

Bonjour et merci d'avoir acheté un pack de la Réussite.

Je vous propose une réflexion exclusive et en avant première pour décrire ce qui se joue entre le moment où vous prenez conscience de ce qui vous bloque encore et celui où le changement se produit. Sachez-le, non seulement cet espace peut s'installer pendant de nombreuses années, mais il va falloir compter avec vos résistances qui feront tout pour que rien ne change et que vous continuiez à végéter dans votre zone de confort.

Qu'est-ce que la complaisance ?

La complaisance fait généralement couple avec la soumission. Selon votre histoire, vous appartenez plutôt à l'une ou l'autre de ces deux faces d'une même médaille.

Dans les deux cas, cela signifie que vous vous êtes structuré(e) à partir de blessures initiées dans l'enfance.

En effet, face à ce qui semble insupportable (maman, papa, ma sœur, mon frère ne s'intéressent pas à moi ou me harcèlent avec cruauté, maman est dépressive et j'aimerais lui redonner le sourire, papa la trompe et je la vois tellement triste, ma grand-mère me court après pour me taper, mon père alcoolique me cherche pour me m'attoucher, me frapper ou se défouler sur moi, etc.) l'enfant n'a pas mille possibilités.

- Il tombe malade tout le temps et attire l'attention sur lui (mais ceux qui ont été tout le temps malades me consultent rarement)
- Il déclenche une maladie grave et en meurt
- Il lâche la main de sa mère dans la rue, passe sous une voiture et meurt. On appelle ce comportement un suicide d'enfant.
- Il se rebelle
- Il se soumet.

Si vous êtes en train de me lire, c'est probablement que vous êtes un bon gars ou une bonne fille et que vous avez choisi de vous soumettre, de faire le gros dos, bref de vous comporter le mieux possible en espérant que la situation s'arrange, que quelque chose se passe, pour vous libérer de l'enfer que vous viviez, sachant qu'il n'existe pas de petits traumatismes et que toute blessure importe, quelle que soit sa gravité. Seule compte la façon dont l'enfant la perçoit.

Cet espoir vous a permis de supporter les difficultés de l'époque. Ces dernières ont pu être renforcées par un drame familial (la perte d'un grand parent, d'un frère, le chômage d'un parent ou la fuite de l'autre avec un tiers).

Dans cette logique, vous avez donc alterné les périodes d'espoir (si je suis « bien », si je range bien ma chambre, si je ne fais pas de bêtises ou de vagues, si je prie, si je mets la table, tout va s'arranger) avec les désillusions (quoi que je fasse, rien ne bouge et parfois même, ça empire).

Pour autant, dans les moments violents, lorsque s'exprimait le comportement qui a initié cette violence, au moins vous existiez, vous étiez vivant(e) ! il vaut mieux exister dans la souffrance et vivre que de ne pas exister du tout (en d'autres termes, mourir).

C'est pourquoi vous vivez peut-être encore aujourd'hui des résidus névrotiques que j'appelle la soumission masochiste érotisée. En effet, votre cerveau limbique voit le monde avec le regard de vos 2 ans, 3 ans, 8 ans, bref le regard de l'enfant blessé. Et vous préférez souvent, encore à l'âge adulte, souffrir, même si cette recherche relève de l'inconscient, que de ne pas vivre ! Les comportements qui vous ont permis de survivre à l'époque n'ont plus lieu d'être mais votre cerveau d'adulte n'en a cure !

Voilà pourquoi si la prise de conscience donne du sens : j'ai compris que je n'étais pas musclé(e) car je ne fais pas de sport mais cela ne change rien : prendre conscience ne m'a pas donné davantage de muscle.

Ainsi, lorsque la soumission cède la place à la complaisance, le processus se rejoue de façon identique. Pour autant, cette fois, au lieu de chercher celui ou celle qui vous fera revivre ce que vous avez toujours connu et pratiqué, à savoir attendre, espérer, être déçu(e), souffrir, en crever et espérer à nouveau, vous allez vous l'infliger vous même dans une sorte de complaisance masochiste érotisée.

La différence ?

Vous vous auto-flagellez en permanence, vous infligeant des supplices aussi cruels que ceux que vous avez subis, soit en vous laissant aller totalement (excès en tous genre, négligé, pas de souci ni de soin ni de soi). Ou alors, vous êtes avec vous-même d'une exigence redoutable (alimentation, sport, travail, regard sur vous, rien ne va jamais, etc.) Vous pouvez aussi continuer à penser à une personne qui vous traite par l'indifférence. Cela vous permet de vibrer intensément, sans prendre de risques dans la réalité, tout en maintenant l'homéostasie de votre système. Et bien sûr, vous souffrez terriblement de cette personne à laquelle il est si bon de penser alors qu'elle ne s'intéresse plus à vous depuis des lustres !

