

Cheminement^{MD}

5 MAGAZINES DANS 1

AU CŒUR DE VOTRE MIEUX-ÊTRE

Volume 19, numéro 3 | PRINTEMPS 2016 | GRATUIT

Le plan de carrière fait
diminuer l'anxiété au travail

Bâtiments écologiques
en Outaouais, des
modèles exemplaires

Le souffle, un outil
de découverte de soi

Les plantes médicinales,
pas de simples plantes!

Est-ce que l'être humain
a besoin de câlins?

À l'intérieur...



CAHIER SANTÉ
AU FIL DES SAISONS



Imprimé sur
du papier
100% recyclé

Les systèmes relationnels

Que nos expériences relationnelles d'enfant aient été bénéfiques ou non à notre épanouissement, il n'en demeure pas moins qu'elles influencent les rapports que nous entretenons aujourd'hui avec les autres. Nous nous demandons parfois pourquoi ces rapports sont si souvent insatisfaisants et douloureux.

Lorsque nous étions enfant et adolescent, nous avons tous été affectés par l'un ou l'autre des déclencheurs suivants : l'humiliation, la culpabilisation, la trahison, la dévalorisation, l'abandon, l'exclusion, le rejet, l'indifférence, l'incompréhension ou le pouvoir. Si nos éducateurs nous ont blessés, c'est que, jeunes, ils l'ont été aussi. Nous pouvons d'ailleurs facilement les comprendre lorsque nous prenons conscience que nous blessons également les autres quand nos souffrances d'enfant ou d'adolescent sont réveillées par une personne avec laquelle nous nourrissons un lien affectif. Il suffit parfois d'une parole ou d'un geste qui rappelle à notre mémoire inconsciente la douleur psychique du passé pour que nous réagissions involontairement d'une manière incisive. Ce comportement défensif tout à fait normal n'en déclenche pas moins fréquemment les réactions blessantes de ceux à qui il s'adresse. Blessés par notre attitude défensive, ils réagissent à leur tour. Ces attaques mutuelles créent des systèmes relationnels souffrants

et nous emprisonnent. Parmi ces systèmes, notons ceux du bourreau et de la victime, du sauveur et de l'affligé, du juge et du coupable, de l'abandonnique et du déserteur, de l'envahisseur et de l'envahi, du dominateur et du dominé, de l'ange et du démon, de l'inférieur et du supérieur, du manipulateur et du manipulé, et j'en passe.

Nous créons et recréons l'un ou l'autre de ces systèmes relationnels disharmonieux parce que, au lieu d'écouter notre enfant intérieur quand une blessure est réveillée en nous ici et maintenant, nous abandonnons cet enfant comme il l'a été autrefois par nos éducateurs. Nous nous tournons alors vers le déclencheur de nos blessures pour le responsabiliser. Ce faisant, nous envenimons non seulement nos relations, mais aussi nos plaies psychiques et nous infligeons bien involontairement plus de souffrance à cet enfant abandonné déjà profondément meurtri.

Pour dénouer un système relationnel insatisfaisant, le travail sur soi est indispensable. Un système étant formé de personnes qui interagissent, il est évident que, si l'une d'elles change, l'autre sera forcément déstabilisée, ce qui suscitera la remise en question nécessaire à son évolution. Cela dit, il est important de préciser qu'un être humain change, non pas parce qu'il a révolutionné sa nature profonde, mais parce qu'il l'a acceptée.

L'acceptation est le passage incontournable pour transformer

la discordance relationnelle en harmonie et pour utiliser nos conflits d'une manière créatrice. N'oublions pas que l'une des principales raisons pour lesquelles nous sommes attirés par certaines personnes bien particulières est que, en réveillant nos blessures d'enfant, ces personnes suscitent le travail sur nous-mêmes nécessaire à notre évolution.

À l'acceptation de soi s'ajoutent d'autres moyens pour nous libérer de nos systèmes relationnels disharmonieux, notamment l'introduction quotidienne dans notre vocabulaire des mots bravo et merci. Je vous encourage à intégrer tous les jours ces mots magiques dans vos relations avec les personnes qui vous sont chères. N'attendez pas de les avoir perdues pour les remercier et les reconnaître. La gratitude et la reconnaissance nourrissent les liens et les renforcent. Elles changent l'état intérieur, elles favorisent le rapprochement et elles ont pour merveilleux avantage de cultiver la paix, l'amour et le bonheur de vivre ensemble. ■



Colette Portelance,
TRA, *Thérapeute en relation d'aide*^{MD}
Co-fondatrice du
CRAM (Centre de Relation d'aide de Montréal)

Créatrice de l'ANDC (Approche non directive créatrice) Programme de formation disponible à Gatineau
www.CRAMformation.com