

ADM#2 Je flippe à l'idée que mon couple vole en éclat

AU DELA DU MUR

By Michelle Andrew
ose-ta-santé.com

C'est quoi un trauma émotionnel ?

Un trauma « émotionnel » est un état de choc, où je suis en manque de sensation, coupé(e) de mes émotions, où je flotte en dehors de la réalité et **c'est pour ces raisons que je ne gère plus rien.**

JE FLIPPE À L'IDÉE QUE MON COUPLE VOLE EN ÉCLAT

Juliette est une femme pétillante, douce, intelligente, douée.

Son mari l'adore, ses enfants l'adorent, elle fait ce qu'elle veut et tout semble rouler.

...Sauf qu'elle est constamment dans la panique à l'idée que ça s'arrête brusquement.

Du coup, elle culpabilise de faire quasi tout ce qu'elle fait. Elle n'ose pas dire ce qu'elle pense, elle est persuadée qu'elle fait tout faux, qu'elle est folle, nullissime, qu'elle ne va jamais arriver à rien, et que son mari va la quitter.

Depuis quelques temps, elle se dit qu'elle a toujours eu ce sentiment qu'elle et son conjoint n'étaient pas faits pour vivre ensemble et qu'elle s'était mariée pour une mauvaise raison.

Le doute de tout l'assaille 24h/24. Elle a du mal à respirer, elle ne peut plus rien faire dans la joie. Et son quotidien devient un enfer. L'angoisse dirige sa vie.

Pendant cette séance, Juliette dépose une réelle angoisse, de la tristesse et de la honte. Elle pense que si elle s'occupe trop d'elle-même, son mari va la jeter.

Elle ressent une angoisse, une peur, une panique de passer pour une folle, parce qu'elle fait ce qu'elle a envie de faire, avec cette sensation de ne rien valoir.

Les gens qui l'aiment autour d'elle sont malheureux parce qu'ils la sentent souffrir. Elle réprime ses joies, ses émotions, elle ne supporte pas les compliments, les manifestations d'amour, parce qu'elle croit qu'elle se trompe sur toute la ligne et ne peut pas être heureuse.

Et pour couronner le tout, Juliette a la sensation parfois de basculer dans la folie, de marcher sur le fil du rasoir, de perdre le contrôle de son équilibre, un comportement qui va fatalement provoquer un divorce.

émotions & croyances

Il était une fois...

Ses parents sont divorcés. Son père était un pervers narcissique et sa mère souffrait le martyr parce que son mari la traînait constamment dans la boue, la critiquait pour tout ce qu'elle faisait.

En fait, Juliette a grandi jusqu'à 9 ans avec un couple de parents qui ne fonctionnait pas, qui n'avaient jamais un signe de tendresse, jamais une discussion équilibrée, jamais des activités communes, et qui a divorcé dans la violence.

Son exemple, c'est qu'un couple qui n'aime pas les mêmes choses est mortifère, et que si la femme fait des choses qu'ils lui plaisent, fatalement, l'homme devient violent et finit par la quitter...

Elle va comprendre qu'elle vit avec l'espoir que ce soit: surtout pas comme papa et maman. Et que cette trouille au ventre de faire ce qui lui plaît et de se retrouver seule, est l'histoire répétée de ses propres parents.

Il y a cette part d'elle qui doit refouler ses envies, ses désirs, sa puissance, qui l'empêche de vivre véritablement ce qui l'anime, alors qu'elle est assoiffée de validation d'elle-même.

Elle crée autour d'elle une impuissance au bonheur qui vient de sa croyance que ça ne peut pas fonctionner

réalité



Accueil

Michelle Andrew

ADM#2 Je flippe à l'idée que mon couple vole en éclat

Il y a 1 jour

Religion & spiri...

écoutez le podcast maintenant

ADM #2 "Je flippe à l'idée que mon couple vole en éclat!"