

Le poids des silences



POYET Aurélia

Mémoire de Neuro- Training : Promotion 2017-2019

SOMMAIRE

Introduction	page 3 à 5
1. 1 Qu'est- ce que le Neuro-Training ?	pages 6- 7
1. 2 Qu'est- ce que la communication ? Qu'est- ce que communiquer ? a/ Etymologie de la communication b/ Définition de la communication c/ Quelles intentions je mets lorsque je veux communiquer avec quelqu'un ? d/ Différents types de communication	pages 8 à 10
1. 3 Quels sont les effets d'une communication défailante, peu existante	page 11
1. 4 Quels liens entre une communication défailante dans ma vie et le NT ?	pages 12-13
2. Ma rencontre avec le Neuro-Training	pages 14-15
3. Le poids des silences dans ma vie, ses effets et le NT...	pages 16 à 28
Conclusion	pages 29- 30
Remerciements	page 31

INTRODUCTION

Quand la communication est défaillante... et que les choses se transforment en silences...

Le thème pour ce mémoire m'est venu spontanément, alors que j'envisageais un autre sujet, autour duquel j'avais déjà imaginé une trame de construction, les choses à dire... Au final, ce 1^{er} sujet me semblait fade.

Je pense que finalement, j'ai décidé de me montrer un peu plus, pour la première fois.

La formation de Neuro-Trainer m'a tellement appris, apporté et nourrit!

De nombreux apports théoriques, des réponses dans plusieurs domaines, une meilleure compréhension des choses et de la vie, des mises en évidences, des réflexions personnelles et professionnelles, des prises de conscience.

Elle m'a permis ainsi de continuer un travail personnel de manière constante, de me découvrir, de me connaître, d'accepter et de m'accepter, d'évoluer, de grandir, de pardonner, de me libérer...

Il y a eu aussi tellement de rires et de larmes partagés, de merveilleuses rencontres humaines, des échanges riches, des moments de doute, des élans de solidarité et d'amour.

Et il y a eu aussi des prises de tête entre moi et mes amis dans ma tête car on ne se comprenait pas toujours ...

J'ai aussi découvert de nouvelles expressions physiques et collectives à notre promo, telles que le « regard d'huître », ou la « tête de carpe » dans les nombreux moments où l'incompréhension régnait...

Un peu plus sérieusement, le Neuro-Training me permet d'aller, progressivement, à la rencontre de moi –m'aime.

Oui bien sûr, il me reste du chemin, mais je suis déjà tellement fière de ce que j'ai accompli et de mon évolution.

Je suis en mouvement, et le mouvement c'est la vie.

Et je crois que c'est grâce à tout ce que je viens d'énumérer, et parce que c'est peut être aussi pour moi le meilleur Espace/Temps; qu'aujourd'hui je me sens capable et l'envie de m'autoriser à m'exprimer ouvertement et librement.

Dévoiler une facette de moi (et me la dévoiler à moi-même) comme je ne l'ai jamais fait.

En prenant le temps de réfléchir sur moi.

Me regarder avec du recul, en tant que témoin de ma vie, me revoir et écrire, partager.

Les mots me viennent naturellement avec des images, des souvenirs, des ressentis.

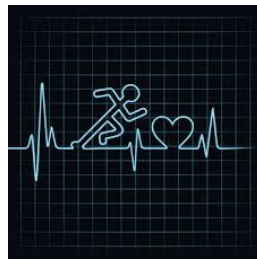
Ils sont, entre autre, associés à des prises de consciences et des éclaircissements sur mon fonctionnement, sur ma façon de compenser, sur mon comportement, mon attitude, ce besoin de vouloir offrir aux autres cette communication que je n'ai jamais eue, mais tout ça de manière

inconsciente... Réaliser, comprendre que c'était sûrement pour cacher une peur. Pour la taire même... Cette peur du silence, des non-dits familiaux et de secret.

Ce ne sont pas de grandes mises en lumière, mais ce sont les miennes. Elles ont tout leur sens. Ce sont celles d'une vie bousculée, parfois meurtrie ; un peu plus calme parfois. Une vie en mouvement et mouvementée.

Mais une vie de plus en plus colorée, joyeuse, légère, enjouée, avec de l'amour et assumée pleinement.

« Le mouvement est le principe de toute vie » Léonard de Vinci.



Je suis fière de ma vie, de ce que j'ai fait et de celle que je suis en train de devenir.

« Je ne suis pas ce qui m'est arrivé, je suis ce que je choisis de devenir. » Carl JUNG

J'ai compensé certaines choses bien sûr, mais j'ai aussi et surtout appris à transformer les choses.

Certains chocs sont si violents qu'ils nous rappellent à la vie. On trouve une énergie qu'on ne se soupçonnait pas, pour changer nos perceptions et transformer les choses,

Cette attaque de la réalité a réveillé en moi un tel mal être psychique, physique qu'il m'a poussé à chercher de nouvelles solutions, à réfléchir autrement, puis à réagir autrement et à trouver l'énergie de bouger, de bousculer les choses, et de passer à l'action.

Grâce au NT, j'ai réalisé qu'il y a toujours un côté sombre et un côté plus lumineux dans un événement et dans tout ce que l'on peut vivre.

Dans ma situation, tout est devenu clair, et très rapidement. Cette attaque de la réalité était comme on dit, « un mal pour un bien ».

J'ai très vite trouvé et vécu les bénéfices, car bien que j'ai été dévastée, et dans un état de souffrance total, j'ai trouvé des réponses à mes ressentis, à mes comportements ; c'était libérateur. Je comprenais et allais me comprendre.

Et ça m'a aidé pour avancer, bien que le chemin allait être encore douloureux et compliqué...

J'ai commencé un travail sur moi il y a déjà de nombreuses années, et il reste et restera toujours des choses sur lesquelles évoluer.

Mais ce qui est sûr, c'est que l'oignon a bien diminué au fil des années ! Bon, certes, il était gros !! Mais je sais aussi que de nombreuses couches de cet oignon sont tombées et d'autres vont encore suivre.

« Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. Mais ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire. » Carl JUNG

Peut être qu'en écrivant ce mémoire, je clos un cycle, je fais un pas de plus vers moi.

En tout je m'autorise et j'ose me dévoiler, j'ose m'exprimer. Je ressens aujourd'hui, et au plus profond de mon être que m'exprimer est maintenant une vraie nécessité.

Alors oui, j'écris ce mémoire peut être sous forme de mes propres mémoires. Je l'utilise pour prendre le temps de regarder mon chemin, de voir mon évolution, et de réfléchir à quelque chose qui devient indispensable dans mon quotidien : M' EXPRIMER sur mes ressentis, mes émotions, mes envies, mes peurs, mes joies, mes tristesses, mes fiertés, mes combats, MA VIE.

Mais surtout me permettre d'exprimer ces mots et émotions qui ont toujours été tus, étouffés, refoulés et qui essayaient de ressortir autrement que sur papier; à travers ce corps...mon corps...

Avant de commencer à écrire, je tiens à préciser que ce mémoire n'est pas là dans le but d'accuser, de blesser ou de critiquer un membre de ma famille.

Chacun a fait ce qu'il a pu et a agit avec les moyens qu'il a et avait; moi la première.

J'exprime et révèle ma propre perception, mes ressentis.

J'écris ici avec amour, tendresse, bienveillance et surtout en paix. Alors j'espère de tout cœur que cela sera perçu ainsi tout au long de ce mémoire.



Qu'est- ce que le Neuro-Training ?

C'est une approche dans le domaine de la santé holistique.

Le NT utilise le test de la « vérification de la réponse musculaire » qui montre les blocages, les stress ou encore un déséquilibre quant à un sujet, ou domaine interrogé.

