



C'est quoi l'inhibition comportementale?

C'est une tendance à s'inquiéter de tout, une peur d'être jugé par les autres, avoir des crises de panique, des tensions et du stress permanent..



JE CROIS QUE JE N'EN FAIS JAMAIS ASSEZ...DE RIEN



Nathalie est une femme énergique, exigeante, perfectionniste, qui dit ne rien ressentir et n'avoir aucune émotion. A chaque fois qu'elle reçoit un cadeau, qu'on lui fait des compliments ou que quelqu'un lui propose de lui donner un coup de main, elle se dit qu'elle ne mérite pas, qu'on lui donne beaucoup trop.

Mais surtout, elle s'énerve parce qu'elle n'a rien demandé. Elle se plaint de donner mille fois plus que ce qu'elle reçoit, sacrifier ses envies pour satisfaire les envies des autres, avec toujours cette sensation de trou qui l'aspire.

Elle s'épuise à essayer de gagner sa vie avec son expertise, qu'elle maîtrise parfaitement, mais dit ne pas arriver à se vendre. Elle vit dans le stress permanent, et sent qu'elle court toujours après quelque chose qu'elle ne trouve jamais.

Au cours de cette séance, Nathalie exprime de la tristesse et du ressentiment. Plus elle en fait, et plus elle pense que quelque chose cloche: "On dirait une maladie, c'est tout le temps comme ça, j'en sors jamais. J'ai passé ma vie à en faire des tonnes pour tout le monde autour de moi, et personne, en fait, ne m'est reconnaissant."

Elle a la croyance que ce qu'elle fait n'est jamais ce qu'il faut, combien il faut. En gros, qu'elle n'est jamais à la hauteur des exigences de l'autre. Mais que c'est totalement injuste. Que c'est à elle de tout gérer, organiser, contrôler, maîtriser. Sinon, tout s'écroule.

La culpabilité s'insinue lentement de ne pas savoir faire, et finalement, pire, le sentiment de ne pouvoir faire confiance à personne

émotions & croyances

Il était une fois...

Nathalie a eu des parents très mondains. Le père chirurgien, occupé à temps plein avec ses clients et son lobbying. Jamais à la maison. Il n'attend que des bons résultats scolaires et sportifs des enfants.

Sa mère est accaparée par ses dîners, ses œuvres caritatives, et son éducation stricte pour que ses enfants deviennent parfaitement élevés. On ne parle jamais à table, ni ailleurs d'ailleurs. Elle fait tout pour faire briller son mari, et en réalité, s'est totalement oubliée. Il y a tout l'argent nécessaire, et le reste doit couler de source.

Petite fille, Nathalie est dans la quête constante d'un moyen d'attirer l'attention. Elle devient une adulte qui ne connaît pas et ne ressent pas ses émotions, n'a aucune idée de ses besoins, parce qu'elle n'apprend pas, et pour qui tout va passer par l'argent.

Aujourd'hui, elle trouve tout le monde ingrat, surtout ses proches.

Professionnellement, chaque fois qu'un client lui achète ce qu'elle vend, elle a la sensation qu'on lui donne trop d'argent, ou qu'elle ne donne pas assez, voire qu'elle escroque. Elle en fait toujours plus que demandé et s'épuise parce que finalement, personne n'est reconnaissant. Elle ne peut plus se faire confiance. Elle vit tout par devoir, sans véritable plaisir, qui reste une notion inexistante.

Elle va comprendre que ses parents lui ont appris que les autres sont plus importants que soi même. Que l'argent est plus important que le bien être. Un programme mortifère qui l'a dissociée de son corps, lui interdit de se poser et d'écouter ses propres émotions.

réalité



Michelle Andrew
ADM#6 Je crois que je n'en fais jamais assez
il y a 2 minutes
therapie



écoutezle podcast maintenant

