



CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR GUÉRIR SA BLESSURE D'ADOPTION

Par Jocelyn Le Guen

PRESENTATION

Je m'appelle Jocelyn et à l'heure où je vous écris cet ebook, j'ai 27 ans. 27 années de questionnement(s) sur ce que je suis. Où je me suis de nombreuses fois remis en question.

A l'époque, je ne pensais pas que mon adoption avait quelque chose à voir avec mon sentiment de mal-aise dans la société. Que ce soit au niveau professionnel, social ou sentimental. J'étais instable et incapable d'imaginer ce que je voulais réellement devenir un jour.

Suite à une rupture amoureuse, je décidai que ce moment "lourd" devait être l'occasion d'un rebondissement : Je devais accepter mon sentiment d'abandon, avec toute la déprime que cela entraînait. Utiliser cette chute dans les abysses et exploiter cette surface qu'était le fond, pour y préparer mon élan ! Autrement dit, faire ce que je n'avais jamais fait.

J'ai donc décidé de m'intéresser aux recherches sur le Soi en premier, puis ensuite j'ai consulté un ouvrage complet sur la blessure d'adoption (primitive) : « On va voir... » me suis-je dit. Difficile au départ de me l'avouer, mais peu à peu, elle apparaissait comme une évidence... Je passais en revue mon passé, à de nombreux niveaux, et confirmaient alors tous mes doutes. J'ai alors entrepris une démarche intensive de développement personnelle, ainsi que de décroissance personnelle.

Je vous écris cet ebook dans le but de partager les actions qui ont fait leurs preuves dans la communauté scientifique, et d'actions que j'ai moi-même mis en place, par volonté de changement. Aujourd'hui, je continue à les appliquer au quotidien. On ne se débarrasse pas d'une blessure aussi profonde mais on apprend à comment mieux vivre avec. Car sous son emprise, ce n'est pas réellement notre vie que nous menons, mais celle de l'enfant blessée qui agit encore en nous. Mes écrits ont donc pour but de nous apprendre à l'adopter, au lieu de l'ignorer. Et d'enfin traverser ces émotions paralysantes qui nous empêchent d'être nous-même, pour aller vers ce que nous sommes vraiment.



Bonne lecture !

Jocelyn Le Guen
de *S'adopter Soi*

SOMMAIRE

PARTIE 1

COMPRENDRE LA BLESSURE

I/ Qu'est-ce que la blessure d'adoption ?

1. Le bébé, un être sensible

1.2 Le traumatisme de la séparation et ses conséquences

1.3 Pourquoi aucun souvenirs ?

1.4 Les mères qui abandonnent

1.5 Les parents adoptifs

1.6 Le reflet génétique

II/ Les processus qui handicapent

1. L'ego

a) Mauvaise-langue malgré lui

b) Arrivé trop tôt

c) Ses nourrices

1.1 Le Moi adaptatif

1.2 Les 3 Moi

A) Moi coupable

B) Moi rejet

C) Moi victime

III/ Le Soi

1. Les 2 Soi

A) Soi croissance

B) Soi fierté

1.1 Qu'est-ce que le Non-Soi ?

PARTIE 2

LE CONTROLE DES EMOTIONS

I/ Remettre l'ego à sa place

II/ Le Moi adaptatif au vestiaire

III/ Déjouer les 3 Moi

A) Déjouer le Moi coupable

B) Déjouer le Moi rejet

C) Déjouer le Moi victime

IV/ Devenir Soi

1. La puissance des états d'esprit
2. L'impermanence et le moment présent
3. Le sport comme remède

CONCLUSION

PARTIE 1

COMPRENDRE LA BLESSURE

I/ Qu'est-ce que la blessure d'adoption ?

Je vais être assez concis sur ce point. Car si vous lisez cet ebook, c'est que vous avez pu lire les nombreux articles sur le blog, ou que vous avez visionné mes vidéos où j'explique déjà la blessure d'adoption. Cette partie sera alors plus scientifique, afin que vous puissiez comprendre que cette blessure n'est pas une théorie « new age » qui sort de nulle part. Elle est sérieuse et s'appuie sur de nombreuses recherches sur le public concerné.

La blessure d'adoption est la blessure d'abandon chez les adoptés. Cette dernière est commune chez tous les êtres humains, à la différence qu'un adopté y est confronté généralement plus tôt et fait face à des difficultés supplémentaires. Nous allons les voir par la suite.

1. Le bébé, un être sensible :

Des théories Freudiennes, en passant par la psychologie prénatale jusqu'aux recherches neuro-scientifiques d'aujourd'hui, on peut affirmer que l'enfant venant au monde est doté d'une conscience et de ses 5 sens. Et même du 6ème (l'intuition) pourrait-on dire. Il est donc conscient de son environnement, des êtres qui l'entoure, ressent des émotions en fonction de ce qui se passe autour de lui. Il voit, entend, pense et devine. Je le souligne car ce n'était pas évident auparavant pour tout le monde, que ce soit du côté scientifique comme du côté sociétal.

Longtemps on a choisi d'ignorer cette vérité. Par paresse de prendre des précautions supplémentaires. Notamment parce que ça arrangeait les procédures judiciaires et administratives discutables. L'enfant n'était donc pas considéré comme un adulte en devenir mais plutôt comme un « objet vivant ».

Or l'enfant est bien conscient comme nous. Il a même eu une conscience in utero, dès que son système nerveux était devenu assez développé. Le bébé n'a pas besoin d'avoir appris une langue pour penser. Même si il n'a pas de mots à sa connaissance, il pense par ses sensations et émotions.

Sachant cela, il est difficile de croire qu'un nourrisson n'aurait aucune conscience, ni crée aucun lien d'attachement avec celle qui l'a porté pendant 9 mois... La relation mère-enfant est une relation particulière ; physique et spirituelle. C'est pour cela que de nombreuses mères vous diront que leurs enfants sont tout pour elle (ou presque). On ne peut pas être indifférent à ce lien qui unit une mère et son enfant.

Plusieurs expériences, sur l'attachement des nourrissons

dans des hôpitaux, ont montré que ceux qui n'avaient pas de contacts physiques ou échanges avec une infirmière se développaient moins vite et moins bien que ceux qui en avaient. Certains se laissaient même mourir. On peut donc conclure que la proximité d'un être en début de vie a une influence sur le devenir du nourrisson.

A la naissance, l'être humain est le plus vulnérable et dépendant des mammifères terrestres. L'enfant sort alors d'un monde paisible. Celui dans lequel il s'est développé confortablement durant 9 mois (ou hélas moins pour certains). Sans contraintes extérieures, qu'elles soient physiologiques ou émotionnelles. Et passe, d'un coup, au monde extérieur. Moins « à portée de tout », où il devra se développer lui-même. Mais avant cela, il devra s'y habituer progressivement et aura besoin de quelqu'un pour l'y aider. Son point de repère affectif sera naturellement celle de laquelle il aura été le plus proche, sa mère.

1.2 Le traumatisme de la séparation et ses conséquences :

Le moment fatidique arrive. **La séparation.** Que ce soit quelques jours, mois ou années après, l'enfant est privé un beau jour de sa mère, sans savoir si il la reverra. C'est un déchirement. Un déchaînement psychique se produit. Un enfant qui hurle après avoir été séparé n'a pas faim ou ne le fait pas sans raison... Il vit des émotions fortes, comme n'importe quelle personne face à un événement fort.

L'enfant vit l'incompréhension face à cette séparation. L'injustice d'avoir été retiré des bras de sa mère. L'anxiété de ne pas la revoir. La colère envers ceux qui ont décidé pour lui. Les

remises question sur sa valeur. La tristesse d'une fin qui n'est finalement pas heureuse. L'impuissance car il ne peut rien faire... Vous reconnaîtrez là les phases d'un deuil, car oui, l'adoption est vécue comme un abandon, une fin. La fin d'un accompagnement serein dans le nouveau monde, dans la vie affective. Quelque chose se casse à ce moment là. Et laisse un traumatisme profond en l'enfant, qui hélas perdurera dans la suite de sa vie.

Des recherches montrent qu'à la naissance, l'enfant se considère encore comme faisant partie de sa mère. Le monde tourne donc autour de sa relation avec elle et rien d'autre. Il n'y a pas vraiment de notion spatiaux-temporelles. **La mère est le monde pour son enfant.** Pour poursuivre son développement sereinement, jusqu'au moment où il pourra faire son détachement progressivement, il aura besoin d'une période d'environ d'un mois proche de sa mère. Cette période est appelée le Self. Souvent, les enfants adoptés ressentent le sentiment d'être incomplet. Peut-être parce qu'ils en ont été privé prématurément au moment de la séparation. On peut aussi observer ces dires auprès des enfants qui ont été séparés de leurs mères en étant dans des couveuses. Qu'importe le fait qu'elles soient dans le même hôpital, dans une autre pièce. Dès lors que la mère n'est plus présente auprès de son enfant, il se sent livré à lui-même. C'est une séparation en soi. Cette blessure de la séparation a une conséquence pour les relations futures.

Les blessures décrites dans le livre Les 5 blessures qui empêchent d'être Soi-même de Lise Bourbeau sont alors parfaitement reconnaissables : La blessure de Rejet, d'Abandon, d'Humiliation, de Trahison et d'Injustice. L'enfant adopté les portera en lui. Certaines plus prédominantes que d'autres. Car non, avoir été séparé de la personne à laquelle nous étions le plus lié au monde n'est pas qu'un chagrin passager dont

on se remet au fil du temps.

1.3 Pourquoi aucun souvenirs ?

Lors de la naissance, le système limbique (cerveau des émotions) et surtout son amygdale est beaucoup plus mature que son voisin l'hippocampe (mémoire et navigation spatiale). Ce dernier retient donc les images et sons des événements factuels alors que l'amygdale retient les émotions et sensations qui sont vécues.

Tout ceci se développe jusqu'à nos 3 ans. Le temps et les nouvelles expériences se faisant, les souvenirs entrent dans ce qu'on appelle, la mémoire implicite. Cette mémoire implicite est comme une boîte noire. Elle renferme les émotions et sensations du passé, qui peuvent refaire surface à tout moment, sans pouvoir remonter au souvenir qui l'a provoqué. Aucun moyen de voir ou de se rappeler de sons exacts venant de cette période. Dans certains cas, des enfants peuvent se rappeler d'un ou 2 souvenirs. Le plus souvent agréables. Le cerveau se débarrasse naturellement des moments négatifs (désagréables), car ils sont plus fatigant, et anxiogène pour la mémoire consciente.

Je vous parle de ce coté scientifique pour vous montrer que ça ne vient pas de nul part. Ce sont des processus physiologiques qui sont en nous. Ils font partie du développement de notre cerveau depuis la nuit des temps.

Ces souvenirs inconscients reviendront sous forme d'émotions. C'est-à-dire que l'adopté n'aura aucune idée de pourquoi il la ressent. Il se jugera alors durement : "Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?!" qui confirme le fait qu'il est défectueux. Il

se croira à certains moments fous puisque des émotions violentes qui surviennent ainsi n'est pas commun dans l'entourage. Nous viendront plus précidément sur ce schéma dans le point La Puissance des Etats d'esprit.

