



# SLOWAVE

*3 vidéos  
pour se découvrir*

SLOWAVE - VIDEO 3

## *Equilibrer ses polarités*

BÉATRICE GOMEZ - LES PORTES DU CHANGEMENT



*Une voie initiatique et sacrée dans  
un cocon en mode Slow Life Process*





## Les masques sociaux

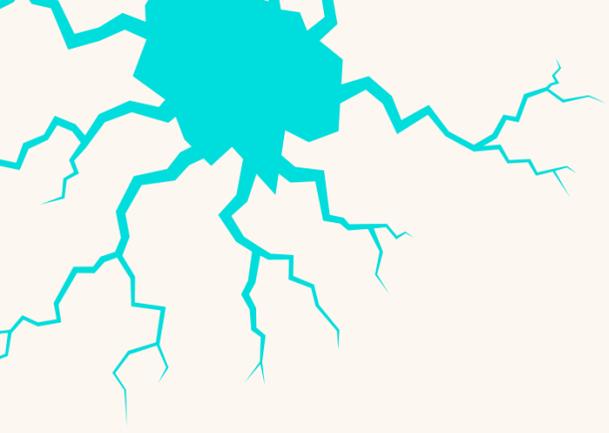
Le principe du masque social est apparu en psychologie. Le célèbre psychanalyste Carl G. Jung utilisait pour cela le terme "la persona", cette part de nous qui n'est pas vraiment nous, qu'il définissait ainsi : "la persona est ce quelqu'un qui n'est pas en réalité, mais ce que lui-même et les autres personnes pensent ce qu'il est".

La persona, pour Jung n'a rien de réel. Elle n'est qu'une interface entre l'individu et la société.

Quand je parle de moi c'est le Moi conscient. Cette part s'identifie aux diplômes, au statut social, au titre de notre profession. La persona, c'est ce que l'on est dans le monde extérieur, une femme sympa, un super mec, une personne intelligente, marié, un expert, etc...

Lorsque l'on conserve ce masque en permanence dans le monde extérieur et que l'on oublie sa vraie nature, on devient qui l'on est aux yeux du monde, à savoir de préférence un masque socialement valorisant mettant de côté tous les aspects sombres que notre moral réprime.





# Les blessures

Le travail de nombreux psychanalystes comme Sigmund Freud, Wilhelm Reich, John C. Pierrakos et Alexander Lowen a permis de repérer les maux de l'enfance dont nous souffrons tous à un degré ou un autre.

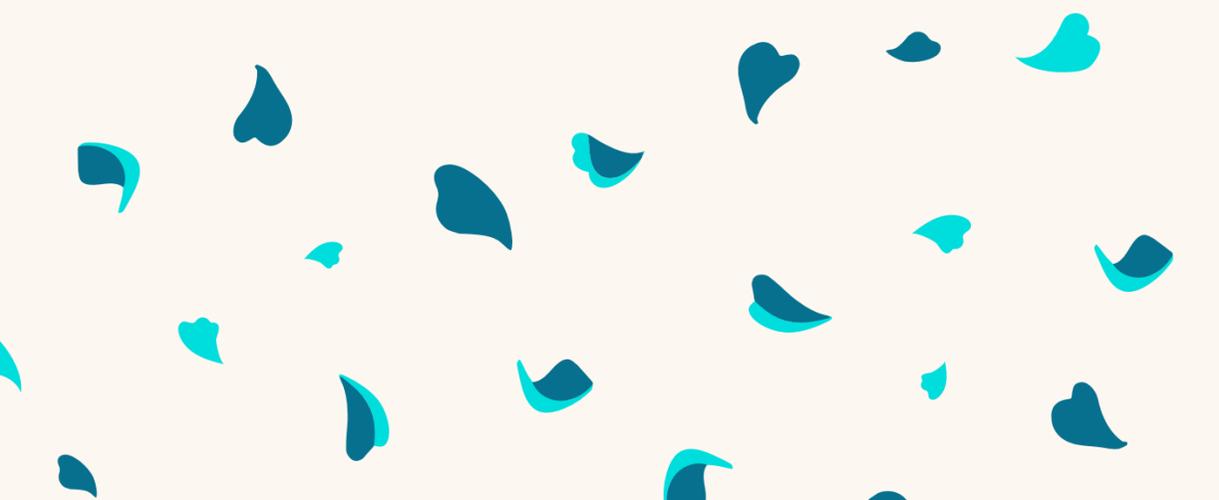


La qualité de nos relations se construit à partir de notre première relation d'amour avec les figures parentales. Ces premiers liens affectifs influencent de manière notable la façon dont nous nous relierons aux autres et à nous-même durant notre croissance et notre vie.

