

De l'ombre à la lumière

Aujourd'hui, je vous propose un article sur la présence de nos parts d'ombre et de lumière. Les appréhender en trois étapes pour ne plus être victime des autres. Dans les lignes qui suivent, vous allez découvrir comment prendre de la distance vis à vis de vos émotions, à mieux les gérer, sans vous laisser envahir par les autres.

Peut-être constatez-vous que vie sociale s'est dégradée du fait de votre trouble alimentaire ; peut-être ne vous sentez-vous pas reconnue dans votre souffrance ; peut-être avez vous le sentiment de passer à coté de votre vie, de votre bonheur, de votre accomplissement personnel.

Imaginez : si vous aviez une méthode pas à pas ou quelqu'un qui sache vous comprendre et vous guider pour retrouver un corps en pleine santé, avoir à nouveau l'esprit libre et qui respecte votre propre rythme.

Imaginez : votre vie après le trouble alimentaire. Votre vie sociale qui prend un nouvel essor, un rapport à votre corps apaisé, des projets pleins la tête et les capacités nécessaire pour les réaliser, quels qu'ils soient.

Il y a deux façons de considérer le trouble alimentaire : le considérer comme un élément extérieur à nous-même ou le considérer comme une partie de nous-même. En prenant le partie de le considérer comme une partie de nous-même, nous nous engageons sur un travail d'acceptation de certaines parties de nous que nous ne sommes pas toujours prêt(e)s à accueillir.

En définissant les différentes structures de l'individu, Carl Gustav Jung a développé cette notion de part de lumière et d'ombre. Pour en faire un résumé rapide, il a défini ce joli masque que nous portons au quotidien comme étant notre part de lumière. Puis il a posé l'existence de l'Ombre. Cette partie de nous-même qui a reçu tous les traits de notre personnalité que nous n'avons pas pu développer, parce qu'ils n'étaient pas admis par la société, la structure familiale, dans laquelle nous évoluions à l'époque, etc. Celles qui sont jugées, par nous-même et par les autres comme étant « négatives ».

Lors d'une récente intervention radiophonique, le Professeur Philippe Jeammet rappelait que les troubles alimentaires sont une réaction d'adaptation à un facteur de stress. Lorsque nous devons faire face à un stress important, nous entrons dans un mode de survie qui nous amène à « trier » les parties de nous-même que nous nous autorisons à montrer.

Mais que deviennent les traits de caractères que nous ne montrons pas ? Ils ne disparaissent pas d'eux-même. Au contraire, ils s'installent en nous. Nous savons aujourd'hui qu'une émotion contenue se transforme en une manifestation somatique et qu'à l'inverse, un changement dans notre corps peut se manifester par des phénomènes psychiques.

A partir de là que faire ? Il existe de nombreuses méthodes pour apprivoiser cette part d'ombre qui nous appartient et que nous nourrissons, tout comme notre part de Lumière. Méditation, Sophrologie, Psychothérapies, sont des possibilités d'accompagnement sur cette découverte de nous-même.

Par la Méditation, vous apprendrez à vous poser en observateur de vous-même, à vous poser et porter votre attention sur votre vie intérieur, dans l'accueil de ce qui est.

Par la Sophrologie, vous retrouverez ces même lignes. Auxquelles vous pouvez ajouter l'ouverture d'une porte à votre conscience qui vous permettra d'accueillir des phénomènes : sensations physiques, images, pensées, couleurs.. ou rien.

La Méditation et la Sophrologie vous permettront toutes deux de vous reconnecter à vous-même grâce à la respiration et à poser un nouveau regard sur vous-même et le monde qui vous entoure. A vous libérer de ce balancier ombre/lumière pour être dans l'accueil de ce qui est.

Par la psychothérapie, vous pourrez élaborer ce qui se présente. Analyser avec l'aide de votre thérapeute ce que vous avez ressenti, créer des liens, repérer les passerelles inconscientes, apprendre à vous connaître et à repérer

votre fonctionnement.

C'est à vous de décider quelle méthode répond le mieux à vos attentes, sachant qu'elles sont complémentaires les unes des autres.

Peut-être hésitez vous à vous lancer dans un accompagnement. Si c'est le cas, vous pouvez déjà commencer cette recherche doucement de façon très simple en suivant trois étapes. Pour les réaliser, munissez-vous d'un carnet ou d'une feuille.

1. S'observer

Toujours d'après Carl Gustav Jung, ces parts de nous-même que nous rejetons nous les percevons de façon très nette chez ceux qui nous entourent. Il nous est en effet plus simple de reprocher à l'autre (que ce soit une personne que nous connaissons ou de façon plus générale, ceux que nous appelons « les gens ») ce qu'il nous serait douloureux de reconnaître en nous-même. Et de la même façon, de reconnaître chez l'autre nos zones de Lumière non assumées.

Au quotidien, prenez le temps de percevoir ces moments de jugements que vous portez sur les autres, ces comportements qui vous blessent, vous heurtent ou encore que vous admirez, que vous enviez. Notez-les dans votre carnet ou sur votre feuille. Notez l'évènement dans son contexte, ce que vous avez ressenti, comment ça s'est manifesté dans votre corps, ce en quoi ça résonne en vous.

2. Accueillir

C'est le jugement que nous portons sur ces aspects de nous qui nous déplaisent qui nous les rendent insupportables, tout comme les jugements que nous portons sur ces aspects qui nous plaisent nous les rendent agréables. En les écrivant, vous prendrez de la distance vis à vis de l'émotion que ces comportements vous procurent. Si lorsque vous les écrivez vous ressentez à nouveaux des émotions, peut être similaires, peut-être différentes, notez-les également.

Ne cherchez pas à analyser le pourquoi, posez-vous juste quelques instants pour vous décharger de ce qui est ici et maintenant.

3. (Se) Pardonner

Le pardon est un processus de « digestion » : il ne s'impose pas à Soi. Il n'y a pas de « mais » dans le pardon, il n'y a qu'une acceptation de ce qui est. Vous décharger de ces émotions, prendre de la distance, permet d'entamer ce processus. Dans cet objectif vous pouvez identifier des situations dans lesquelles vous avez pu, à votre tour, avoir ce comportement vis à vis d'autrui et vous pardonner. C'est en vous pardonnant à vous-même que vous pourrez pardonner à l'autre son comportement inadapté.

Cet exercice demande d'être honnête avec soi-même. De sortir de la posture de la victime, du bourreau ou du sauveur, que nous jouons trop souvent.

Ce changement de positionnement, ce nouveau regard sur vous-même et les autres, vous permettra de vous libérer de ce masque du « moi social ». Plus proche de vos parts d'ombre, plus proche de cette Etre entier que vous êtes, vous pourrez entamer une étape de plus dans cette quête de vous même. Entamer votre processus d'individuation : « Mourir à soi pour renaître à soi même ».