1.4 Les mères qui abandonnent :

Ne le font pas en chantant... Le système humain étant ce qu'il est, il n'est pas toujours facile de pouvoir élever son enfant dans de bonnes conditions. La société porte également un regard culpabilisant sur les mères qui ne peuvent pas élever leurs enfants avec peu d'argent, puis plus tard sur les mères qui les abandonnent également. Que faire face à un tel paradoxe ?

Les mères de naissance ne savent pas toujours quoi faire : Prises entre les « bonnes » conventions et leur ressenti à elles. Certaines sont contraintes de les abandonner sous la pression de leur famille ou de la société, d'autres font leur choix pour des raisons personnelles (intra-psychiques). Que la contrainte soit sociale, environnementale ou psychologique, elle est présente.

Ce sera un traumatisme également, mais différent. Celui des questionnements qui tourmentent l'esprit : « Ai-je fait le bon choix ? », « Aurai-je pu faire autrement ? », « Est-ce que c'est bien ce que j'ai fait ? »... Des questionnements qui fatiguent et gâchent la vie de celles qui les portent. Ne pouvant vivre constamment avec, la nature du cerveau reprend le dessus ; elle éloigne les sensations et émotions désagréables de cette période. Jusqu'à pour certaines, faire oublier la date de leur accouchement. C'est une défense de l'esprit afin de pouvoir continuer à vivre.

1.5 Les parents adoptifs

Lorsque l'enfant rencontre ses parents adoptifs, il comprend bien qu'on le berne. On lui met un substitut parental. Mais comme c'est mieux que de se laisser mourir, il va alors tenter de s'adapter pour ne pas être abandonné une seconde fois. Et peut-être aimer.

Car être aimé n'est pas le problème. La plupart des parents adoptifs sont aimants et pensent que l'amour sera plus fort que tout. Mais l'amour ne suffit pas. Il ne répare pas ce qui a été brisé. Le traumatisme est toujours présent et l'enfant vit dans sa nouvelle famille avec cette base émotionnelle. Aimer est donc un risque, car l'amour s'est terminé en abandon la première fois.

Les parents adoptifs ne reflètent pas le panel d'expressions de la mère biologique que l'enfant devrait reconnaître. Il a à faire à de nouveaux visages, avec de nouveaux réflexes. Il devra donc être encore plus vigilant pour tenter de s'accorder avec ses nouveaux parents.

Ces derniers d'ailleurs, pourront ressentir un sentiment de manque ou d'inachevé dans le rapport avec leur enfant. Il met effectivement un « mur affectif ». Invisible. Il adopte les comportements des enfants évitants : Ceux qui ne sont pas très réceptifs à l'affection qu'on leur donne car ils craignent qu'elle leur soit retirée. C'est une réaction défensive que les parents adoptifs ne comprennent pas toujours.

Ce comportement peut amener une frustration chez eux et des remises en question : « Sommes-nous de bons parents ? », « Est-ce comme ça quand on a un enfant ? », « Cet enfant a-t-il un problème ? »

», « Faut-il l'emmener voir quelqu'un ? » etc... Cela n'a pas à voir seulement avec eux. Comme je le dis plus haut, tout l'amour du monde ne guérit pas un traumatisme vécu aussi tôt dans la vie.

1.6 Le reflet génétique :

Peut-être l'une des notions les plus importantes de cette partie.

L'enfant adopté manque de reflet génétique dans sa famille. Autrement dit, d'être face à quelqu'un qui partage les mêmes caractéristiques physiques. Mais pas que ça ! Il y a aussi le fait de partager des mêmes expressions : une façon de sourire, de bouger dans certaines situations, de se tenir... Il peut même s'agir de partager un même caractère ou ressenti.

Quand on est issue d'une famille biologique, on ne s'en rend pas compte puisque c'est une évidence depuis le début de la vie. Pour un adopté, se retrouver en face de sa mère biologique après X années sans l'avoir vu pourra être perturbant. C'est comme si vous rencontrez un inconnu, qui vous ressemble, avec qui vous partager un chose forte : les liens du sang.

Le bébé adopté cherche le reflet génétique chez sa mère adoptive pour s'apaiser. Autrement dit, il se cherche à travers elle, pour s'apaiser. C'est une chose que seule la mère de naissance peut offrir. Et comme le bébé ne trouve pas, alors il reste agité dans ses émotions post-traumatiques. *D'où certaines mères adoptives qui se plaignent que leur bébé regarde ailleurs.*

En s'accordant avec la mère, le bébé apprend à réguler ses émotions. S'accorder (ou s'harmoniser), c'est le fait d'avoir

trouver son reflet et d'être en phase avec l'autre. C'est à ce moment là qu'il est sensé apprendre la "régulation des émotions". Il s'agit d'apprendre à doser l'intensité de ce que l'on ressent. L'adopté ne peut pas avoir ceci avec la mère adoptive. Il est donc obligé de se débrouiller par lui-même avec les émotions post-traumatiques qui le hantent.

Plus tard, l'enfant, l'adolescent ou l'adulte adopté, pourra rentrer dans des "crises", sans raison apparente, sur des événements assez superficiels. Ces crises là auront à voir avec l'ego (nous le verrons par la suite).

Le Moi aurait du se construire à son rythme, auprès de la mère biologique. Mais comme la "fusion" ne s'est pas poursuivie assez longtemps, et a été interrompue plus ou moins brusquement, l'instinct de survie sera en alerte très tôt. Le Vrai Moi n'a pas eu le temps de voir le jour. Et étant dans une nouvelle famille, le bébé sera donc obligé de s'adapter (*L'adaptation : Mécanisme primordial de survie chez tous les êtres vivants*) en développant un faux Moi, qui plait à tous. C'est la seule option possible pour éviter le rejet et l'abandon une nouvelle fois.

II/ Les processus qui handicapent

Comme nous l'avons vu plus haut, le traumatisme de séparation n'est pas sans conséquences. Il va changer la trajectoire qu'aurait du prendre un développement normal au niveau du Soi. Plusieurs instances vont alors être bousculées et se réorganiser en fonction de ce traumatisme. Le but pour chaque partie de s'en souvenir (inconsciemment) afin d'être prêt à y faire face une nouvelle fois si il se représente. Le problème est que le traumatisme ne se reproduit pas 2 fois pareil. Les instances vont donc scruter le moindre événement qui aura un rapport, même minime, au traumatisme et réagiront de manière défensive.

1. L'ego

a) Mauvaise-langue malgré lui

Tout le monde en a un. C'est le Moi. Il se développe par des croyances sociales : « Pour être le plus aimé, le plus sécurisé, le plus intelligent, le plus fort etc... Il faut faire... ». Vient alors le « Je », « Moi ». On commence à regarder ce que l'autre possède et ce qu'on n'a pas. A se comparer et à se culpabiliser de ne pas être « au top » de ce demande le monde par les médias ou ses codes sociaux. Et comme les gens se méfient de plus en plus les uns des autres, les faiblesses sont de plus en plus vues comme des choses à bannir à tout prix.

Donc, il faut être le meilleur pour être en sécurité. Mais ce besoin de sécurité il vient d'où ? Les théories cliniques prénatales et psychanalytiques disent que l'on rechercherait cette sensation de confort que nous avons in utero. Où tout était paisible et sécurisé, sans obligations. Chose que nous avons perdu et qu'aujourd'hui nous tentons d'atteindre par les substituts du monde dans lequel nous sommes.

C'est une des raisons pour lesquelles nous serions autant attaché à notre ego, et que nous nous identifions même à lui. Par exemple, nous pouvons définir ce que nous sommes par nos possessions ou au contraire par ce que nous n'avons pas : « Je suis riche », « Je suis cadre dans une entreprise connue. », « Je suis pauvre », « Je ne suis qu'ouvrier... », « Je suis le meilleur », « Je suis nul », « J'ai la poisse »... Vous comprenez le raisonnement. Sachant que, que veut dire « riche » ? Le monde est tellement vaste avec plus de 7 milliards d'habitants. On peut être riche d'argent, comme riche d'autre chose. Au final est-ce que ça fait de nous ce que nous sommes vraiment ? L'important est plutôt de savoir si on ressent du bonheur, sommes-nous heureux ? Riche ou pauvre, nous cherchons à tout prix à être « quelqu'un » qui se différencie de la masse.

Souvent, l'ego est préoccupé par ce qui vient du passé, et ce qui va arriver à l'avenir. Pour un adopté, il a de quoi être alimenté en émotions. L'anxiété est donc la dominante de vie : « Comment je peux être aimé ? », « Comment je peux être le meilleur (pour être aimé) ? », « Comment je peux aimer ? », « Comment je peux m'adapter aux autres pour être accepté ? », « Comment arrêter de rater ce que je fais ? ». Toutes ces questions sont

principalement orientées vers soi par ego, mais pour récupérer un amour inachevé. Pour compenser une perte. Ce vide qui est là depuis la séparation et qui demande à être comblé. L'ego est donc un moteur pour y remédier. Le problème est que l'ego ne remplit pas le vide mais se remplit lui. Il n'y a donc que des satisfactions temporaires. Puis le vide se fait ressentir à nouveau, il faut donc nourrir l'ego à nouveau. Nous n'utilisons pas les bons carburants et pas pour le bon « système ».

Ça ne veut pas dire que nous avons totalement tort en utilisant l'ego dans notre vie quotidienne. Utiliser son ego en premier est devenu naturel. Il est là pour le bien de notre survie. Mais nous avons plutôt tort de l'utiliser quand nous n'atteignons pas nos objectifs. Ces derniers se transforment alors en « besoins ». Nos motivations ne sont plus saines. Nous pouvons le voir par nos réflexions sur nous-mêmes : Nous nous punissons de ne pas être arrivé là où on le voulait. Retournons dans le passé pour retourner le problème dans tous les sens « Et si j'avais fait comme-ci ou comme ça, je suis sûr que ça aurait marché ! ». Nous nous en voulons... Si l'objectif n'est pas atteint, notre estime de nous-mêmes l'est. C'est que ce n'était pas un objectif mais un besoin qui devait être comblé. Comblé quoi ? Vous en connaissez déjà une partie de la réponse.

b) Arrivé trop tôt

L'ego s'appuie sur nos croyances vis à vis du monde. Surtout si elles sont négatives. **L'instinct de survie** implique de se tenir prêt à affronter tous les événements menaçants possibles, c'est génétique. On le comprend d'autant plus quand l'enfant a eu le sentiment d'être livré à lui-même au moment de la séparation. L'ego s'est développé prématurément face à ça. La période du Self

avec la mère aurait permis à l'enfant de se développer plus sereinement, mais il n'en a pas été ainsi. Il fallait être vigilant désormais, face à tout étranger et possible abandon ou rejet de leur part.

c) Ses nourrices

Les médias aujourd'hui nous vendent du rêve. Rêve d'idéal et d'idéaux... Il y a une frustration collective qui est générée. Cette frustration est née de la croyance de ; si on n'est pas dans l'idéal, alors nos vies sont ternes ou peu attirantes... C'est triste de pouvoir se dire que si on n'a pas un poste de cadre, on vaut moins qu'un autre. Que si on n'est pas philosophe, on n'est qu'un idiot. Que lorsqu'on est un agriculteur, on n'est qu'un bouseux. Et je pourrai continuer à en citer des exemples à la pelle, autant qu'il y a d'êtres sur la planète.