Certaines blessures apparaissent dès la vie utérine, et beaucoup d'autres sont héritées de nos parents à travers les gènes (phénomène d'épigénétique démontré récemment, également à travers l'éducation, et la plus part des blessures sont issues de notre expérience de vie à travers les interactions familiales et sociales.

Ces blessures d'enfance nous accompagnent à l'âge adulte et nous empêchent de vivre des relations harmonieuses.

Nous n'avons pas toujours bien appris à nous remettre en question dans la manière de communiquer et nous attribuons cela à notre "personnalité" et celle des autres. Il n'empêche que nous souffrons et les autres aussi.



Plusieurs blessures ont été recensées dans l'histoire de la psychanalyse. En voici les principales :

## La blessure de rejet

C'est peut-être la plus précoce. Elle commence à la naissance. Refus de grossesse. L'enfant est rejeté par rapport à sa place et qui il est. En grandissant, il a le sentiment de ne pas être intégré au reste de la fratrie, des moments importants. Il est souvent un bouc-émissaire, le porteur de tous les malheur. L'enfant ne se sent pas légitime d'exister, il ne se sent pas important. Il se vit comme un être sans valeur.



## La blessure d'abandon

C'est une blessure très répandue. L'enfant est abandonné à la naissance ou simplement laissé en garde à une autre personne (un grand-parent). Il se peut qu'il n'y ait pas réellement abandon mais l'enfant le vit comme tel. Manque d'autonomie, dépendances affectives, repli sur soi, peur de la solitude, ce ne sont qu'une partie des effets possibles. Cela forgera sans aucun doute une système de défense pour se prémunir des abandons possibles.

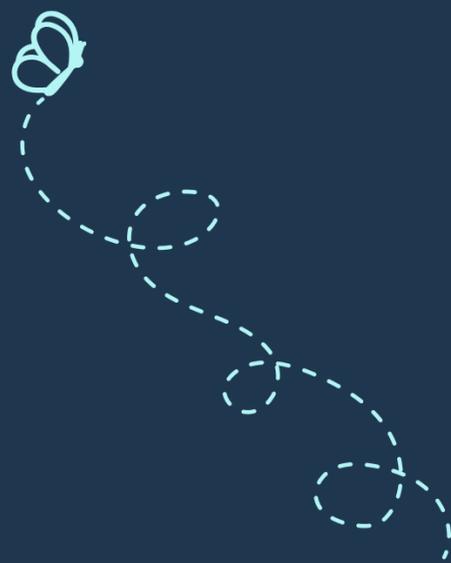


## La carence affective

L'amour et l'affection sont des besoins fondamentaux qui, s'ils n'ont pas été prodigué entrave l'épanouissement et la prédispositions à se relier aux autres. L'empathie, le vivre ensemble sont des aspects qui peuvent être inhibés par cette carence.



Le besoin de contact, de tendresse est aussi important que le besoin de chaleur ou de nourriture. Une personne en carence affective a l'impression de ne jamais trouver sa place parmi les autres, de ne jamais parvenir à être entendue ou comprise. Elle ressent un vide et une absence avec la certitude douloureuse et angoissante d'être condamné à ne jamais pouvoir se lier à quelqu'un. Ses réactions pourront être une quête éperdue d'amour pour combler un puit sans fond, la quête de la reconnaissance, de marques d'attention.



