

- Suis JE ou bien ON -

By

Virginie Sophrologue & Psychopraticienne

Vous êtes vous rendu compte, au cours de vos expériences de vies, que sans même que nous nous en apercevions, nous avons toujours appris à être un ON ?

Sans s'arque-bouter, prenons le temps de décortiquer cette affirmation qui concerne un certain nombre d'entre nous.

Le ON que notre personne représente, est un réflexe ou tout simplement un raisonnement, tacite qui repose bien souvent sur des préjugés ou des fondements éducatifs et/ou sociétaux fallacieux.

Ils n'auront de cesse, que de gommer nos envies, besoins, notre équilibre et notre curiosité.

Avant d'affirmer toute forme de théorie, même bienveillante, veillons à prendre du recul afin de comprendre ce que ce que le ON veut dire, dans le but de s'en faire une opinion.

Début de vie :

Si nous prenons soin de remonter plus avant dans notre parcours de vie, il va de soit que nous commençons par nos plus jeunes années.

Dès notre tendre enfance, nous apprenons à ne pas oublier l'autre, quitte à en faire une priorité absolue.

Nous écoutons tout d'abord nos aînés, étendant cette habitude pour tous les membres de notre famille, poursuivant cette subtile logique dans les lieux d'échanges, comme l'école, mais également pour chaque interactions sociale.

En ayant la gentillesse de répondre du mieux possible à leurs attentes.

Car c'est ici, la place attendu, d'un enfant qui apprend la vie, mais pas son rôle. (Une nuance, majoritaire, qui mériterait une page bien à elle, puisque critiquable.)

Nous sentons sans aucune difficulté, qu'il est socialement correct, pour ne pas dire incontournable, de penser au bien être de notre famille, de nos proches et de nos amis.

Hors, malgré cet inconfort imposé par l'effacement progressif de nous même, nous allons jusqu'à croire, parfois avec une extrême culpabilité annihilant toute forme de conflit intérieur, que dans le cas contraire nous ferions preuve d'égoïsme.

Dans la mesure où il va alors de soi, que le concept du « et moi » ou « moi d'abord », est une chose socialement négative que l'on qualifiera d'égoïste ou d'impolie.

D'ailleurs, si nous osons, même pour une occasion qui nous est importante (anniversaire, tristesse, amour, travail etc), de penser à nous de façon exclusive, nous décevrons tout notre entourage.

Un poids énorme, qui ne s'estompera pas, puisque fort de résilience, nous deviendrons un ON.

Car comme vous le commencer à l'entrevoir, nous raisonnons pour un ensemble, et non pas pour nous même.

Pouvons nous dire que nous sommes parvenu a gommer notre propre personne pour le bien des autres ?

Une bien curieuse hypothèse me direz vous, puisque penser aux autres fait partie des règles du savoir vivre en société.

Mais si je vous disais que l'un empêche pas l'autre et que bien au contraire, pour bien vivre en société, il est vitale de savoir penser à soi même pour demeurer altruiste, qu'en penseriez vous ?

Allons plus avant, et vous vous en ferez un avis, propre à vous même.

Poursuivons :

Nous voilà, à l'aube de notre première tentative de création de ce que nous qualifions bien aisément de NOUS.

Mais n'oublions pas, qu'en allant jusqu'à nous pousser a ne plus penser a nous ou a ne plus exister en tant qu'individu, puisque absorbé par cette délicatesse que nous offrons a ceux que nous aimons, le JE n'existe pas.

Nous vient donc l'ambition de tenter notre chance pour devenir une personne a part entière.

En quête d'émancipation et de liberté, nous prenons la première porte de sortie a portée de main et force d'espoir, ce beau cadeau qui n'appartient qu'aux jeunes de ce monde, nous allons tête baissé, tout droit vers cette ébauche de nous même, qui finalement ne sera pas tout a fait ce que nous imaginions.

Comprenons, en quelques mots, que ce que nous avons appris ou vu enfant, est un acquis expérientiel qui veille a se reproduire.

Dans la mesure ou nous nous dirigeons inéluctablement en direction de ce que nous connaissons.

Pour changer la donne, il nous faut déconstruire nos acquis / croyances, avant de tenter une quelconque esquisse de construction « neuve », incluant de nouvelles données pour lesquelles nous avons prit le temps de les vouloir.

Ainsi, force de travail, nous acquerrons de nouveaux reperds et donc de nouvelles possibilités.

Émancipation et soif de liberté :

Si vous le voulez bien, reprenons le fil de notre sujet.

Nous en sommes alors, à une vie de jeune adulte, qui a triple galop, s'en le souhaiter, repose sur une vie de famille proposant la même mélodie que nous avons toujours connue : « On » et parfois même un « LUI ou ELLE », voir même un « EUX », lorsque nous devenons parent.

Le Nous, tant désiré à disparu pour laisser place aux priorités de ce monde, ayant pour seul écho, une vulnérabilité absolue.

Ce ON, est alors est une sorte d'échappatoire, que l'on nous propose, pour ne pas dire impose, dans certaine situation. Échappatoire, qui s'avérait être la seule et unique une solution pour créer un semblant de JE.

