

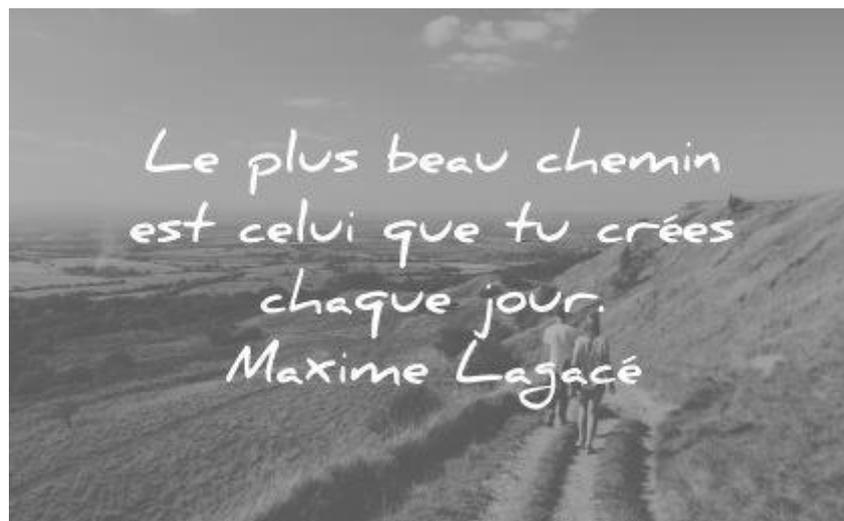
## Quelles opportunités m'offre le confinement ? Partie 2

Vanina L. – 20/04/2020

Lors du dernier article, nous avons vu les différentes étapes du deuil et je vous ai invité à vous questionner pour savoir où vous en étiez.

Le deuil, tout comme le travail sur soi, peut demander un temps plus ou moins long selon les individus et il est nécessaire que chacun respecte le temps dont il a besoin. Par ailleurs, l'évolution personnelle n'a pas nécessairement le même rythme que l'évolution collective. Aussi, si vous vous sentez « en retard » ou « en avance » par rapport à quelqu'un ou l'ensemble de la population, autorisez-vous à ne pas vous mettre la pression et gardez la cadence qui vous convient.

Aujourd'hui, nous allons évoquer la rencontre avec soi ou comment mieux se connaître en explorant son côté sombre. Je voudrais commencer par une citation de Maxime Lagacé :



Ce qui signifie que pendant ce cheminement, attardez-vous à regarder le chemin, plutôt que de vouloir à tout prix atteindre la destination le plus vite possible.

### Aller à la rencontre de soi

Chacun porte en lui des parts d'ombres et des côtés qu'il préfère afficher. Le fait d'explorer et d'accepter son côté obscur, d'une part lui laisse moins de place, et d'autre part, nous permet de faire un chemin vers l'acceptation de soi, c'est-à-dire dans notre entièreté. Comme on l'entend souvent dire « personne n'est parfait » et c'est tant mieux ! Nous pouvons apprendre à mieux nous

connaître pour nous définir « je suis timide » ou « je n'aime pas marcher pieds nus dans l'herbe », sans se porter un jugement de valeur, et sans se laisser envahir par ce que les autres pourraient penser de soi. Prendre conscience de notre côté obscur permet de faire la lumière sur nos premières blessures et de s'autoriser à guérir. Cependant, tant que nous choisirons de faire l'impasse sur cette partie de nous, nos blessures continueront de saigner, nous laissant dans l'impossibilité de les panser et de mieux nous connaître.

### **Comment définir ce qu'est le côté sombre ou obscur ?**

Nous pourrions définir le côté obscur comme étant une partie de nous-mêmes que nous aimons le moins, composée de nombreuses émotions dites négatives, de peurs dont on peut avoir honte ou encore de frustrations que l'on essaie de camoufler sous un masque alors qu'elles nous font tant souffrir. Cacher cette part de nous-mêmes nous fait dépenser beaucoup d'énergie. Ce peut être par exemple la peur du noir ou de l'échec, une agressivité qu'on a du mal à maîtriser ou une dépendance au sucre.

Le côté obscur se manifeste également par ce que les autres nous renvoient, ce qui nous fait réagir chez eux, ce que nous jugeons comme étant des choses que l'on déteste. Si une personne vous met en colère par son inactivité, c'est que cela vient soulever chez vous une colère de ne pas être suffisamment actif. Si à entendre quelqu'un parler de sa relation affectueuse avec les membres de sa fratrie vous met dans tous vos états, cela peut signifier que vous avez quelque chose à régler avec vos frères et sœurs.

