

PEPS

LE MAGAZINE DE LA PARENTALITÉ POSITIVE

n° 32

MARS 2021 8,50 €

*Ignorer les enfants,
une pratique
de parentalité positive ?*

Cuisiner sans recettes

*Des pistes pour guérir
de ses peurs*

*Christine Schuhl
et le concept
des douces violences*

**Même pas peur,
prendre le risque de vivre**

Travailler sur ses peurs et celles de ses enfants

Si vous étiez poursuivi par un lion en pleine cambrousse sans aucun immeuble dans lequel vous réfugier (évidemment), la peur vous serait très utile : elle vous permettrait en très peu de temps de décider quoi faire : attaquer, fuir ou « faire le mort ».

La peur est l'émotion de la survie, c'est elle qui permet la survie de l'espèce en cas de danger, elle est fondamentale et nous donne souvent accès dans des moments extrêmes à des ressources inattendues.

Pourtant, souvent, nous l'éprouvons sans qu'il y ait réel danger : nos enfants ont peur des monstres et des sorcières de leurs livres, nous avons peur des araignées et des souris...

En fait, la peur nous ramène à notre vécu et à des mémoires souvent enfouies des événements passés, comme lorsque nous avons subi une situation ou avons réellement eu peur pour notre survie, que le danger ait été réel ou non (je pense aussi aux bébés laissés seuls dans leur chambre à pleurer et qui se sentent seuls et sans défense face à un éventuel danger).

À la maison, il n'y a jamais eu de lion mais beaucoup de monstres dans notre chambre à l'heure du coucher. C'est du moins ce qu'affirmaient mes enfants quand ils n'arrivaient pas à s'endormir.

Ensuite il y a eu la peur de faire le spectacle de cirque de fin d'année, la peur des examens. Puis la peur de prendre l'avion et le bateau.

À chaque fois, pour affronter et résoudre nos peurs, nous avons utilisé la Logosynthèse, un modèle complet de guérison et de dévelop-

pement personnel qui, par le pouvoir des mots, restaure le flux d'énergie vitale (définition officielle en 2021).

Je vais essayer de vous donner dans cet article de nombreux exemples et idées que j'ai tirées de mon expérience personnelle en famille et de ma pratique professionnelle comme praticienne de Logosynthèse, pour travailler avec la Logosynthèse en auto-coaching. Je vous conseille toutefois, pour les problèmes plus profonds et ceux liés aux traumatismes, d'avoir recours au soutien d'un professionnel formé. La Logosynthèse ne remplace pas un traitement médical ou psychologique.

Pour pouvoir utiliser la Logosynthèse simplement, il vous suffira de trouver une représentation de votre peur qui réponde à trois caractéristiques : activer en vous des sensations physiques, des émotions et des pensées. Vous pourrez ainsi représenter votre peur par toutes sortes de moyens et développer toute votre créativité artistique : dessins, images, pâte à modeler... Vous évalueriez ensuite votre niveau de peur de 0 à 10 en regardant votre représentation.

Puis vous y « appliquerez » les trois phrases de Logosynthèse, c'est-à-dire que vous prononcerez à voix haute trois phrases se référant à cette représentation, en respectant une pause d'intégration après chaque phrase.

1 JE RÉCUPÈRE TOUTE MON ÉNERGIE IMBRIQUÉE DANS CETTE REPRÉSENTATION ET JE LA RAMÈNE À SA JUSTE PLACE EN MOI

///// PAUSE /////

2 J'ENLÈVE TOUTE ÉNERGIE NON-MOI LIÉE À CETTE REPRÉSENTATION DE TOUTES MES CELLULES, DE TOUT MON CORPS ET DE TOUT MON ESPACE PERSONNEL ET JE LA RENVOIE LA OÙ ELLE DOIT VRAIMENT ÊTRE

///// PAUSE /////

3 JE RÉCUPÈRE TOUTE MON ÉNERGIE IMBRIQUÉE DANS TOUTES MES RÉACTIONS À CETTE REPRÉSENTATION ET JE LA RAMÈNE À SA JUSTE PLACE EN MOI

///// PAUSE /////

À la fin du processus, observez vos changements de perception de votre représentation et évaluez votre nouveau niveau de peur de 0 à 10 face à cette représentation, puis par rapport à votre peur initiale.

