



# Besoin d'y voir plus clair dans la vie !

## « TROUVER LE BON DÉCODEUR »

---

Pourquoi je passe de la sidération à l'exaltation, à l'enthousiasme, à la joie, à l'amour ?

Et comment je retombe dans la tristesse, la peur, la frustration, l'exaspération, la culpabilité ?

Pourquoi, certains jours, je reste patiente, joyeuse, confiante et d'autres fois, je me tends, j'implose, je lutte, j'impose, j'exige et je m'énerve ? On ne souhaite jamais perdre le nord, on ne fait que rarement exprès de se mettre en colère. C'est comme un réflexe, une soupape venue d'ailleurs que l'on ne comprend pas. Que se passe-t-il ? Qu'ai-je à comprendre ? Est-ce bien là l'énergie dans laquelle je souhaite baigner ? Est-ce la meilleure façon de communiquer ce qui est important ?

Je me ferme, je me recroqueville, je n'ose pas, je me dénigre, je me dis que je n'y arriverai pas. Voilà tous les facteurs internes de stress et d'habitudes de penser que l'on ne décèle même pas. La plupart de nos pensées sont des automatismes. Des prédéterminismes que l'on subit, sans connaître la porte de sortie.

C'est cette versatilité, cette incohérence, ces malentendus qui m'ont conduite à chercher, à comprendre, à explorer comment l'humain fonctionne afin de mieux maîtriser les montagnes russes. J'ai alors posé la volonté ferme et déterminée de plonger dans la rivière du changement et de devenir maître en mon royaume. Je ne souhaitais plus subir des états d'esprit venus d'ailleurs, que je ne comprenais pas toujours !

Apprendre à écouter mes émotions, à les observer, à les nommer grâce à la Communication NonViolente m'a d'abord permis de les identifier, les respecter puis, peu à peu, de mieux les écouter. Je m'en sers de boussole et je pars en exploratrice à la recherche du besoin, de mon aspiration fondamentale qui n'est pas nourrie quand j'observe la tempête interne d'émotions liées au stress qui se déverse dans mes veines. La Communication NonViolente a été mon premier tremplin pour apprendre à identifier et décoder mes émotions.

Elles viennent du corps. Elles sont son langage. Elles laissent autour de nous une empreinte magnétique qui fait réagir chacun autour de nous. Les décoder, les traduire et les apaiser permet de retrouver une certaine cohérence et un zeste de lucidité. Je sais maintenant aussi qu'elles vont, qu'elles viennent. Elles sont de passage, elles me renseignent. Et quand la tempête fait rage, je sais qu'après la pluie vient le beau temps. Alors j'attends un peu. Et ça passe. Quand ça revient, je prends rendez-vous avec moi-même et j'utilise les méthodes de décodages que j'ai décrites dans les numéros 2 et 3. Merci Marshall Rosenberg, merci Katie, ces processus pratiques m'ont donné beaucoup de lumière sur mes fonctionnements.

C'est ainsi que j'ai appris la délicatesse et le respect de mon système intérieur, ma personnalité, mon identification. Je lis, je décode et je lui donne ce dont elle a besoin.

Par contre, quand le chacal crie très fort, j'utilise la question « Est-ce que c'est vrai ? » pour vérifier si l'histoire que je me raconte est vraiment vraie. Je regarde ce que cette histoire provoque en moi. Et j'essaie de la changer et d'agrandir mon champ de vision. J'ai pu percevoir bien souvent que ma vision était déformée, que je faisais des suppositions et que je ne savais pas vraiment ce que pensaient les autres. C'était moi avec moi-même qui déformais la réalité. Tout en voyant et respectant quel besoin n'est pas nourri. Alors j'explore d'autres stratégies pour le nourrir. J'y arrive parfois, pas toujours. Ce n'est pas grave, car c'est ma réalité. Vouloir changer trop vite et avec exigence, cela aussi crée une nouvelle violence.

Quand la souffrance est forte, je prends une feuille de papier et je fais le travail « juge ton prochain ». C'est une incroyable opportunité pour agrandir la

connaissance de mon système de pensée par défaut. Cela permet de voir ce que l'on ne peut pas voir, ce qui est inscrit dans notre subconscient et nous pilote à notre insu.

Ce sont mes pensées, mon système cognitif, mon programme en mode défaut qui crient et me font souffrir. La douleur d'un événement extérieur est soudaine, ponctuelle même si violente. Puis la souffrance perdure avec mes pensées qui tournent en boucle et me font revivre ce qui a causé la douleur. Ce sont donc mes pensées qui entretiennent mon état. Alors je capture l'ego sur le papier. Je fais crier le chacal en moi. Je juge, j'accuse, j'exige, je donne des ordres. Ça calme. Ça capture les pensées. Et je regarde peu à peu de quelles affaires je m'occupe : celles de l'autre, celles de Dieu, ou les miennes.

Je reviens chez moi. Je retourne les jugements et peu à peu je réalise que je ne veux plus être trahie, abusée, manipulée, utilisée et j'utilise la phrase de Katie : « Je me réjouis d'être trahie. » Car cela pourrait bien arriver de nouveau. Soit que les pensées me racontent de nouveau cette histoire, soit que j'autorise encore les autres à bafouer mon royaume.

Je suis seule responsable de laisser entrer les gens dans ma vie. Je choisis toujours, parfois pas consciemment, de rester dans des situations déplaisantes.

Alors, chaque fois, l'histoire devient un peu moins dramatique. Enlever cette dimension dramatique qui nous permet de cheminer vers plus de paix et de cohérence. Quand je redeviens cohérente, la joie s'installe, l'émerveillement et même la créativité, la confiance et la légèreté.