Nous remettons quand même notre valeur humaine en question par ces croyances. C'est grave. Même si les humains ne sont pas égaux, ils ont chacun une valeur qui leur est propre, et qui peut être développée en quelque chose de merveilleux.

Alors n'écoutez pas votre ego lorsqu'il pleure de ne pas être arrivé à son fantasme d'idéal. Il aimerait simplement "le meilleur" pour vous afin de préserver votre survie. Vous n'êtes donc pas votre ego. Les croyances que nous avons aujourd'hui peuvent être remises en question : Est-ce que ce sont bien les vôtres ? Est-ce qu'elles vous apportent vraiment du bien dans votre quotidien ?

1.1 Le Moi adaptatif

Le Moi adaptatif est une version de nous faite plaire aux autres. Ce n'est plus vraiment nous au final. Il apparaît après la séparation ; lors de la rencontre avec d'autres figures parentales. L'enfant est donc en face de ses parents adoptifs. Il doit s'adapter à de nouveaux codes, comportements, et esprits de personnes avec lesquelles il n'a aucune affinité génétique. Il use alors de stratégies, et pour ça il faut être dans la réflexion permanente. Observer pour comprendre, écouter pour reproduire le langage. Le ressenti naturel (ou la spontanéité) n'est plus là. En tout cas il ne peut pas s'exprimer comme il s'exprimerait limpiquement avec la mère biologique.

J'ai moi-même souffert, lors de mon adolescence, de cette impression que j'avais depuis tout petit : Celle de ne pas pouvoir être moi-même face aux autres, d'être prisonnier d'un rôle dont je n'arrivais pas à sortir. Ce rôle me collait instantanément à la peau dès que j'étais avec des gens. Et elle était moins pesante, mais toujours présente, lorsque j'étais avec des amis.

Le Moi adaptatif est une défense contre l'abandon et le rejet encore une fois. Ainsi nous pensons pouvoir contrôler la situation, en faisant travailler constamment nos méninges pour s'adapter au monde.

Vous reconnaissez la complémentarité que le Moi adaptatif représente pour l'ego. En plus de devoir être « le meilleur » et de rendre des comptes à nos croyances, on va en plus le faire pour masquer une blessure profonde considérée comme une "faiblesse" face aux autres.

1.2 Les 3 Moi

Pour décomposer et comprendre le comportement de l'enfant adopté de manière plus structurée, j'utilise une théorie bien personnelle mais logique : Celle des 3 Moi.

Pourquoi avoir choisi le **Moi** comme terme ? Simplement parce que le Moi représente l'ego. La façon dont nous avons de nous centrer sur notre douleur lorsque nous la ressentons. Nous sommes souvent accaparés par celle-ci quand elle est présente. Deux seules idées en tête : « JE ne veux plus souffrir, ça ne devrait pas M'arriver à MOI, alors JE M'en débarrasse ! » ou bien « JE suis fautif de cette douleur, et ça tombe toujours sur MOI, JE mérite ce qui M'arrive... »

Dans la suite nous verrons comment ces schémas sont plus prononcés dans le raisonnement des personnes qui ont vécu la blessure d'adoption.

Je rappelle que les Moi sont des états de l'ego. Vous pouvez vous sentir plus concerné par un ou plusieurs d'entre eux.

A) Moi coupable :

Le Moi coupable est le fait de se sentir coupable de tout. Autant de choses qui viennent de nous, que de l'extérieur. Nous ne pouvons pas tout contrôler. Et nous avons vu pourquoi la notion de contrôle nous fait des difficultés. Certains adoptés vont alors se dire qu'ils « devraient » contrôler ce qui leur arrive. C'est un « devoir », sinon ils ne valent rien.

Cette croyance vient, bien entendu, du traumatisme de la

séparation. Lorsque la mère biologique a disparu, le bébé ne comprends pas pourquoi. Il se centre alors sur lui-même. Il en déduit, plus tard, que c'est parce qu'il ne vaut rien ou parce que quelque chose va mal chez lui. C'est un raisonnement logique qui apaise le fait de « ne pas savoir ».

Vous connaissez le principe du bouc-émissaire. Il s'agit de trouver un coupable pour que la foule puisse projeter toute sa rancœur, colère ou haine vis à vis d'une situation. Le but est de pouvoir libérer toutes ses émotions afin de se sentir mieux (sur du court-terme au final). C'est le même processus qui est à l'œuvre chez l'adopté. Sauf que le bouc-émissaire, c'est lui-même. Et c'est loin d'être apaisant, mais ça devient une habitude. Le seul apaisement est la familiarité de ce comportement.

Si ce qu'il est est « mauvais » ou « défectueux », alors il cherchera à masquer au maximum ce qu'il était à l'origine, pour montrer un masque qui plaira beaucoup plus aux autres. Ainsi il commence à s'adapter et à développer ses talents de « caméléon » très tôt. Un talent qu'il ancrera en lui.

Conséquences : Une peur extrême de se montrer aux autres. De se dévoiler, de parler en public ou même face à une personne. Surtout si on ne connaît pas celle-ci. Se montrer tel que l'on est, c'est prendre le risque de se retrouver face aux jugements, et d'être condamné coupable à nouveau. Du mal à faire confiance aux gens, et même en nos plus proches partenaires. Être beaucoup dans la notion duelle du bien et du mal, de la punition et de la récompense. Jurer beaucoup par le mérite.

B) Moi rejet

Toujours en reprenant le traumatisme de séparation avec la mère biologique ; Être abandonné, c'est comme être rejeté. Laisse de coté parce qu'on n'a pas voulu de nous. Nous étions « mauvais » alors nous avons été rejetés. Remarquez que l'enfant ne se considère pas comme avoir été abandonné, mais considère avoir été rejeté.

Lorsque le bébé ou l'enfant est séparé de sa mère, il résiste à ce changement qui va à l'encontre de la nature : « Laissez-moi vivre ce que je vivais avec elle ! », « Rendez-moi ma mère ! ». Telles seraient les pensées d'un enfant si il en avait le vocabulaire. C'est un sentiment de révolte et de colère qui est présent.

Ainsi, parce qu'il a été rejeté l'enfant adopté aura un jugement dur sur lui-même et sur les choses. Un jugement expéditif, car c'est toujours plus contraignant d'expliquer « pourquoi telle chose » nous fait réagir de cette façon. Il aura une attitude rigide. Un peu comme le décrit la blessure de rejet dans l'ouvrage de Lise Bourbeau, [5 blessures qui empêchent d'être soi-même](#). Au passage, la plupart des adoptés se retrouveront dans la blessure de rejet et d'abandon.

Ce type de profil va s'orienter, le plus souvent, vers le rôle de l'adopté rebelle. Il va remettre en cause la plupart de ce que ses parents lui proposeront. Il provoquera pour attirer l'attention sur son ressenti. Autant dire que les relations sont conflictuelles.

Conséquences : Être fermé au changement. De forte chance d'être dans le déni de nos faiblesses. Être beaucoup dans l'ego

(car il nous protège). Vouloir avoir un contrôle exacerbé sur les choses. Avoir beaucoup de mal avec les systèmes hiérarchiques, surtout dans la vie professionnelle. Être une personne qui critique souvent et avec un jugement non-discutable, catégorique.

C) Moi victime

Cet état décrit la situation d'impuissance dans laquelle l'enfant était lors de la séparation avec sa mère biologique. Tout a été contrôlé par les autres, il n'a eu aucun impact malgré ses émotions fortes (et diverses) ou ses pleurs. Si la situation était contre-nature et qu'il n'a rien pu faire, « à quoi bon » face à d'autres situations.

A ce moment là, l'adopté se considère abandonné, laissé pour compte. Le fatalisme s'installe en lui. C'est pour cette raison que certains enfant adoptés ne sont pas aussi expressifs face à leurs parents adoptifs. Qu'ils mettent comme un mur entre lui et eux. Ils savent qu'ils devront faire avec cette nouvelle situation mais ne sont pas prêts à donner de leur énergie (surtout quand il n'y a pas de reflet génétique).

La plupart de ces adoptés se rangent vers le rôle de l'adopté docile. Celui qui est discret, qu'on entend peu, mais qui plaît aux parents car il s'adapte et ne fait aucune opposition face à ce qui lui est demandé. Au final, il s'efface et s'arrange pour que personne ne remarque ce qu'il ressent. Il peut aussi être dans le déni, de peur de déranger ses parents en soulevant la question

de son adoption.

Conséquences _____ : Personnalité effacée, dépressive et/ou fataliste. Ne prend pas partie et/ou d'initiatives. Laisse les autres prendre des responsabilités à sa place. Se laisse lui-même. A de bonnes idées mais ne les met pas en application parce qu'il ne croit pas en lui. Estime de Soi très basse.

III/ Le Soi

Le Soi est le point central de notre existence. C'est ce que nous sommes en tant qu'âme, notre vrai nature. Ce qui est d'avant la naissance, contrairement au Vrai Moi. C'est ce que nous allons réapprendre à accepter. Notre part lumineuse. Cette notion peut paraître ésotérique. Elle l'est. La spiritualité est le prologement de la science, ce que cette dernière ne peut expliquer, alors que chaque individu le peut.

Le Vrai Moi a été interrompu assez tôt à cause de la séparation, il n'y a aucun souvenirs auxquels se référer. Savoir ce que nous étions avant le traumatisme est donc impossible. Nous avons donc construit un autre Moi, le Moi adaptatif (ou faux Moi). Ce dernier ne se construit pas en fonction de nous-mêmes, mais en fonction de notre environnement : "Qu'est-ce qui est le plus approprié pour ne pas être rejeté ou abandonner à nouveau ?" Instinct de survie oblige.

1. Les 2 Soi

A) Soi croissance

Comme les Moi, le Soi croissance est un état. A la grande différence que c'est celui vers quoi nous pouvons tendre avec : un travail de désapprentissage de nos anciens schémas de résistance, du respect et de l'amour envers chaque parcelle faisant ce que nous sommes.

Ainsi, pour reprendre les propos déjà écrits sur mon blog :

"

Le Soi croissance est l'action de s'accepter comme nous sommes.

Dans cet Ebook, je vous montrerai des pratiques sur lesquelles vous appuyer pour vous en rapprocher.

B) Soi fierté

Le Soi fierté est un état de bien-être, engendré par des actions répondant aux codes du "bien-être" établis par la société. Par exemple : être concurrentiel dans un domaine qui nous tient à coeur, nouveaux achats pour "devenir meilleur", avoir réussi un projet pour en récupérer la reconnaissance des autres.

Ce sont des actions fortes mais qui s'essouffent rapidement sur le long-terme, car elles ont besoin d'être renouvelées. Ainsi,

elle nous donne l'impression d'être dans une course. Un peu à la manière du développement personnel adapté aux entreprises.

1.1 Qu'est-ce que le Non-Soi ?

Je trouve intéressant de vous en parler ici, puisque le Non-Soi est paradoxalement une manière d'atteindre le Soi.

C'est lorsque nous laissons tous nos impératifs égoïques vis à vis de nous-même, que nous vivons ce que nous sommes au plus profond. C'est ce que font les moines bouddhistes depuis des siècles... Ils ne vivent juste pas dans la même société que nous. La leur représente une hygiène de vie particulière : Celle de vivre en harmonie avec ce qu'ils possèdent déjà. C'est-à-dire peu de choses. Ce qui veut dire qu'il n'est pas impossible de se lier au Soi dans la société dans laquelle nous vivons actuellement. C'est juste plus difficile car les tentations de revenir sur nos anciens schémas sont quasi-permanentes. Que ce soit à la télé, sur internet, les réseaux sociaux et dans notre entourage.

