

Ces histoires que l'on se raconte et qui nous enfoncent, ou l'art d'agrandir nos blessures.

« Ce ne sont pas les évènements qui perturbent l'homme mais bien sa façon de les interpréter. » - **Épictète**

par Florence Bierlaire

Cette citation contient une idée phare qui peut nous guider ! Bien sûr, il ne s'agit pas non plus de nier nos émotions face à un événement qui nous touche. Si quelque chose se produit et nous blesse, on pourrait comparer cela à une coupure sur la peau; coupure plus ou moins grande et profonde selon l'événement ou selon nos points sensibles.

Prenant un **exemple** courant : *Monsieur ou madame est parti(e) voir ailleurs et a quitté le foyer...*

3 voies s'offrent alors à nous:

1) Passer directement à : « Je vais bien, je m'en fous, rien ne me touche, je reste dans la positive attitude ».

Cette option, bien qu'alléchante, n'est pas la plus respectueuse de vous-même et risque à la longue de vous rattraper au travers des maux divers qui s'inscriront dans votre corps.

Bien sûr l'idée n'est pas de s'enfoncer dans le mal-être pendant des lustres et d'en être le jouet, mais prendre le temps de connecter son émotion reste une étape essentielle pour ne pas accumuler mille rancœurs à l'intérieur de soi.

Si on exprime ce qui est en nous, ce que l'on fera nous sauvera... Si on réprime ce qui est en nous, ce que l'on n'exprime pas nous tuera.

Éviter la souffrance engendre la souffrance, masquer les problèmes ne permettra pas de mettre des moyens en œuvre pour les résoudre. Vouloir rester positif à tout prix, quoi qu'il arrive, c'est nier ce qui nous anime et freiner le processus de guérison intérieure.



CONTACT :

Florence Bierlaire
 Psychothérapeute, Tabacologue, Sexologue
 clinicienne, Hypnothérapeute

Florence.bierlaire@toutestpossible.be
www.toutestpossible.be

+32 472 72 74 86

868 Chaussée de Waterloo, 1180 Uccle
<https://www.centre-stay-strong.be>



2) Reconnaître et accueillir avec bienveillance l'émotion qui en découle, faire une pause pour prendre soin de sa blessure et récupérer.

Quand un animal est blessé, il prend le temps de se mettre à l'abri, il lèche doucement ses blessures et profite du repos pour laisser ses mécanismes guérisseurs agir... L'idée est semblable.

Ce processus permet de guérir et de laisser place à une cicatrice. Celle-ci sera alors certes une trace de ce qui s'est passé (selon la profondeur de la blessure), mais ne sera plus douloureuse. Elle sera aussi témoin de la force que nous avons eu pour surmonter l'épreuve.

3) Commencer à se raconter un tas d'histoires à propos de ce qui s'est produit.

Histoires qui, admettons-le, sont rarement en notre faveur et qui ont l'art de nous tirer vers le bas. C'est là que si on reprend la métaphore de la blessure, on commence à gratter sur notre plaie, l'agrandissant, l'aggravant, l'infectant. En d'autres termes, la cicatrisation est fortement postposée. Et nous voilà en train de nourrir pendant un long moment un mal-être dix fois plus grand que la blessure initiale.



Vous l'aurez compris... seule l'option (2) permet d'avancer sainement sur le chemin de la vie parsemé de choses qui nous affectent. Car ces histoires que vous vous racontez sont pour la plupart de la pure fiction tirées de vos valises anciennes ou de vos croyances limitantes sur vous-même ou sur la vie.

Si un « autre » est responsable d'un événement, il n'est responsable que de celui-ci (sur un temps limité) ; le reste, c'est vous qui en êtes responsable ! C'est vous qui brodez les interprétations autour pendant un temps infini, c'est vous qui grattez sur la blessure initiale.

Voyons un peu les thèmes les plus récurrents de ces « histoires » :

- **Celles qui nous culpabilisent:**

« C'est ma faute, j'aurais dû dire ceci ou cela, faire ceci ou cela, être plus ceci ou moins cela... ».

