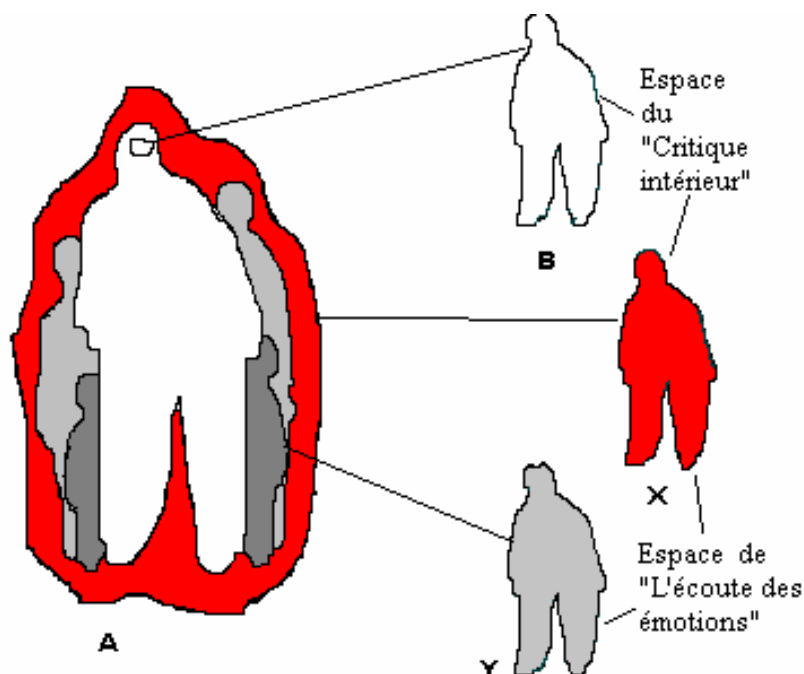
Le plus souvent, elle se défend de ces personnalités « étrangères », entre en conflit avec elles et espère les « vaincre ».

En agissant ainsi, elle lutte contre elle-même.

Toute « victoire » dans ce contexte est une défaite car la personne se pénalise elle-même.

Un des symptômes qui va mettre la personne dans un certain désarroi va se manifester au moment où elle va se mettre en action pour réaliser certains projets : elle est confrontée à des résultats qui ne correspondent peu ou pas à ses attentes.

La personne construit ses projets à partir de la partie consciente, à partir de l'image créée d'elle-même. Quand elle se met en action pour réaliser ses projets, elle ne va pas se mouvoir uniquement avec sa partie consciente mais avec l'ensemble de ce qu'elle est, conscient et inconscient.



La personne se trouve au point A, fait le projet, à partir de sa « carte du monde », d'arriver en B. Elle se met en route pour y arriver.

Les parties inconscientes, les « personnalités secondaires », peuvent tendre vers une autre but, qui peut être Y.

La tension entre le désir conscient et inconscient va créer des résistances, des perturbations qui vont amener la personne au point X qui pourrait être la résultante entre le désir conscient d'aller à B et celui, inconscient, d'aller à Y.

De ce point X, la personne observe le point B où elle « aurait dû » arriver et se pose la question :

« comment se fait-il que je me trouve en X alors que je voulais aller en B ? »

Comme le mental a besoin de garder la cohérence de sa carte du monde⁴, il va trouver toute sortes de raisons qui vont justifier cette situation. Selon le cas, la personne va soit rejeter la faute à l'extérieur, aux autres, à ses proches, à ses collègues, à la société en général, soit se faire des reproches à elle-même.

L'espace entre B et X va être alors investi par le « critique intérieur » avec des : « tu vois je te l'avais bien dit ... tu n'a pas fait ce qu'il fallait ... tu es un incapable, etc. ... ».

La personne n'a pas respecté « l'image » d'elle-même. Le « critique intérieur » a raison. La personne n'a pas répondu au critère de l'image ... parce que « l'image » à laquelle le « critique intérieur » impose à la personne de correspondre, ne tient pas compte de ce qu'elle est dans son entier.