Le Non-Soi est l'inverse du développement personnel qu'on enseigne en entreprise. On ne fait pas quelque chose pour devenir meilleur. On le fait pour être ce que nous sommes, le Soi. Et inévitablement, les choses deviennent paisibles, puisqu'en nous acceptant, nous acceptons tout ce qui nous traversent. Nous avons un total recul sur nos émotions et choisissons la façon que nous aurons de la vivre.

PARTIE 2

LE CONTROLE DES EMOTIONS

I/ Remettre l'ego à sa place

L'ego est celui qui attrape les pensées. Celui qui pense, compare, évalue, juge... L'ego est souvent occupé par le passé afin de ne pas refaire les mêmes erreurs qui ont été déjà faites. Il est aussi préoccupé par le futur, afin de faire ce qui serait "le mieux" pour lui. On pourrait croire que l'ego essaye de prendre soin de nous. Alors qu'en fait, il prend des décisions pour lui, et pas pour nous...

Nous avons ce tort immense qui est de s'identifier instantanément à notre ego, sans même avoir eu le temps de réfléchir. Il en va de même pour nos émotions. Il est vrai que notre ego est une part de nous. Mais une part de nous sur laquelle nous nous sommes bâtis, car c'était plus facile. Un guide qui nous aidait à avancer dans la société, en évitant le plus possible de nous faire mal.

A vouloir éviter la souffrance à tout prix, on ne vit plus ce

que nous sommes dans notre entièreté. Car nous ne cherchons qu'à vivre une partie de notre vie. Or la partie non-vécue est tout de même là, dormant en nous, et se réveille, le plus souvent, aux moments les moins appropriés.

Notre ego nous aide à rester dans le déni. Le déni étant simplement le fait de refuser d'affronter une part de nous-mêmes. Alors on embellit la réalité, on fait des fuites en avant, en espérant semer ce qui nous poursuit depuis déjà longtemps. Car nous savons que nous cherchons à semer quelque chose qui nous mettrait dans l'embarras. Quelque chose qui menacerait votre ego.

Arrêtez de vous fuir :

Aujourd'hui il est temps d'arrêter de courrir, et de se retourner. De faire face à notre "effroyable" vérité. Car cette effroyable vérité n'est pas une entité monstrueuse qui est là pour vous broyer. Mais un enfant, ou une part affaiblie de vous-même, qui ne sait pas comment faire pour vivre dans le monde dans lequel vous vivez. Qui cherche à se faire une place à vos cotés. Qui voudrait que vous l'aidiez, que vous l'écoutez, que vous l'accompagner.

C'est drôle, car de nombreuses personnes ont peur de cette situation de rapprochement quand elle est extérieure. Les faiblesses de l'autre font echos en nous-mêmes. L'autre renvoie le miroir de ce que nous sommes. Et quand nous voyons de la faiblesse, ceci est rude pour nos gros egos qui se veulent maîtres de tout. Que ressentez-vous quand cette personne qui vous courre après est vous-même ? Êtes-vous prêt(e) à lui tendre la

main ? Ou êtes-vous effrayé ?

Si vous êtes effrayé : Pourquoi l'êtes-vous ? Est-ce parce que vous ne savez pas par quoi commencer ? Est-ce parce que votre ego n'accepte pas de vous voir "faible" et en demande ? *Si vous pensez que c'est vous qui n'acceptez pas de vous voir ainsi, alors extirpez-vous de votre ego, car vous êtes en plein dedans !*

Je le répète, votre ego n'est une part de vous-même. Il a assuré votre protection durant une bonne partie de votre vie, mais aujourd'hui il ne vous rend visiblement moins service qu'auparavant.

Liste de petits exemple pour vous éclairer :

Lorsque vous avez raté une tâche importante, votre ego fait jouer votre Moi coupable. Vous vous fustigez de phrases telles que "Je suis tellement con !", "Mais qu'est-ce que je suis nul(le), je n'arriverai jamais à rien !". Votre Moi rejet "Je suis vraiment un bon à rien !". Ou votre Moi victime "C'est toujours sur moi que ça tombe ce genre de situation !"

Losque vous parlez avec quelqu'un, vous cherchez à avoir raison. Vous êtes très mal à l'aise quand vous vous rendez compte que vous avez tort. Vos différents Moi plânent au dessus de vous et vous avez deux choix : soit vous écraser et faire un complexe d'infériorité non-justifié vis à vis de l'autre, soit de maintenir votre position en cherchant à avoir à tout prix raison puis de vous fermer rapidement afin de fuir la poursuite du débat.

Vraiment... Trouvez-vous que votre ego vous rend service

dans ces situations ? Ou est votre respect de vous-même ? Votre bienveillance ? Votre lumière ? Le plus terrible est que vous le savez au plus profond de vous en plus.

Comment prendre du recul sur l'ego et se respecter :

La reconnaissance :

Dans un premier temps, vous avez à conscientiser tout ce que je viens de vous dire précédemment (*chose que vous pouvez faire en relisant*). Votre ego est une part de vous-même, comme vos émotions. Vous, vous êtes moins en surface, plus en recul. Vous êtes l'observateur de ce qui se passe en vous.

Je précise. Vous avez accepté d'avoir été abandonné et d'en avoir vécu le traumatisme. Avec tous les paramètres propres aux adoptés (absences de reflet génétique, survenue des émotions en mémoire implicite, aucun repère ou relations chaotiques etc...). Vous savez vous définir. Vous êtes un adopté ayant vécu la blessure primitive comme décrite dans les ouvrages de **Nancy Newton Verrier** : [Comprendre la blessure primitive](#) et [Renouer avec Soi](#).

Cette première étape est donc la reconnaissance et je pourrai même dire la "renaissance". Puisqu'à ce moment là, vous assumerez pleinement la part de vous qui est restée marquée par son traumatisme. Revenez vers elle, assumez-la. Et à chaque fois que vous souffrirez, souvenez-vous que c'est cette part de vous-même qui vous demande votre attention pour que vous l'apaisiez.

Maintenant, le but est de reprendre votre indépendance. C'est-à-dire, de ne plus forcément être sous la dominance de ce traumatisme. La différence avec vos débuts était la suivante :

Vous ne vous donniez comme seul choix de ne pas souffrir. Ce qui vous faisait souffrir au final. En ayant passé l'étape de la reconnaissance, vous vous laissez un libre-arbitre. Celui de souffrir ou de vous sentir mieux.

Vous êtes désormais libre d'aspirer la joie comme la peine. Voilà un bien lourd sac que vous déchargez de vos épaules.

II/ Le Moi adaptatif au vestiaire

Comme nous l'avons vu, le bébé a développé un Moi adaptatif (ou faux Moi) dès le moment où il a rencontré d'autres personnes s'occupant de lui. Après la séparation avec la mère biologique. La pensée était : "Ma mère m'a sûrement rejeté parce que ce que j'étais était mauvais, donc je dois être différent."

Les études en psychologie du développement de l'enfant montrent que l'adaptation est la clef de la survie. L'être humain s'adapte pour survivre. Et on survit plus facilement lorsque nous sommes entourés de personnes qui nous acceptent. Surtout lorsque l'on est bébé. Donc dépendant d'une aide extérieure.

L'ego a compris l'intérêt "vital" du Moi adaptatif au début de votre vie. Être aimé des autres pour être nourri, choyer, changer... Hélas, il semblerait qu'il, ou que vous, prolongiez encore cet état. Pas au niveau de vos besoins primaires, mais au niveau de vos

besoins affectifs.

Observations :

Prenez conscience dans la journée, Lorsque vous discutez avec votre entourage, du nombre de fois où vous vous interdisez de dire votre avis sur une idée, avec laquelle vous n'êtes pas entièrement d'accord. Mais comme vous l'êtes partiellement, vous vous en contentez et ne dites rien.

Prenez conscience des moments où vous vous effacez. Tout le monde parle en groupe et vous restez en retrait. Lorsque vient votre tour de parler, votre coeur s'emballe, vous devenez rouge, vous avez chaud, vous êtes tendu...

Prenez conscience des moments où dans les relations de séductions ou sentimentale, vous faites beaucoup de choses pour l'autre afin de vous garantir son amour, qu'il ne vous quitte pas. *Ce n'est pas de l'amour mais de l'attachement anxieux d'ailleurs.*

En gros, vous comprenez l'idée. Il s'agit de vous prendre en flagrant délit au quotidien de ces petites choses qui ne font qu'effacer ce que vous ressentez réellement, et de vivre en conséquence.

On pourrait se demander : "Qu'est-ce qu'il se passerait si j'agissais différemment, si j'exprimais vraiment mon opinion ou mon ressenti ?" Mais la question, pour certains d'entre vous, serait ensuite "Comment exprimer mon opinion ou mon ressenti ?".

Nous sommes au coeur de ce voyage qu'est la découverte de Soi. Vous avez oublié (partiellement) comment être ce que vous êtes, à force de l'avoir enfouit dès vos premières années.

Prise de conscience :

Vous en avez conscience, grâce à tous les éléments que je viens de vous énoncer précédemment désormais. Comprenez-le : Vous avez eu raison de vous assurer la survie suite à un événement anormal au moment où vous étiez le plus vulnérable. Votre ego a eu raison. Mais désormais, vous savez combler vos besoins primaires, ils ne sont pas très utiles pour vos besoins affectifs.

Il est donc inutile de jouer à être une personne que nous ne sommes pas. Vous ne plairez pas à tout le monde. Même si vous êtes le plus aimable, gentil et plus discret du monde. Car vous ne plairez pas aux gens authentiques qui sentiront que vous n'êtes pas vous. Votre discrétion sera perçue comme de la fausseté de votre part, alors que ce n'était pas du tout votre intention. Votre intention était d'éviter le rejet et l'abandon que vous aviez vécu à une période infantile de votre vie.

Vous remarquerez que les personnes les plus connues ou reconnues aujourd'hui n'arrivent pas à se faire aimer de tout le monde. Exemple simple : Michael Jackson. Tout le monde l'aime pour sa musique, *sans se demander quelle personne il était derrière d'ailleurs*. Mais tout le monde n'aime pas forcément ce qu'il faisait. *J'ai rencontré de nombreuses personnes qui se disaient insensibles à certains artistes même si elles respectaient leur parcours, mais sans plus*. L'opinion était neutre, sans désir d'en

savoir plus sur le personnage. Et même le martelage médiatique, qui n'était pas de la faute à MJ, pouvait agacer les non-fans au point de ne plus pouvoir "sentir" la star.

Ce que je veux vous dire par là, c'est qu'au lieu d'être une personne effacée, vous pouvez être une personne formidable avec vos talents. Vous voyez que les résultats sont les mêmes : Vous n'êtes pas aimés par tout le monde.

Mais surtout une chose. Vous savez pourquoi ça vous gêne ? Parce que vous avez du mal à reconnaître qu'on puisse vous aimer pour ce que vous êtes, et donc de reconnaître les gens qui vous aiment déjà. Votre ego a tellement peur qu'il oriente votre attention en disant : "Regardes ! Il y a la menace ici ! Des gens qui ne m'aiment pas, regardes !"