La pratique du NT se fait avec de nombreux outils et techniques (de la kinésiologie appliquée, de la médecine chinoise, de la PNL, de la nutrition....).

Le but du NT est d'améliorer la qualité de notre vie, de notre bien-être global, de trouver nos propres solutions appropriées face aux défis de notre quotidien, faire que notre conscient et notre subconscient soient en harmonie.

« Le NT est utilisé pour trouver où, pourquoi et comment la personne est incapable de s'adapter de façon appropriée dans les différents domaines de sa vie. »¹

Le NT permet à chaque être de mieux connaître son propre fonctionnement, dans tous les domaines possibles et tant sur un plan physique (notre structure, la neurologie, passer à l'action ou pas...), mental (nos perceptions, nos solutions...), émotionnel (une émotion refoulée, nos réactions...) et bien sûr énergétique (l'énergie que l'on perd à lutter inconsciemment contre des refoulements, les méridiens inversés ou bloqués...). Tous sont reliés et agissent les uns sur les autres.

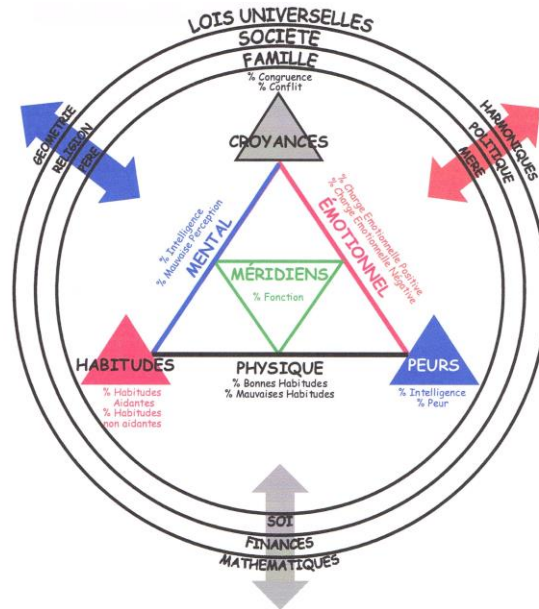
Le NT permet d'entraîner notre système neurologique à récupérer de nos blessures, de nos peurs, de nos blocages, de nos habitudes, de nos croyances ; puis apporte de nouvelles Meilleures Options Neurologiques (M.O.N) pour répondre, agir, percevoir différemment et de manière plus adaptée...

Ainsi, on retrouve notre pouvoir, en utilisant nos ressources pour vivre notre vie et ne plus être dans la survie ; on peut s'exprimer et choisir tout en respectant nos valeurs.

¹ Source : Introduction du NT

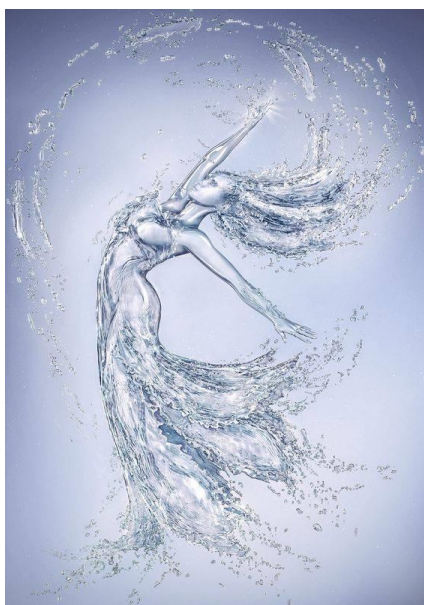
Le NT utilise le Modèles des Principes Universel (MPU) pour trouver et comprendre l'origine contextuelle du problème, du symptôme ou du dysfonctionnement.

Ainsi, le Neuro-Trainer peut « débrancher » l'interrupteur en équilibrant le système neurologique, et ce, de manière durable dans le temps. Sans contexte d'origine, le problème, symptôme, dysfonctionnement reviendra, de plus en plus fort.



Modèle des Principes Universels pour trouver le contexte d'origine

« Libère toi de tout ce qui ne résonne pas avec ce que tu es. »



Qu'est-ce que la communication ? Qu'est-ce que communiquer ?

a/ Etymologie de la communication :

Vient du latin *communicare*, mettre en commun, faire part de, partage, dérivé de *communis*, commun.

b/ Définition de la communication :

La communication est l'action de communiquer, de transmettre des informations ou des connaissances à quelqu'un ou, s'il y a échange, de les mettre en commun (ex : le dialogue).

En sociologie et en linguistique, la communication est l'ensemble des phénomènes qui peuvent intervenir lorsqu'un individu transmet une information à un ou plusieurs autres individus à l'aide du langage articulé ou d'autres codes (ton de la voix, gestuelle, regard, respiration...). La chaîne de communication est constituée :

- de l'émetteur (ou expéditeur),
- du récepteur (ou destinataire),
- du message qui est transmis de l'un à l'autre,
- du code qui sert à transmettre le message (ex : la langue)
- le canal de transmission (ex: de vive voix, téléphone...),
- le contexte.

c/ Quelles intentions je mets lorsque je veux communiquer avec quelqu'un ?

▸ Car une pensée est énergie. On dégage une certaine énergie, on prend une posture, une attitude avant même de parler, on émet l'énergie de notre pensée. Quand on est trop dans l'émotion, notre communication est parasitée, tant dans l'émission que dans la réception du message.

▸ Communiquer pour se faire comprendre : c'est s'adapter à son récepteur, selon son niveau de compréhension, son handicap, son niveau socio-culturel, son comportement et attitude.

▸ Communiquer, c'est aussi écouter l'autre qui vient nous délivrer un message, qui a besoin d'une écoute et pas forcément d'une réponse. Ecouter, c'est percevoir le message.

▸ Communiquer c'est aussi apprendre de l'autre mais sans tout accepter. C'est-à-dire respecter que l'opinion de l'autre soit différent, qu'il y a un désaccord, qu'il m'amène à une nouvelle réflexion. Mais dans le respect mutuel et partagé, et dans la communication non violente (CNV). C'est laisser la place à l'autre de s'exprimer mais aussi prendre sa place pour s'exprimer dans une communication plus active.

Pour communiquer, il ne suffit donc pas de simplement décider de parler. Car parler n'est pas toujours communiquer. Certes, on utilise l'outil mais on peut « parler pour ne rien dire ».

Il doit déjà y avoir un message/une intention, un émetteur et un récepteur.

Ce que l'on envoie, on le reçoit, c'est ce que l'on appelle l'effet boomerang, cela autant dans nos relations que dans les événements que nous vivons tout au long de notre vie.

d/ Différents types de communication :

De part mon expérience professionnelle dans le domaine du handicap et de l'autisme, mes réflexions, mes connaissances, et mes recherches, je classerai la communication ainsi:

► **La communication verbale :** elle comprend les échanges verbaux entre minimum deux personnes présentes physiquement ou par téléphone au moment des échanges. Elle est donc directe.

Et je rajoute la communication verbale indirecte : qui nécessite un délai-temps s'il y a utilisation d'un outil adapté, telle qu'une **synthèse vocale** qui verbalise ce qu'écrit la personne, ou le Picture Exchange Communication System (**PECS**) qui peut être mis sur une tablette ou téléphone qui retranscrit aussi verbalement la phrase d'images que met l'émetteur.

► **La communication « non verbale », kinésique :** elle comprend le langage du corps : avec les postures, les attitudes, les expressions du visage, les mimiques. Il y a aussi les sons/bruits corporels qu'on émet.

