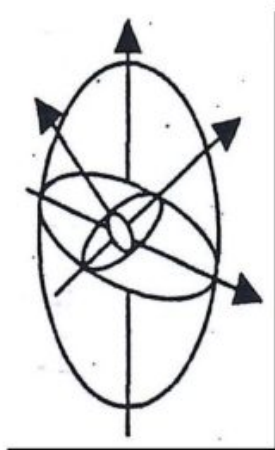
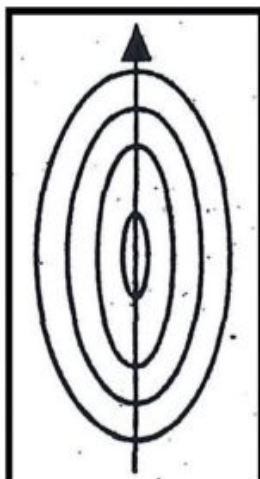


# En guise de bouteille à la mer, suite et fin : être bien dans sa peau (débat)

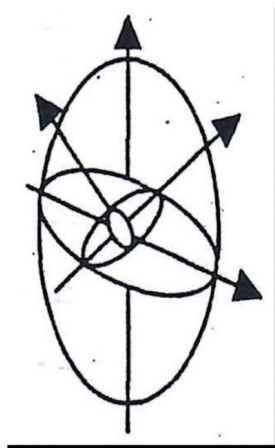
écrit par Edmond le Tigre et C.Tasin | 3 décembre 2022



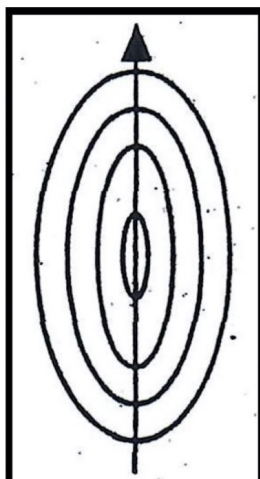
Disharmonie, solitude, se sentir déchiré, sont des sentiments qui naissent quand ces cercles sont contradictoires et luttent entre eux.



Le boheur est le sentiment qui naît lorsque ces cercles divers sont en harmonie et se développent dans une même direction.



Disharmonie, solitude, se sentir déchiré, sont des sentiments qui naissent quand ces cercles sont contradictoires et luttent entre eux.



Le boheur est le sentiment qui naît lorsque ces cercles divers sont en harmonie et se développent dans une même direction.



Réflexions d'un psychologue, parties précédentes publiées :

<https://resistancerepublicaine.com/2022/11/21/en-guise-de-bout>

[eille-a-la-mer-reflexions-dun-psychotherapeute-importance-du-groupe-a/](https://resistancerepublicaine.com/2022/11/30/en-guise-de-bouteille-a-la-mer-reflexions-dun-psychotherapeute-importance-du-groupe-a/)

<https://resistancerepublicaine.com/2022/11/30/en-guise-de-bouteille-a-la-mer-reflexions-dun-psychotherapeute-importance-du-groupe-b/>

*Edmond, ami que j'aime et admire tant, je n'ai rien dit (ou si peu) pour chacun de tes articles précédents « Bouteille à la mer », mais cette fois je ne peux pas me taire... Certains passages me laissent dubitative, d'autres pantoise, d'autres me mettent hors de moi. Et je manque drastiquement de temps pour te répondre globalement dans un ou plusieurs articles. Certes, je ne suis pas psy, je n'ai que mon bon sens, mon expérience de la vie, mes expériences, ma culture, mes échanges avec un certain nombre de personnes... ce n'est pas grand-chose, mais ce n'est pas rien.*

*Alors je vais me permettre de commenter (en bleu) certains passages que je trouve inquiétants pour nos amis au cas où ils te feraient entièrement confiance et voudraient tout changer dans leur vie.*

*Pardon, mon Tigre, de ne pas t'avoir demandé ton avis et d'avoir décidé de squatter ton article, à l'insu de ton plein gré...*

**Christine Tasin**

Réflexions d'un psychothérapeute

Une Bouteille à la mer (suite et fin)

Être

**bien dans sa peau (mode d'emploi)**

Lorsque l'on parle de bonheur, c'est généralement la recherche individuelle du bonheur dont il s'agit, que ce soit les conditions de mon bonheur individuel ou la recherche de l'âme soeur.

Je voudrais ici présenter une vision radicalement différente, une vision globale. Dans cette vision l'être humain est englobé dans des cercles croissants: famille, groupes sociaux communautés, espaces culturels, sociétés, nations, notre Terre...