Soyons clairs, vous avez fait de votre mieux à ce moment-là !

Si vous pouvez encore changer quelque chose à propos de l'événement, dans ce cas, tentez-le ; sinon foutez-vous la paix et faites en sorte de faire mieux la prochaine fois.

Inutile de vous faire du mal avec des choses que vous ne pouvez plus changer !

N'accablez par l'instant présent avec la carcasse du passé et rappelez-vous que la culpabilité n'a aucune valeur transformatrice.

Ayant déjà écrit tout un article sur « Se libérer de la culpabilité » (voir dans dossiers thématiques), je ne m'étendrai pas plus ici.

- **Celles qui nous victimise :**

« C'est sa faute, il/elle a voulu me détruire, me faire du mal, il/elle l'a fait exprès, je galère toujours plus que les autres, c'est toujours sur moi que ça tombe... ».





Premièrement, vous n'aurez jamais la vraie réponse à ces présomptions.

Deuxièmement, à part si l'autre est pervers ou psychopathe (ce qui peut arriver mais soyons clairs, ces derniers ne représentent pas la majorité de la population, loin s'en faut), la plupart du temps, les gens font les choses pour eux et non contre vous. Ils le font parce qu'ils pensent que c'est mieux pour leur confort ou pour leur vie ! Ils sont rarement des personnes infâmes et machiavéliques voulant votre perte.



Avez-vous vraiment envie de passer votre vie à accuser « l'autre » ou la vie de tous vos malheurs ?

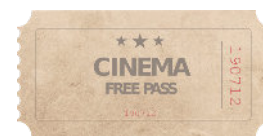
Car c'est vous qui souffrirez, l'autre continuera son parcours et la vie suivra son cours. C'est vous qui resterez au bord du chemin à vous lamenter, à continuer de donner ce pouvoir à l'autre plutôt que de reprendre des possibilités d'action sur votre vie.

Si alimenter un esprit de vengeance vous pourrit l'esprit, la mettre en acte ne vous fera probablement pas plus de bien. La rancune est un acte de violence envers soi qui fabrique des substances toxiques à l'intérieur de l'organisme et fragilise notre système immunitaire.

Il est certes important de reconnaître votre colère, elle est légitime et signale qu'un besoin n'est pas satisfait. Accueillez-la pleinement, laissez-la communiquer avec vous, ensuite voyez comment vous pouvez pallier au besoin insatisfait de façon saine et constructive pour vous.

C'est en vous donnant le temps de vous détendre que des idées créatrices de bien-être pourront germer. Se victimiser peut soulager momentanément et avoir sa place dans un premier temps mais cela ne vous rendra pas heureux à moyen terme.

- **Celles qui nous dévalorisent :**



« Je n'ai pas été à la hauteur, l'autre est certainement mieux que moi, c'est parce que je suis nul(le) que cela s'est produit, je ne suis pas « assez » ... ».

Là aussi, la réalité est sûrement à dix mille lieux de ces propos dénigrants.

Personne n'est supérieur (ou inférieur) à vous : on est tous unique avec nos qualités et nos défauts. Dites-vous que les pensées qui doivent être retenues sont seulement celles qui vous tirent vers le haut, les autres vous pouvez les mettre au bac. Car si les pensées ne sont le reflet que d'illusions et croyances, autant ne garder que les meilleures !

Arrêtez de vous faire petit(e) avec votre imagination !

L'esprit humain n'est qu'un ensemble de croyances non vérifiées, parfois non vérifiables, certaines plus... que d'autres. Ne restez pas avec une version limitée de l'autre ou de vous-même : vous êtes plus grand que cela... et l'autre sans doute aussi...