Elle comprend aussi tout ce qui émane du système neuro- végétatif : avec les changements de coloration de la peau (par exemple, on rougit quand on est gêné ; on devient blanc quand on a peur), les changements de température (par exemple, avoir les mains moites quand on stresse...).

► **La communication non verbale et indirecte :** avec les lettres, messages, courriers, mails...



1.



2.

1. PECS avec support classeur, le récepteur doit lire lui-même la phrase en même temps que l'enfant pointe les images.

2. PECS version tablette qui verbalise la phrase construite. L'utilisateur sait aussi utiliser la version classeur. Utiliser cet outil de communication fonctionnel nécessite un réel apprentissage progressif et à son rythme.

► **Il existe d'autres outils et formes de communication fonctionnelles :**

Comme l'oralisation qui consiste à décomposer chaque nouveau mot par sons ou syllabes pour que l'enfant les prononce par étapes, jusqu'à une prononciation complète et compréhensible du mot. L'enfant ou adulte a donc un lexique de plus en plus riche (selon ses possibilités).

Il y a la Langue des Signes Française (**LSF**) et des dérivés qui sont appelés « **français signé** » (ils utilisent beaucoup de signes de la LSF mais certains sont adaptés à la région, au handicap de l'utilisateur). Ils permettent, dans un contexte limité (famille, professionnels, instituteurs s'ils sont formés) à l'enfant de communiquer de manière fonctionnelle.

Ce qui limite de nombreux troubles du comportement pour les utilisateurs.



1.3

Quels sont les effets d'une communication défaillante, peu existante?

Il est certain qu'un manque, une absence ou une difficulté de communication peuvent entraîner de lourdes conséquences, dans nos relations sociales, notre relation à nous-même et tout au long de sa vie.

Communiquer ne sert pas uniquement à faire passer un message, cela peut également faire passer des émotions, des inquiétudes, des besoins, des valeurs.

Sans communication, nous pouvons nous retrouver seul et isolé, sans ressources.

L'impact d'une mauvaise communication peut amplifier nos réactions, compliquer et déformer la perception que nous avons de nos problèmes, et donc influencer sur notre mental, notre émotionnel et bien sûr sur notre physique.

Il peut aussi naître un manque d'estime de soi. Un manque d'amour et de respect de soi.

Peut apparaître le sentiment de dévalorisation.

Cela peut aussi entraîner des troubles du comportement : il a été prouvé dans le domaine de l'autisme qu'avoir un outil (approprié à chacun) de communication fonctionnelle permet de diminuer les troubles du comportement. Autre exemple, un bébé (sans handicap) peut signer quelques mots ce qui lui permet de s'exprimer et faire des demandes du quotidien, de plus, il a été prouvé aussi que l'enfant apprend plus facilement et rapidement l'usage de la parole.

Exprimer ses valeurs, c'est se respecter ; alors si on ne les exprime pas, on ne les respecte pas, pire, on les refoule.

Cela peut influencer et impacter sur les relations sociales, tant dans la sphère privée que professionnelle. La personne ne vit que des conflits.

C'est l'effet boomerang, on reçoit ce que l'on émet. Si lors d'un échange avec quelqu'un, on envoie de l'agressivité, alors on recevra et vivra de l'agressivité. Cela va forcément impacter la qualité des relations sociales de cette personne avec son entourage.

A ne pas exprimer leurs valeurs, leurs émotions et ressentis, certaines personnes finissent par exploser, tellement la pression est forte en eux, elles perdent le contrôle.

Cela peut se montrer sous forme d'agressivité, de violence physique et verbale.

Certaines personnes vont à l'inverse vivre une implosion, c'est-à-dire que c'est à l'intérieur que le mal s'exprime. Des symptômes apparaissent, c'est la somatisation.

Au fil des années d'une communication inexistante ou défaillante, et des événements de la vie, la frustration grandissante peut se transformer en rancœurs, en ressentiment, en rumination silencieuse, en colère, en agressivité...

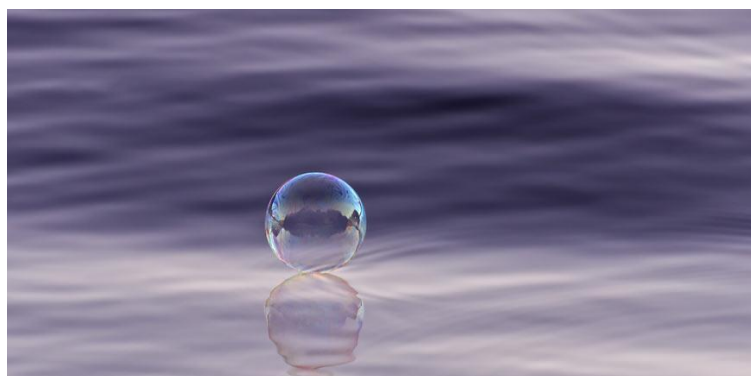


Quels liens entre une communication défaillante dans ma vie et le NT ?

Ma vision de la communication défaillante :

Telle une bulle de paroles, de mots, de choses à exprimer... si légère et si fragile.

Elle peut s'envoler et éclater à tout moment. Ce qu'elle contient peut alors s'enfouir au plus profond des cellules de l'être qui voulait les prononcer s'il n'a personne à qui l'exprimer.



Ne pas avoir la possibilité (émetteur-récepteur) pour exprimer des choses « banales » comme « moins banales » m'a amené je pense, à avoir des doutes sur moi et sur les autres, dans mon relationnel (familial, professionnel, amical, intime), à être sur la défensive et dans la crainte des attentes et intentions de l'autre, dans ma capacité à faire confiance.

« Nous pensons, avec plusieurs collègues analystes, que les secrets de famille et les non-dits vont cliver la personnalité et empêcher en quelque sorte que le travail d'élaboration et de mise en sens ne puisse se faire; le sujet ne peut alors donner sens à ce qu'il ressent ni faire confiance à sa perception (il ressent confusément la dissonance cognitive) et ses émotions, ce qui va troubler non seulement sa vie mais son intelligence et sa faculté de comprendre et d'apprendre ce qui est logique, comme les mathématiques ou la grammaire par exemple. » ²

J'ai pu avoir ce sentiment d'être mise à part (ou en tout cas de me sentir), d'être incomprise et de me sentir incomprise par mon entourage (aujourd'hui encore).

« La solitude ne vient pas de l'absence de gens autour de nous, mais de notre incapacité à communiquer les choses qui nous semblent importantes. » Carl JUNG

Enfant, cela a pu entraîner un repli sur moi, un manque de confiance à cause de mon incapacité et ma peur à m'exprimer librement, et à dire la vérité, la frustration est bien là.

Le refoulement se fait assez rapidement.

J'ai longtemps senti en moi des excès de colère mais je les étouffais aussi, car je ne voulais pas attirer l'attention, ni m'exclure de mon clan.

² Source internet: <https://www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-therapie-familiale-2004-2-page-35.htm#>

L'engrenage est lancé. Je n'ai jamais appris à m'exprimer. Et plus le temps avance, plus la blessure devient profonde, et mes difficultés à m'exprimer ou même ressentir s'intensifient aussi.

Les symptômes apparaissent très vite. Il faut bien que mon corps exprime ce que mon cerveau tait...

Incompréhension générale (moi la première) une nouvelle fois, on me donne le statut de « la pauvre petite », « toujours fragile », « sensible ». Ces mots résonnent en moi encore aujourd'hui.

Le NT m'a permis de confirmer certaines de mes croyances : il y a en nous une partie consciente et une partie inconsciente, l'une et l'autre sont indissociables, et ont un impact sur notre réalité. Le but est que ces deux parties trouvent leur équilibre dans nos choix de vie.

