

Le Psychogestionnel, un chemin vers soi...

Lorsque j'étais étudiante en sciences humaines, je militais au sein de diverses associations contre le racisme, pour la paix dans le monde et notamment contre l'apartheid en Afrique du sud. J'avais beaucoup d'énergie et j'étais très active et convaincue de détenir la vérité...

C'est un thérapeute avisé qui me fit prendre conscience de la violence que je dégageais et que j'engendrais lorsque je menais des manifestations, armée d'un porte-voix et de banderoles, prête à renier père et mère s'ils n'avaient pas été de mon avis et s'ils ne s'étaient pas ralliés à mon panache (pas très blanc finalement...)

Ce thérapeute m'expliqua qu'avant de m'attaquer à la société ou à la terre entière, il fallait peut-être prendre conscience de la colère et de la violence qui habitaient en moi. Plus je serai en guère au fond de moi et plus la guerre sera au fond de moi !

« Si chacun de nous balaie le pas de sa porte, le monde entier sera propre » Goethe

Aujourd'hui, je comprends d'autant plus cet enseignement que je sais que nous sommes tous reliés, qu'il existe un inconscient collectif capable d'agir sur les gens et sur les choses car la pensée crée et que c'est pour cela que nous nous devons d'entretenir des pensées positives d'amour et de paix.

« Quand l'amour grandit en nous, la beauté grandit aussi » Saint Augustin

« Le feu de la haine ne s'éteint que par l'amour et si le feu de la haine ne s'éteint pas c'est que l'amour n'est pas encore assez fort » Dalai Lama

Il existe à l'heure actuelle de nombreux outils et de nombreux thérapeutes qui permettent d'aller à la recherche de soi, de se réconcilier avec son être profond dans l'espoir de trouver la paix intérieure.

Je vais vous présenter **le PSYCHOGESTIONNEL** que je pratique depuis quelques années et qui m'a été enseigné par Chantal Pisani à Aix en Provence... Cette thérapie est basée sur un **travail avec l'enfant intérieur**, il s'agit **d'une stratégie de connexion avec soi et de guérison intérieure, associant l'écoute corporelle et la programmation cellulaire**. Le travail avec l'enfant intérieur aide les personnes ponctuellement en difficulté, il permet de réparer des

traumatismes vécus dans l'enfance, de gérer des périodes de changement ou de stress, deuil, confiance en soi, addiction...

Une relaxation consciente permet de retrouver sa petite fille ou son petit garçon et dans un premier temps de lui faire un câlin, de lui dire qu'on est là pour le comprendre et pour l'aider. On ne travaille pas dans des souvenirs réels, on va accueillir des images et des informations dans son corps, dans ses cellules, le mental ne travaille pas (pour une fois !).

Pourquoi est-il important de retrouver son enfant intérieur ?

Tout simplement car tous les courants psychologiques s'accordent à dire que tout s'inscrit **entre 0 et 7 ans** et qu'ensuite on met en place un système de défenses, de protections et que tout au long de la vie nous avons des rappels de situations déjà vécues. Nous allons rencontrer des personnes ou des situations créant en nous de la peur, de la colère, de la tristesse et de la joie aussi bien sur. **Rien n'est le fruit du hasard** et nos comportements, notre façon de réagir sont inscrits depuis l'enfance.

En fait, lorsqu'un bébé arrive sur terre, il est plein d'amour et il rencontre (généralement) son père et sa mère dont il est totalement dépendant pour vivre. Le père et la mère ou les personnes présentes sont en quelque sorte des "Dieux" pour lui et bien sûr des Dieux ont toujours raison, ils savent et comprennent tout, ils ne se trompent pas, disent toujours la vérité...

En grandissant l'enfant se rend compte qu'il existe des différences entre ce qu'il ressent, ce dont il a besoin et la réalité... Il peut avoir le sentiment de ne pas être aimé ou considéré comme il le souhaiterait... Dans ce moment, l'enfant ne se dit pas "papa est en colère car il a des impôts à payer" ou "maman est triste car elle a perdu son travail..." Il ne comprend pas et il s'imagine que **tout se qui arrive autour de lui est de sa faute, il pense qu'il n'est pas aimable ou digne d'être aimé car il n'est pas conforme à ce qu'on attend de lui...**

"Je suis une fille, papa voulait un garçon pour jouer au foot", "je ne suis pas assez bien pour eux, je suis laide, stupide, grosse, méchante, maman me l'a dit donc c'est vrai..."

L'enfant peut ainsi croire qu'il est abandonné...

*****Petit exemple *****

*Une maman aimante et dévouée organise l'anniversaire du petit...
Il est presque midi lorsqu'elle se rend compte qu'elle n'a plus de beurre pour confectionner le gâteau d'anniversaire qui sera célébré dans l'après-midi... Elle s'agite, enfle son manteau, prend son sac à main et ses clés de voiture, claque la porte et se précipite au magasin le plus proche qui ne va pas tarder à fermer, tout cela sans informer son enfant car elle n'a pas le temps...*

Durant son absence, l'enfant qui a peut-être fait une bêtise juste avant se pose de nombreuses questions, il peut penser que sa maman est très en colère, qu'elle est partie et

que peut-être elle ne reviendra jamais et qu'elle ne l'aime plus !

La peur de l'abandon peut alors s'inscrire en lui et ressortir des années après lors d'une relation amoureuse par exemple...

A partir de là, l'enfant va tout faire pour qu'on s'intéresse à lui, pour se faire aimer de sa maman et de son papa (y compris faire des bêtises pour se faire punir car la punition est parfois moins insupportable que l'indifférence).

"Maman aime moi, je serai sage", "papa regarde moi, je vais bien travailler à l'école"....

Toute la vie ces comportements qui deviennent inconscients seront reproduits avec les personnes que nous rencontrons...

Si nous demandons à un handicapé s'il est d'accord pour courir le 100 mètres, il va nous dire OUI mais il ne peut pas ! Tout se passe comme si nous demandions toute notre vie à nos parents de nous aimer mais ils ne peuvent pas, ils sont eux même handicapés de l'amour, leur amour est emprisonné derrière un masque fait de croyances, de préjugés, de deuils, de peurs, de toute leur histoire et de celle de leurs ancêtres, **tout ceci représente des prisons que nous devons quitter pour nous libérer, libérer nos enfants et aussi nos parents qui ont fait très souvent ce qu'ils ont pu avec les moyens qu'ils ont eus...**

De l'amour de soi à l'amour des autres, de la paix intérieure à la paix extérieure...

Je citerai pour finir Ernest Hemingway

"Celui qui a commencé à vivre plus sérieusement de l'intérieur commence à vivre plus facilement à l'extérieur"

Je remercie Chantal PISANI qui a repris le travail de connexion avec l'enfant intérieur et qui en fait un véritable outil bienveillant de réparation de soi par soi à travers le **psychogestionnel**

**Votre enfant intérieur a besoin de vous, de tout votre amour.
Vous seul pouvez le lui donner mais aussi accepter toute sa force de
vie et d'amour en vous...**

"L'essentiel est invisible pour les yeux, on ne voit bien qu'avec le cœur"

Saint Exupéry