Pour vous aider à mieux comprendre le processus, voici quelques exemples et idées tirées de mon expérience personnelle et professionnelle dont vous pourrez vous inspirer.

LES MONSTRES

La première fois que j'ai utilisé la Logosynthèse avec mes enfants, c'était avec mon grand. Il avait à peine 3 ans et il était très agité avant de dormir : il voyait des monstres partout. Probablement, ils représentaient pour lui des peurs profondes auxquelles je n'avais pas accès à part à travers ces représentations sur lesquelles j'appliquais les phrases de Logosynthèse. Souvent, mon enfant s'endormait avant même d'avoir dit la dernière phrase !



LES IMAGES

Un garçon est venu me voir pour sa peur avant un examen qu'il devait passer.

En parlant avec lui, un souvenir a émergé d'une année où il avait eu une maîtresse qui était très rigide. Nous avons appliqué une première fois les phrases de Logosynthèse sur ce souvenir qui le ramenait à une expérience scolaire passée négative. Je lui ai ensuite présenté des images de situations difficiles en classe ou en groupe qui pouvaient stimuler en lui une réaction négative et il a choisi une image qui représentait pour lui son sentiment de solitude quand il était dans une situation d'examen. Nous avons appliqué sur cette image les phrases de Logosynthèse. Il a affronté l'examen avec beaucoup de sérénité.

LES CARTES OU IMAGES ABSTRAITES

Nous devions aller en Grèce, sur une île, l'été dernier, et mon plus jeune fils avait peur de prendre le bateau. Je lui ai présenté des cartes représentant des images abstraites avec des couleurs et des formes trouvées dans des cartes associatives. J'aurais pu utiliser aussi des images de tableaux abstraits trouvées sur Internet.

Je lui ai demandé de choisir des cartes qui représentaient sa peur. Sur la première, il m'a dit qu'elle lui faisait penser à un œil et une bouche et que c'était un monstre qui faisait couler le bateau.

Sur la deuxième carte, il voyait une île et une grotte. Il me disait qu'il était dans la grotte, qu'il avait mis la bouée de sauvetage et qu'il voyait le bateau couler.

Dans la troisième carte, il y avait le bleu de la mer et il voyait l'eau de la mer du bateau.

Nous avons appliqué les phrases de Logosynthèse sur chacune de ces cartes qui représentaient sa peur et éveillaient en lui toutes sortes de sensations, émotions et pensées difficiles.

Il a été super content d'aborder le voyage sans appréhension et de profiter de cette nouvelle expérience !

LES FEUILLES PAR TERRE OU SUR LA TABLE

Une jeune fille de 12 ans devait affronter un examen qui la mettait en difficulté.

Je lui ai demandé de disposer des feuilles devant elle représentant ce qui la dérangeait et l'empêchait de passer l'examen sereinement.

Elle a représenté :

- un épisode de l'année précédente où ses compagnons de classe s'étaient moqués d'elle et l'avaient jugée ;

- un compagnon de classe qui l'avait un jour dénigrée et l'avait fait se sentir inférieure.

Nous avons appliqué ces phrases sur chacune de ces représentations. Après les avoir prononcées, elle se sentait beaucoup plus tranquille. J'ai ensuite utilisé une technique avancée qui lui a permis de laisser aller la peur du jugement des autres.

En fin de séance, je l'ai invitée à faire un dessin sur son ressenti. Elle a dessiné un arbre avec une étoile au sommet qui brillait (c'était elle). Il y avait aussi des étoiles autour de l'arbre qui représentaient les autres. Certaines étaient colorées en noir. Elle avait écrit sur son dessin : « Pour être heureux, il faut s'aimer et aimer les autres avec leurs qualités et leurs défauts. Et être avec les personnes qui nous aiment bien et nous acceptent pour ce que nous sommes. Il ne faut jamais changer pour plaire aux autres. »

LES DESSINS

Quand mon fils s'est préoccupé de son spectacle de clown de fin d'année, il n'avait pas du tout envie de le faire car l'année précédente il était tombé en plein milieu d'une acrobatie et il avait peur que ça recommence.