► la partie consciente : « nous participons à tout ce qui nous arrive, c'est-à-dire que l'extérieur est comme nous le voyons, comme nous le sentons et percevons...ce qui fait de toute difficulté vécue avec l'autre, les autres ou l'univers peut être le reflet d'un blocage, d'un conflit ou déni de l'autre ». ³

► la partie inconsciente : Nous sommes nés avec, c'est dans nos gènes. Ce sont les héritages familiaux avec les modèles à suivre, nos programmes (par exemple, notre projet sens, c'est-à-dire le projet qu'avaient pour nous nos parents).

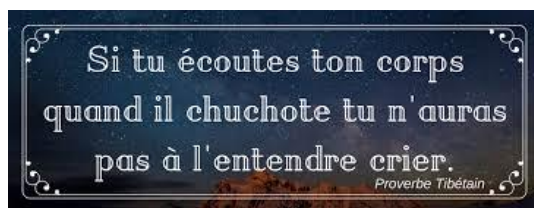
« En se confrontant avec l'inconscient, le Moi se transforme. » Carl JUNG

Un symptôme est un refoulement émotionnel. Le symptôme est un besoin ; et derrière chaque besoin il y a une peur.

Un refoulement est aussi dû à la non expression de nos valeurs.

Un symptôme est un signal que nous envoie notre subconscient. La localisation et la forme du symptôme nous guident vers le message à dire.

Plus on minimise et refoule le symptôme et son message, et plus ils deviendront fort au fil du temps.



Le NT permet de trouver le contexte d'origine du symptôme, et de comprendre son message, sa raison d'être là. Ainsi, nous pouvons aller débrancher l'origine et donc diminuer ou éteindre ce symptôme,⁴ ou tout simplement prendre conscience et changer notre perception, notre action...

Tant qu'on garde la trace de ce qu'on a vécu, on garde l'histoire. Tant qu'on garde l'histoire, on la répète. Débrancher la trace/l'histoire pour nous libérer, pour vivre notre vie et non pas de lutter contre notre existence.

³ Source : Message inconscients

⁴ Je précise que le NT est non médical et ne remplace donc aucun traitement médical.

2.

Ma rencontre avec le Neuro-Training

Il y a quelques années maintenant, je voulais commencer un travail sur moi mais sans passer par la parole.

Car m'exprimer et parler de moi n'a jamais été naturel. Mais en plus, au moment où j'ai vraiment décidé de me faire accompagner et aider, j'étais sous le choc d'un traumatisme et je n'avais pas les mots... je ne les avais plus du moins, car je les avais enfoui, oublié, au plus profond de mon être, et les faire remonter à la surface me paraissait impossible. Je ne savais pas comment les exprimer, j'avais aussi peur d'être jugée, pas crue peut-être....

Et puis comment peut-on parler de choses graves à un inconnu (même professionnel) sans savoir exprimer les choses essentielles... ?

Tant de questions, de peurs me bloquaient à cette époque.

Puis j'ai eu la chance de rencontrer une kinésiologue. Ce petit bout de femme (j'ose le dire, elle est encore plus petite que moi !) douce et dynamique, empathique et percutante.

Par son amour inconditionnel, son accueil, sa bienveillance, j'ai su que j'étais avec la personne qu'il me fallait, et l'outil qui me correspondaient.

Et sans même que je ne m'en aperçoive, je lâchais progressivement des choses, tant émotionnellement, que par la parole, le corps.

Pour la 1^{ère} fois, j'ai pu parler, me confier, ressentir ce que j'avais au plus profond de moi, pleurer, exprimer ma colère, évacuer ma peine, et me laisser porter, guider en toute confiance.

Un an après, je comprends que je ne veux et peux plus exercer le métier d'éducatrice avec autant de cœur que jusque là. Je ne veux plus être dans un tel accompagnement éducatif, qui me paraît soudainement lourd et violent.

Il me faut le temps d'accepter cette prise de conscience, car même si c'est une évidence physique (mal-être), ce n'est pas encore assimilé d'un point de vue mental.

Prendre le temps de comprendre que « éducatrice » n'est pas ma seule identité professionnelle... pas si facile après autant d'années de carrière.

Prendre aussi le temps de réfléchir au sens que je souhaite donner à ma nouvelle vie.

Il me faut dépasser cette peur de l'inconnu, de changement de vie, bien que je sente que ça m'est indispensable.

Ça paraît tellement compliqué, fastidieux quand on perçoit les choses avec la peur.

Mais au final, je suis tellement mal dans ce que je vis, je réalise que pour aller mieux, il me faut passer à l'action ; car je ne suis plus à ma place.

Je me rassure en me disant que si ça ne marche pas, je peux revenir à ma première carrière, ou improviser...

Dans tous les cas, j'ai besoin de reprendre les rênes de ma vie, de la vivre, et de quitter progressivement cet état de survie dans lequel je suis restée plongée des années durant. Même si cet état de survie m'a beaucoup aidé.

Les doutes et les questionnements ne me quittent plus: « je suis capable de faire quoi ? », ou « qu'est ce que je veux et ne veux plus ? », ou encore « qu'est ce qui me ferait et me sentir bien et à ma place ? ».

Ce qui est sûr, c'est que je veux rester en contact avec les gens. Ce lien social m'est indispensable. J'aime les êtres humains, j'aime partager, échanger et apprendre d'eux et avec eux.

Je décide de me reconvertir dans le bien-être. Je me renseigne sur les différentes formations dans ce domaine tellement vaste, mais sans conviction, car aucune ne me fait vibrer.

Lors d'une de mes dernières séances avec ma kinésiologue, je lui exprime mes réflexions, mes doutes quant à trouver ma place en tant que praticienne du bien-être.

Elle me suggère alors « kinésio ».

Ma première réaction fut la surprise, et ma première réponse fut : « c'est pas possible, je ne peux pas être kinésiologue alors que moi-même j'en vois une ! »...

Voilà voilà... C'est ce que j'appellerai une réponse « réflexe à la Poypoy ! ».

Après quelques jours de réflexions, d'échanges avec mes amis, de prise de recul, mon discours a bien sûr évolué.

J'ai alors démarché des écoles à Lyon, à Grenoble, en Suisse...

Mais quelque chose en moi me disait que ça ne me correspondait pas encore totalement.

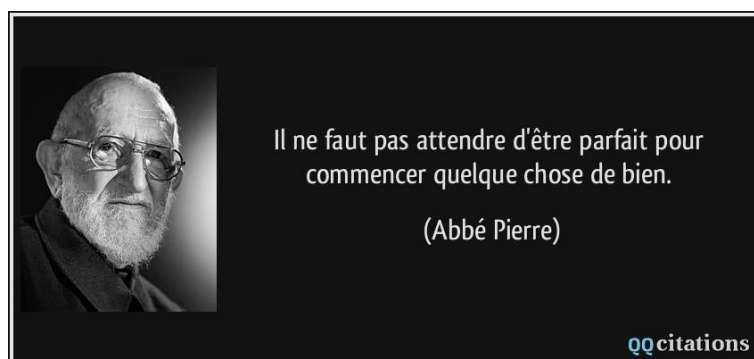
Je mets mes recherches en suspens, je ne suis pas pressée.

Jusqu'au jour où je me rends au salon du bien-être pour rencontrer des kinésiologues sur place, pour savoir si une des écoles me correspondrait mieux qu'une autre. Je ne vibre toujours pas.

Puis, au détour d'une allée, je vois les mots magiques : Kinésiologie, PNL, hypnose !!! Et ce fut LA rencontre avec l'évidence !

Je demande une démonstration, puis une séance.