## La blessure d'abus et de trahison



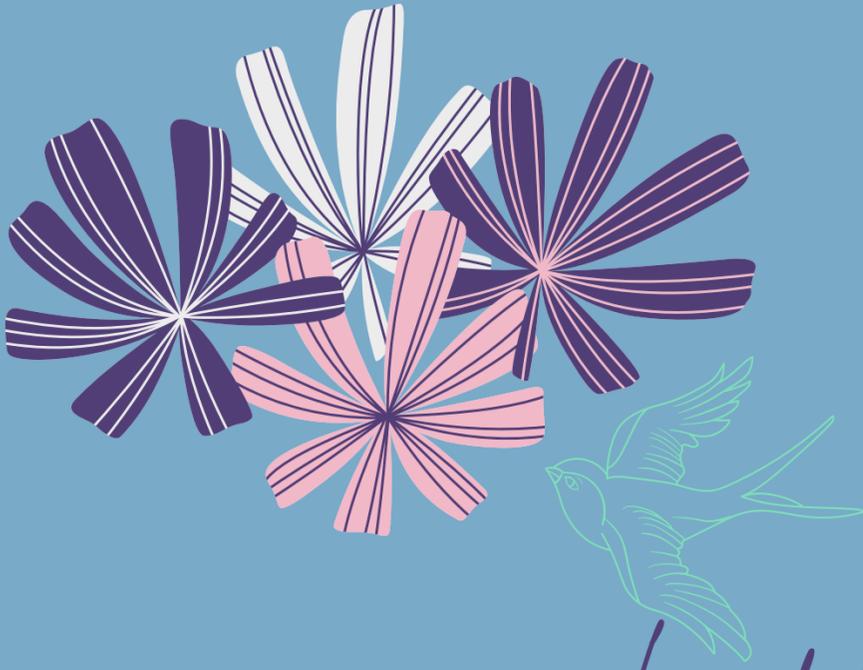
L'abus entraîne un déséquilibre des émotions. Toute relation devient douloureuse. On s'attend à ce que les autres nous utilisent, nous considèrent comme des objets. Nous perdons notre valeur en tant qu'être unique et remarquable. Il est difficile de connaître alors ses limites, "ce qui est moi, ce qui est l'autre", "ce que je peux, ne peux pas dire/faire/être". L'insécurité et l'impuissance sont au cœur de la souffrance. L'enfant abusé ou trahi peut aller dans des comportements extrêmes allant de la révolte à l'autodestruction.



## La blessure d'humiliation

La blessure d'humiliation touche à l'amour propre. Elle est liée au sentiment de honte et de culpabilité. Le dégoût fait parti des ressentis de cette blessure. Les châtiments verbaux et physiques peuvent ainsi provoquer un dégoût de soi, ou des autres. L'enfant se sent mauvais, imparfait, coupable ou inférieur sans jamais pouvoir avoir le sentiment de "réparer" ce qu'il a engendré. La mortification est souvent présente chez les enfants ayant cette blessure. La dévalorisation s'installe vite dans ses relations futures.





## La blessure d'injustice

La personne qui souffre de la blessure d'injustice ou du sentiment d'injustice ne se sent pas appréciée à sa juste valeur, ne se sent pas respectée ou croit ne pas recevoir ce qu'elle mérite. Elle peut également considérer recevoir plus que ce qu'elle croit mériter car l'injustice va dans les deux sens : croire que l'on ne reçoit pas assez ou au contraire croire que l'on reçoit trop.

Celui qui souffre d'injustice alimente sa blessure en étant beaucoup trop exigeant envers lui-même. Il ne respecte pas ses limites et s'inflige beaucoup de tension et de stress. Il est injuste avec lui-même car il se critique et a de la difficulté à voir ses qualités et ce qu'il fait de bien.

Beaucoup d'autres blessures existent. Elles sont subtiles et complexes. L'âme aussi a ses blessures. Le premier pas est d'en prendre conscience. Le second, de trouver la voie de résolution et de dissolution.



On parle alors de guérir du passé et dépasser le vécu.  
On parle de **RÉSILIENCE**.

La résilience fait partie du processus de libération.



# Les polarités

Ce que notre masque social affiche, s'appuie sur nos valeurs et nos croyances.

Nous avons un cadre éthique avec lequel nous gérons nos actions et nos interactions.

Tout ce que nous réprimons fait partie de nos ombres. Nous sommes farouchement en opposition et sommes dans le jugement, envers les autres surtout.

Par ailleurs, il y a aussi ce que nous manifestons mais que nous ne voulons pas voir, c'est l'angle mort, les ombres inconscientes qui trouvent le moyen d'une manière ou d'une autre d'agir à notre insu.

Ces ombres se dévoilent en miroir dans les comportements que nous voyons chez les autres.



En toute bonne foi, nous jugeons car c'est le propre de l'être humain. C'est le jugement qui nous permet de façonner notre éthique et nos règles de vie.

