

CHRONIQUE COMMEUNIQUE ÊTRE GUIDE ET COMPLICE DE SOI-MÊME

ARTICLE MAGAZINE MIEUX-ÊTRE

Ouvrir la porte pour sortir de la solitude intérieure...

Pourquoi est-ce que je ferme la porte à mon bonheur?

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Depuis un moment, ça ne va pas. Je suis donc allé chez le médecin et je lui ai exposé mes symptômes. Il a établi mon diagnostic et m'a prescrit un remède.

Ragaillardi, je suis allé chez le pharmacien, qui a pris connaissance de la prescription, mis le médicament dans un flacon et détaillé sur celui-ci, avec précision, la posologie à respecter : « Prendre 3 fois par jour aux 4 heures. » Je rentre à la maison et je vais soigneusement déposer le remède dans la pharmacie. Lorsque la douleur me prend, je me dirige vers la pharmacie, j'ouvre la porte et je regarde attentivement le médicament. Je lis la posologie sur le flacon, dépose à nouveau le médicament et referme la porte de la pharmacie, me convainquant que la souffrance sera temporaire et qu'elle va passer.

Croyez-vous que la raison de ma visite chez le médecin - mon manque de joie, mon état dépressif, ma solitude intérieure - va guérir tout seul ? Pourtant, la douleur est de plus en plus présente et je me retrouve chaque fois devant la porte de ma pharmacie, béat, ne me décidant pas à agir. Je fais cela chaque jour. Pourtant, il va de soi que je prenne un médicament lorsqu'il s'agit d'une douleur physique. Cela me semble naturel d'apaiser mon mal parce que j'aime être bien et heureux ! Pourquoi est-ce que je referme la porte sur mon Bonheur, quand la solution est clairement écrite : être vigilant 3 fois par jour pour apprécier et reconnaître les sourires de mes enfants, de mon conjoint, de mes collègues, de mes amis, être ouvert au plaisir, à l'abondance, à l'éveil, au Bonheur, nous offrir du Bon Bon Bon, tout ce qui est Bon pour Nous, être dans un état continu d'appréciation, dire merci? Je n'aurais qu'à l'appliquer aux 4 heures pour enlever la douleur et m'épanouir avec les miens.

Mes pauvres intentions et mon faible désir de ne plus être triste et de sortir de ma solitude ne sont pas assez puissants pour m'amener à une volonté consciente d'agir, car je ne perçois pas les réels bienfaits que cela m'apporterait à moi et aux miens.

Engageons-nous envers nous-mêmes et les nôtres à ne choisir que le Bon. Si vous n'êtes pas convaincu, parlez-en à votre pharmacien, c'est peut-être un ami...

L'importance de l'action

Freud raconte que certains patients, même après de nombreuses heures de consultation pendant lesquelles il réussissait à diagnostiquer le problème, puis offrait le remède et les solutions, n'appliquaient pas les recommandations. Ils préféraient demeurer avec leur problème, donc victimes. En se posant honnêtement la question « pourquoi? » Freud a réalisé que *l'insécurité du changement*, même pour le Bon, en terrorise certains.



Trois déclencheurs qui me feront agir

1. Je veux sortir de mes souffrances émotionnelles, donc relationnelles. J'en ai assez, cela est devenu insupportable pour moi. Je suis au fond du gouffre, j'ai atteint ma limite. Je n'ai plus le choix et je suis conscient qu'il faut que j'agisse si je veux m'en sortir. Cette souffrance me procure une motivation suffisante pour amorcer le changement véritable. *J'agis pour moi.*
2. Une personne que je considère d'une plus grande valeur que moi peut contribuer à me motiver; ce sera en général mon enfant. Je suis conscient que je suis responsable de sa souffrance, qui est occasionnée par la mienne. Je ne veux pas qu'il souffre. *J'agis pour lui.*
3. Je souffre physiquement et je sais que l'anxiété qui cause cet état pathologique, provient de mon intérieur, que je laisse se dégrader, insouciant des conséquences.

Lorsque l'individu vit un manque, il accumule des tensions qui se manifestent à plus ou moins longue échéance dans son corps et qui s'expriment souvent par une pathologie spécifique.