Et mon choix se fait, tout naturellement : Je veux me former au Neuro-Training.



3.

Le poids des silences dans ma vie, ses effets et le NT...

Je suis issue d'une famille dans laquelle nous excellons dans la « non communication », ou plutôt une communication défaillante...

Ne rien dire, ne pas exprimer, ne pas ressentir.

Etre irréprochable. Entrer dans la norme. Ne pas attirer l'attention. Ne pas répondre. Ne pas pleurer. Toujours être fort. Ne compter que sur soi. Ne rien demander aux autres...

Et ce, des 2 côtés de mes parents, mais pas pour les mêmes raisons...

D'un côté, c'est une question de survie : « plus tu parles et plus les gens en sauront sur toi et pourront t'atteindre », « parler, pleurer c'est être faible ».

Voilà un des discours bien rodé de mon père qui a souffert durant toute son enfance de son environnement familial difficile, puis placé en « à la ferme, dans une famille d'accueil ».

Il a ensuite trouvé « sa famille » comme il disait, en devenant parachutiste chez les para.

Nous ne connaissons pas vraiment son histoire, bien qu'on l'ai questionné sur sa vie, sur nos origines, c'était trop dur pour lui de nous raconter, on a eu seulement des bribes.

Ne pas parler, ne pas faire confiance, toujours être aux aguets car le danger peut être partout, c'était un peu ses devises.

De plus, il est bien connu que dans le monde militaire, il n'y a pas de place pour exprimer ses émotions, la communication n'est pas mise en avant.

Et du côté de ma mère, c'est plutôt une question d'environnement familial, où la communication n'a jamais été prioritaire/apprise, ni la 1^{ère} qualité.

Pour autant, chacun à son niveau et de manière différente tente de communiquer. Mais c'est assez couteux, compliqué, voir douloureux, et maladroit.

C'est le seul schéma connu. « si tu me parles, je ne saurai pas quoi te répondre. »

A cela, on peut rajouter des secrets de famille, ou des non-dits ; autant du côté maternel que paternel... encore le silence en héritage.



« Tout individu est imprégné, qu'il le veuille ou non, qu'il le sache ou non, de ces liens et habitus de loyautés familiales, des traumatismes, des deuils non-faits de sa famille, etc. Une empreinte se crée ainsi, de façon très précoce. Elle restera en mémoire – et en mémoire corporelle. »⁵



En ce qui me concerne vraiment, j'ai donc cette double culture de non communication en tant qu'enfant ; mais à laquelle s'ajoute un traumatisme à cela. Celui de viols répétés, qui ont dû rester secrets, étouffés, silencieux, réprimés, refoulés, oubliés.



⁵ Source internet <https://www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-therapie-familiale-2004-2-page-35.htm#>

Je vivais avec ma maman et mon frère, âgé de 2 ans de plus que moi. Nous allions chez notre père un week-end sur deux.

Et un jour, notre maman solo rencontre un homme qui fera partie de nos vies jusqu'à il y a encore 4 ans encore (même séparé de notre mère, il a toujours gardé sa place dans la famille).

Cet homme qui se montre avenant, qui nous élève comme ses propres enfants. Cet homme « bon sous tout rapport », respecté et intégré par tous les membres de la famille, mon père y compris.

Cet homme en qui tout le monde avait confiance...

Alors j'ai obéi quand il m'a dit que ça devait rester secret entre nous, j'ai gardé sous silence le mal qu'il me faisait régulièrement.

Et de toute façon, comment aurai je pu parler, me confier, appeler à l'aide si personne n'était là pour m'écouter ?

Et comment exprimer « ça » dans une famille avec une communication défaillante ?

Qui aurait-on cru ? La parole d'un homme respecté de tous ou une petite fille ?

Et si je parle, on m'aimera encore ?

Et j'aurai trahi ma promesse.

Trop de conditions, trop de peurs.

Et puis, avec les années passant, parler ne me paraissait toujours pas possible.

Pour dire quoi ? Peut-être que j'ai fini par banaliser ses actes ? Peut-être que c'était normal et qu'il ne me faisait pas de mal ? Peut-être que je comprenais mal ? Peut-être que j'étais résignée ?

Etait-ce ma faute ? J'avais provoqué la situation ? On allait me punir ? Que croire, que penser ? Peut-être que je voyais que notre famille à 4 était moins bancal que quand nous étions que tous les 3 ?

Quelle est ma perception et ma compréhension ? Ou plutôt, lesquelles sont-elles ? Car je pense que tout est confus dans ma tête.

Et puis, peut-être qu'une non confiance, voir une méfiance envers les adultes ont grandi en moi ?

Cet homme qui était censé prendre soin de moi, m'élever, veiller à mon bon développement a abusé de ma confiance pendant toute ton enfance, et trompé toute ta famille sur ses intentions.

Paradoxalement, la confusion est de plus en plus grande.

Comment cet homme qui me viole si souvent durant des années arrive-t-il à ne rien montrer ?

Comment fait-il pour continuer de nous élever « comme si de rien n'était » ? Comment arrive-t-il à regarder droit dans les yeux mon père, ma mère ?

Hormis ses actes envers moi, il était le beau-père parfait !

Et moi-même, je le respectais, du moins je le pensais, pour faire comme tout le monde...

De mon côté, aucun comportement émanant de moi ne pouvait être suspicieux. Je contrôlais mes réactions.

Et un jour, vers mes 12 ans, mon corps finit sa transformation. Il arrête alors ses agissements. J'ai continué de garder notre secret, peut être par peur, par habitude. Je l'ai tellement bien conservé que j'ai fini par faire une amnésie traumatique.

La psychologie et le NT m'ont permis de comprendre mon amnésie traumatique : le cerveau est fait pour nous maintenir vivant le moment d'après. Donc quand un choc est trop grand, le cerveau l'enfouit. Il se met en mode survit.

Alors j'ai « oublié » cette douleur, ces viols à répétition, dans le but de me maintenir en vie. Mon cerveau m'a protégé.

C'est ce qu'on appelle aussi en NT « l'accident ». C'est-à-dire que quand on vit un stress inadaptable que le cerveau ne sait pas gérer, il y a un état d'urgence qui se crée dans le corps : il faut lutter ou fuir. Le cerveau donne alors une énorme partie de son énergie au corps afin que celui-ci maintienne son objectif. Le cerveau fonctionne alors au minimum de ses possibilités (ce qui impacte sur les apprentissages, la mémoire et autres fonctions).

Et j'ai bien compris aussi que, qui dit « accident » dit refoulement, puis symptômes ; puisqu'une expression refoulée retourne dans le corps.

J'ai découvert alors les messages inconscients en formation. J'en connaissais déjà quelques uns en m'ouvrant aux médecines alternatives depuis quelques années. De plus, il y a 3 ans, l'expert psychiatre m'avait aussi fait comprendre certains symptômes étaient révélateurs de mon état interne. Ce fut un vrai électrochoc.

On voit tellement mieux les choses quand elles ne nous concernent pas, avec recul, sans les émotions... Je n'avais jamais fait le lien, je ne le voulais peut-être pas.

En formation, j'écoutais le sens de ces messages d'une autre oreille. J'étais plus attentive, moins dans l'émotion et la surprise.

Je m'appropriais les explications avec curiosité, avec plus de recul et moins de dureté et de colère, peut être plus dans l'acceptation, tolérante.

Cette philosophie qu'un dysfonctionnement, un symptôme est là pour donner un message, une alerte, un SOS dans ma situation ; c'est juste une évidence !

Aujourd'hui, ça me permet de me revoir petite fille, avec une perception beaucoup plus de bienveillante, avec plus de discernement, d'amour et de tolérance. Je comprends, et j'ai des réponses.