Pourtant cette voix, ce n'est pas vous. C'est bien votre ego. Et il a peur, c'est normal, il est resté marqué par cette période lointaine où toutes les parts de vous ont été séparées de votre mère de naissance. La peur de l'abandon, du rejet de la part des autres. Mais surtout le sentiment d'être une victime et de ne rien pouvoir faire par la suite. Ces dernières conséquences vous ont peut-être amené à croire qu'être anxieux ou déprimé était la normalité. Qu'il n'y avait rien à faire.

Alors qu'en prenant conscience des parts de vous-même qui vous animent maintenant, vous ressentez cette envie nouvelle de changer quelque chose, de travailler avec elles. Il y a une prise possible, une collaboration qui peut mener sur autre chose que le fonctionnement que vous avez toujours eu.

III/ Intégrer les 3 Moi

Nous voici dans le chapitre où nous allons prendre chaque petites voix de l'ego et s'adresser à elles une à une. Autant celles qui incarnent le Moi coupable, que le Moi rejet, que le Moi victime.

Mais avant, je dois vous (re)précisez quelque chose d'important : Ces 3 Moi ne sont pas des ennemis, mais des parts de vous-même. Pour la simple raison que le traumatisme s'est déjà produit et a eu des conséquences sur vous.

Ces conséquences font ce que vous êtes aujourd'hui. Vous êtes parfois abandonné, parfois coupable, parfois rejeté, parfois victime... Plus vous tentez de nier ces faits, plus vous serez amenés à les reproduire en les incarnant (inconsciemment) dans votre vie.

Donc vivez le Moi qui se manifeste, et posez-vous la question de ce que ce Moi cherche à faire POUR vous. Nous allons voir comment nous y prendre dans les prochains exercices.

Concernant les exercices :

Je préviens que tous les exercices qui vont suivre sont des outils professionnels puissants de PNL (*Programation Neuro-Linguistique*) et de CNV (*Communication Non-violente*).

Vous pouvez les pratiquer seul, puisque c'est vous qui diriger les exercices. Mais il se peut que vous ayez du mal à les exécuter dans les premiers temps. Parfois ces exercices demandent un accompagnement professionnel, puisque les principes ne sont pas immédiatement accessibles à la conscience.

Une fois que vous y parviendrez, peut-être ressentirez-vous des changements à l'intérieur de vous : rêves particuliers, ressenti plus accru sur vos émotions et celles des autres, besoin de changer d'environnement, l'envie d'une réflexion plus poussée sur la vie... Des changements perturbants dans les premiers temps, car ils remettront en question votre fonctionnement intérieur.

Je vous dis tout ça, puisque j'ai moi-même effectué tous ces changements. Je peux dire que j'ai une compréhension de moi-même largement plus étendue, et repousser bien plus loin les limites de ce que je pouvais entreprendre dans ma vie.

Si vous souhaitez en faire de même, je vous les partage. Si vous avez des difficultés avec l'application des exercices de ce chapitre, je pourrai toujours vous accompagner lors de votre [séance d'écoute](#). J'y utilise très souvent ces exercices.

Découvrir les intentions positives de ses parts

Cet exercice est fait un peu sous forme d'un jeu, mais un jeu qui a un impact sur soi. Imaginez apprendre quelque chose d'énorme sur vous-même, tout en le faisant de manière ludique. C'est un peu le but de cet exercice. Car ce que vous allez y découvrir sera peut-être une révélation, ou la mise en lumière d'une capacité que vous avez, mais que vous n'avez pas assez utilisé.

Il faut savoir que chaque comportement qui vous semble problématique, comme stresser énormément quand on va parler en public, ou parler face à une personne en particulier, être mal à l'aise avec une tâche, éviter une situation par laquelle on devrait passer, est un mécanisme de défense pour nous protéger. Et qui dit protéger, dit bienveillance envers nous. Ce comportement que l'on considère problématique a donc une intention positive en réalité.

Par exemple, l'ego veut votre bien-être, mais en cherchant à fuir le mal-être qu'il a vécu suite à la blessure primitive. Les Moi qui en découlent sont des "modèles" pour les parts de vous qui ne savent pas quoi faire pour vous aider, car orpheline de votre libre-arbitre (étant identifié à l'ego). Alors elles vont puiser dans les chemins neuronaux qu'elles ont déjà emprunté des millions de fois.

Suite à ce que nous avons vu précédemment sur l'ego, vous êtes conscient de ne plus être identifié à lui. Vous apprenez au fur

et à mesure à vous en distinguer dans votre quotidien, ce qui aidera grandement pour la suite de ce chapitre.

Les Facettes Subconscientes (ou Parts de vous) :

Les facettes subconscientes sont des parts de vous. Le plus souvent, nous cherchons à fuir les problèmes ou au contraire à les résoudre mais dans le but de les contourner. Lorsque vous n'aimez pas un de vos comportements et que vous cherchez à vous débarrasser d'une émotion, vous allez ignorer ce qu'il se passe en vous.

Métaphore de "l'enfant perdu" :

J'utilise souvent une image qui est parlante. Celle d'un enfant mal en point, qui vous demande votre aide juste sous votre nez. Vous l'entendez, mais êtes tellement omnibulé par le fait de devoir le "sauver" que vous regardez partout à l'horizon ! Et comme vous ne voyez rien, vous allez chercher encore plus à le balayer du regard. Surtout que l'enfant répétera sa demande jusqu'à ce que vous le voyez. Parce que le problème est là : vous cherchez à le voir avant tout. Pas à l'écouter... Ecoutez-le, et vous saurez que vous n'aurez qu'à baisser un peu la tête pour le voir. Et ainsi l'aider, l'accompagner, plutôt que de le "sauver" à tout prix.

C'est une part de vous, une facette subconsciente, faisant partie de ce que vous êtes. Elle n'est pas votre ennemi, bien au contraire. Mais un membre loyal et dévoué de votre famille (ou entreprise). Accompagnez-la, aimez-la, travaillez ensemble...

Maintenant que nous savons tout ceci, nous pouvons aller à sa rencontre ; celui / ou celle qui provoque ce comportement, et savoir quel est son intention positive. Mais avant, il faudra apprendre à vous connecter à votre monde subconscient afin que l'exercice soit le plus efficace possible.

3 façons de se connecter plus facilement à son subconscient :

-Concentrez-vous sur votre respiration, l'air qui rentre dans vos narines. Inspirer profondément en prenant votre temps, et expirez de la même façon, tout en comptant chaque respiration. (Vous déciderez à la combienième vous serez prêt.

-Fixer un point (ou objet) de votre environnement et ne regardez que celui-ci. Remarquez les couleurs, la forme qu'il a, sa brillance... Puis petit à petit, étendez progressivement votre champ de vision, en rajoutant plusieurs autres objets autour, puis peu à peu jusqu'à ressentir ce qui vous entoure.

-Remémorez-vous un souvenir plutôt agréable. Souvenez-vous des gens qui vous entouraient, si c'était le jour ou la nuit, à l'intérieur ou à l'extérieur, les sonorités, si il faisait chaud ou froid.

Vous saurez que vous serez connecté à votre subconscient quand vous vous sentirez un peu comme dans la lune. En Hypnose Ericksonienne, on appelle ceci des transes hypnotiques. Ce n'est pas de la magie, nous en faisons tous les jours. Quand nous écoutons que nous sommes emportés par une musique, quand nous rêvassons sur un trajet en voiture...

J'en parle d'ailleurs dans cette vidéo : Pour la voir, [cliquez ici](#). Elle fut enregistrée durant mon époque de recherche et d'expérimentations personnelles. J'y expliquais ma toute première séance en hypnothérapie. J'espère que vous en comprendrez un peu mieux les mécanismes au travers de mes impressions. N'hésitez pas à vous projeter !

Exercice : Prendre contact avec ses facettes subconscientes

Maintenant que vous savez comment entrer en contact avec votre subconscient, vous saurez prendre contact avec vos facettes subconscientes.

-Visualisez ou imaginez le comportement que vous avez d'habitude dans une situation que vous avez toujours du mal à gérer. En gros, quelque chose qui vous pose problème face aux autres, à votre travail ou face à une tâche à accomplir...

-Prenez 3 grandes et longues inspirations et à chaque expiration, imaginez rentrer un peu plus en vous-même, plonger un peu plus dans votre subconscient... Vous pouvez le faire en fermant les yeux ou mi-ouverts, comme vous le souhaitez.

-Vous êtes donc dans la pièce principale de votre subconscient. Là il y a plusieurs entités, je les appelle les facettes subconscientes

(ce sont des parties de vous). A ce moment là, allez vers celle qui représente votre comportement problématique face à la situation qui vous a mis mal à l'aise.

-Parlez-lui, comme si vous parliez à une personne. Et demandez-lui : Quel est le but de ce comportement ?

Exemple :

Quel est le but de ce comportement ?

Tu seras protégé.

Quel est l'intérêt de se sentir protégé ?

Que les autres ne voient pas nos erreurs.

Que se passera-t-il quand les autres ne verront pas mes erreurs ?

Tu te sentiras en sécurité.

Quel est l'intérêt d'être en sécurité ?

Tu pourras être toi-même.

En quoi est-ce important d'être Soi-même ?

D'être libre.

Par cette suite de question, votre facette subconsciente vous a délivré son intention positive : vous protéger pour vous permettre de satisfaire un besoin de liberté. Donc vous sentir protéger vous permet d'être vous-même en principe, mais dans la réalité ce n'est pas vraiment ce qui se produit. Nous allons donc en discuter avec notre facette subconsciente.

Exercice : Changer un comportement.

-Prenez 3 grandes et longues inspirations et à chaque expiration, imaginez rentrer un peu plus en vous-même, plonger un peu plus dans votre subconscient... Vous pouvez le faire en fermant les yeux ou mi-ouverts, comme vous le souhaitez.

-Visualisez la situation qui provoque le comportement « indésirable ». Localisez-le dans votre corps et faites-en un espace, dans lequel vous ressentez tout ce que vous ressentiez face à la situation qui a déclenché votre comportement. On l'appellera l'espace situationnel.

-Maintenant rappelez-vous de l'intention positive cachée derrière ce comportement (comme on l'a vu plus haut). Là aussi, elle aura sa propre localisation dans votre corps, avec les émotions plus douces qu'elle vous procure. On l'appellera l'espace facette.

-Sortez de l'espace contexte, pour entrer dans l'espace facette. Laissez l'espace contexte derrière vous pour aller rejoindre votre facette subconsciente à nouveau avec son intention positive.

-Imaginez-vous en face de votre facette subconsciente avec son intention positive.

Nous avons vu que l'intention positive de votre facette subconsciente était de pouvoir goûter pleinement à la liberté. Nous allons voir comment parvenir de manière plus cohérente à cet état.

Maintenant que vous êtes en face de votre facette subconsciente, parlez-lui encore.

Exemple :

Comment je me sens quand je suis libre ?

Je me sens bien, léger, plein de joie, libre de mes mouvements.

Lorsque je devient tendu et que je me ferme, et que je ne me sens pas libre, comment est-ce que je me sens ?

Je me sens frustré, aigri, et anxieux, épier...

