

Revisiter sa blessure, la voir autrement

Par Françoise Krebs

Nous avons tous une / des blessure(s) plus ou moins profondes; elles varient même parfois au cours de notre vie ou comme si l'une d'elles devenait plus visible. Nous aimerions nous en «débarrasser», ou au moins qu'elles ne nous fassent plus souffrir. Par moment, nous engageons le combat contre ces douleurs intérieures qui nous prennent jusque dans les tripes.

En restant focalisé sur une blessure spécifique, le risque est de la renforcer. Observez: si vous vous coupez et pressez constamment sur la blessure ou vous tapez à cet endroit, elle fait encore plus mal, a des difficultés à guérir.

Faire la paix avec sa blessure, c'est la reconnaître, la respecter de plus en plus, non pas comme du fatalisme, mais comme une réalité présente faisant partie du TOUT que nous sommes. S'autoriser à la regarder comme le fil conducteur de notre vie pour nous permettre d'évoluer, nous comprendre, nous recréer avec une nouvelle vision à réajuster au quotidien, au rythme de nos rencontres, des épisodes de notre existence, soient-ils des événements heureux ou perturbateurs.



©F.Krebs



«Faire la paix avec sa blessure c'est la reconnaître, la respecter de plus en plus, non pas comme du fatalisme, mais comme une réalité présente faisant partie du TOUT que nous sommes.»

RECTOverseau 27



Nous disons « tu m'as blessé », « tu m'as fait mal ». Or la personne s'est exprimée depuis qui elle est, depuis son ressenti ; son angle est différent. Ses paroles, ses gestes n'avaient pas pour but d'être blessants, perturbateurs pour nous. D'ailleurs, il en est de même pour nous ; nous ne souhaitons pas blesser l'autre.

Valider que **nous réveillons nos mouvements émotionnels** en entendant au travers de notre vision de la vie, notre vécu tout ce que verbalise l'autre. Nos croyances, nos doutes, notre manque de confiance, nos sentiments colorent notre représentation des situations.

Pour guérir sa blessure, il est essentiel de **se l'approprier**, de reconnaître qu'elle nous appartient, que ce ne sont pas les autres qui l'ont déclenchée en nous. Si notre blessure est de se sentir abandonné, nous vivons depuis cet angle-là, ce que d'autres vivront depuis la peur du rejet ou la peur d'être méprisé. Nous avons nos filtres ; à nous de les conscientiser puis progressivement de les modifier en se questionnant si telle ou telle croyance est encore appropriée.

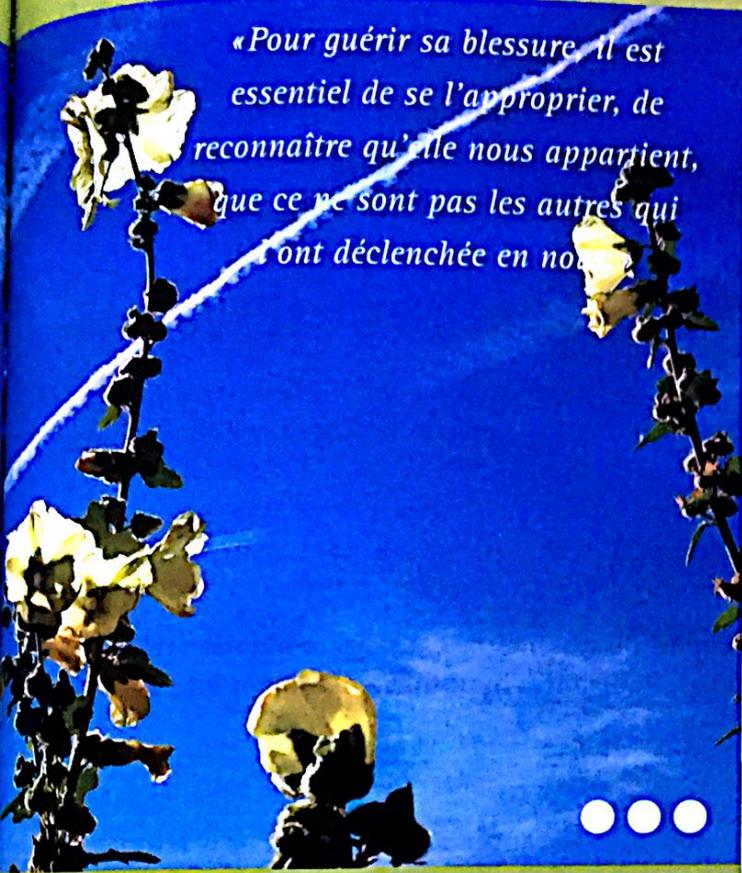
Toute blessure a sa racine dans « chercher la reconnaissance de l'autre, l'amour de l'autre ». Nous le faisons tous **depuis notre plus tendre enfance**. Nous quêtions l'approbation du parent, la valorisation par le regard de l'autre. Le parent **encourage** l'enfant, l'incite à réessayer. Nous ne faisons pas de même pour nous ou le faisons dans la force, l'impatience. Nous nous mettons la pression pour arriver à effectuer de plus en plus de tâches en même temps ou en parallèle.

