

En guise de bouteille à la mer: réflexions d'un psychothérapeute (7 et fin)

écrit par Edmond le Tigre | 15 novembre 2022



Les articles précédents ici :

<https://resistancerepublicaine.com/2022/10/30/en-guise-de-bouteille-a-la-mer-reflexions-dun-psychotherapeute-1/>

<https://resistancerepublicaine.com/2022/11/02/en-guise-de-bout-eille-a-la-mer-reflexions-dun-psychotherapeute-2eme-partie/>

<https://resistancerepublicaine.com/2022/11/04/en-guise-de-bout-eille-a-la-mer-reflexions-dun-psychotherapeute-3/>

<https://resistancerepublicaine.com/2022/11/07/en-guise-de-bout-eille-a-la-mer-reflexions-dun-psychotherapeute-4/>

<https://resistancerepublicaine.com/2022/11/10/en-guise-de-bout-eille-a-la-mer-reflexions-dun-psychotherapeute-5/>

<https://resistancerepublicaine.com/2022/11/13/en-guise-de-bout-eille-a-la-mer-reflexions-dun-psychotherapeute-6/>

7ème cercle : le chemin du retour à la vie

Premier pas: se réveiller:

Comment puis-je me réveiller lorsque je suis somnambule?
Comment puis-je accéder à la conscience lorsque je suis inconscient?

Comment puis-je savoir que je suis dans une stratégie de survie lorsque celle-ci est devenue une partie de moi?

Diana Richardson dans son livre „amour, émotions“ (FNAC) donne une liste de 25 signaux d’alarme qui te signalent que tu es piégé dans tes émotions et que tu ne réagis plus de manière consciente et autonome mais comme l’ enfant de quatre ans que tu fus et qui a été blessé dans son âme...

Deuxième pas: Ressentir:

Dès que tu as reconnu que tu es pris dans le piège des émotions du passé

Arrête tout, ne discutes plus, ne bouges plus, arrête de courir sur l'axe X, car tu n'atteindra jamais Y comme cela



Stop !!! Arrête, respire profondément, va te promener dans la nature, cesse de discuter, ne fais plus rien!

Prends ton temps et demande-toi:

- Que suis-je en train de faire?
- Pourquoi suis-je en train de courir avec tant d'obstination vers ce qui n'est pas ce à quoi j'aspire vraiment?

– Et qu'est ce à quoi j'aspire vraiment?

3 ème pas: Arrête de continuer à courir dans ton impasse:

Est-ce que tes efforts passés t'ont rendu heureux? Non?

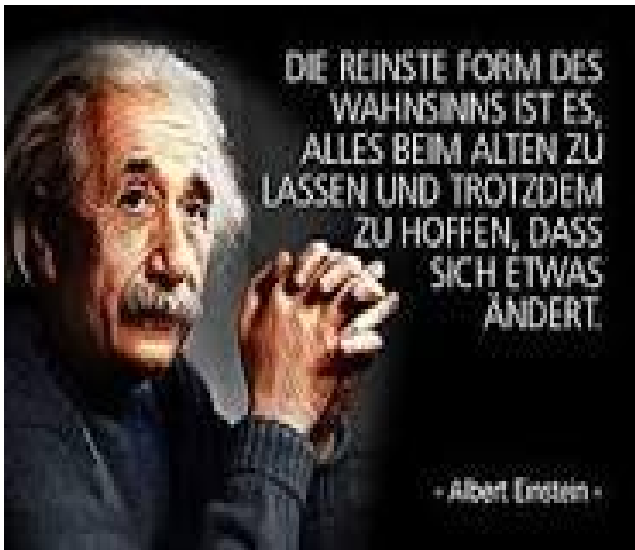
Ils ne te rendront pas heureux non plus à l'avenir :

„Lorsque nous continuons à faire ce que nous avons toujours fait, nous continuerons à obtenir les mêmes résultats que nous avons toujours obtenus“

Alors arrête de faire ce que tu as toujours fait.