Quelle est mon comportement quand je me sens libre ?

Je parlerai plus fluidement, je serai plus détendu et j'aurai des interactions plus authentiques vis à vis de moi par rapport aux autres.

Quel est mon comportement quand je me sens frustré, anxieux et épier ?

Je me ferme, je parle beaucoup moins, je suis sur la défensive et lorsque je parle c'est de manière saccadée. Je ne fais pas d'interaction avec les gens.

Remarquez que votre intention positive ne vous apporte pas le comportement espéré qui est de : parler plus fluidement, être détendu, avoir des interactions authentiques vis à vis de soi et des autres.

-Pensez alors au comportement qui est de base souhaité par l'intention positive, ainsi que toutes les émotions qu'elle éveille en vous. Car c'est un état qui était déjà là auparavant et c'est celui-ci que vous voulez.

-Mettez-vous d'accord avec votre facette subconsciente.

Exemple :

Je te remercie de la bienveillance dont tu fais preuve auprès de moi, de cette intention merveilleuse que tu souhaites me faire ressentir. Serait-il possible que nous puissions partager ce sentiment agréable ensemble dans la situation problématique afin d'avoir le comportement que tu souhaites que j'ai ? Si la réponse est oui alors vous êtes prêt à passer à l'étape suivante.

Si la réponse est non, vous devrez donner de l'empathie à votre facette subconsciente, à la façon de la Communication non-violente.

Je vous donne un aperçu de ce que peut faire la Communication Non-Violente vis à vis d'elle.

Quelques bases clefs de la Communication Non-Violente

Les Facettes subconscientes :

Les facettes subconscientes, comme en PNL, peuvent être interrogées en utilisant la CNV.

Nous en avons plusieurs Moi en nous-mêmes qui parfois s'affrontent. Dés lors, il est bon de garder en conscience que nous ne sommes pas nos émotions (donc ces facettes), mais que nous sommes celui (ou celle) qui observe cette émotion. Nous sommes celui qui a un recul ([Isabelle Padovani](#) l'appelle « Le père », comme [Nancy Newton Verrier](#) l'appelle notre « Moi adulte »).

Il est bon de garder en conscience notamment que chaque part doivent s'adresser une à une à vous (Moi adulte, « Père ») plutôt que de se parler entre elles.

Nous savons que les parts parlent entre elles quand un jugement est émis sur la part qu'on interroge. Donc attention à garder son recul, nous sommes celui qui observe (le moi adulte).

Face aux traumatismes :

Comme nous l'avons vu précédemment, les facettes subconscientes sont des parts de nous « enfants ». Et les gardiens sont les parts qui nous protégeront de la répétition d'un traumatisme vécu.

Un traumatisme est souvent vécu à un moment de « communion », un moment où l'on se sent en sécurité. Quelque chose, un événement ou une personne, vient interrompre ce moment de communion nous projetant rapidement dans un état d'alerte. De tout nous passons à rien. Et c'est exactement ce qu'il s'est passé lorsque nous avons été retiré des bras de notre mère de naissance pour ne plus la revoir.

Si il peut même arriver quelque chose de dangereux dans un moment de communion, alors il faut se méfier de ces moments là. Et encore plus qu'à un autre puisque le choc est plus contrasté dans ces moments.

Les adoptés auront alors cette tendance à contrôler l'affection qui sera présente des deux cotés. A savoir : Ne pas trop se rapprocher de l'autre et faire en sorte que l'autre ne se rapproche pas trop de nous.

Nous devons alors découvrir l'intention positive de la facette subconsciente, qui est notre "gardien(ne)", afin qu'elle puisse nous permettre d'accéder au moment traumatique.

Et là, 2 solutions s'offrent à nous :

-Soit on utilise la Communication Non-Violente afin de

comprendre la situation avec notre Moi adulte (donc relâchement des émotions, puis libération).

-Soit on utilise l'hypnose ou la PNL afin de changer l'intensité émotionnelle de l'événement et de poser une autre émotion (pourquoi pas celle du Moi adulte). Faire communion avec soi.

Mise en pratique :

La Communication Non-Violente tient en 4 parties :

Observation (Je vois)

Sentiment (je me sens...)

Besoin (parce que j'ai besoin de...)

Demande (et j'aimerais...)

Il s'agit maintenant de vous retrouver face à votre facette subconsciente. Cette dernière vous a dit "Non".

Quand tu vis ça...

Est-ce que tu te sens...

Parce que tu as besoin de...

Et est-ce que tu aimerais...

Exemple :

Quand tu es face à quelqu'un d'autre qui te critique

Est-ce que tu te sens déprimé et épuisé ?

Parce que tu as besoin d'être aimé et reconnu pour ce que tu es ?

Et est-ce que tu aimerais qu'on te fasse savoir que ton comportement ne plait pas d'une autre manière ?

Cette technique marche à tous les niveaux de la vie. Que ce soit avec vos parts subconscientes, qu'avec vos proches dans la vie de tous les jours. Vous apprenez à manier un outil de précieux !

Si vous souhaitez l'approfondir dans vos relations afin de choisir les "bons mots", puisque les émotions ne sont pas à choisir au hasard avec autrui, nous pouvons échanger là-dessus durant les [séances d'écoute](#).

Donner de l'empathie en reprenant l'exemple vu précédemment :

-Reconnectez-vous à votre part de vous-même comme nous l'avons déjà fait.

-Adressez-vous à elle de cette façon :

Est-ce que tu as peur de (...) en ayant ce comportement ?

Oui.

Est-ce que le fait de changer le comportement que nous avons d'habitude te fait peur ?

Oui.

Je comprends, ce n'est pas facile de se lancer dans quelque chose qu'on n'a pas l'habitude de faire... C'est peut-être l'une des choses les plus dures...

Oui, c'est dur...

Que satisfais-tu en gardant le comportement que tu as toujours connu ?

Je satisfais un besoin de sécurité.

Oui, c'est un besoin très important de se sentir en sécurité, je comprends. Est-ce que tu te sens libre, léger et bien lorsque tu y es ?

Oui !

Par exemple j'ai besoin de me sentir libre pour pouvoir goûter le fait de me sentir bien, léger, et détendu par rapport aux autres, et de pouvoir accomplir tout ce que je pourrai accomplir. Pourrait-on satisfaire ton besoin de sécurité tout en satisfaisant ce besoin de liberté que j'ai ?

...

Si la réponse est "Non", c'est que cette part a encore besoin d'empathie, d'être écoutée vis à vis d'un événement passé qui n'a pas été encore surmonter, qui la travaille encore.

Si la réponse est « Oui » ou « Je ne sais pas », alors vous êtes prêt à passer à l'étape suivante !

Vous êtes donc capable de le ressentir l'état de l'intention positive mentalement.

-Revenez donc avec votre intention positive et toutes les émotions voulues, dans l'espace contexte.

-Voyez comment tout se dissipe, sentez comment l'atmosphère devient tout d'un coup plus légère, comment vous vous déplacez avec aisance, une chaleur qui vous caresse, peut-être que tout s'éclaire autour de vous. Prolongez cette état, imprimez-le en vous.

Félicitation, votre légèreté a fini par soulever votre situation. :)

Comme vous le voyez ou ressentez, le cerveau chauffe. Vous fatiguerez sûrement à faire cet exercice. Certains auront besoin d'y revenir plusieurs fois (je pense aux novices par exemple), les plus expérimentés (initiés) y arriveront du premier coup.

Rappel : il est bon de faire des pauses lorsque votre mental commence à fatiguer, en faisant une activité calme qui n'a rien à voir (balade en forêt, faire les courses, regarder un documentaire animalier ou autre...). Quelque chose qui ne vous demande de vivre simplement le présent en douceur.

Lorsque je fais ma formation, je me rappelle que c'était l'un des cours de PNL sur lequel je suis resté le plus longtemps : 2 mois. Je me suis rendu compte que j'avais besoin de connaissances en CNV afin de finaliser cet exercice. Donner de l'empathie à un aspect intérieur. J'y suis pleinement arrivé et vous savez comment le faire désormais !

IV/ Devenir Soi

La puissance des états d'esprit

Quand on est dans le Soi croissance, on a conscience que la vie qui coule en nous est un pouvoir extraordinaire. Celui de décider de ce que l'on va devenir. Devenir ce que l'on est se fait dans le présent. Chaque pensée aura une conséquence sur notre comportement. C'est pour ça qu'il est important de surveiller nos pensées dans le Soi croissance, afin d'en prendre soin. Elles doivent être pour la plupart, agréables.

Nous savons que nous avons des souvenirs en mémoire implicite qui ne sont pas accessibles de façon consciente. Elles se traduisent donc comme des émotions que nous ressentons par rapport à certaines situations.

En Programmation Neuro-Linguistique (PNL), nous voyions que nos croyances nous mènent à nos pensées. Ces dernières génèrent des émotions.

Exemple 1 : Je suis timide (Croyance), je n'ai jamais réussi à parler aux personnes qui m'intéressaient, c'est compliqué de toute façon ! (Pensée suivie d'une émotion de frustration, de tristesse, puis d'impuissance).

Exemple 2 : Je ne suis jamais ponctuel... (Croyance) On va me

considérer comme pas du tout professionnel ! J'en ai marre de moi ! (Pensée suivie d'une émotion de colère et d'impuissance)

Exemple 3 : Je suis quelqu'un de confiant, et la vie fait bien les choses. (Croyance) Je pense que j'aurai tout ce qu'il me faut, et je vais y travailler dans le moment présent. (Pensée suivie d'une émotion de sérénité, et d'un acte !)

J'imagine que le dernier exemple est votre préféré. C'est la puissance des états d'esprit : Une croyance bienveillante sur vous qui vous apporte une pensée lumineuse ! Ainsi elle vous remplit d'énergie, qui vous mène aux actes qui vont dans le sens de votre être plus facilement. Quand j'écris ces lignes d'ailleurs, vous voyez ou ressentez sans doute ce que je veux dire.

La seule différence est que notre schéma n'est pas toujours le même. Notre croyance suite au traumatisme est en mémoire implicite, alors nous commençons parfois par l'émotion, puis nous y développons une croyance, qui mène à une pensée, qui nous ravit rarement :

Emotion > Croyance > Pensée > Emotion supplémentaire

Exemple : Je me sens mal tout d'un coup (Emotion)... Je dois être fou (Croyance)... C'est quoi mon problème avec les gens ? (Pensée + culpabilité, impuissance...)

C'est pour cette raison que l'adopté se croit fou. Il pense être anormal. **Or, c'est ce qu'il a vécu qui était anormal.** Nous ne sommes pas nos souvenirs. La plupart des gens s'identifient à ce

qu'ils ressentent, adoptés ou non. Réagir ainsi face à un traumatisme est donc normal. N'importe qui dans cette situation a des séquelles psychologiques, qu'il gère comme il le peut vu qu'il n'y a que peu de connaissances au sujet de la blessure primitive des adoptés en France.

Dans tous les cas, l'émotion est ce que nous ressentons au final. Je vous propose donc un petit exercice de visualisation pour que l'émotion final soit plus agréable. Qu'il vous permette de faire un atterrissage en douceur, sur une pensée plus "ravissante".