En cachant cette partie de nous, nous nous disons que nous ne sommes pas aimables, dans le sens digne d'être aimés, et donc nous ne pouvons pas nous sentir entier, puisque nous nous mentons à nous-mêmes. Plus nous réprimons nos côtés sombres, plus nous les confondons avec notre personnalité. Cela provoque une auto-destruction et une peur d'être découvert ou trahi.

Ce côté obscur s'alimente par des besoins non satisfaits, qui engendre des émotions négatives. Par exemple, je souhaite monter mon entreprise, mais je ne mets rien en place pour le faire. Je vois d'autres personnes qui réussissent. Je vais me dire « c'est normal, il ou elle a de l'argent de côté pour subvenir à ses besoins alors que je dois tout le temps me battre pour que mon budget reste à l'équilibre », ou bien « il ou elle n'a pas ceci ou cela à gérer, qui prend du temps et m'empêche de développer mon activité ». C'est pareil pour le couple d'une copine qu'on envie ou l'éducation des enfants (pourquoi les nôtres ne sont-ils pas comme les siens ?).

Mais ce côté obscur peut être aussi alimenté par les croyances que nous avons reçues étant enfant ou héritées de nos ancêtres : un garçon ne doit pas pleurer, une fille ne doit pas travailler, ou encore l'argent est sale. Il y a une dualité entre ce qui est bien et ce qui est mal. Ce qui est bien est récompensé « finis ton assiette et tu auras un dessert » et ce qui est mal engendre la punition ou la peur « ne suce pas ton pouce ou on va te le couper », quand on ne parlait pas de l'attribut masculin, ce qui peut engendrer une peur de la sexualité ou du moins, une honte ou culpabilité dans le fait d'éprouver du plaisir à faire l'amour.

Les attachements psychologiques négatifs envers nos parents et autres ancêtres nous empêchent de nous sentir en sécurité, entiers et équilibrés. Ils s'expriment à travers le rejet, le sentiment d'abandon, la trahison, l'humiliation et l'injustice, ce que nous appellerons les 5 blessures de l'âme. Ainsi, tous les sentiments négatifs que vous avez à votre égard seront alimentés par l'influence que des gens toxiques pourraient avoir sur vous, ou la répétition de schémas négatifs dans votre vie.

### **En quoi reconnaître le mauvais en nous est-il nécessaire ?**

Reconnaître en nous ce côté sombre ne signifie pas le devenir ! Ce qui est bien ou mal pour nous ne l'est pas nécessairement pour les autres. Nos attitudes ne font pas de nous qui nous sommes ! Combien de nous portent un masque en dehors, et sont complètement différents à la maison. Il y a longtemps que je souhaitais monter mon entreprise et le boulot dans lequel j'étais enfermée me rendait dingue (au point que j'ai fait un burn-out). Plutôt que de m'en prendre à moi-même et de mettre des stratégies en place pour, soit changer de travail, soit poser des actions pour créer mon entreprise, je déchargeais ma colère contre mes enfants en rentrant le soir, en leur disant « tu ne ranges jamais rien » ou « ce n'est pas possible de ne pas savoir faire un lacet à ton âge ! ». Je n'en suis pas fière et j'ai mis un peu de temps à comprendre que cette colère était en fait dirigée vers moi. Et les enfants sont de formidables miroirs dans le sens où, quand nous avons passé une journée pourrie, ils ne trouvent rien d'autre à faire que de nous mettre en colère. Mais ce n'est pas eux le problème ! Ils réagissent simplement à notre charge émotionnelle, éponge qu'ils sont ! Quand nous rentrons après une journée et que nous sommes agacé(e) ils le ressentent tout de suite et mettent leurs antennes émotionnelles sur « attention » et nous renvoient nos émotions. Ils pourraient tout aussi bien nous montrer le joli dessin qu'ils ont réalisé que cela nous mettrait dans le même état. J'en parle par expérience, mais tout ceci n'est pas de notre faute !

Nous n'avons tout simplement pas encore pris conscience que cette colère n'était pas nous, mais faisait partie de nous, pour le moment. Car je vous assure que lorsque nous allons à la rencontre de notre côté obscur et que nous transformons cette colère ou autre émotion, frustration, en une énergie plus positive, notre vie n'en est que meilleure, avec plus d'harmonie, plus d'alignement, plus de joie.

