



.....

“Vous vous critiquez comme vos parents avaient coutume de le faire ? Soyez plus bienveillant avec vous-même”

.....

entièrement et pour toujours, de l'héritage émotionnel de sa famille. Mais on peut prendre conscience de ce qu'on a reçu et l'intégrer de façon positive à sa vie. Quand on a le courage de s'ouvrir à la part d'ombre familiale, de poser des questions sur les tabous et secrets, d'y réfléchir, on leur enlève de leur puissance. À un moment donné, on n'en a plus peur et on gagne en sérénité.”
En notant les pensées, sentiments et souvenirs aux commandes dans un schéma donné, on apprend à

reconnaître ces schémas. Et on se rend mieux compte de ses besoins. Quand on se retrouve dans le schéma de l'enfant vexé, on sent peut-être ainsi mieux notre penchant à nous écarter des autres, bien qu'on ait en fait besoin de contact. Quand on comprend cela, on arrive mieux à changer notre propre attitude.

DE NOUVELLES EXPÉRIENCES

“Reconnaître et modifier nos propres schémas de comportement est un processus qui dure toute la vie, dit

Susan Bögels. On peut prendre conscience de notre voix intérieure et apprendre à gérer notre façon d'être avec les autres en prenant par exemple des cours de méditation de pleine conscience. Il est fort utile de savoir reconnaître en nous le parent critique et d'identifier immédiatement ce schéma impitoyable. Cela a également des effets positifs sur nous-même et sur notre entourage. En effet, on a tendance à reproduire ce qu'on a connu enfant, souvent de façon intense et inconsciente, avec notre partenaire ou nos propres enfants. En prendre conscience permet d'améliorer nos relations. Je trouve rassurant de voir que ces schémas peuvent se modifier, par hasard ou grâce à de nouvelles expériences. On rencontre un partenaire gentil ou on a un enfant. De telles expériences renversent nos schémas et nous font voir la vie différemment. On n'est pas figé pour l'éternité. Les changements sont possibles, si l'on reste ouvert à de nouvelles expériences.” ●

À LIRE :

* "Psychogénéalogie. Guérir les blessures familiales et se retrouver soi", d'Anne Ancelin-Schützenberger, éditions Payot, 8€.

.....