Comment arriver à se respecter et à prendre soin de ce qui se passe en nous en étant focalisé sur des buts à atteindre ? Comment ne pas s'épuiser ? Comment arrêter de rechercher frénétiquement à l'extérieur la reconnaissance de l'autre ?



Nous avons à apprendre à **reconnaître notre propre valeur** au jour le jour afin de ne plus nourrir notre blessure par nos dénigrement, notre manque de gentillesse à notre égard. Nous nous imprégnons peu des moments heureux, mais alimentons abondamment nos auto-jugements, nos colères contre certains de nos comportements ou nos peurs de ne pas être aimé, reconnu, apprécié. Si nous utilisons l'humour face à nos erreurs, il est grinçant, voire ironique.

Le premier cadeau : devenir **tolérant** de soi à soi en accueillant nos forces, nos fragilités à la même intensité. Puis, apprendre à reconnaître nos QUALITÉS dans nos actes quotidiens et valoriser nos capacités « naturelles », au lieu de les trouver « normales ». Savoir se féliciter de telle ou telle qualité mise en œuvre dans l'action, afin que ce ne soit plus le résultat qui donne la valeur de qui nous sommes.



« Pour guérir sa blessure, il est essentiel de se l'approprier, de reconnaître qu'elle nous appartient, que ce ne sont pas les autres qui l'ont déclenchée en nous. »

©F.Krebs

C'est un processus qui semble basique... et pourtant. Essayez de reconnaître vos qualités, de les nommer ; celles nécessaires dans les actions, telles que « je suis précis, efficace, rapide, autonome, polyvalent, etc. ». Non pas « être à l'écoute », « avoir de l'empathie »... D'ailleurs, utilisez-vous ces qualités pour vous-mêmes ? Ecoutez-vous cet aspect en vous qui cherche à être aimé, reconnu ? Nous avons à nous « nourrir » consciemment de qui nous sommes, car les mots des autres sont pris pour des compliments et souvent, nous avons peur d'être orgueilleux en les acceptant ou minimisons ce que nous avons accompli ou nous mettons la pression pour faire encore mieux la prochaine fois.

Si nous devons attendre de méditer ou de pouvoir nous balader seul dans la nature pour nous ressourcer, trop heures se seront écoulées durant lesquelles nous nous

serons éloignés de nous-mêmes. Il est essentiel **d'écouter en soi au quotidien**, durant (ou après) les interactions afin de comprendre ce que nous avons déclenché en nous. Comment ai-je interprété le regard, l'intonation de l'autre ? Pourquoi lui ai-je donné le pouvoir au point de douter de moi ? Pourquoi j'occulte qui je suis ? Pourquoi l'attitude de l'autre a un tel impact sur la représentation que je me fais de moi-même ?

Notre regard sur nous-mêmes fait la différence ; non pas une satisfaction fugace par rapport à une silhouette adéquate aujourd'hui ou un succès qui est un résultat vite oublié. Pour se guérir, il faut **se construire intérieurement**. Tout comme notre blessure, la **joie existe** en nous ; nous pouvons la stimuler en nous émerveillant durant une seconde en regardant une fleur, un papillon ; nous avons le cœur en joie. Nous sommes heureux un instant, ce n'est pas l'autre qui nous rend heureux, mais comment nous accueillons en nous ce que nous voyons, ce qui se dit.

Nous auto-accompagner intérieurement nous permet, petit à petit, de quitter nos schémas rigides, nos réflexes conditionnés afin de redécouvrir notre harmonie intérieure et devenir qui nous sommes réellement. Prendre conscience que **nous créons notre monde avec cette GLOBALITÉ que nous sommes** : nos gestes, nos émotions, nos pensées, notre vécu et que nous avons la capacité de **les modeler différemment**.

En savoir plus ...

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

www.mon-papillon.ch

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37