On comprendra aisément que lorsque l'un de ces cercles est dysfonctionnel (par exemple couples ou familles toxiques,

atmosphère insupportable sur les lieux de travail, idéologies délétères...) il soit difficile voir impossible de ressentir du bonheur: „Peut-on être sain d'esprit dans une société malade?“ „Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale que d'être bien adapté à une société malade“ (**Jiddu Krishnamurti**)

Disharmonie, solitude, se sentir

Le bonheur est le sentiment déchiré, sont des sentiments qui naît lorsque ces cercles qui naissent quand ces cercles divers sont en harmonie et sont contradictoires et luttent se développent dans une entre eux.

même direction.

### **Je veux ici examiner quatre niveaux qui influent sur notre Bien-Être**

- Le niveau individuel
- Le niveau relationnel
- Le niveau du groupe
- Le niveau planétaire

**Niveau individuel:** Les facteurs positifs sont de fait généralement connus quoique souvent négligés

o alimentation saine. ( **C.Tasin** : *hé ! hé ! Nécessaire sans doute au nom de la santé, mais santé et bien-être ce sont des éléments parfois différents, les gourmands tirent aussi leur bien être de l'excès de gourmandise, les fumeurs de la première cigarette du matin, les amateurs de vin d'un verre de bon vin etc. Parfois c'est l'excès qui est positif et facteur de bien-être. Tu as compris que je crains plus que tout*

o activité physique ( **C.Tasin** : *je crains les modèles absolus, je déteste le sport et l'activité physique et n'en fais jamais, justement parce que sinon je m'emmerde, c'est contraire à mon bien-être. Je veux bien que les médecins donnent des conseils d'activité physique pour la santé (encore que, quand ce sont les mêmes qui nous disent qu'il faut se faire vacciner... j'ai des doutes !)*

o sommeil suffisant

o réduire le stress (Pressions extérieures, précipitation, être débordé, bruits, délais trop courts...)

o évitement de ce qui rend „accro“ (alcool, nicotine, trop de médicaments, trop de travail,..) **C.Tasin** : *Mon cher Edmond, tu n'as pas tort, sans doute, sur les médicaments, mais pour le reste, ça dépend des tas de gens adorent leur travail et s'éclatent avec et participer à la culpabilisation des fumeurs et buveurs, non merci ! Pas envie de ce pays de protestants austères et rigides se refusant tout excès, tout plaisir...*)

o pauses régulières dans la nature ) **C.Tasin** : *J'aime pas la nature, je m'y emmerde... C'est grave, docteur ?*

o méthodes de relaxation et recentrage (méditation, yoga, etc...). **C.Tasin** : *bof... je trouve ça aussi très chiant. Encore une fois il est normal que certains aient besoin de la nature, de la relaxation etc pour se sentir bien mais prétendre que tout cela serait indispensable au bien-être, non, non, non !*

Un facteur de bonheur, essentiel mais pourtant trop souvent oublié ou négligé est:

o Une image positive de soi, une image positive du monde où je vis et de ma place dans ce monde.

Ces représentations sont hélas trop souvent négatives et leur transformation positive me paraît être l'essence même du travail psychothérapeutique

**Niveau relationnel** : nulle part ailleurs que dans nos relations avons nous autant de réactions infantiles: manipulations, chantages, retraits émotionnels, bouderies, accès de colère, voire de rage, se venger...

Il y a deux raisons à cela:

**1) Nous avons déjà vu dans „Une bouteille à la mer: Le groupe-A“** que la destruction de groupes plus importants que la famille nucléarisée, a pour conséquence la dépendance, durant de longues années, envers un ou deux parents. Cette dépendance s'imprimera dans le cerveau de l'enfant et influencera son comportement jusque dans l'âge adulte. Dans le couple nous n'avons pas à faire à deux adultes conscients et réfléchis mais à deux enfants traumatisés, écorchés vifs

qui espèrent de l'autre la guérison de leurs manques et de leurs souffrances.

2) Du fait de l'isolement croissant dans nos sociétés nous en venons à tout espérer de notre relation: Elle doit nous procurer un bonheur permanent, un sentiment de sécurité, accepter nos désirs de liberté et d'aventure, satisfaire nos besoins financiers et sexuels, être excitante et reposante à la fois et tout cela sans le moindre conflit...Ce qui est bien sûr impossible.

Afin d'avoir la plupart du temps une relation relativement heureuse il faut y investir comme l'on entretient son jardin: Il ne nous viendrait pas à l'idée de le priver d'eau!

