

Être

nos parents!



Mois de mai: mois de la fête des mères... Et si nous étions notre propre mère... et notre propre père?

Au pays du passé

Qui peut dire qu'il a reçu tout ce qu'il lui était nécessaire dans son enfance? Certaines personnes sont hyper contentes de leur enfance qu'ils ont vécue comme un moment d'intenses bonheurs réguliers ou en tout cas de bonheurs paisibles sans accroc particuliers. D'autres ne voudraient ô grand jamais revivre ce qui s'est passé dans ces tendres ou plutôt, dures années.

Quoi qu'il ait pu se passer «là-bas» ce temps est révolu. Le passé est dépassé, mais parfois il conditionne tout de même encore notre présent.

J'entends, je vois, je comprends dans mon quotidien et dans ma pratique professionnelle que certaines réactions de personnes sont en liens directs avec cette époque soit disant passée.

Vivre ici, c'est comment?

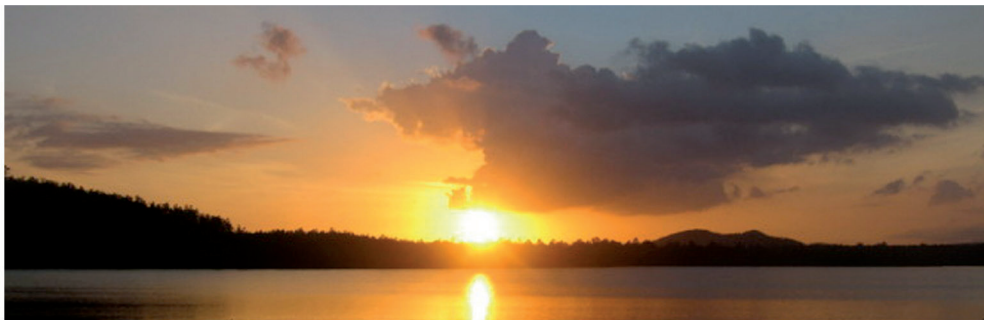
Pour ceux qui ont vécu quelque chose de fort et de beau, il y a parfois comme une nostalgie, une envie de retrouver des sensations, des personnes, peut-être aujourd'hui disparues. Il y a comme une difficulté à apprécier complètement de vivre «ici», au présent.

Pour les autres la difficulté de vivre au présent existe aussi car ils recherchent dans ce présent ce qu'il leur a manqué dans le passé et qui manque peut-être encore aujourd'hui. Leur présent est trop souvent en lien, en référence avec un passé à soigner ou à guérir. Alors que faire?

Grandir

«Tout simplement» grandir!

Vous vous rappelez le mois passé je vous ai connectés à votre enfant intérieur. Enfant que je vous invitais à écouter à découvrir pour certain(e)s et je vous parlais de l'importance d'en prendre soin. Eh bien l'idée de ce mois va dans la même direction.



Il est primordial qu'avec les années, après celles de notre enfance où ce sont nos parents qui se sont occupés de nous, nous grandissons et nous nous séparions d'eux. Regardez dans la nature aucun animal ne reste attaché à ses géniteurs.

Devenir son père et sa mère

A un moment donné, pour vivre en harmonie avec soi sans manques et sans douleurs, il «suffit» de décider de devenir son propre père et sa propre mère. En nous, se trouve alors un double adulte qui prend soin de nous et de notre enfant intérieur (pour l'enfant intérieur voir l'article du mois passé).

Nous pouvons choisir de mettre en nous:

- un père plus strict, plus cadrant, plus normatif que la mère; un père stimulant, qui représente la loi, et propose une présence «plus musclée». Symboliquement il fait avancer en donnant des coups de pieds au derrière parfois.

- une mère plus affective que le père, qui cocole, écoute, console, protège, qui donne de la tendresse, du temps, une présence rassurante, un lieu de repos et de remise à niveau. Symboliquement elle représente l'oasis où prendre des forces avant de repartir affronter le monde.

En soi, être une famille complète

Lorsque vous aurez développé en vous cette capacité à être votre propre père et votre propre mère, vous deviendrez plus autonome. Vous pouvez très bien prendre exemple sur vos propres pères et mères qui vous ont apporté et fait vivre ces heures si bonnes et si douces.

Ou alors être ce père et cette mère que vous avez tellement rêvé d'avoir.

En vivant ainsi proche de vous, en vous écoutant, en répondant à vos besoins vous gagnerez en sérénité, en plénitude, en autonomie et en bien-être. De plus vous ne reprocherez plus à votre entourage de ne pas s'occuper de vous comme vous le désirez.

Belle réunion de famille avec vous-même.

Sybill

Sybill Luginbühl
www.lavieestsybille.ch