Les anciens connaissaient d'instinct la cause de certains de ces états pathologiques.

- On disait d'une personne peureuse : « C'est un pissou. » Or, ceux qui vivent beaucoup de peurs et qui sont angoissés sont surtout affectés au niveau des reins et de la vessie.
- De celui qui était souvent frustré, on disait : « Il se fait de la bile. » Les frustrations et les colères accumulées ont un impact négatif sur le foie.
- L'insatisfait qui soupire tout le temps parce qu'il est souvent déçu et qu'il manque d'inspiration a plus souvent que d'autres des problèmes au niveau des poumons.
- On disait de ceux qui manquaient de courage et de confiance en eux qu'ils n'avaient pas d'estomac (torse). Ces gens essaient de prouver leurs capacités, ce qui crée à la longue des brûlures d'estomac.
- Celui dont on disait qu'il « n'avait pas de cœur » n'était pas sensible aux autres. Son cœur « dur comme la pierre » bloquait toute la circulation de son sang dans ses artères. Même chose pour celui qui avait trop « le cœur sur la main »; son cœur n'étant pas à la bonne place, il souffrait d'un excès de sensibilité qui lui amenait des difficultés liées au système cardiaque.
- La gorge et le cou, centre des émotions non exprimées (« Ça m'est resté à travers la gorge! »), sont les parties les plus affectées chez ceux qui ne reconnaissent pas leur valeur, leur importance et qui se perçoivent comme insignifiants. Ils n'osent pas s'exprimer, considérant comme négligeable ce qu'ils ressentent intérieurement. Ils ont peur de faire face à l'autorité.
- Celui qui accorde trop d'importance à l'opinion des autres et qui a peur d'être rejeté est « mal dans sa peau ». Il risque plus que d'autres d'avoir des maladies cutanées à cause du rejet de lui-même.
- Les anciens disaient aussi de l'orgueilleux (une estime excessive de sa propre valeur) : « Il se prend pour un autre. » Cette déstabilisation de l'être mène à la confusion et à la sénilité.

Certains d'entre vous nous diront que ces maladies sont héréditaires. N'oublions pas que ce que l'on se transmet de génération en génération, c'est l'émotion suscitée par le type de relation vécue.

Mon arrière grand-mère a éduqué ma grand-mère en lui faisant peur (rein et vessie). Ma grand-mère a transmis la même chose à ma mère et moi aussi, aujourd'hui, mes reins sont affectés.

Nous vous invitons à tenir compte de ces repères qui sont une sonnette d'alarme pour vous amener à agir.

@ SOURCES

Inscrivez-vous à nos formations

« Devenir mon propre coach de vie personnelle » ou « COUPLE-COMPLICE »

Voir les calendriers

http://www.commeunique.com/28-formation-Developpement_Personnel_Le_retour_vers_l_interieur_18-19_octobre_1_et_2_novembre_2014.html?TypeService=2



Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron sont pédagogues, auteurs, formateurs de formateurs et spécialistes des relations. Grâce à leur expertise, ils agissent comme conférenciers lors de nombreux colloques et d'événements à caractère éducatif. Depuis vingt ans, ils transmettent leur enseignement au Québec, au Canada et en Europe. Ils sont coauteurs de sept formations, dont la formation Parent-guide, Parent-complice. **WWW.COMMEUNIQUE.COM**

@ SOURCES

Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offrent aussi les formations Parent-guide, Parent-complice, Couple-guide, Couple-complice, Famille-guide, Famille-complice (parents-enfants) et Famille-classe au GrandCoeur (élèves dans les écoles) aussi des **conférences-ateliers pour** éducatrices, enseignants, équipes d'entreprises et développement personnel dans plusieurs régions du Québec.

Voir les calendriers des événements sur le site WWW.COMMEUNIQUE.COM
450-461-2401 ou renaudhelene@commeunique.com

Les formations COMMEUNIQUE INC.

T. 450.461.2401 renaudhelene@commeunique.com

WWW.COMMEUNIQUE.COM

Tous droits réservés / **Les formations COMMEUNIQUE INC.**