Comment investir dans vos relations? Il existe plusieurs outils que l'on peut s'entraîner à exercer: les groupes évolutifs, les entretiens hebdomadaires réguliers, la discussion sur les visions d'avenir différentes et une culture de résolution de conflits. Nous pouvons apprendre à manier et utiliser ces outils afin de mieux vivre nos vies relationnelles. Il ne viendrait à l'idée de personne de vouloir jouer la „Sonate au clair de lune“ sans jamais avoir appris à jouer du piano.

Pourquoi pensons-nous ne pas avoir besoin d'apprendre à nous exercer à jouer dans nos relations???

**Niveau du groupe: pourquoi avons nous besoin du groupe?**

1. Parce que c'est un besoin primordial des êtres humains
  2. Parce que sans le groupe les besoins du couple pèsent trop lourds sur la relation.
  3. Parce que sans l'enveloppe et le soutien du groupe nous risquons d'être écrasés par les catastrophes qui surviennent dans divers coins du monde et qui risquent de nous inspirer des sentiments d'impuissance ou de désespoir.
  4. Parce que nous devons apprendre de nouveaux modes de vie moins individuels si nous voulons survivre. Les immeubles où les machines à laver sont collectives font que 20 familles n'ont besoin que de 5 machines à laver. Chacun son auto, chacun son congélateur, chacun son chauffage personnel pour 10 milliards de terriens???
- (nous avons atteint les 8

milliards en Novembre 2022)( **C.Tasin** : *m'entends-tu hurler, Edmond ? Ce que tu proposes est ni plus ni moins le modèle de l'ancienne URSS qui est aussi, quel hasard, celui de Macron, de Schwab et de toute la clique mondialiste. Quelle horreur !!! Mais je n'ai aucune envie d'être obligée de parler de la pluie et du beau temps avec ma voisine à côté de qui j'attends la fin de ma lessive !!! Tu nous tiens un discours écolo, notre problème n'est pas les machines à laver bien utiles mais que les pays « en voie de développement » se reproduisent comme des lapins, alors que la contraception existe. Alors nous priver de la maison individuelle, de la voiture individuelle, de la machine à laver parce que des mondialistes et des peuples incapables de se prendre en main ne sont même pas fichus de bidouiller une simple contraception comme les Romains par exemple en ont été capables, sans pilule, merde alors !*

5. Nous avons besoin de milliers de communautés où de nouveaux modes de vie seront imaginés et expérimentés, sans avoir à retomber dans des modes de vie néandertaliens et sans dogmatisme idéologique. Nous pouvons donner à nos enfants une chance de continuer à vivre sur notre planète sans avoir à connaître les horreurs de „Soleil vert“. (J'avais vu le film en 1972, à sa sortie) (**C.Tasin** : *quand j'entends le mot « communauté » je sors mon revolver... et c'est si nous suivons tes prescriptions qui, quel hasard, rejoignent celles de Macron, Mélenchon, Der Leyen et tous nos ennemis que nous finirons en Soleil vert !*

Là aussi le problème est que nous avons désappris à vivre ensemble. Mais là aussi il existe des outils pour réapprendre à vivre le mieux possible ensemble: Manuel de vie, Ateliers du futur, la vie en groupe... **C.Tasin** : *Mais, mon cher Edmond, nous ne sommes pas des animaux, fort heureusement, nous n'avons plus besoin du troupeau (grex, gregis en latin) nous pouvons choisir d'avoir peu d'amis mais bien choisis et qui nous rendent heureux, au lieu de vagues relations avec qui parler de tout et de rien.*

**Niveau planétaire: Ce titre semble pompeux mais il exprime des choses très simples:**



o Nous vivons sur la planète terre

o Nous faisons partie d'elle

o Pour la lère fois dans l'histoire de l'Humanité nous sommes capables de nous annihiler

de diverses manières, ce qui n'est pas une perspective très réjouissante.

Ces épées de Damoclès au-dessus de nos têtes sont si présentes dans nos subconsciouss que nous ne cessons de les refouler afin de pouvoir continuer à fonctionner.

Le problème est que

a) Ce qui est refoulé ne disparaît pas et continue à exister inconsciemment en nous

b) Nous ne pouvons pas refouler sélectivement: Ceux qui refoulent les peurs et

les angoisses refoulent en même temps la joie de vivre et le bonheur d'être.

Ce n'est que lorsque nous acceptons de nous colleter avec les dangers existants et employons notre créativité, notre force et nos énergies pour créer des solutions nouvelles, que nous échapperons à cette paralysie dépressive d'enfants angoissés.

**Le temps est venu de grandir et de devenir des Hommes et des Femmes adultes, ctoyens non plus passifs mais participants, acteurs et créateurs de notre vie sur cette Terre.**

**Edmond le Tigre**