A nouveau, il est fort probable que vous ressentiez un changement d'humeur immédiat au cours de cet exercice. C'est pour cela que la PNL est connue pour être un outil puissant vis à vis des émotions. Comme dans l'hypnose Ericksonienne, il s'agit de vivre une expérience intérieure que vous emporterez avec vous.

Exercice de visualisation de PNL :

-Lorsqu'une émotion désagréable de forte intensité survient en vous, arrêtez vos activités en cours (ou le flow de vos pensées qui sont dans le passé ou le futur).

-Concentrez-vous sur votre respiration : l'air qui rentre dans vos narines, vos poumons qui se remplissent.

-Un fois avoir pris ce léger recul, revenez à vous, au présent, et revivez cette émotion mais cette fois-ci de l'extérieur.

-Imaginez que vous êtes au siège de la raison, là où vous pouvez

observer de loin, tout ce qui se passe dans votre corps.

-Prenez le temps alors de ressentir l'émotion que vous aviez ressentie, mais du siège de la raison : où se situe-t-elle dans votre corps, quels sont les sensations que vous ressentez.

-Donnez-lui une forme puis une couleur. Imaginez sa taille, si elle bouge, ou est-elle figée. Plate ou ronde etc...

-Maintenant que vous l'avez localisé dans votre corps et visualisée, changez lui sa couleur : de rouge vif, elle peut passer à blanche. Notez ce que vous ressentez lorsque que vous faites ça. Est-ce que vous sentez comme un soulagement ou une émotion légèrement différente ?

Faites-en de même pour la forme. De carée, elle peut passer à ronde. Notez ce que vous ressentez.

-A présent, rétrécissez-la. Vous pouvez imaginer qu'elle est sur une feuille de papier par exemple, et que vous en faites une boule pour la jeter dans la corbeille de votre siège. Ou bien imaginer un scénario tout à fait similaire, où vous reprenez le pouvoir. Car c'est vous qui êtes au contrôle de vos émotions. C'est juste qu'il faut prendre le temps de s'y attarder de cette façon.

-Faites ainsi jusqu'à ce que vous vous sentiez apaisé(e).

Remarque : Si votre émotion vient sous forme d'une voix, vous pouvez également la changer (plus aigue ou plus grave) et notez ce que vous ressentez en vous par la suite.

Cet exercice permet de vous concentrer sur votre émotion

plutôt que sur vous-même. De vous montrez concrètement que vous avez un pouvoir intérieur sur elle. Que vous êtes libre de mettre du recul entre elle et vous, afin de la transformer en alliée.

Souvent on se confond avec nos émotions (et avec nos pensées). C'est une habitude que nous avons depuis tout petit qui en plus nous a été enseignée par la plupart des personnes qui nous entouraient.

Je le répète donc "Ressentir et Être sont deux choses différentes". Nous ressentons nos émotions mais nous ne sommes pas nos émotions. L'émotion peut être présentée à cause d'une croyance. Si celle-ci ne joue pas en notre faveur, pourquoi la garder ? L'émotion est un bon indicateur de ce qu'il se passe en nous. Ce qui va nous mener vers notre bien-être ou non. [Jean-Jacques Crèvecoeur](#) disait qu'il fallait voir les émotions comme les voyants lumineux de notre tableau de bord. Ils nous indiquent ce à quoi nous devons faire attention : "Le voyant qui indique que je roule sur la réserve est allumé, il faut donc que j'aille à une station essence." Vous vous sentez déprimé sans savoir pourquoi ? Il est peut-être temps que vous fassiez quelque chose qui vous fera du bien !

Switcher d'une émotion désagréable à une émotion plus agréable (ou neutre) :

Il y a de multiples façons de vous sentir mieux. Je vous livre une liste de choses à faire intensément, qui vous force à vous concentrer sur l'activité en elle-même. Le but est de switcher sur une autre émotion rapidement, tout en évacuant l'émotion gênante.

Mise en pratique :

1. Ecrire ce qu'on ressent dans un journal (selon moi, la meilleure). Chaque mot doit être l'expression de ce que vous ressentez intérieurement. Qu'il soit poétique ou non.
2. Faire du sport de façon intensive (échauffez-vous rapidement avant). Imaginez chaque effort comme l'évacuation de votre émotion.
3. Pratiquer une activité totalement nouvelle (vous serez plus attentif à ce qui est nouveau). Reconnaissez que votre émotion n'est plus grand chose face à l'appréhension de cette nouvelle activité. Ou alors, prenez-la comme un challenge.
4. Faites quelque chose d'absurde comme : sauter 4 fois sur vous-même en frappant des mains et en récitant une auto-suggestion.

La dernière proposition doit vous faire sourire ou froncer les sourcils. Mais elle n'a rien de d'étrange...

Les comédiens de théâtre ont l'habitude de se préparer collectivement en faisant divers jeux. L'un d'entre eux consiste à jouer une émotion pendant un temps puis d'être capable de passer à une autre en l'espace d'un claquement de doigt. Souvent l'émotion est faite de manière exagérée, pour bien la montrer à l'autre et la ressentir au fond de nous. Les comédiens reconnaissent qu'ils sont capables de ressentir les émotions qu'ils jouent et arrivent à en changer sur commande.

L'avantage est aussi de ne pas se prendre au sérieux. Une fois avoir sauté sur vous-même, en faisant votre auto-suggestion à

laquelle vous ne croyez sans doute pas, vous pourrez rigoler de l'absurdité de la situation. Surtout si vous l'aviez fait en public sans prévenir personne.

Vous allez peut-être me dire "Je ne suis pas comédien", je vous répondrai qu'il n'y a pas besoin d'être comédien pour avoir cette capacité. Nous l'avons tous en nous. Mais il semblerait que des schémas habituels nous orientent vite vers l'impuissance quand on parle de changement... Nous avons oublié notre pouvoir intérieur. Celui d'être le gérant de nos décisions et de ce que nous pouvons ressentir. D'où la notion de responsabilité.

Nous sommes responsable de ce qui nous arrive. Si nous nous laissons envahir par une émotion désagréable et que nous ne faisons que la suivre sans y prendre du recul, nous aurons un comportement dont nous ne serons pas satisfait. Mais maintenant vous avez une des nombreuses clefs pour comprendre que votre émotion est une alliée avec laquelle il faut négocier. Afin de la rendre plus agréable ou plus neutre, et d'aller vers un comportement qui vous semble être le plus approprié à ce que vous êtes.

Au cas où l'émotion désagréable ne passerait pas (ou dans le cas d'une émotion forte) :

5. La solution la plus "vraie" et la plus efficace, est d'accepter de la vivre pleinement. De vous "la prendre en pleine poire". Si en la ressentant vous avez besoin de crier, faites-le. Si vous avez besoin de pleurer, faites-le. Si vous avez besoin de rigoler nerveusement, faites-le. Sachez qu'il n'y a aucun comportement "absurde" une fois que vous êtes seul. *Je dis seul car si quelqu'un de "pas aussi*

ouvert que vous" vous voyait, il tenterait de vous raisonner ou se sentirait mal à l'aise, chose dont vous n'avez pas besoin dans ces moments là. Vous avez donc le droit d'éclater. Qu'importe votre façon de le faire (du temps que vous ne vous faites pas du mal physiquement), à chacun la sienne.

Rappel : Se faire mal physiquement est un non-respect de votre enveloppe charnelle, un refus de votre condition humaine. Or, vous êtes un être merveilleux qui n'a juste pas encore trouver où prêter attention à ce qui faisait sens chez lui, dans ce monde. Acceptez d'être cet être. Perdu peut-être, mais merveilleux !

Accepter de vivre son émotion pleinement pour l'évacuer, est le respect le plus haut que l'on puisse apporter à soi-même. Car vous vous reconnaissez en tant qu'être. Vous reconnaissez votre force comme votre fragilité. Et d'un sens, il faut une grande force pour reconnaître sa fragilité. Si vous refoulez une émotion désagréable présentée par votre inconscient, elle se remanifestera plus tard. Mais si vous la nommez et la reconnaissez comme vous faisant vivre ce que vous vivez réellement, alors vous passez au-dessus d'elle. Ce sera un moment intense mais il sera passé. Comme vous le souhaitiez au final.

Changer nos anciens schémas, passer d'une humeur apathique à une joie pleine de vie ça se travaille. Et votre cerveau est comme un muscle. Il doit répéter une tâche pour l'assimiler. Comme il l'a fait depuis notre enfance et ancré en nous.

Dernier exercice de visualisation :

Je vous donne maintenant un exercice de visualisation que j'ai moi-même inventé, afin de vous donner un modèle supplémentaire sur lequel vous pourrez retravailler.

La métaphore de la prison et de la liberté :

Pour commencer, il faut comprendre que lorsqu'une émotion survient et nous contrôle sur le moment, nous nous laissons emprisonner par cette dernière. D'où les réflexions "C'est plus fort de moi", "J'ai perdu le contrôle" après coup. Quand cela se répète un peu trop, certains finissent par dire "Et puis je suis comme ça c'est tout !". C'est un moyen de défense supplémentaire pour ne pas avoir à faire face au problème qui nous habite. Ne vous déresponsabilisez pas face à ce que vous ressentez. C'est la meilleure façon de repousser vos progrès.

Henry Ford disait : "Que vous pensiez que vous êtes capables ou non, dans les deux cas vous avez raison."

Vous êtes responsable de ce que vous êtes capable de faire dans le présent. De prendre du recul par rapport à nos émotions et de l'accepter, afin de pouvoir l'appivoiser, sans qu'elle affecte trop durement notre comportement. Je reprends ma métaphore du coup.

Vous pouvez faire l'exercice les yeux ouverts ou fermer.

-Lorsque vous êtes dans le flow de vos émotions désagréables, prenez le temps de la ressentir, de lui faire face.

-Comme vous vous sentez "dans" vos émotions, localisez-les, ressentez-les... Elle vous entoure comme une prison.

-Vous avez le choix maintenant, vous libérer ou rester ici. Soit vous décidez de croire que c'est le gardien de prison qui a les clefs, soit vous décidez qu'elles sont sur la table de votre cellule. Souvenez-vous de la citation d'Henry Ford plus haut.

-Si vous avez décidé que vous aviez les clefs, bien alors ! On peut continuer. Prenez-les, et ouvrez la porte de votre cellule. Vous vous retrouvez maintenant dans le couloir sombre et étroit de votre esprit.

-Courrez dans le couloir maintenant. Au bout, il y a une porte ouverte et lumineuse. C'est là que la liberté vous attend. Ressentez-vous déjà les sensations qui y sont liées ? La lumière, à quoi ressemble le dehors... On y va, courez !

-Et d'un coup vous passez la sortie. Vous vous retrouvez soudainement dans un grand espace lumineux. Comment est-ce ? Est-ce que c'est un jardin ou au contraire une sorte de désert ? Fait-il chaud ou juste à bonne température ? Il y a-t-il un peu de vent qui caresse votre peau et que vous respirez ?

-Prenez le temps d'ancrer toutes ces sensations en vous. Une énergie se confirme en vous.

-Revenez maintenant tout doucement à la "réalité" physique en prenant conscience de ce qui vous entoure, tout en gardant les sensations que vous ressentez quand vous étiez "dehors".

Sentez-vous la différence ?

