

## ADM#5 Les autres ne font rien comme je veux

# AU DELA DU MUR

By Michelle Andrew  
ose-ta-santé.com

## Qu'est ce que l'inhibition comportementale ?

Une attitude prudente et craintive envers tout ce qui est inconnu ou peu familier, une peur de la nouveauté.

## "LES AUTRES NE FONT RIEN COMME JE VEUX"

Bernard est un homme cultivé, attentionné, responsable, impliqué, occupe un poste important dans l'international. Il connaît son job, sait souvent comment il faut faire les choses, et il est persuadé de ne pas se tromper quand il agit au mieux.

Mais il lui arrive de plus en plus souvent, de sentir une colère monter, quand par exemple, son patron ne respecte pas les consignes du confinement et l'oblige à venir travailler, ou bien quand son fils ne fait rien de ce qu'il devrait pour trouver du boulot, ou encore quand sa femme lui balance des critiques sur tout ce qu'il fait, le juge méchamment dès qu'il essaie de se montrer serviable.

En fait, les autres devraient faire autrement que ce qu'ils font, et Bernard sent l'angoisse monter dès lors que l'autre ne fait pas comme il veut. Ça le mine de l'intérieur.

Lors de cette séance, Bernard découvre une grosse colère intérieure, qui revient à chaque situation similaire, dans tous les domaines de sa vie, et détecte un sentiment de frustration abyssale, de colères rentrées, qui lui donnent envie de tuer quelqu'un...

Il a toujours eu peur d'imposer sa propre vision des choses, il se laisse maltraiter, remettre en cause, contrôler, marcher dessus, pourtant quand rarement il ose tenir tête, il se sent tellement juste et compétent.

Il a cette croyance profonde qu'il n'est jamais à la hauteur, que c'est l'autre qui a toujours raison, que son avis ne compte pas, que cesont les autres qui ont le pouvoir.

Quand il était petit, son père lui reprochait toujours tout ce qu'il faisait, sans jamais lui donner d'explication. Voire, lui faisait porter le chapeau de ce que lui même n'avait pas réussi, et Bernard ne pouvait jamais en parler avec qui que ce soit, sa mère étant plutôt fuyante, de peur d'être humilié et ridiculisé encore une fois.

Son père lui faisait systématiquement croire qu'il n'avait pas de courage et que quoi qu'il fasse, ça ne pouvait pas fonctionner. Le père de Bernard avait toujours une solution pour lui, lui faisant croire que sa manière de faire n'avait aucun sens, aucune justification.

Et plus tard, alors que Bernard est devenu père lui même, son propre père lui reprochait encore d'être irresponsable, et incompetent. Alors qu'il avait quand même réussi une magnifique famille unie, qu'il est socialement bien intégré et qu'il occupe un poste de responsabilité internationale.

Bernard continue de tempérer, de tout accepter sans broncher. Pour lui, c'est être fort. Il conscientise qu'il s'entoure depuis toujours de contrôlants, que ce soit les femmes, ou ses patrons, à qui il peut donner le pouvoir de le manipuler et de le mettre plus bas que terre. Il est dans une colère refoulée, depuis tout petit, du sentiment d'injustice, de trahison, de rejet, et du désespoir de vouloir inconsciemment que son père et sa mère soient différents. Il a eu un père irresponsable qui projette ses défaillances sur les autres.

Il vit intérieurement ce conflit permanent entre qui il est vraiment et le père « internalisé » en lui qui lui pourrit l'existence.

## émotions & croyances

## réalité



écoutez le podcast maintenant