Tout est logique et trouve son sens.

Quand vers mes 8 ans ½, j'ai fait ma 1^{ère} grosse crise d'**eczéma**. Bien que l'on ait essayé de me soigner, l'eczéma est toujours resté. Mais c'était normal aux yeux de tous, puisque toutes les femmes dans la famille en avaient par zones et périodes.

Maintenant, je comprends que mon eczéma était aussi fort que le refoulement l'était.

J'ai fait « peau dure » pour ne pas ou ne plus ressentir.

Je cherchais peut-être à faire unité avec ma famille ? Mais j'avais aussi peur de faire partir en éclats cette unité familiale ?

Je peux aussi me demander si cette séparation brutale entre ma vie d'enfant innocent à celle d'une enfant maltraitée et forcée au secret ne serait pas une raison... il en existe peut être d'autres encore.

S'en sont suivis d'autres symptômes, et comportements :

Prise de poids, j'ai compris que le gras était là pour me protéger. Et qu'entre ma peau abîmée et le surpoids tous deux sont une protection envers l'extérieur, je préférerais peut être « repoussante » et « faire barrière » pour ne pas attirer à moi d'autres agressions ?

Il y a eu l'**asthme** aussi, qui représente le conflit du territoire.

Dans ma situation je dirai plus précisément : violation de mon territoire personnel et un secret étouffant.

Mon territoire familial (sensé être protecteur et sécurisant) est devenu source de danger. *« Je fais constamment par rapport à une personne d'autorité qui m'empêche de m'exprimer et me « coupe le sifflet ». Je ne sens plus que j'ai la liberté de parler et d'occuper mon espace. »*⁶

Je comprends mieux mon repli sur moi, la peur (ou l'impossibilité peut être) de trouver ma place et mon besoin de protéger mon territoire.

*« L'asthme étant semblable à l'asphyxie et à l'allergie, je peux avoir le sentiment d'être limité et de me laisser envahir par les autres dans mon espace vital, d'être facilement impressionné par le pouvoir des autres au détriment du mien, de vouloir faire plaisir, d'accomplir des actions qui ne me conviennent pas, allant même jusqu'à étouffer pour signifier une révolte intérieure reliée à une situation. »*⁷

Je me reconnais tellement dans ces quelques lignes.

Les **poumons** représentent la qualité des échanges gazeux, donc des échanges humains, des relations ; les miennes et celles de ma famille, et les miennes avec mes amis, mes petits-amis et dans mon intimité... Ma difficulté à exprimer mes émotions, cette peur de ne pas compter/ne pas être aimée.

Si je pousse un peu plus loin ma réflexion, j'aborde l'élément **Métal**⁸, dont la fonction est respiratoire (asthme), le tissu est la peau (eczéma), le sens est l'odorat (j'ai souvent les sinus bouchés = ça sent mauvais pour moi), l'expression est le pleure. On dirait moi !

Plus le refoulement est grand, et plus d'autres symptômes se montrent. Donc mon corps a continué à me m'envoyer des signaux.

Tels que de nombreuses **allergies**, tant alimentaires qu'environnementales: *« résultant d'une cause intérieure, est souvent le moyen par lequel le corps m'indique que je vis un état d'agressivité et d'hostilité par rapport à une personne ou à une situation quelconque, en fonction de l'interprétation par le mental de ce que je vis de si spécial. Donc, l'allergie est une défense et un signe que mon Moi se protège. Ma grande sensibilité veut me donner un signal qu'il y a quelque chose ou quelqu'un d'hostile à mon égard, qu'il y a un danger. Je ne me sens plus en sécurité. »*⁹

⁶ ⁷ ⁹ Source : LE GRAND DICTIONNAIRE DES MALAISES ET DES MALADIES, JACQUES MARTEL

⁸ Source : « Les 5 éléments fonctionnels » NT

Toutes mes allergies spécifiques correspondent bien sûr à mon histoire... c'est frappant.

D'autres dysfonctionnements se montrent, des **blessures et douleurs régulières** (entorses aux chevilles), des **troubles du sommeil** (aujourd'hui encore hélas), puis un **comportement** changeant à l'école : je redouble en CE2, à 8ans ½.

Il m'est « facile » aujourd'hui de faire lien.

J'ai plusieurs outils pour m'aider, mais je n'oublie pas qu'à cette époque, il n'y avait pas toutes ces médecines alternatives, cette philosophie de « ton corps te parle ».

Alors personne n'a pu déchiffrer, interpréter, et comprendre ces signaux si récurrents et forts. On me disait « fragile », je le pensais aussi, ça n'allait pas plus loin.



Etrangement (ou pas), je m'oriente vers le monde du médico-social. Je ne suis pas très « scolaire » alors je fais un BEP.

Ainsi, dès mes 15 ans je fais des stages auprès d'enfants et d'adolescents en situation de handicaps moteurs et polyhandicaps.

Je découvre un univers où il y a de la bienveillance, de la communication, où la douleur est prise en considération.

Je me sens à ma place, utile, j'apprends ce que c'est que de donner et recevoir. Car je reçois énormément de ces jeunes, de mes collègues aussi.

Jusque là, j'avais seulement conscience que je m'étais sûrement orientée vers ce métier pour peut-être me sentir acceptée, utile, que je cherchais peut-être à combler un besoin affectif, ou pour compenser avec ce que je n'avais pas assez reçu pour moi.

Je suis diplômée en 2009. Je fais ma carrière pendant 20 ans.

Je change de public en 2012, j'ai besoin de changement, de nouveauté, d'un défi. Je vais vers l'inconnu et ce qui me fait peur aussi.

Je tente l'expérience dans l'univers de l'autisme, auprès d'enfants et avec la méthode comportementale ABA, dans un service expérimental.

Ce fut une incroyable expérience, tant professionnelle qu'humaine. Très difficile par moments mais tellement enrichissante.

J'ai développé un sens de l'observation beaucoup plus poussé et plus fin.

Ça me permet de voir les changements de comportements chez ces jeunes que j'accompagne, pour décrypter leurs mimiques, leurs regards, leurs sons/intonations, leurs gémissements et pleurs ; plus particulièrement pour ces jeunes qui n'ont pas la parole verbale ni d'outils adaptés.

Bien sûr, il y a une part d'interprétation selon mes ressentis et ma perception.

J'ai moi-même développé « ma non-communication verbale » durant toutes ces années. Je me suis donnée le rôle de « porte parole individuel dans un collectif ».

En écrivant ce mémoire, j'ai pris conscience que tout au long de ma carrière, j'ai travaillé auprès de publics qui avaient de vrais troubles de la communication, voir « aucune communication ».

J'ai réalisé aussi que je me suis formée à de nombreux outils et formes de communication : Français Signé, PECS, oralisation, Communication Non Violente.

Comme si je voulais donner, inconsciemment, la parole qui m'avait été enlevée ?

Comme si je voulais apprendre à chaque être qu'il a le moyen de communiquer ?

Comme si je voulais moi-même apprendre à communiquer avec d'autres outils ?

Ces jeunes m'ont ouvert à la communication grâce à leurs limites, leurs handicaps, leurs propres outils.

J'ai appris à communiquer en apprenant aux autres et en apprenant des autres.

Ils m'ont amené, sans le savoir, à commencer à parler un peu plus avec mes ressentis, mes émotions. Car comment apprendre à quelqu'un à communiquer, à identifier un besoin, une envie, un état si moi-même je n'en suis pas capable ?

Car ce qui est merveilleux dans le monde du handicap, de l'enfance et encore plus de l'autisme, il n'y a pas de filtre.