„La forme la plus évidente de la folie c'est de continuer à faire ce que l'on a toujours fait et espérer des résultats différents“

(Albert Einstein)



4ème pas: Tenir bon: Cela ne sera pas facile!

Tu auras l'impression que tout s'écroule, que tout va mal, que tu vas d'échec en échec, de déception en déception...Tu seras déçu et blessé, tu te sentiras comme un misérable raté et tu connaîtras la solitude, l'injustice, l'abandon, les souffrances et tu revivras à nouveau les peurs de ton enfance. C'est le prix à payer au début pour reconquérir ta vie. Tiens bon: Cela vaut le coup!

5ème pas: Retour au point zéro:.

En physique le point zéro est le point où tout commence, où tout devient possible...Dans le bouddhisme le point zero, c'est le „vide“ d'ou sort toute création.

Ici il en est de même: Ici cela signifie que tu acceptes de reconnaître que tu ne sais plus rien, que tout ce que tu croyais savoir à ton sujet est faux ou dépassé...Que tu es plein de croyances obsolètes qui proviennent de l'enfant de 4 ans que tu fus et qui gouvernent aujourd'hui encore ta vie.

Le point zéro c'est: „Je ne sais plus ce que je suis vraiment.“ Socrate disait: „je sais que je ne sais rien“ .

Le point zéro c'est: Je démarre un voyage d'exploration vers moi-même, je vais me détacher de ce que les autres disaient que je suis, je pars découvrir qui je suis vraiment.

6ème pas: l'exploration de celui que je suis vraiment

Je désire te donner trois aides

Tu connais déjà la première: Se donner des moments de pauses, des moments de repos, de silence, de non-activité, de ne „rien-faire“, juste être...

La seconde est: Accorde une attention particulière à tes fortes réactions émotionnelles (panique, rage, tristesse, souffrances de l'âme, amour fou/obsessionnel) car elles signalent des blessures anciennes non-guéries qui cherchent une guérison et crient vers elle.

La troisième aide est: Pars à la recherche de tes désirs les plus profonds. Demandes-toi ce qui te comblerais, ce que tu ferais ou ce que tu voudrais vivre (et qui ne dépend que de toi) si tu n'avais **aucune limitation** de temps, d'énergie, ou d'argent.

7ème pas: FAIS-LE!

Même si tu ne peux réaliser entièrement le rêve de ta vie

COMMENCE !

Tu peux diviser ta vision en étapes...

Tu peux lancer ton 1er coup de téléphone...

Tu peux faire une première recherche sur Google...

Tu peux décrire le but de ta vie en quelques lignes

Et le condenser en une seule phrase...

COMMENCES

(Écrire ce qui précède fut le début de mon livre „Principes de vie pour le 21^{ème} siècle“. C'est David, mon fils aimé qui m'y incita (il avait 12 ans) : „Ah, Papa tu as fait tant de choses dans ta vie, tant de bien...Tu devrais écrire un livre...“ J'éclatai de rire: Il aurait aussi bien pu me suggérer de gravir l'Himalaya!

Je m'intéressai quand même à la question et je lus un jour l'histoire d'un auteur qui avait commencé par écrire une page par jour...En un an il avait 365 pages! *Cela, me dis-je, je peux le faire aussi.* Et j'écrivis mon livre (qui, hélas, n'est pas traduit en français): „*Lebensprinzipien für das 21 Jahrhundert*“ („Principes de vie pour le 21^{ème} siècle“).

Je l'ai dédié à David

Ce que je te suggère là, c'est de commencer à vivre **TA** vie au lieu de la perdre à courir sur l'axe X , de vouloir faire plaisir à ton entourage ou de suivre une stratégie de survie obsolète élaboré par l'enfant de 4 ans que tu fus et qui n'en savait pas plus.

Hey! Réveille-toi! Remarque-le!

TU AS SURVÉCU!!!

Le plus difficile est fait! Tu as réussi! Tu as survécu!!!

Tu peux commencer à vivre!

(Edmond le Tigre)