Si je reviens à l'exemple de départ :

- Votre vie ne se résume pas à cette expérience de vie, le fait que l'autre soit parti(e) vers d'autres horizons ne détermine pas qui vous êtes. Vous avez encore la possibilité de connaître des moments heureux indépendamment de cela ! Ne portez pas un événement de vie comme une croix ; quand on porte une croix, on n'a plus de bras disponibles pour embrasser nos proches ou pour créer un monde meilleur.
- L'autre ne se résume pas « au salop ou à la salope » qui vous a quitté ; vous l'avez aimé, vous l'avez connu aussi sous d'autres aspects plus joyeux ; vous avez sans doute partagé de jolies choses ensemble.

Le passé ne détermine pas le présent : il peut être une référence mais rien n'oblige à ce qu'il devienne une résidence. Je dirais même que c'est le présent qui colore le passé avec l'idée que l'on s'en fait.

La mémoire est faillible par excellence car sujette à des réinterprétations permanentes en fonction de l'instant présent. Une pièce peut être restée dans l'obscurité pendant des années, tant qu'il y a de la vie (c'est-à-dire de l'électricité), si on allume l'interrupteur, ça peut s'éclairer à nouveau, d'un seul coup.

Remarque : Attention ! Je ne parle pas ici de personnalités perverses ou psychopathiques qui sont régies par leurs propres lois et dont le but premier peut être parfois de démolir l'autre.

Quelques questions phares pour avancer:

- Préférez-vous être heureux/heureuse ou avoir raison ?
- Tout ce sur quoi on porte son attention grandit : sur quelles « histoires » allez-vous porter votre attention ?
- Voulez-vous vraiment donner à l'autre/aux événements le pouvoir absolu sur votre bonheur ?
- Existe-t-il d'autres façons de voir cette situation ?
- Demandez-vous : « Si je faisais confiance en ma force intérieure et en ma joie plutôt qu'en ma peur ou ma rancœur, qu'est-ce que je ferais ? »
- Est-ce que vous pensez que la peur ou la rancœur sont de bons moteurs pour vivre vos journées ?
- Le monde de la dévalorisation est-il le monde que vous préférez pour vous ?
- Avez-vous envie de faire du discours de reproches votre identité ?
- Posez-vous la question : « Avec cette réalité-là, que la sécurité absolue n'existe pas, qu'est-ce que je peux faire de bon pour moi maintenant et qui ne dépend que de moi ? »
- Faites une journée par semaine « Comme si vous alliez de l'avant et que vous vous sentiez bien ».



On ne change pas les autres, on a pas le contrôle absolu sur les évènements que la vie met sur notre route ; la seule chose que vous pouvez changer c'est votre conscience, votre angle de vue.

Ne vous contentez pas de quoi que ce soit d'inférieur à la complétude de votre être. On ne peut avancer qu'en s'aimant soi-même, pas en se flagellant.

Le guérisseur ultime de toutes nos expériences de vie sera toujours l'amour ; alors vivez comme si vous étiez toujours aimé !

Prenez le temps qu'il faut et soyez patients envers vous-même : il existe un bambou chinois dont la graine met 5 ans à germer mais quand l'éclosion dans le monde extérieur a lieu, le bambou pousse de 24 mètres en 6 semaines.

Conclusion :

Ce n'est pas dans la nature des choses d'être tout le temps au sommet de sa forme...

Être traversé par des émotions agréables comme désagréables fera toujours partie de la vie.

Profitez du sommet tant qu'il est là et accueillez la vallée quand vient son tour, vous connaîtrez encore d'autres sommets... et d'autres vallées.

On ne peut pas éviter les crises existentielles, ce sont d'ailleurs elles qui nous font évoluer alors accueillez vos émotions, bichonnez-vous et ensuite vous pourrez dire « Rien à foutre de ce qui s'est passé ».

Déterminez ce qui est important pour vous et apprenez doucement à lâcher prise sur le reste. Donnez de l'importance à ce qui vous fait du bien et n'alimentez pas les contrariétés qui pourrissent la vie.

Est-ce que vous savez qu'évoluer rend heureux ?

La vie est courte, ne la perdez pas.

Florence Bierlaire