Dans les deux cas, vous pensez que vous ne valez rien. En posture de soumission, vous laissez l'autre vous l'exprimer et vous acceptez l'amour et les situations que vous croyez mériter. En posture de complaisance, vous devancez l'appel en tentant de contrebalancer cette mauvaise image, dont vous vous sentez totalement responsable et victime, par un zèle et des rituels sans fin.

Voilà pourquoi se libérer de la complaisance ou de la soumission (selon le modèle qui se rapproche le plus du vôtre) passe par le fait de renoncer aux bénéfices cachés qui vous permettaient jusque lors de donner du sens à votre vie.

Se libérer de la complaisance et passer à l'action

La première étape consiste à accepter que, pour le moment, vos bénéfices cachés (je préfère continuer à souffrir ou à me faire

souffrir car ainsi je me sens vivant) prennent une place importante dans votre quotidien. Il ne sera pas forcément facile de les remplacer par un modèle différent, tant vous y êtes habitué(e) ! Cependant, c'est ce deuil là que vous devez **décider** de faire pour changer.

La seconde étape consiste à cesser de penser. Vous avez compris, c'est bien, cela a nourri votre cerveau, votre égo, votre complaisance, bref toute la petite famille intérieure. Désormais, sortez de votre tête et agissez. Pour cela, pas de secrets, allez dans votre corps avec les approches qui vous conviennent le mieux : méditation, biodanza, danse des cinq rythmes, danse de l'âme, danse contact, Kunalini Yoga, tantra, etc.

Deux activités par semaine et pendant des six mois minimum sont nécessaires. N'oubliez pas, c'est dans l'expérimentation qu'on apprend et que le changement peut s'opérer.

La troisième étape consiste à se faire un « do it » de ce qui vous fait du bien quotidiennement, de ne pas réfléchir et d'agir.

Pour cela, vous allez réaliser l'exercice suivant :

Quand vous allez mal, que faites-vous ?

Et quand vous allez bien, que mettez vous en pratique ?

Rapidement, vous réaliserez que, dans le premier cas, celui de la complaisance, tout est mis en œuvre pour vous abîmer (comme avec qui ? Et quand ?). Grâce à la seconde partie de l'exercice, vous possédez les ingrédients de la recette pour vous sentir bien quand vous le **déciderez**.

Écrivez votre nouveau rituel, par exemple :

- Lever, vitamine, douche froide, jogging ou
- Lever, petit-déjeuner complet et riche en fruits, une heure de yoga, aller au travail à vélo s'il ne pleut pas ou lire dans le bus
- Etc.

Naturellement, ce rituel comporte : l'alimentation qui vous convient, le rythme de sommeil adapté, les activités qui vous motivent et les comportements positifs qui vous réussissent.

Il faut environs trois à quatre semaines pour que le corps s'habitue donc, ne flanchez pas au bout de trois jours. Et si tel était le cas, pardonnez vous et cent fois sur le métier, remettez votre ouvrage, jusqu'à ce que le rituel positif devienne un réflexe.

La quatrième étape consiste à établir en plus de la liste « je me fais du bien », une liste « à faire pour me tenir droit(e) ». Chaque matin, vous écrivez les « do it » du jour sur le plan administratif (impôts), scolaires (cantine des enfants à payer, votre université), rangement, tri (faire du vide pour y voir plus clair, vous désencombrer), démarches pour votre avenir professionnel (demandes de congés formation, envois de cv). Chaque soir, vous rayez ce que vous avez accompli et répercutez le reste sur la liste du lendemain.

Ainsi, vous allez passer plus de temps à agir qu'à penser, à vivre qu'à réfléchir, à expérimenter qu'à avoir peur.

L'ultime étape, la cinquième consiste à vous enfermer, une fois par semaine, à un moment calme, dans la cave, dans un placard, dans le silence. Restez confortablement assis(e) dans le noir de longues minutes et questionnez-vous : si je venais de vivre ma dernière journée et si je devais mourir dans la nuit, qu'est-ce que je regretterais le plus ?

Identifiez trois attitudes qui manquent à votre vie. Transformez-les en actions et ajoutez en une par jour dans le « à faire pour me tenir droit(e) ». Cela fera deux fois par semaine avec un jour de repos, celui que vous voulez. Ainsi, vous montrerez plus souvent votre vulnérabilité, prendrez plus de risques et tisserez des liens plus intenses avec votre environnement.

J'espère que ce bonus vous aura éclairé(e). Vous pouvez me retrouver gracieusement dans les cafés diagnostic amoureux de la francophonie occidentale ou par skype. www.cafedelamour.fr