

Sortir du cadre, ouvrir ses frontières



Pour cette nouvelle rencontre, j'aimerais vous faire prendre conscience du cadre ou/et des limites que vous avez intégrés en vous.

Dernièrement j'ai mieux visualisé en moi cet endroit où se trouve répertorié tout ce que j'ai le droit de faire et/ou tout ce que je n'ai pas le droit de faire. Je suis impressionnée comme il y a une multitude de choses, chez moi, qui sont dans ce que je n'ai pas le droit de faire. Ces «ordres» reçus je les ai pour la plupart acquis en observant; il n'y a même pas eu besoin de me les expliquer.

Moi-même ai compris ce qui n'était pas à faire sinon une sanction tomberait. Une sanction physique ou une critique, un acte ou une parole qui me ferait me sentir rejetée, voire abandonnée, peut-être même trahie. En sortant du cadre, j'aurais pu aussi attirer sur moi une moquerie ou me sentir humiliée, être blessée et sentir une injustice. Je suis donc restée très vigilante à plaire à mon entourage, qu'il soit familial, scolaire, religieux ou amical. Aujourd'hui il peut être aussi au niveau professionnel, social et de couple.

Cadre et frontières à ne pas dépasser!

A l'époque il y avait comme un périmètre duquel il était préférable de ne pas sortir. Ce cadre que j'ai respecté m'a permis d'obéir aux personnes qui attendaient de moi un comportement à leur convenance. J'ai accepté de me plier à ce stratagème dans l'espoir d'être aimée en retour.

Ce cadre, je pouvais aussi le visualiser comme deux lignes horizontales et parallèles assez proches l'une de l'autres qui représentaient les différentes permissions. En dessus de ces deux lignes j'étais en infraction et une forte sanction allait m'être infligée, mais en dessous ce n'était pas bien non plus.

Au moment où j'osais sortir de ces deux limites imposées, je me sentais mal à l'aise, anxieuse, coupable, je me sabotais ou sabotais le projet, je ne finissais pas ce que j'avais commencé, je m'en voulais, j'étais sévère avec moi, j'avais un accident, je tombais malade, bref, il m'arrivait une multitude d'éléments qui me faisaient revenir dans ces deux lignes délimitées par une certaine autorité.

Ces deux lignes sont un jour devenues limitantes. J'avais en moi un désir, un besoin d'expansion. Je voulais créer au-delà de ces frontières. Je voulais déployer mon être. Mais comment faire puisqu'il y avait en moi comme un garde rigide et contrôlant?

Par amour pour moi...

Quand j'ai pu voir que j'étais dans un monde que j'avais créé limité pour plaire aux autres, j'ai pris la décision de m'aimer moi et de prendre le risque de faire des choses qui peut-être ne plairaient pas aux autres. Je n'ai agi que par amour pour moi, pas par vengeance ou par réaction.

Je me suis choisie! J'ai pris cet enfant limité dans mes bras de femme-adulte illimitée. Je l'ai rassuré, et je l'ai aimé pour lui, pour moi. Ensemble nous avons parcouru notre monde. Nous avons traversé des peurs et des turbulences et quand c'était trop paniquant ou trop inconfortable nous nous sommes fait aidées par un(e) professionnel(le).



Aujourd'hui, nous sommes toujours ensemble et nous choisissons si les limites qui se présentent à nous sont des limites intelligentes pour nous; si non nous nous permettons de les dépasser en assumant les conséquences. Nous avons pu remarquer qu'il y a peu de conséquences désagréables en comparaison de cette liberté vécue en nous et à l'extérieur. Aujourd'hui nous avançons encore parfois avec un petit inconfort en nous, mais toujours certaines que c'est par amour pour nous que nous choisissons de dépasser ou pas nos limites intérieures.

Je vous souhaite, vous aussi, à l'heure de l'ouverture des frontières dans le monde, d'ouvrir vos propres frontières et de les dépasser... osez aller explorer un autre monde que celui choisi il y a si longtemps. Le temps est venu de créer plus, le temps est venu d'agir par amour pour vous.

Et si, temporairement vous avez besoin d'aide... choisissez un(e) professionnel(le) qui vous accompagnera avec bienveillance.

La vie est Sybille quand on l'explore selon nos propres besoins.