



# *Le miroir de l'écriture, celle qui permet de guérir !*

## COMMENT J'AI EXPRIMÉ MA COLÈRE EN ÉCRIVANT UN LIVRE

---

En effet, la vie me renvoyait des douleurs affectives à répétition. Comme si je devais expérimenter ces obstacles pour les surmonter et y voir plus clair !

Je me suis mise en sécurité face à la trahison, l'abandon, la dissimulation et l'abus de confiance, la manipulation affective ! Et si je retourne la pensée, je me suis abusée moi-même et manipulée en ne sachant pas mettre des limites claires. Et j'ai sûrement aussi manipulé l'autre !

J'ai identifié le schéma d'autosabotage par le syndrome de la mendicante de l'amour. Comme un élan de survie, en acceptant l'inacceptable par peur de rester seule et ne pas être digne d'amour ! Juste un enfer, une réalité, et derrière cette peur, quand on parvient pas à pas à la surmonter, il y a la clarté, l'amour de soi, la douceur, la tendresse, la bienveillance.

La peur d'être abandonné provoque l'abandon. La dépendance obsessionnelle survient souvent après

l'abandon, et ce sont nos propres monstres que l'on affronte, pas ceux de l'autre ! J'ai pu ranimer le souvenir d'un événement traumatique infantile dissimulé derrière l'amnésie traumatique. Et quand on le voit on l'identifie, on peut mieux plonger dans la rivière du changement !

Les colères qui persistent sont souvent le signe de blessures d'enfance réactivées par le présent. Rester en état de colère présente également des bénéfices secondaires pour le psychisme. La colère masque des sentiments plus profonds de tristesse, de peur et d'abandon.

Quand l'autre adopte un comportement vengeur, c'est comme un animal blessé un mécanisme de défense qui ne permet pas de baisser les armes et montrer sa fragilité.



La colère protège d'une nouvelle souffrance.  
Les personnes qui ne s'autorisent pas à avouer leurs fragilités et les dissimulent par la colère sans avoir conscience de ce mécanisme l'utiliseront de nouveau.

La colère peut également éviter le deuil. Deuil d'une relation idéale et rester en lien avec les personnes dans l'espoir inconscient d'une relation idéalisée. Croire que les choses pourraient évoluer et rester sur une personne fantasmée. Pourtant seule l'acceptation des limites de l'autre permet d'avancer et de cesser d'attendre ce qui ne viendra pas. Placer sa confiance dans des relations avec des personnes moins fragiles qui ne trahiront pas et auront le courage de leurs actes.

La colère et le ressentiment sont des amis qui nous indiquent que nos limites intérieures viennent d'être dépassées. Que nos besoins ne sont pas respectés. Prendre de la distance, se mettre en sécurité avec un agresseur potentiel. Développer d'autres mécanismes de défense pour nous sécuriser.

En sortir, c'est top quand on le peut !