Cette alternative se voulait séduisante, car nous aimons prouver a nous même, mais surtout aux personnes qui nous sont proches, que nous parvenons à construire une famille qui nous « ressemble ».

Hors, comme vous le savez, rien n'est jamais simple dans la vie.

Nous épousons cette possibilité avec amour, passion, et conviction mais parfois sans même

que nous nous en rendions compte, cela répond à une obligation soit familiale, soit de convenance, soit comme nous le soulignons plus avant, d'un besoin de respirer un air qui nous sera « pure ».

Cette porte de sortie, n'est finalement qu'un leurre, dont sa source prend vie dans notre naïveté et notre passion pour la vie.

Une vision bien sombre me direz vous. Hors je peux vous affirmer qu'il n'en est rien. Dès lors que nous comprenons, que vivre pour soi même permet de venir en aide aux être qui nous sont chers, tout change et la vie devient beaucoup plus facile à vivre.

Finalement, quiconque souffre d'une blessure, alourdira sa peine en aidant les autres et ne pourra demeurer impartiale.

Objectivité et appropriation de soi :

D'un point de vue purement situationnel, la vie de couple ne doit alors, en aucun cas être une forme d'appropriation de l'autre visant à se sentir rassuré d'exister pour quelqu'un d'autre. Bien au contraire, si nous sommes un JE, qui s'accomplit dans des domaines qui lui sont propres. L'autre se sentira important, dans votre vie puisqu'il aura, lui aussi l'opportunité de s'épanouir en tant qu'individu.

Deux individus, peuvent ne pas aimer ou vouloir la même chose sans pour autant ne pas aimer vivre ensemble.

En revanche, si l'un s'efface, ou attend désespérément son tour pour vivre une expérience, selon ses besoins, envies ou curiosités, au point de ne plus exister en tant que personne, l'autre soit exercera son droit de vivre de façon exclusive, tout ce dont il a envie, soit cherchera une forme de résonance, à ses rêves, et cela parfois en vain ou bien chez l'autre.

Et cet autre peut s'avérer être une autre personne que nous.

D'où l'importance, de croire en soi.

Établir une vie épanouissante demande beaucoup de travail et un goût prononcé pour se que nous aimons expérimenter. (dans la mesure où personne ne souffre de cette aventure de vie) Puisque sachez le, cela n'altère en rien la qualité des relations que nous avons nouées avec des personnes que nous aimons avoir à nos côtés, les personnes qui vous aiment comme nous sommes, le comprendront sans difficulté, dans la mesure où cet équilibre attentionnel existe.

Affectueusement :

Au cours de cette lecture, j'imagine aisément, que cela a éveillé en vous un certain nombre d'interrogations, qui méritent des réponses.

Cultiver son œil critique est le meilleur terrain pour accueillir un travail personnel, et portera assurément ses fruits.

Apprendre à devenir soi-même, un grand et beau « JE », qui prend le temps de consolider ce fragile équilibre entre le besoin de penser à soi et à l'autre, demande une grande qualité : *croire en son propre jugement.*

Ne confondons pas qualité et habileté, car ce sont deux termes bien différents dont l'outil n'inclut pas les mêmes valeurs de travail.

« Être doué ne veut pas dire œuvrer pour la qualité »

La qualité s'apprend, grâce à la patience, l'expérimentation, le travail et parfois la guidance par un professionnel compétent, peut s'avérer être un choix plus que judicieux.

Un ami ne suffit pas toujours, de cette façon, nous accueillons malgré cette vigilance légitime, l'idée qu'une personne aux aptitudes précises, puisse faire partie de cette étape de vie.

Nous apprécions savoir disponible cet individu, puisqu'il nous offrira un temps d'échange, de qualité.

Du psychanalyste, au psychologue, qu'importe le professionnel écoutant, la règle à suivre, est la suivante :

Déterminer son propre besoin, le faire pour soi-même, utiliser des sources d'informations variées et conserver son libre-arbitre.

Ainsi, pour la culture du « JE SUIS », en plus d'être à votre écoute de façon active et assurément empathique, je vous propose un très grand nombre d'ouvrages, vidéos et audio, lors de nos échanges téléphoniques afin de vous permettre :

d'enrichir votre approche dans les domaines qui vous plaisent et que vous avez choisi mais également nourrir votre besoin de réponses sérieuses et fiables.

Comme vous l'aurez compris, cela s'apprend, en toute bienveillance car si vous devenez une personne à part entière, vous aimerez d'avantage participer à un projet de vie, de famille et/ou de travail mais aussi venir en aide aux personnes que vous aimez avoir près de vous.

Je vous remercie de m'avoir lu, en espérant avoir satisfait votre besoin de réponse, j'attends avec impatience notre échange téléphonique.

Prenez grand soin de vous même.

Virginie

Psychopraticienne & Sophrologue Formée aux TSPT, TSA, TDAH, à la Psychanalyse, et à la Psychologie. (Canada, France, Mali)

Également Bénévole écoutante auprès de personne en détresse (social, conjugale, familiale, situationnelle, santé et psychique)

Et intervenante enseignante internationale pour des instituts universitaires.