Ces émotions que nous réprimons et n'avons pas eu le droit d'exprimer sous peine d'être punis ou réprimandés, nous indiquent que le seul vrai besoin que nous avons est celui d'être aimé, mais plus encore, être aimé pour qui nous sommes, de manière inconditionnelle. Un amour parental inconditionnel est celui qui, quoique nous fassions et même si nos opinions divergent de celles de nos parents, nous sommes aimés dans notre personnalité, notre entièreté. J'ai vécu cette expérience avec mon fils qui était en refus de l'école et ne voulait plus s'y rendre. Sa souffrance était telle qu'il ne savait pas l'exprimer autrement que par de la violence physique et verbale. Quand j'ai compris cela, je l'ai assuré de tout mon amour et que même s'il ne correspondait pas à l'élève que j'aurais aimé qu'il soit, j'aime l'enfant qu'il est de tout mon cœur. Nous ne sommes pas ce que nous faisons. Parfois, nous ne trouvons pas les mots pour exprimer nos maux et nous pouvons blesser les autres, ou s'enfermer dans notre côté obscur.

La religion et l'éducation ont eu pour conséquence de nous couper de tout ce qui se passe sous la ceinture, ce qui a pour effet d'une part un besoin de pouvoir et d'autre part une interdiction de se reconnaître en tant qu'humain, avec ses besoins, ses plaisirs et sa libido. N'oublions pas que la libido est une énergie créatrice et que sans elle, nous ne pouvons avancer.

Par la répétition des situations auxquelles vous ne voulez pas être confrontés, la vie vous indique quels points vous avez à travailler, si vous le souhaitez. « La vie est un si bon professeur que si tu ne retiens pas la leçon, elle te la représentera jusqu'à ce que tu comprennes ».

### **Comment faire face au côté obscur et le rendre plus agréable ?**

Chaque fois qu'une émotion négative monte à la surface, que nous nous sentons frustrés, ou que nos désirs ne sont pas satisfaits, arrêtons-nous un instant et regardons ce qui se passe en nous : est-ce vraiment moi qui réagis ainsi ou bien suis-je poussé par quelque chose de plus profond ? Dans l'exemple avec mes enfants, chaque fois que la colère était passée, je me disais

que ce n'était pas moi, que je n'étais pas cette mère-là, que jamais je ne voulais réagir comme ça après mes enfants ! Et quand j'ai compris que c'était à cause de mon travail, j'ai décidé que cela n'était plus possible et qu'il fallait que je réagisse. J'ai donc été en arrêt maladie, le temps de me permettre d'y voir plus clair et d'aller à la rencontre de moi-même. Et cette période de confinement, d'arrêt forcé pour certains, est une réelle opportunité pour voir ce qui se passe en nous, et d'agir en profondeur. Pardonnons-nous de ne pas avoir été, dans une situation donnée, celle ou celui que nous aurions voulu être, d'avoir eu une réaction différente de celle que nous avons eu.

Je vous propose une petite méditation que vous pourrez faire à l'issue de cette vidéo, qui m'a été inspirée par Sandrine Muller Bohard (que vous pouvez retrouver sur You Tube) et qui s'appelle « à la soupe ! ».

Imaginez que vous êtes dans une fête communale et que vous soyez au poste qui distribue la soupe. Normalement, vous servez n'importe qui avec la même intention. Mais dans la queue, il va y avoir en premier les personnes qui vous aimez le plus. Au moment où elles vont passer devant vous pour recevoir leur part de soupe, elles vont vous dire un mot gentil. Ce peut être votre maman qui vous dit qu'elle vous aime et qu'elle est fière de vous, vos enfants ou votre conjoint, vos amis ou voisins. En retour de leur message, vous allez les remercier de quelque chose, de vous avoir mis au monde, de toute l'affection qu'ils vous portent. Les gens défilent et leur importance en termes d'affection diminue peu à peu jusqu'à ce que ce soit quelqu'un qui vous a fait du mal. Pour cette fois, vous n'êtes pas obligé d'aller jusque là. La dernière personne, ce sera vous. Qu'avez-vous envie de vous dire, vous qui attendez votre soupe ? Peut-être que ce sera de vous remercier d'être au service des autres, de vous occuper de telle ou telle association, ou bien que vous êtes fièr(e) de vous. Et vous, celle ou celui qui aura reçu tout l'amour des personnes d'avant, qu'avez-vous envie de vous dire, à vous en retour ?

Veillez à être dans la gratitude et non dans le jugement. Cet exercice est tellement puissant qu'il m'a libérée d'une colère ancrée depuis bien des années.

Si vous avez des questions, je vous laisse me joindre par mail à [contact@psychogenealogiste-saintlo.fr](mailto:contact@psychogenealogiste-saintlo.fr)

Dans le prochain article, nous évoquerons la restructuration cognitive et je vous donnerai des astuces pour aller mieux tout de suite.