



Module n°7 • Les autres, des accélérateurs de croissance personnelle et spirituelle

COURS N°48 • RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE ENFANT INTÉRIEUR

Comme je l'expliquai en début de ce module, à partir de maintenant, tout le jeu des relations va être de revenir à soi régulièrement afin de pouvoir être en lien avec les autres de manière alignée. Chaque fois que l'on est déstabilisé, il est important de contacter ce qui est blessé, car l'autre nous offre une chance unique de voir ce qui a besoin de grandir en nous et dont nous n'avons pas encore conscience. Donner de l'attention à son enfant intérieur permet d'apprivoiser notre ombre, c'est-à-dire ce que nous n'avons pas été autorisé à exprimer en tant qu'enfant. Aller à la rencontre de son enfant intérieur est aussi l'occasion de rétablir le lien avec notre mission de vie (car l'enfant que nous étions « savait » ce qu'il pouvait apporter au monde) et qui nous échappe : la connexion avec nous-même et avec notre vraie vie a parfois été brisée très tôt.

L'amour de l'autre, c'est la cerise sur le gâteau, ce n'est pas le gâteau. Le gâteau, c'est l'amour de nous pour nous.

ALEXANDRA TSAOUSIS

GRANDIR EN CONSCIENCE

Etre en contact avec son enfant intérieur, c'est prendre soin de soi comme on accompagne un enfant en apprentissage. Il s'agit de mettre des mots sur des situations émotionnelles difficiles pour voir ce qui a été blessé en nous, pour voir ce qui est réactivé et qui n'est pas vraiment lié à la situation du moment mais qui vient simplement réassurer sur une ancienne souffrance.

Voici comment fonctionne un schéma répétitif. Les schémas comportementaux sont des façons de faire, des habitudes, des choses que l'on a apprises, qui ont été transmises, à travers l'éducation, la culture, les médias et que l'on continue de reproduire. Ce sont des automatismes, auxquels on ne pense peut-être pas la plupart du temps. On a été touché à un moment (par une parole, un acte, un geste de notre parent) et pour ne pas trop souffrir, pour nous adapter à notre parent et continuer d'être aimé par lui, on a adopté un certain comportement. Comme ça fonctionnait, on a gardé ce comportement, même si aujourd'hui il n'est plus adapté. Ce qu'il convient de guérir, c'est la blessure originelle car elle a été mal soignée : on a simplement mis un couvercle dessus pour ne pas la voir, mais elle est toujours là. Et la vie va nous pousser à la revivre, encore et encore, jusqu'à ce que nous allions contacter la douleur originelle et lui apporter enfin le traitement adapté. Les autres sont un formidable activateur dans ce domaine.



La croyance à l'oeuvre fonctionne toujours de la même manière. Déclencheur > émotion > réaction. Aller voir ce que le déclencheur vient toucher et aller guérir cet endroit-là. Ce qu'il fait bien comprendre ici, et c'est là qu'on peut prendre la responsabilité de sa vie, c'est que l'autre n'a rien à voir avec ce qui fait mal : ce qui nous fait souffrir, c'est la blessure sur laquelle il vient réappuyer. Si nous n'avions pas blessure à cet endroit-là, ça ne nous ferait pas mal.

Si ce mécanisme de défense a été adapté dans le passé, il est généralement erroné aujourd'hui, tout simplement parce que nous n'avons pas le même âge et aussi parce que les circonstances ont changé : par exemple, nous n'habitons plus chez nos parents. La vie nous amène donc à aller voir la blessure originelle pour la guérir et accéder à la possibilité d'adopter le comportement adapté à la réalité d'aujourd'hui.

FAIRE SORTIR LE MONSTRE

Pour reprendre la notion d'ombre de Jung, voici un exemple où la personne est invitée à aller contacter une part en souffrance dont elle a peur. Anne la Douce dirige sans jamais hausser le ton. Enfant, elle a souffert d'entendre ses parents lui dire qu'elle était dure. Elle est alors devenue la douceur même, d'une grande gentillesse, charmante avec chacun. Elle montre ce visage aimable et lisse dans sa vie personnelle tout comme dans son quotidien de manager avec son équipe. Elle aurait des occasions de se fâcher, de recadrer un collaborateur qui ne respecte pas ses engagements. Mais pour Anne, il n'est pas question de durcir le ton, ni de faire preuve d'autorité ou d'être directive : elle aurait peur d'être trop dure, elle se raviserait aussitôt. Anne a refoulé son aspect dur et la voilà douce, presque molle. Pourtant, à l'intérieur, un monstre de dureté n'attend qu'une chose : pouvoir sortir et exprimer toute sa force. En acceptant cette part d'elle-même (et sa propre dualité) Anne pourrait gagner une force nouvelle. Pour cela, il va lui falloir reconnaître le monstre dont elle a si peur, l'apprivoiser et vivre avec lui pour trouver un équilibre. Car ce n'est que parce qu'il ne peut pas s'exprimer que le monstre est en colère et hurle de rage.

PRENDRE CONTACT AVEC SON ENFANT INTÉRIEUR

Dès lors que j'ai mal dans une relation à autrui, et a fortiori quand la douleur ressentie n'a rien à voir avec la réalité de la situation vécue, il faut commencer par faire un pas de côté pour stopper la réaction automatique. C'est le fameux espace entre le stimulus et la réponse, que nous pouvons agrandir grâce à notre conscience.

Ensuite, je vais en quelque sorte « prendre contact » avec le petit enfant que j'étais et qui demeure blessé à l'intérieur de moi, pour aller lui parler, le câliner, le prendre dans mes bras, lui expliquer la réalité de la situation, tout en douceur et sans attente de résultat immédiat. Exactement comme avec un enfant en apprentissage. Il s'agit de devenir un bon parent pour soi-même, en remplacement du parent défaillant que nous eu au moment où la blessure a été créée, et parce que notre parent réel ne peut plus rien pour nous aujourd'hui.