Mais tant que nous considérons que ce qui est mal est à l'extérieur de nous, nous permettons son développement car c'est en nous qu'il se situe bien caché au chaud, prompt à provoquer sa manifestation d'une manière ou d'une autre.



Toutes nos attitudes trouvent en nous-même leur énergie contraire.



# Trouver l'équilibre



Parlons à présent des comportements polarisés et faisons un exercice pour saisir ce qu'il en est pour vous à ce sujet.

Faites ici la liste des comportements que vous ne supportez pas chez les autres ET que vous vous refusez à appliquer vous-même :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Parmi ces comportements, lequel est celui qui se manifestait le plus chez l'un de vos parents (ou un proche marquant) ?

.....

.....

Qu'est-ce que vous pensiez de ce parent lorsqu'il/elle se montrait ainsi ?

.....

.....

.....

.....

Que ressentiez-vous ? Qu'est-ce que vous pensiez de vous par rapport à cette attitude ?

.....

.....

.....

.....

Quand ce comportement apparait autour de vous, qu'elle est votre réaction ?

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'aimeriez-vous dire ou faire, soit vis à vis de la personne, soit par un comportement particulier que vous ne faites pas aujourd'hui ?

.....

.....

.....

.....

.....

Comment vous sentez-vous en imaginant que vous agiriez ainsi ?

.....

.....

.....

.....

Que vous faudrait-il changer pour vous permettre de dire ou faire ce que vous vous empêchez de dire ou faire ?

.....

.....

.....

.....

Imaginez maintenant, que c'est vous qui dites ou agissez avec un tel comportement et l'autre personne est à votre place...

Que ressentez-vous et que diriez-vous à cette personne qui vous dit et agit face à votre attitude ?

.....  
.....  
.....  
.....

- En rejouant la scène, imaginez que vous êtes à nouveau enfant, mais en capacité d'adulte face à ce parent qui agit de la sorte.
- Prenez le temps d'imaginer maintenant que vous êtes ce parent.
- Sentez que vous prenez conscience de votre comportement, en voyant le visage de votre enfant, et que vous lui expliquez pourquoi vous vous êtes comporté ainsi ou dit ce que vous avez dit.

Sur la ligne de cette balance, les extrêmes étant de part et d'autre, l'équilibre au milieu. Où mettez-vous le comportement que vous réprimez ? quel comportement placez-vous pour contre-balancer et permettre l'équilibre.

Quels ingrédients ont besoin d'être ajouté de part et d'autres de ces deux comportements opposés pour qu'ils se rejoignent peu à peu au milieu de la balance ?



.....  
.....  
.....  
.....



# Négocier entre soi et soi

Comme je vous l'ai expliqué nous portons des valeurs qui régissent vos actions. Mais parfois nous avons des désirs qui viennent en contradictions avec des valeurs que nous portons.

Parfois nous refoulons ces désirs et en nous s'installe un conflit.

Il se peut même que nos peurs prennent le dessus.

Par exemple, la peur de ressembler à l'un de nos parents, la peur de basculer dans notre ombre, celle de perdre ce que nous avons, ou encore la peur d'être rejeté, abandonné ou tout autre chose lié à une blessure.



Des études très sérieuses ont démontré que 92% de nos peurs sont infondées !

Il est essentiel d'apprendre à négocier avec nos parts contradictoires pour ne pas resté enfermer dans une zone de confort qui peut même devenir très inconfortable à terme.



... Et bonne nouvelle, cela s'apprend !





Je veux bien croire que l'exercice a pu être plus ou moins facile ou pertinent selon ce que vous avez déjà exploré de vous dans votre vie.

Il est même possible que vous n'ayez pas compris le sens de cette démarche. Rien n'est bien grave...

Mais si vous avez senti que cela vous parle ou que vous avez trouvé le sujet pertinent au point de plonger dans cet ebook, retrouvons nous alors sous la vidéo pour poursuivre ;) )

*Quoiqu'il en soit, je suis heureuse de vous avoir offert tout cela !*

*Retrouvons-nous sous la 3ème vidéo !*



VIDEO  
*Slowave*

*Je vous invite à découvrir comment je peux vous accompagner à votre rythme sur le chemin vers la libération de votre véritable nature*



*Béatrice Gomez*