Il faut savoir que l'inconscient fera son travail de son côté, sans que vous le sachiez forcément. Il fera en sorte à ce que vous vous remémoriez cette expérience intérieure que vous avez vécu lorsque vous vous retrouverez confronté aux émotions qui vous génaient.

Rappelez-vous qu'une émotion désagréable est emprisonnante et que vous pouvez à tout moment vous en libérer. Mais il s'agit d'accepter de la ressentir dans un premier temps et de lui donner forme comme on l'a vu dans les 2 exemples précédents.

L'impermanence et le moment présent

Bien sûr, il est presque impossible de n'avoir QUE des pensées agréables. Nous vivons dans un monde où tout évolue, où tout peut changer en l'espace d'une seule seconde ! C'est pour ça que je ne vous demande pas de réfréner vos pensées désagréables. Si vous le faites, alors que vous avez pris pour mission "d'incarner" le Soi croissance avec rigidité, vous risquez de revenir brusquement vers l'ego avec ses Moi. La seule chose que vous devez incarner est ce que vous êtes maintenant, en ce moment-même. Vous devez apprendre à vous enraciner le plus souvent possible dans le présent.

Comme nous l'avons vu ci-dessus, il y a de nombreuses manières de revenir au moment présent. Par exemple : se caler sur quelque chose d'aussi naturel, et d'autant contrôlable qu'incontrôlable, comme la respiration est une base. Ce n'est pas pour rien que les moines Bouddhistes se concentrent autant là-

dessus pour la méditation. Bouddha avait trouvé la saveur du moment présent. Il savait que ce n'était pas le changement qui nous faisait peur, mais plutôt accepter que le changement se présente.

En tant qu'enfant adopté, le contrôle est une notion à laquelle nous résistons. C'est pour cette raison que les adoptés ressentent les changements d'émotions d'une manière plus intense que la plupart des gens. Ils l'appréhendent comme une prise de contrôle sur eux. La résistance à ce que quelque chose d'extérieur le prenne à notre place. **Mais pouvons-nous vraiment résister à ce qu'à instauré l'univers ?**

Nous nous fatiguons à livrer une bataille vers l'extérieur. Je le dirai même pour toute personne, adoptées ou non, nous cherchons à nous rendre responsable des éléments extérieurs, alors que nous avons notre monde intérieur qui nous appelle à nous occuper de lui. "Surveillez vos pensées" disait-on.

Souvent, nous pensons que notre vie pourra enfin commencer lorsque nous aurons acquis quelque chose. On ressent un manque, il faut le combler. On cherche donc à obtenir quelque chose pour le combler (travail, amour, argent, objet...). Une fois que cette chose est acquise, il nous faut autre chose parce qu'un nouveau manque apparaît. C'est la logique du panier persé... Quoi qu'il arrive, nous ne sommes pas entièrement satisfaits de ce que nous sommes. Peut-être satisfaits de ce que nous avons, mais pas entièrement satisfaits de ce que nous sommes. Or, la vie nous ramène toujours à ce niveau. Ce que nous sommes. Nous aimons-nous ? Aimons-nous ce que nous faisons (ou pas d'ailleurs) de notre vie ? Acceptons-nous ce qui est présent ?

Je cherche à vous éveiller là-dessus car nous avons trop tendance à nous perdre dans nos tourments émotionnels.

Le schéma est le suivant :

- Se désidentifier de ses émotions.
- Prendre contact avec nos facettes subconscientes.
- Prendre conscience que nos facettes, c'est nous. Qu'elles ont une bonne intention. Qu'elles cherchent à nous aider.
- Comprendre que nos facettes subconscientes nous aident en fonction de croyances qui peuvent être limitantes.
- Prendre conscience que nos croyances ne sont pas la vérité, mais une vision que nous nous sommes fait de la réalité.
- Nous accepter dans notre entièreté. Chacune de nos facettes doivent être vues avec bienveillance.

Vérifier ses pensées :

Le but sera d'être au présent le plus souvent possible, de vous surveiller, plutôt que de surveiller votre environnement ou votre entourage.

Où se situent vos pensées ? Le plus souvent, elles sont soit dans le passé ou dans le futur. Et rarement dans le présent.

Alors ramenez-vous dans le présent !

Mise en pratique :

La mise en pratique la plus simple, est de vous ramener à vos sensations physiques dans un premier temps :

-L'air qui passe par vos narines. De l'eau qui coule sur vos mains. La sensation de vos vêtements sur votre corps.

L'idée est de ne plus juger les sensations comme "bonnes" ou "mauvaises", mais de chercher à ressentir et à les apprécier pour ce qu'elles sont. Comme si vous les découvriez à nouveau.

A chaque activité que vous faites, prenez le temps de revenir à une sensation physique, puis d'aller sur une autre, puis une autre... Le moment présent est quelque part paisible car vous êtes dans la pleine acceptation de ce qui est. Oui vous ressentez des sensations qui sont là, et vous ne cherchez pas à résister contre, bien au contraire. Vous les ressentez ici et maintenant.

Quelque part, c'est le travail qui sera à faire à chaque étage de votre être. Par exemple : accepter vos émotions comme vous acceptez ces sensations.

4. **Le sport comme remède**

Comme nous le savons déjà, pratiquer un sport est toujours bon pour la santé. Les scientifiques en ont depuis longtemps démontré les bienfaits. Libération de molécules du bonheur, développement physique, votre assurance et hygiène de vie gagnent en qualité.

Ceci dit, le sport peut être pratiqué de différentes manières. J'entends par là le fait de connecter certains gestes avec nos émotions, un peu à la manière de la sophrologie dont je vous donne la définition.

*La **Sophrologie** est l'étude des techniques permettant d'obtenir la sérénité de l'esprit (principalement par le corps). Elle a été mise au point par le Docteur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre colombien, dans les années 1960. Phren signifie cerveau, conscience. Logos signifie étude, science.*

Définition ecole-de-sophrologie.com

Je me souviens d'un exercice notamment... où il était dit qu'à chaque inspiration, nous devons imaginer nous nous remplissons d'émotions positives. Et qu'à chaque expiration nous devons imaginer que nous évacuons les émotions négatives.

Je ne vais pas vous faire un cours là-dessus, puisque je n'y

suis pas formé, mais c'est l'esprit. Un peu comme l'exemple que je vous ai cité plus haut pour switcher d'une émotion désagréable à une plus agréable ou neutre.

Les bienfaits du sport sur le mental :

Les chercheurs ont démontré que le simple fait de sentir son corps plus tonifié, d'avoir perdu du poids ou d'être plus libre dans ses mouvements avait un effet bénéfique sur le mental. Car le but est avant tout : de se sentir mieux dans notre peau.

Pratiquer un sport, par ses réactions biochimiques, développe une meilleure estime de soi. Nous nous attribuons plus facilement certaines valeurs que si nous étions inactifs. De plus, la qualité est améliorée, ce qui joue sur nos humeurs au cours de la journée. Autrement dit, le sentiment d'accomplissement personnel est plus accessible quand nous pratiquons une activité physique intense et régulière.

Vous reconnaissez là le Soi fierté. Ceci dit, ce n'est pas parce qu'il faut le renouveler constamment qu'il faut l'ignorer. Il reste "un mieux" dans notre sensation de bien-être !

Si vous savez déjà lesquels sports vous plaisent, foncez ! Gardez à chaque fin de séance l'état agréable dans lequel vous êtes, afin de vous remotiver à chaque fois que vous devrez-vous y remettre. Cela vous permettra de respecter une pratique régulière.

Si l'idée vous plaît mais que vous n'avez pas de sport en tête, je vous ai fait une liste (non-exhaustive) dans laquelle vous pourrez vous projeter. Si vous voulez vous renseigner de loin, sur internet il y a des tas de vidéos qui vous montrent tel ou tel sport en question, pratiqué par des passionnés. Sinon, faites une séance dans la vie réelle, vous serez fixé(e).

Liste de sports pratiquables :

SPORTS	INTERETS
Running (footing)	Endurance / Coordination
Escalade	Force / Coordination
Tennis	Reflexes / Coordination
Natation	Endurance / Force
Karaté	Réflexes / Coordination
Rink hockey	Réflexes / Adresse
Athlétisme	Endurance / Coordination
Boxe	Réflexes / Endurance
Volley-Ball	Réflexes / Adresse
Judo	Réflexe / Souplesse
Escrime	Réflexes / Adresse
Capoeira	Endurance / Coordination / Equilibre
Aïkido	Réflexe / Relaxation

Basketball	Adresse / Réflexes
Triathlon	Endurance / Force
Rugby	Réflexes / Endurance
Handball	Réflexes / Adresse
Kitesurf	Equilibre / Coordination

Quelques questions à se poser :

-Quel est votre élément ? Est-ce que vous préférez pratiquer votre sport dans l'eau, sur terre, ou dans les airs ?

-Aimez-vous pratiquer un sport seul ou en équipe ?

Evidement je vous recommanderai un sport que vous puissiez pratiquer seul, chez vous, pour le pratiquer en équipe ensuite. Car seul vous allez vite vous ennuyer, et penser que ce n'est pas fait pour vous. Alors qu'être avec d'autres personnes permet l'échange et de vous rapprocher des autres.

Ceci vous met sur la piste pour choisir et pratiquer votre sport. Le but est de ne pas vous laisser glisser dans des émotions désagréables "légères". Lorsque vous vous sentez bien mentalement, vous y êtes moins sensibles que lorsque que vous êtes neutre. Le sport est toujours un plus que vous avez encore le pouvoir d'ajouter à votre vie !

CONCLUSION

Pour conclure, j'aimerais vous dire qu'il y a un terrain d'espoir quelle que soit la situation. De plus, quand j'entends des personnes me dire "Je n'ai plus rien à perdre de toute façon !", parfois dans mes [séances d'écoute](#), je réponds : "Alors pourquoi ne pas tester un mode de vie totalement nouveau ?". C'est drôle, car c'est dans ces moments là qu'on sent l'évidence, mais avec cette peur de l'inconnu.

Oui, vivre un mode de vie différent impliquera de faire des actions différentes, d'entendre beaucoup son ego râler, de se faire un peu violence parfois... Or, il n'y a pas de résistance à plonger dans un nouveau monde : Celui que l'on crée.

Vous avez pu voir dans certains exercices précédents, comment les émotions sont modulables. Ce que veut l'être humain, c'est se sentir bien le plus souvent possible. De pouvoir partager ce bien autour de lui ensuite. Vos croyances changeront à force de pratique. C'est quotidien.

Croyez-en mon expérience. Passer par tous ces changements m'a apporté un équilibre conséquent, que je n'aurai jamais imaginé, en l'espace d'une année. Gérer ma blessure d'adoption, sans même avoir besoin de retrouver ma famille biologique, est une bénédiction. Grâce à tous les exercices que je vous ai livré, vous pourrez en faire de même !

Pour toute autre question, vous pouvez me contacter via mon adresse mail : Jocelyn@sadopterso.com ou via les liens qui vont suivre, si vous voulez aller plus loin.

Quelques liens complémentaires :

Pour exercer les connaissances de cet ebook en étant accompagné :

[Echanger durant les séances d'écoute](#)

[Se faire accompagner par mail](#)

[Formation pour les parents adoptifs](#)

Suivez sadopterso.com sur les réseaux sociaux :

[S'adopter soi sur Facebook](#)

[S'adopter soi sur Youtube](#)