Du coup, je lui ai suggéré de faire un dessin de son expérience passée et nous avons travaillé sur chacun des

éléments du dessin qui le préoccupaient (l'exercice, la représentation de ses pieds qui « lâchent »...). Il a affronté le spectacle avec beaucoup d'énergie et d'enthousiasme !

AVEC LES PARENTS...

J'aime aussi utiliser l'expression artistique, mais pas seulement...

Souvent je travaille aussi sur les fantasmes, c'est-à-dire sur les films que les personnes se font de ce qu'il pourrait leur arriver ou arriver à leurs enfants dans le futur.

PETIT EXERCICE EXPÉRIENTIEL

Commencez par compléter la phrase :

J'ai peur que mon enfant/fils/ma fille...

Évaluez votre stress de 0 à 10 :

0 si tout va bien, vous ne ressentez pas du tout cette inquiétude, et 10 si c'est quelque chose qui vous inquiète énormément.

(Pour ma part, j'ai peur que mon enfant ne s'en sorte pas dans la vie, qu'il n'ait pas confiance en lui et n'arrive pas à développer pleinement ses dons et cette idée et les images qui me viennent à l'esprit en contactant cette idée me font très peur, au moins à 8.)

Mettez-vous dans un endroit confortable où vous ne serez pas dérangé et dites ces trois phrases à voix haute en laissant de trente secondes à une minute de pause après chacune. Soyez attentif aux changements dans votre corps, dans vos émotions et dans vos pensées et passez à la phrase suivante dès que vous sentez un changement.

A

JE RÉCUPÈRE TOUTE MON ÉNERGIE IMBRIQUÉE DANS LE FANTASME QUE... (ÉNONCER LE FANTASME ÉNONCÉ PRÉCÉDEMMENT – EXEMPLE : LE FANTASME QUE MON ENFANT NE S'EN SORTE PAS DANS LA VIE, QU'IL N'AIT PAS CONFIANCE EN LUI ET N'ARRIVE PAS À DÉVELOPPER PLEINEMENT SES DON(S) ET JE LA RAMÈNE À SA JUSTE PLACE EN MOI

///// PAUSE /////

B

J'ENLÈVE TOUTE ÉNERGIE NON-MOI LIÉE AU FANTASME QUE ... DE TOUTES MES CELLULES, DE TOUT MON CORPS ET DE TOUT MON ESPACE PERSONNEL ET JE LA RENVOIE LÀ OÙ ELLE DOIT VRAIMENT ÊTRE

///// PAUSE /////

C

JE RÉCUPÈRE TOUTE MON ÉNERGIE IMBRIQUÉE DANS TOUTES MES RÉACTIONS AU FANTASME QUE ... ET JE LA RAMÈNE À SA JUSTE PLACE EN MOI

///// PAUSE /////

Réévaluez maintenant de 0 à 10 quelles sont vos inquiétudes par rapport à ce fantasme. Qu'est-ce qui a changé en vous, quelles sont les nouvelles pensées et quelle est votre nouvelle attitude par rapport à votre enfant ?

Vous pouvez faire cet exercice pour chacun de vos enfants et à chaque fois que vous vous sentez préoccupé par le futur.

Lorsque l'on travaille sur les peurs avec les adultes, souvent nous nous trouvons face à des mémoires bloquées énergétiquement dans des temps très lointains, parfois même à des mémoires intra-utérines ou liées à l'accouchement. Les différentes techniques avancées pour les professionnels permettent d'y avoir accès.

Willem Lammers, le fondateur de la Logosynthèse, raconte dans son livre *Minute miracles* (2019) qu'une femme souffrant d'une phobie de prendre la voiture et de partir seule sur les routes a dépassé sa peur. Grâce à la Logosynthèse, elle a eu accès à la mémoire d'un accident de voiture que sa mère avait eu lorsqu'elle était à son quatrième mois de grossesse puis à la sensation de se sentir coincée au moment de l'accouchement. En libérant l'énergie de ces mémoires grâce aux phrases de Logosynthèse, la peur a totalement disparu. 



Myriam NORDEMANN

À PARAÎTRE :

Willy et les petit monstres
de Myriam Nordemann

Éditeur : i portici editore



*Souvent nous nous trouvons face
à des mémoires bloquées*