ATELOPHOBIE Phobie du sentiment d'injustice

Par Laurence DERIAN

Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

La persistance d'une blessure émotionnelle vient de notre incapacité à accepter cette part de nous en souffrance et à nous pardonner.
Plus la blessure d'injustice est profonde, plus la personne se coupe de ses ressentis, est intransigeante et perfectionniste.

ÉTAPE 1 : L'ACCEPTATION DE VOTRE SENTIMENT D'INJUSTICE

Une étape fondamentale consiste à **accepter votre blessure et vos comportements** comme une partie de vous-même, pour pouvoir libérer tous vos sentiments bloqués.
Il vous faut donc **vous accueillir comme vous êtes,** sans chercher à vouloir changer quoi que ce soit. Vous avez fonctionné comme cela jusque maintenant, et vous avez inconsciemment de bonnes raisons.

Par contre, vous ne pouvez pas espérer aller mieux si :

- vous refusez l'existence de votre souffrance émotionnelle
- vous persévérer à voir vos comportements comme négatifs

Pourquoi ? Parce que vous **restez alors en lutte contre vous-même** et donc, vous attirerez davantage de situations liées à la blessure d'injustice.

ÉTAPE 2 : VOUS VOUS PARDONNEZ

Une fois cette blessure d'abandon acceptée, l'étape suivante sera de vous pardonner pour vous libérer du passé.

Il s'agit de VOUS pardonner pour **ce que vous vous infligez** et **ce que vous vous êtes infligé dans le passé** mais aussi **pardonner aux AUTRES.**

Vous pouvez par exemple **faire une liste de :**

- **personnes** dont vous vous êtes senti abandonné. Ils vous ont blessé mais ils souffrent eux-mêmes d'une blessure similaire.
- **situations que vous avez abandonnées**, que vous n'avez pas mené à terme
- **personnes que vous avez lâchées** vous aussi dans le passé

ÉTAPE 3 : L'AMOUR DE SOI
Vous aimer, c'est **trouver QUI vous désirez être** à la place d'être RIGIDE.

Commencer par prendre soin de vous avec amour, **en vous acceptant dans vos imperfections**.
Vous êtes la personne la plus importante pour vous, apprenez à vous le prouver tous les jours.

Sachez que vous aimer c'est accepter
…de **vous exprimer pleinement et en toute liberté** dans ce qui fait de vous un être unique
…toutes vos **imperfections** ?
…vos ressentis, vos émotions et **votre sensibilité** ?
…de **faire des erreurs** sans vous blâmer
… d'être **plus tolérant** avec vous même

ÉTAPE 4 : VOUS PRENEZ DU RECUL
Maintenant que vous avez un aperçu de la blessure d'injustice, vous allez pouvoir déterminer des situations où vous vous sentez **RIGIDE et intransigeant.**

Détectez les réactions d'injustice
Vous allez pouvoir prendre du recul sur les événements liés à cette blessure et analyser vos réactions, pensées, croyances qui en découlent.

1. Quelles sont vos **pensées, croyances** liées à cette réaction d'abandon ?
2. Quelles sont vos **comportements** ?

Sachez que, votre interprétation des faits est souvent fausse.

Je vous ai mis quelques exemples ci-dessous pour étayer mon propos :

Légende

F : FAIT
I : INTERPRÉTATION, PENSÉE
T: TRANSFORMATION
F1: Vous voyez une faute d'orthographe sur un texte
I1: C'est inadmissible, ce n'est pas parfait. Les correcteurs d'orthographe ça existe quand même.
T1: L'erreur est humaine
F2: On vous accuse d'avoir cassé quelque chose au travail
I2: C'est inadmissible d'être accusé à tort, vous n'avez rien fait. Ca ne se passera pas comme ca!
T2: Vous restez calme, et allez voir la personne qui vous accuse. Vous lui exprimez votre bonne foi.
F3: A vous de noter un fait qui ré active votre blessure d'injustice…
I3: Qu'est ce que vous pensez? Comment l'interprétez-vous?
T3: Prenez du recul et réagissez autrement.

En général, vous saurez si vous avez affaire à une réaction en lien à l'injustice. Vous le saurez physiquement, vous sentirez comme de la colère, une émotion qui va monter. Laissez faire ça , elle va s'en aller. Juste observer vos pensées d'un œil extérieur. L'émotion finira par passer.

Attention: Toute tentative de changement n'est pas facile au début. Il faut persévérer car votre mental, votre égo va chercher à revenir à ses habitudes.

ÉTAPE 5 : APPUYEZ LE POSITIF
Je vous conseille de prendre un carnet et d'y écrire tous les jours tout ce qui prouve que

… **vous êtes accepté** sans être parfait
…vous vous exprimez dans toute votre **sensibilité**
…vous vous donnez l'autorisation d'**être vous-même**
…vous êtes **patient, bienveillant et tolérant** pour vous et les autres
Cela peut être une **parole réconfortante, positive**, une action dont vous êtes **fier,** une réaction différente face à l'**imperfection ou à l'échec.**

Faites-vous CONFIANCE

Le but de cette prise de note est de prendre de la distance par rapport à vos habitudes de RIGIDE. Vous allez vous prouver que vous pouvez **exister pour vous-même et être accepté.** Vous serez fier de découvrir votre **force intérieure,** une **sérénité** grandir en vous.

ÉTAPE BONUS : Mettez le turbo

LA LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE PEUT ÊTRE UN VÉRITABLE TREMPLIN DANS VOTRE VIE

Pour aller plus vite… Il est possible d'apprendre en thérapie brève à vous connecter tout en douceur à vos mémoires traumatiques liées à la blessure d'injustice.

Dans quel but ? Pour désactiver les charges émotionnelles qui y sont liées et qui font que c'est difficile de subir des réactions liées à cette blessure

Quels résultats ? Un **apaisement rapide et définitif** si vous avez des accès fréquents de colère par exemple ou si vous n'arrivez pas à vous poser à cause de vos soucis de perfection.

Ensuite... Vous pouvez **devenir autonome** et mettre en place les procédés thérapeutiques directement chez vous, pour d'autres problématiques.

Pour faire court ? Dès que vous êtes en réaction face à votre blessure d'injustice, vous pouvez **éliminer sa mémoire traumatique** sur le vif.

©https://oz-emotion.com/blog/5-etapes-pour-vaincre-le-sentiment-dinjustice/