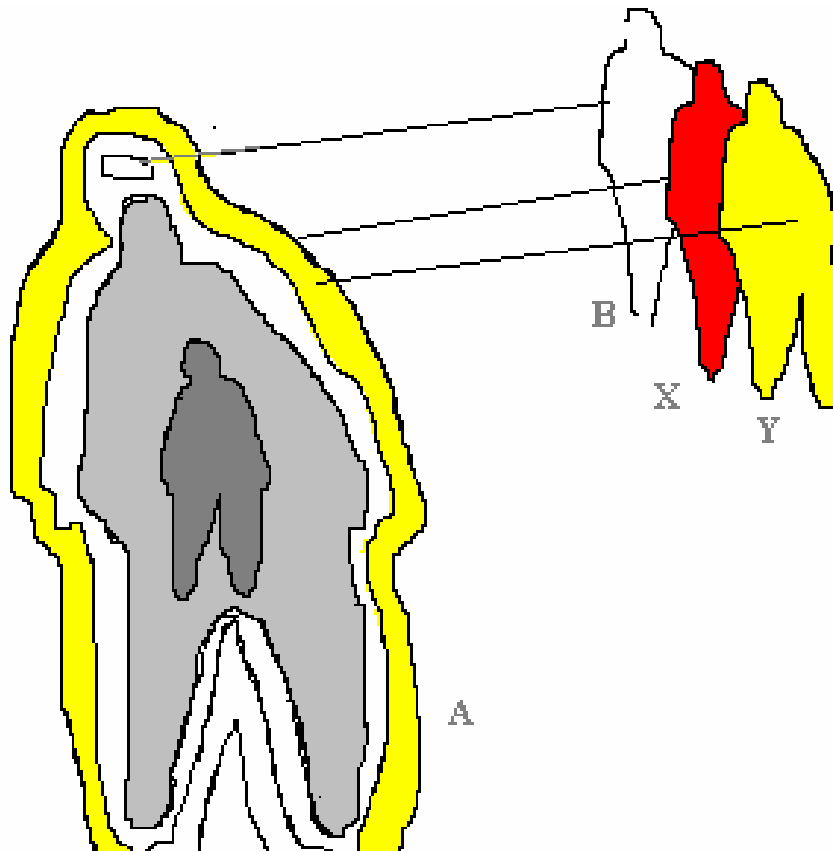
Les aspects de la personne devenus inconscients sont intervenus pour la « tirer » dans un autre sens.

Tant que les contenus devenus inconscients ne sont pas réintégrés dans la conscience, l'écart entre « là où elle arrive » (X) et « là où elle voulait arriver » (B) ne peut que continuer de se manifester.

Dans la démarche de l'Estime de Soi, l'espace entre X et Y peut être investi par « l'écoute des émotions » qui permet la prise de conscience et la rencontre avec les « personnalités secondaires »

⁴ Voir présumé n°3 de la PNL

Le travail d'intégration dans le conscient des parties niées de la personne pourrait être représenté par ce schéma :



Dans ce nouveau schéma, la personne a incorporé dans sa « carte du monde » l'existence de « l'enfant en soi », de « l'adolescent en soi » ou de toute autre partie qui aurait été niée. La distance entre B et X s'est considérablement réduite, de même que la distance entre X et Y. En étant plus consciente de ce qu'elle est, la personne élabore des projets correspondant plus complètement à sa réalité.

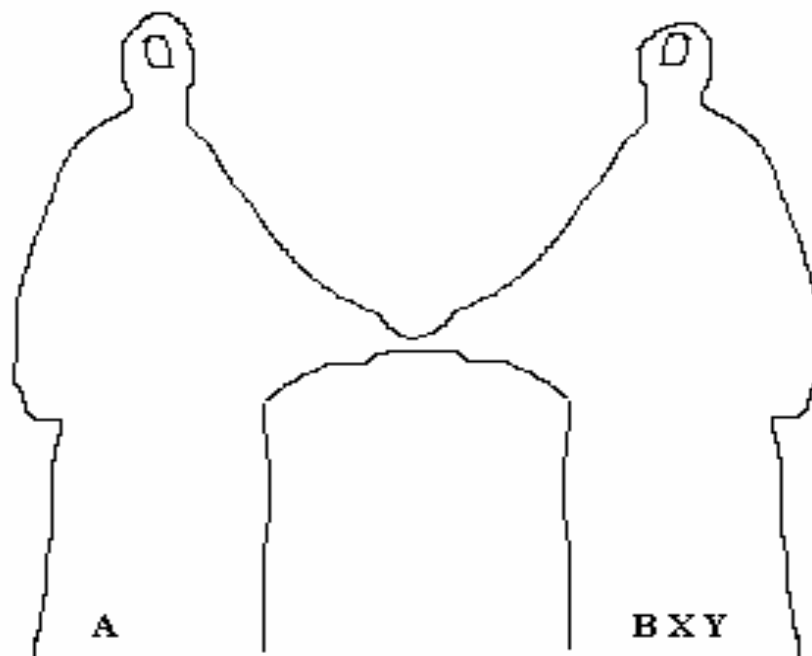
Une partie d'elle reste malgré tout inconsciente. L'inconscient n'est pas uniquement constitué des parties refoulées. La distance entre B et X continue d'exister mais elle est minime et va pouvoir être gérée d'autant plus aisément que l'espace entre B et X ne sera plus investi par le « critique intérieur », comme précédemment.

