

Je recadre mon histoire personnelle

- La famille -

Objectif: Vous permettre, au vu de vos dernières découvertes à propos de votre hypersensibilité, de revisiter votre passé pour le recadrer* et mieux comprendre ce que vous vivez aujourd'hui.

*Le terme « recadrer » fait référence à ce que nous faisons pour discerner une situation sous un angle différent, comme si nous utilisions de nouvelles lunettes pour explorer la situation en question et l'analyser sous ce nouvel angle de vue. Le recadrage permet de prendre du recul par rapport aux vécus et enrichir notre compréhension à propos de ce qui s'est passé.

Pour faire cet exercice, je vous invite à vous poser dans un endroit calme, en ménageant un temps spécial pour vous, où vous saurez que vous ne serez pas dérangé.

Laissez émerger sans censure, les réponses qui viennent à vous et retranscrivez-les dans votre carnet de bord ou répondez y directement sur ces feuilles, si vous décidez de les imprimer.

* Si vous rencontrez une certaine résistance à rentrer dans cette zone de vous-même et à répondre aux questions, ne vous inquiétez pas. C'est tout à fait normal.

Si c'est le cas, observez juste cet inconfort (qu'est ce que « ça vous fait dans votre corps ? »), accueillez ce ressenti inconfortable et plus tard, revenez sur l'exercice lorsque vous sentirez que c'est le bon moment pour le faire.

Aussi, vous pouvez revenir sur l'exercice et le compléter au fil des jours.

Sachez que plus souvent vous y retournerez, plus cette « zone interdite » de vous même vous laissera un droit de passage et vous fournira les éléments dont vous avez besoin pour « rentrer chez vous » et vous permettre de vous aimer enfin.

Posez-vous quelques instants et respirez profondément.

Lorsque vous vous sentez détendu(e), faites appel à une situation vécue en famille, pendant votre enfance, durant laquelle vous avez fait ou dit quelque chose qui a provoqué une réaction de désapprobation de la part de vos parents ou de votre famille.

Décrivez ci-dessous, ce que vous pensez avoir fait ce jour là. Quelles sont les actions, les gestes ou les paroles que vous avez pu prononcer qui vous semblent avoir été à l'origine de cette situation ?

Décrivez la réaction de votre ou de vos parents, suite à ce que vous avez pu faire ou dire. Cette réaction a pu se manifester sous forme de remontrances, de réclamations, d'un

regard désapprobateur ou déçu, d'une petite phrase ou d'un vague malaise qui vous a clairement fait ressentir, au fond de vous-même, que votre manière d'être au monde ne correspondait pas avec ce qui était attendu de vous.

Quelle a été votre ressenti suite à leur réaction ?

Lorsque vous avez perçu leur mécontentement, leur déception ou leur désapprobation, comment avez-vous réagi ? Avez-vous pris des décisions ou tiré des conclusions de cette attitude de votre ou de vos parents ? Et si oui, lesquelles ?

Maintenant, repensez à cet événement de votre enfance et réinterprétez le grâce à ce que avez appris à propos de vous et de votre grande sensibilité.

De quelle manière votre attitude ou comportement initial aurait pu trouver son origine dans votre hypersensibilité ? Peut être qu'au moment des faits, vous étiez trop stimulé au niveau de vos sens ou de vos émotions ? Ou bien peut être aviez-vous perçu et extériorisé quelque chose de gênant et pas nécessairement visible aux yeux des autres qui a pu les agacer ? Remettez vous dans le contexte et essayez de comprendre le pourquoi de votre attitude sous le regard de votre hypersensibilité. Qu'est ce qui à l'époque aurait pu activer fortement votre système nerveux très sensible ? Décrivez ci-dessous ce que vous en déduisez :

Si vous aviez la possibilité de voyager dans le temps pour vous placer aux côtés de ce petit enfant que vous avez été et que vous pouviez lui parler pendant le déroulement de la scène que vous avez choisie, qu'auriez vous envie de lui dire ? Quels éléments de

compréhension pourriez-vous lui amener à propos de ce qui est en train de se jouer à ce moment là ? Qu'aimeriez vous faire avec lui ?

Aujourd'hui, vous arrive t-il de vous retrouver dans un ressenti similaire à celui que vous avez éprouvé lors de cet épisode là ? Ou bien trouvez vous une résonance entre des ressentis de l'enfance et des ressentis actuels (souvent manifestés lorsque vous vivez des situations contrariantes et inconfortables). Et si oui, de quelle manière se manifestent t-ils ? Cela peut être un ressenti au niveau corporel, au niveau de vos sensations, de vos émotions, etc...

Comment réagissez-vous aujourd'hui, lorsque ces ressentis émergent?

Trouvez-vous des similitudes entre les réactions que vous pouviez avoir pendant votre enfance et celles que vous avez aujourd'hui ? Si oui, lesquelles ?

De quelle manière pensez-vous que la manière dont votre hypersensibilité était perçue dans votre famille a conditionné et défini votre rapport à vous-même et aux autres ?

Identifiez-vous des comportements, des choix, des croyances, des pensées liées à ces conditionnements en famille qui touchent votre vie encore aujourd'hui ? Si oui, citez en quelques exemples :

Souvenez-vous...

Pouvez-vous identifier quels comportements et attitudes vous avez mis en place pour essayer d'être reconnu(e) et aimé(e) des vôtres, même si cela vous éloignait de votre manière naturelle d'être et de vivre ?

Quels attitudes, émotions, sentiments ou comportements avez-vous dû cacher ou essayer de réprimer pour être accepté(e) et reconnu(e) dans votre famille ?

Au vu de ce que vous avez découvert à propos de vous-même et de votre hypersensibilité, pensez à ce que vous pourriez faire aujourd'hui dans une situation similaire à celle que vous avez vécu pendant votre enfance et écrivez le ci-dessous :

Pour finir....

Maintenant que vous avez abordé cet exercice, que ce soit juste pour faire sa connaissance, pour commencer à le compléter ou pour le terminer, je vous invite à prendre un temps pour vous célébrer. Pour célébrer votre courage de continuer ce voyage de retour à vous même pour vous aimer enfin !

NB. Si vous n'avez pas été en mesure de répondre à une ou plusieurs questions, surtout soyez doux(ce) avec vous-même. Vous pouvez dans ce cas, lire les questions ou choisir une d'entre elles et la relire en conscience. Puis vaquez à vos activités. Vous verrez que certainement, au moment où vous vous attendrez le moins, vous recevrez la réponse qu'il vous faut. Cela se passe car vous laissez l'espace nécessaire à votre inconscient pour vous fournir la ou les réponses, au lieu de vouloir à tout prix y répondre avec la partie consciente de votre mémoire qui elle, a dû refouler beaucoup pour vous permettre de survivre et d'avancer dans votre vie.

Lorsque la réponse viendra à vous, ne doutez pas une seconde sur sa véracité. Il ne s'agit pas d'une élaboration mentale, même si vous ne vous en rappelez pas consciemment. Notez là, pour éviter que votre petite voix intérieure la déforme ou la nie et retranscrivez là dans cette feuille ou dans votre carnet de bord si vous n'avez pas pu le faire directement lorsque vous avez reçu l'accès à la réponse.