



Le pouvoir de guérir

« NOS ÉMOTIONS CRÉENT NOS ÉTATS D'ÊTRE »

Notre signature émotionnelle est par défaut le résultat de notre conditionnement et de notre passé. Pour changer de signature et attirer de nouvelles expériences de vie, il est nécessaire de guérir du passé ! Se libérer, se délivrer de comportements automatiques, guérir de nos addictions, c'est en quelque sorte « devenir plus fort que le programme ».

« TRANSFORMER LES ÉMOTIONS LIMITÉES EN ÉMOTIONS SUPÉRIEURES »

On ne sait pas que nos croyances pilotent notre vie. Les plaintes et la réactivité aux choses sont des schémas mentaux qui viennent de positions de survie, d'expression de l'ego et de nos peurs qui se réactivent automatiquement. On identifie les croyances qui nous pilotent en regardant nos actes et nos peurs. Se regarder vivre, réagir, penser nous renseigne sur ce que l'on croit vrai. La méthode de Katie sur « juge ton prochain » permet aussi de déraciner des croyances enfouies dans l'inconscient car elle agit en mode projectif. On calque sur l'autre ce qui est en conflit chez soi. On juge, on « lache le chacal », dirait Marshall Rosenberg, et cela permet d'observer et de questionner nos systèmes de pensées automatiques.

“ C'est pas magique mais c'est magique ! Quand tu changes à l'intérieur, tout change à l'extérieur ! ”

« LIBÉRER L'ÉNERGIE BLOQUÉE DES BLESSURES DU PASSÉ »

Les blessures et les mémoires du passé nous bloquent. Entre 0 et 7 ans, des événements s'enfouissent dans l'inconscient et constituent nos comportements réactionnels inconscients pour survivre et s'adapter à un environnement qui a été ou qui nous a paru hostile. Ces mémoires nous collent à la peau sans qu'on le sache, telle une pieuvre qui nous enlace sans que l'on puisse s'en défaire !

Comment diagnostiquer que l'on a affaire à une blessure à revisiter ?

Quand les trois facteurs suivants sont présents :

1. Une réaction émotionnelle très exacerbée par rapport à la situation objective.
2. La sensation de « c'est plus fort que moi, je n'ai aucun contrôle sur la réaction émotionnelle ». Le corps parle, l'émotion s'exprime et reste le produit final d'un événement du passé qui est réactivé par la situation présente.
3. La répétition, ce genre de réaction incontrôlée se répète régulièrement.



« IDENTIFIER LES SCHÉMAS QUI VIENNENT DE NOTRE ÉDUCATION »

Une éducation, souvent basée sur la peur, la sanction, la comparaison, la culpabilité, bloque la créativité et l'expression de nos pleins potentiels. Une éducation violente ou culpabilisante, pointant nos fautes et s'appuyant sur le « je t'aime si tu fais cela », ne facilite pas l'expression de la confiance, la joie, la créativité, l'originalité, la diversité.

Je te propose un texte qui a signé une révélation que j'avais sur la puissance d'un de mes conditionnements par défaut : « aimer souffrir ». En effet, je reste dans une situation affective non épanouissante, comme si je choisisais la souffrance, car cela me rassure ou plutôt me fait sentir vivante, sur un mode que j'ai connu enfant.

Quand on reste bloqué dans des situations que l'on met très longtemps à transformer, c'est le signe que l'on est face à l'une de nos peurs inconscientes qui a construit notre personnalité et nos façons de réagir pour éviter de s'y confronter.

Pour ma part, j'ai identifié la semaine dernière, lors d'un coaching, que je restais dans des situations personnelles et professionnelles insatisfaisantes, car ma peur terrifiante sous-jacente était celle de rester seule, d'être abandonnée, rejetée.

Ainsi je me soumetts à ces situations pour éviter cette peur ! Et je donne à l'autre toujours ce qu'il veut pour ne pas le décevoir. Je n'apprends pas à m'écouter et à m'imposer en juste assertivité.



C'est pourquoi après cette expérimentation dans mon corps, cette révélation non pas intellectuelle mais viscérale, j'ai décidé de te livrer dans le chapitre suivant les principes de l'Ennéagramme, une méthode élaborée par Gurdjieff au siècle dernier.

Elle confirme combien nos peurs inconscientes et précoces structurent notre identité, et orientent tous nos comportements de vie par défaut. Ainsi, nous sommes parfois addicts à la souffrance, sans même nous en rendre compte.





Dans Les Quatre Accords toltèques, j'ai trouvé un texte qui résume parfaitement comment les humains ont tous un certain degré de dépendance à la souffrance !

Don Miguel Ruiz, Les Quatre Accords toltèques

«Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle, parce qu'en prenant les choses personnellement, vous vous programmez à souffrir pour rien. Les humains ont tous un certain degré de dépendance à un certain niveau de souffrance, et nous nous encourageons les uns les autres à entretenir ces dépendances. Les humains sont d'accord de s'aider mutuellement à souffrir. Si vous avez besoin qu'on vous maltraite, vous trouverez facilement quelqu'un pour le faire. De même, si vous vous trouvez en compagnie de gens ayant besoin de souffrir, quelque chose en vous vous poussera à les maltraiter. C'est comme s'ils portaient une pancarte dans leur dos où il est écrit : "Faites-moi mal, s'il vous plaît." Ils cherchent une justification à leur souffrance. Leur dépendance à la souffrance n'est en fait qu'un accord qu'ils renforcent chaque jour. Où que vous alliez, vous découvrirez des gens qui vous mentent et, à mesure que votre conscience augmentera, vous vous rendrez compte que vous vous mentez également à vous-même. Ne vous attendez pas à ce que les gens vous disent la vérité, car ils se mentent aussi à eux-mêmes. Vous devez vous faire confiance et choisir de croire ou non ce que l'on vous dit.



Lorsqu'on voit vraiment comment sont les gens, sans jamais réagir de façon personnelle, rien de ce qu'ils peuvent dire ou faire ne peut nous blesser.

Même si l'on vous ment, cela ne fait rien. Celui qui agit ainsi le fait parce qu'il a peur. Peur que vous découvriez qu'il n'est pas parfait. C'est douloureux de retirer son masque social.

Lorsque les gens disent une chose et en font une autre, c'est vous mentir que de ne pas écouter leurs actes. Mais si vous êtes honnête envers vous-même, vous vous épargnerez beaucoup de douleur émotionnelle. Certes, accepter la vérité sur quelque chose ou quelqu'un peut s'avérer douloureux, mais il n'est pas nécessaire de vous attacher à cette douleur. La guérison est en chemin et ce n'est qu'une affaire de temps avant que votre situation ne s'améliore.

Si quelqu'un ne vous traite pas avec amour et respect, prenez comme un cadeau qu'il vous quitte un jour. S'il ne le fait pas, vous passerez certainement des années à souffrir avec lui (ou elle).

La séparation sera douloureuse pendant quelque temps, mais votre cœur guérira. Puis vous pourrez choisir ce que vous voulez. Vous découvrirez que vous avez moins besoin de faire confiance aux autres qu'en votre propre capacité à effectuer de bons choix. »