Tu t'ouvres, tu donnes avec le cœur, tu donnes de ta personne et tu reçois puissance 10000.

Ils m'ont permis de commencer à dépasser mon propre handicap (en restant dans le contexte du travail)...



Dans mon quotidien, je n'exprimais qu'occasionnellement une émotion, un besoin profond.

Ma carapace était trop solide et épaisse.

J'avais pourtant l'outil principal pour moi-même.

J'étais « équipée » physiquement de la parole.

J'avais l'outil mais pas le mode d'emploi. Il me manquait l'essentiel, je n'ai jamais appris à l'utiliser correctement, je ne savais pas faire.

J'étais comme tous ces jeunes que j'accompagnais au final : bloquée dans ma tête et dans mon corps. Sans voix, ni mots. Sans comprendre tout ce que je ressentais.

Sans comprendre d'où me venait ce « mal-être », ce besoin de me replier sur moi dans mes relations sociales, me sentir si mal physiquement avec ce corps douloureux...

Jusqu'à cet été de 2015, quand fin juillet, mon frère me dit qu'il veut me parler de quelque chose.

On se retrouve alors sur un parking, on a peu de temps devant nous car c'est un week-end familial et qu'il vit à quelques heures de chez moi.

Cet été, où mon frère a eu besoin de tout dire pour ne plus garder cette colère qu'il avait lui aussi depuis des années.

Il m'avoue avoir été le témoin, lorsqu'il avait 10 ans et moi 8 ans, d'un de mes viols. Il me décrit la scène, mes mots...

En moi, c'est l'effet d'un tsunami, mais d'apparence je contrôle tout, autant mes mots que mes réactions.

Mon frère n'a jamais réussi à se confier à personne, de la famille, ou à un autre adulte « référent ». Lui aussi ne pouvait pas parler ! Ce n'était donc pas que moi ! Il y a quelque chose de déculpabilisant je trouve, et d'effrayant aussi...

Quand il me l'annonce, il me dit se qu'il se passe dans sa tête d'enfant : avait-il bien compris ce qu'il se passait ? Est ce que c'était ainsi dans toutes les familles, et donc normal ?

Et il m'a aussi, le plus simplement du monde, exprimé sa « position » actuelle : il a toujours respecté notre beau-père, et il l'aime. Comme il m'aime.

Il s'est, pendant toutes ces années, demandé si au final je n'étais pas consentante puisque je n'ai jamais rien dit ni montré et que je suis partie en voyage il y a des années avec cet homme pour mon cadeau de mes 25 ans et continuais de le voir.

Ce frère aîné, à qui notre père a dit dès ma naissance : « tu dois protéger ta petite sœur ».

Mon frère s'explique clairement sa colère intérieure, sa culpabilité de ne pas avoir tenu cette promesse (impossible et irréaliste) à notre père. Et de ne pouvoir s'en excuser auprès de notre père, décédé.

Et ce sont ces deux ressentiments qui l'ont poussé à me parler. Jusque là, il n'osait pas, trouvant que ma vie était trop « cahotique » comme il a dit...



Cette communication tellement défailante, ces choses inavouables, ces non-dits, ces silences si lourds de conséquences pour ceux qui les subissent... Car il y a de nombreux effets ricochets, ça laisse des traces, des séquelles... Cela aujourd'hui, impacte sur ma relation avec mon frère par exemple. Elle s'est hélas fragilisée... Chacun avons notre chemin à faire pour avancer et nous libérer.



Cette libération lorsque les mots sortent pour mon frère.

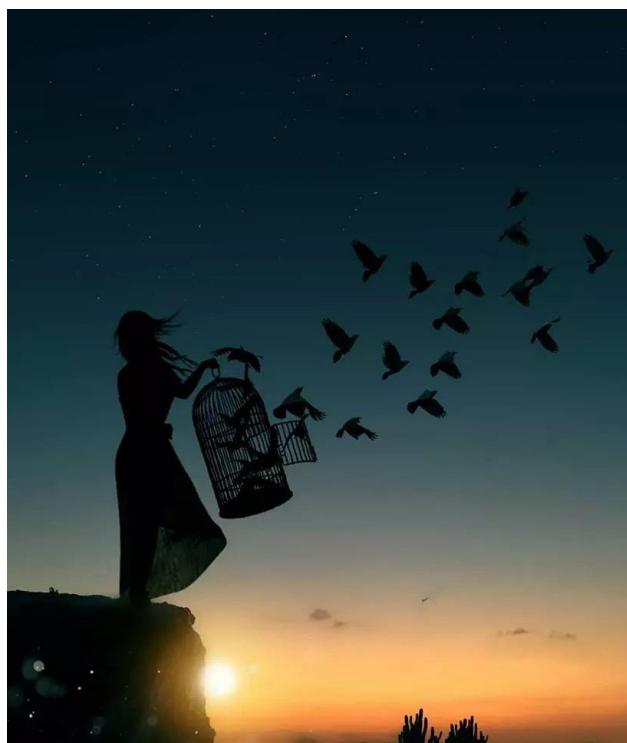
Certes, peut-être avec beaucoup d'émotions, avec difficultés et maladresse. Mais au moins, ils sortent, ils s'expriment.

La parole est enfin commence à se libérer. Et elle ne cessera plus, du moins pour les choses importantes. Car avec mon frère, nous nous sommes promis qu'il n'y aura plus de secret de famille.



Au moment des révélations, je ne le sais pas encore, mais mon frère m'a fait un beau cadeau en me parlant enfin.

Car à partir de là, tout va bouger, changer... c'est le début de ma 2ème vie !



Au moment de l'annonce, je suis entre le choc de la révélation et la réponse « réflexe ». Je me vois dire à mon frère : « ce n'est pas grave ».

Cette révélation a eu l'effet d'un tsunami dans ma tête, et d'un volcan en pleine explosion dans mon corps.

Mon cerveau m'amène une image flash de la scène que me décrit mon frère. Je ressens au plus profond de mes entrailles que c'est la vérité.

Mais pas le temps d'accuser le coup, nous devons rejoindre la famille... Il me faut remettre mon masque, et ne rien laisser paraître. C'est terriblement dur.

Les jours qui suivent, dans ma tête, 10000 pensées se croisent, se succèdent.

J'ai la pièce maîtresse de mon puzzle ! De nombreuses choses s'expliquent, trouvent leur logique !

Maintenant j'ai cette vérité, cette évidence, cette douleur réveillée. Pour autant, mon cerveau essaie de nombreux scénarios, cherche encore des réponses « cohérentes ».

Émotionnellement, je suis complètement bouleversée. Je suis en colère, je ne cesse de pleurer, j'ai mal à mon corps.

Qu'est-ce que j'en fais !? A qui je peux me confier ? J'ai envie de le crier et en même temps de me terrer encore plus profond. Est-ce que je vais réussir à en parler ?

Mon mal-être s'est très vite intensifié, mentalement, émotionnellement et physiquement parlant. Je n'étais plus moi.

Arrive la fin du week-end, il faut donc retourner au travail... Mais entre temps, de nombreuses réflexions (non objectives) me viennent : je ne peux plus retourner travailler auprès d'enfants. En jouant avec eux, en les portant, en les chatouillant, en les faisant sauter sur mes genoux, en posant mes mains sur eux pour leur faire un câlin, je suis incestueuse !

Ma responsable de service, psychologue comportemental, a heureusement tout de suite vu mon masque. Grosse et longue discussion dans son bureau.

Je lâche pour la 1^{ère} fois la bombe, la révélation...

Je vais l'annoncer de nombreuses fois... trop de fois...

C'est à chaque fois difficile et douloureux.

