



ARRETE DE LUTTER CONTRE...

Une personne que j'accompagne m'écrit :
*"Je voudrais bien arrêter d'y penser mais je n'y arrive pas...
A vrai dire je me bats contre ces pensées
qui reviennent en moi sans mon autorisation ..."*

Plus tu vas lutter contre tes pensées, et plus elles vont revenir à la charge !

Car lutter te met dans un état de tension
qui ne favorise pas la prise de distance avec ce qui t'envahit.
Dans cette lutte, tu entres en guerre
pour qu'une part de toi gagne sur l'autre,
et tu es un être écartelé, disloqué :
*"je veux être moi, mais c'est impossible
à cause de mes blessures et de ceux qui m'ont blessé !"*

Nos tensions intérieures ne se résolvent jamais
par le triomphe ou l'écrasement d'une part sur l'autre.

Ces pensées *"reviennent en toi sans ton autorisation"* ?

Ecoute-les ! Elles ont un message à te délivrer !
Il ne s'agit pas de te laisser envahir en ressassant en boucle,
ni en plongeant dans l'aigreur de la rumination...
Il s'agit d'écouter à distance :
distingue ce qui s'est passé (en nommant les faits)
et ce que ça t'a fait (en nommant tes ressentis).
Et pour ne pas te noyer dans tes ressentis douloureux,
cherches le message dont ils sont porteurs,
cherchent ce que ces souffrances cachent ou protègent.
Car tes ressentis sont un signal d'alerte :
ils parlent de tes besoins insatisfaits.

Par exemple : tu te sentais prisonnière et sous emprise...
Tu pourrais ressasser à l'infini, jusqu'à t'y noyer,
la méchanceté de celui ou celle qui t'a pris dans ses griffes,
et te complaire en victime dans les souffrances qu'il t'a infligées...

Nomme ce qui s'est passé, nomme ce que tu as ressenti...
Accueille tout cela sans complaisance, et sans excuser les erreurs,
accueille-le comme si tu étais l'infirmier de tes blessures.
En nommant, tu **prends soin** de ta blessure et tu la désinfectes
en l'accueillant avec délicatesse et empathie.

Ensuite, **cherche ce qui se cache derrière ta blessure** :
dans la souffrance de l'emprise, c'est ta soif d'être toi-même...
dans les interdictions qui t'ont fait si mal, c'est ton besoin de liberté...
dans les injonctions, c'est ton aspiration à l'autonomie responsable...

Le fait de **reconnaître ces besoins et ces aspirations**
te permet de commencer à cicatrifier ta blessure.
Ton regard n'est plus prisonnier du passé et de l'emprise ;
il regarde devant vers un devenir à reconstruire,
vers **des choix à faire pour redevenir toi-même**,
pour vivre libre, autonome et responsable.

Tant que tu te battais contre ces pensées qui t'envahissaient,
tu ne faisais qu'écartier les plaies de ta blessure
et en augmenter l'infection.
Quand tu accueilles ces pensées sans t'y noyer,
tu peux désinfecter, cicatrifier, guérir :
devenir ou redevenir toi-même !

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »
13 mai 2018

Écrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com

P.S. J'ai demandé l'autorisation de publier ce texte à la personne qui a inspiré ces lignes et dont je cite l'exemple. Elle vient de me répondre ceci :
"Ça a été tellement éclairant et libérateur pour moi que je veux avec joie le partager ..."

Dans l'esprit du livre :
Au cœur de soi par Marc THOMAS et Patricia LEBON.
La Réunion. 2018
à commander a mthomas@competences-relationnelles.com