La personne, à ce stade, est devenue consciente que le décalage qu'elle constate entre « *là où elle arrive* » et « *là où elle voulait arriver* » est le résultat de parties d'elle-même qui sont restées inconscientes parce que refusées ou inexistantes dans sa « carte du monde ».

Le Mental au lieu de rester crispé sur la défensive peut être à l'écoute du cœur. En étant dans l'écoute des ressentis, le Mental va permettre à sa « carte du monde » de s'agrandir pour accueillir les dimensions ignorées de la personne.

Porté par le désir d'augmenter son degré de conscience, la personne peut entamer une démarche vers une rencontre approfondie des différents aspects d'elle-même.

Poussé au degré ultime, ce travail de conscience aboutirait à « l'Homme éveillé », qui donnerait le schéma suivant :



« L'Homme éveillé » ne construirait plus ses objectifs uniquement à partir de son mental mais à partir de son ETRE qu'il aurait pu accueillir dans son entier.

Les points B, X et Y seraient alors confondus. Il n'y aurait plus de différence entre « l'extérieur » et « l'intérieur », ils formeraient un Tout dans le présent. « L'Homme éveillé » arriverait exactement à l'endroit où il EST, il vivrait dans la conscience de l'Unité.

BIBLIOGRAPHIE

Programmation Neuro-Linguistique

Josiane DE SAINT PAUL et Sylvie TENENBAUM, Derrière la magie, InterÉditions, Paris , 1984

Genie LABORDE, Influencer avec intégrité, InterÉditions, Paris, 1987

Richard BANDLER, Un cerveau pour changer, InterÉditions, Paris, 1990

Communication non violente

Marshall B. ROSENBERG, Les mots sont des fenêtres. Introduction à la communication non-violente, Ed Jouvence, St Julien-en-Genevois, 1999

Hypnose Ericksonniene

J. HALEY, Milton H. ERICKSON, un thérapeute hors du commun, Desclée de Brouwer, Paris, 1985

Analyse transactionnelle

Dr Eric BERNE, Que dites vous après avoir dit bonjour ?, Ed TCHOU, Paris, 1972

Ecoute non-directive :

C.R. ROGERS, Relation d'aide et psychothérapie, ESF, Paris, 1999

Enseignement de Svâmi PRAJNAPAD

Daniel ROUMANOFF, Svâmi PRAJNAPAD, Un maître contemporain, 3 tomes, Ed La Table Ronde, Paris, 1989

Arnaud DESJARDINS, L'ensemble de son œuvre, Ed La Table Ronde

Pour aller plus loin dans la rencontre avec l'inconscient

C. G. JUNG, Ma vie, Ed Gallimard, Paris, 1987

Etienne PERROT et Francine SAINT RENÉ TAILLANDIER, C. G. JUNG et la voie des profondeurs, Ouvrage collectif, Ed La fontaine de pierre, Paris, 1980.

Remerciements

A Svâmi PRAJNAPAD, maître indien dont l'enseignement me guide sur le chemin de mon Être.

A toutes les personnes qui m'ont fait confiance pour les accompagner. A leur côté j'ai pu explorer ce chemin de connaissance.

A Daniel Roumanoff dont la thèse a révélé l'enseignement de Svâmi PRAJNAPAD.

A Arnaud Desjardins qui m'a permis, comme à tant d'autres, de vivre l'enseignement de Svâmi PRAJNAPAD dans son ashram de Hauteville.

Au travail de Claudette Van Oost qui a permis de frayer mon propre chemin vers l'estime de soi

Aux enseignants de la PNL et, plus particulièrement, à Monique Esser, qui m'ont appris à mieux comprendre pour mieux aider.

A André Nayer qui m'a soutenu pendant de longues années.

A Jenny Panier pour son dévouement et sa générosité.

A Jerry Legrelle pour son amitié indéfectible.

A mes amis, Jacques et Robert.

A Joëlle, sans laquelle une partie de ce livre n'aurait pas pu être écrit.

A mes filles, Anne et Maya, ces êtres merveilleux que j'aime et j'admire.

*A mes parents,
à ma mère, pour son Amour infini,
à mon père, pour sa ténacité et son courage.*



Georges ZOURIDAKIS,
Intégration psycho-émotionnelle de l'Estime de Soi
E.E.A. - Ecoute Emotionnelle Active

PNL , Hypnose eriksonienne, Réduction d'incident traumatique

Suivi individuel, groupes, conférences.

Avenue du Vossegat 12 – Bte 19
1180 BRUXELLES

Tél./Fax : 02/478 25 20

C'est au moment ou on renonce sincèrement à être différents de ce que nous sommes ...

... que le changement survient !