Ce qui l'est aussi, ce sont certaines réactions d'incompréhension : « comment tu as pu oublier ça !? ». Heureusement, à chaque fois que je l'annonce, je parle de mon frère, ça me permet d'éviter que l'on doute de moi, c'est déjà ça.

Ma parole se libère tout doucement.

Mon cerveau lui, m'amène quelques bribes de mon enfance et de ces traumatismes. C'est plutôt violent.

Ce qui me « fait du bien », c'est que je commence à comprendre plein de choses sur moi. Dans mes réactions, mes comportements d'adulte.

Mais mon mal-être augmente aussi cet été là. Je ne supporte plus la foule, j'ai besoin d'espace. Tout m'agresse, le bruit, le regard des gens... Je me sens en insécurité et prisonnière dans les lieux publics, les endroits sombres, j'ai toujours besoin de me retrouver à proximité d'une porte, d'être en bout de table et plus au milieu de plusieurs personnes...

Je pleure beaucoup, je ne dors plus du tout...

Mais une chose est sûre, je ne veux plus me taire quant à tout cela.
Je ne veux plus refouler mes émotions, mes ressentis.
Soit je reste à terre, soit je rebondis.

C'est en septembre que je décide d'aller voir Donatella, cette kinésiologue dont on m'a parlé.
Elle m'aide beaucoup. Je comprends alors beaucoup de choses, commence à les entendre, et à les accepter.

Je n'aurai jamais pu parler, mon frère non plus, car personne pour nous écouter vraiment.
Nous n'aurions pas été crus même si on avait pu parler. Notre parole d'enfant face aux mots d'un homme doué en communication...

J'aurai sinon pu faire éclater l'équilibre de cette famille recomposée.

Le silence était-il plus simple ? Il n'impacte que moi finalement, du moins je le croyais.

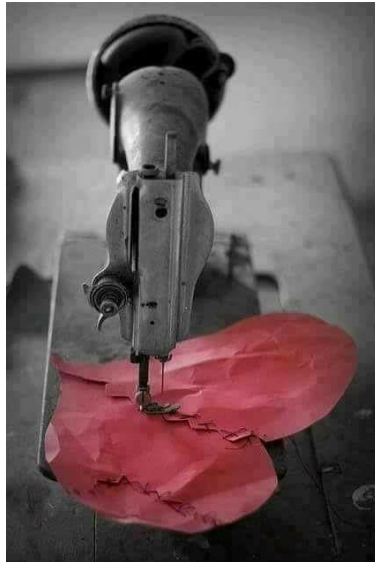
Et ce sentiment de trahison envers ce beau-père qui a fait beaucoup pour nous 3, alors que lui-même m'a trahi?

Tellement de réflexions, de questionnements, de révélations, d'évidences, de doutes.

Mais elles m'ont permis une chose : mieux me connaître, apprendre à me respecter en tant que femme, écouter en priorité mes besoins et valeurs, ne plus rester repliée sur moi, lever la tête, renaître et vivre. Commencer à apprendre à aimer mon corps, mes rondeurs, ma peau si dure et abîmée... à l'image de mon âme... même si tout cela est encore très compliqué dans mon quotidien.



J'ai trouvé la force, le courage et des ressources pour avancer.
Ça n'empêche pas que ce soit douloureux, compliqué et une longue démarche.
Mais j'ai la rage au ventre ! J'ai la rage de vivre ! J'ai une force de vie puissante.



Je mène un combat personnel.
Il est très difficile, fatigant voir épuisant ; mais je sais en sens au fond de moi qu'il est juste et nécessaire pour la vraie Aurélia soit enfin révélée ! Je me libère enfin du poids des secrets...



CONCLUSION

Grâce à la parole de mon frère, ma démarche personnelle en kinésiologie et en NT, puis ma démarche judiciaire, c'est comme si aujourd'hui, toute la lumière était faite !

J'ai trouvé mes réponses, j'ai compris, j'ai pu assembler les dernières pièces du puzzle.

En acceptant de commencer un gros travail personnel, j'ai depuis grandi en m'exprimant plus ouvertement et librement, en défendant mes valeurs. Il me faudra peut-être encore du temps pour supprimer toute trace de ce traumatisme.

J'ai compris l'importance de communiquer, d'exprimer les choses.

Le silence a un poids. Il peut être tragique.

Il s'enfouit de plus en plus profondément en nous, se transmet et se répète...

Il nous limite dans nos pensées, dans nos actions...

Nous enferme dans nos peurs, nos croyances, nos habitudes, dans des comportements compulsifs infusés.

Il s'ancre dans chacune de nos cellules.

Jusqu'au point de te faire sentir seule, perdue, dans la peur, sans solution, résignée... il pollue notre vie, sans savoir son origine et le pourquoi du comment...

Le poids des silences...



Exprimer un besoin, une envie, un ressenti, une émotion, une peur... ce sont des choses qui peuvent paraître banales pour certains.
C'est tout un monde pour moi.
Trouver les bons mots, ne pas me laisser submerger par mes émotions.

Parler et m'exprimer sans redouter la réaction de l'autre, des autres.
C'est me sentir libre de dire.
C'est exprimer qui je suis.
C'est être écoutée vraiment, et respectée dans ma parole.

M'exprimer et communiquer, c'est m'ouvrir aux autres, me dévoiler.
C'est accepter de faire confiance, de baisser la garde, de ne plus avoir besoin d'être sur la défensive.
C'est donc changer ma perception (progressivement) : « Tout le monde ne me veut pas du mal. »¹⁰, je peux donc baisser la garde.
Et si un jour je dois me défendre, je sais que j'ai la force en moi et des ressources pour le faire.

Je dis alors stop au silence, au secret.
Je fais le choix des mots plutôt que le poids et le cri du silence.
C'est un entraînement de tous les jours pour avoir une parole libérée, une communication claire.
J'ai encore du chemin.
Mais je sais que je suis sur le bon chemin.



¹⁰ Dit par Mathieu, lors d'une séance de NT

Merci à

Mon frère qui a eu le courage de m'avouer l'inavouable. Grâce à ses révélations, j'ai pu réunir de nombreuses pièces d'un puzzle incomplet pendant des années. J'ai pu identifier et agir sur la cause d'un mal-être profond. J'espère qu'un jour, nous retrouverons cette complicité perdue.

Tous mes amis, ma deuxième famille. Chacun, à sa manière m'a apporté un soutien, une écoute, une parole, une présence, de l'énergie, des rires, des larmes, des moments inoubliables et beaucoup d'amour. Ils sont un réel pilier dans mon quotidien.

Donatella, ce petit de femme qui a su m'écouter, changer ma perception, parfois me bousculer, puis m'ouvrir les yeux. Sans cette rencontre, je n'aurai peut-être pas connu le NT, ou je n'aurai peut-être pas osé franchir le pas de changer de vie.

Mon père, qui m'a, entre autre, transmis sa force de vie.

Ma mère avec qui notre relation évolue progressivement. Et qui m'a soutenue tout au long de la formation.

José CHOURAQUI pour le partage des tes connaissances, de tes savoirs, de tes expériences, et pour ton humour aussi.

Pour la passion dans tes mots qui me fait vibrer quand tu nous parles du NT et qui me confirme que je suis à ma place.

Chaque belle personne rencontrée lors de ces deux années de formation. Pleine de partages, d'échanges toujours riches, de rires et de fous rires, de larmes, de confidences, de soutien ; et le tout avec une merveilleuse compassion, empathie, amour.

Pour moi, ce fut plus qu'une simple formation. C'est devenu une incroyable aventure humaine, avec la même hâte pour nous retrouver chaque mois.

