

ADM#11 J'ai un besoin irréprensible de me faire remarquer

AU DELA DU MUR

By Michelle Andrew
ose-ta-santé.com

Qu'est ce qu'un schéma toxique?

C'est un conditionnement depuis notre enfance, par la répétition de certaines situations, qui développe en nous des réactions programmées et incontrôlables, induites par les mécanismes de survie de notre mental.

J'AI UN BESOIN IRREPRESSIBLE DE ME FAIRE REMARQUER

Gwendoline ressent une sorte de désespoir inexplicable à chaque fois que son amoureux regarde ailleurs, ou manque d'attention lorsqu'ils font quelque chose ensemble. Elle sent qu'il n'est pas à ce qu'il fait et cela la met franchement mal à l'aise.

Pourtant, lorsqu'il lui a annoncé qu'il était tombé amoureux d'une autre, elle a accusé le coup, elle a réussi à l'accepter, puis même à trouver juste qu'il s'en aille, si tel était son désir.

Un paradoxe entre les 2 situations, qu'elle ne comprend pas. Quelque chose en elle fait mal. Elle a besoin qu'il soit présent, attentif à ce qu'il fait, qu'il la prenne en considération, de se sentir importante, quand ils sont ensemble.

Par ailleurs, elle se plaint de ne pas se sentir plus engagée dans sa relation amoureuse, et que tout lui paraît toujours compliqué.

Pendant la séance, Gwen présente des tremblements et de la colère mélangés. Elle a de gros sanglots, sent un vide énorme en dedans, et se fige. Une grosse boule noire toute dure pèse dans son ventre.

Elle repense à son père. Il est tout le temps le regard fuyant. Quand je suis petite, et que je vais si mal, il ne me voit pas et ma mère ne m'entend pas. J'ai besoin de ma maman, mais elle n'est jamais câline.

Gwen se sent désespérée et seule, et ne peut pas comprendre ce qui se passe. Son corps sait juste que c'est pas ok pour elle. Et se referme en elle même. Et personne à qui en parler. Et parler de quoi au juste ? Une sensation de gouffre qui l'aspire, de ne pas exister, voire...de mourir....

Et des souvenirs remontent, elle devait avoir 5 ou 6 ans, elle était dans son lit, et il se passait des trucs bizarres...

Au cours de son travail de thérapie, Gwen recevra des images de quand elle était toute petite, de son père, qui était penché au dessus d'elle, au moment de s'endormir, ou en se réveillant, et qu'il avait les mains sous la couverture, sans qu'elle sache exactement de ce qu'il faisait. Elle perçoit une sensation très désagréable, dans tout son corps, de rejet, de honte et à chaque fois, se fige, et éclate en sanglots.

Elle n'a jamais pu savoir ce qui s'était passé. Mais tout indique dans ses ressentis, que quelque chose d'inavouable est arrivé, à plusieurs reprises, et se souvient du refus de sa maman, de parler avec elle, quand elle disait qu'elle préférait que ce soit sa maman qui vienne la border.

Elle a des souvenirs que tout est compliqué avec ses 2 parents. Elle se souvient aussi de la froideur et du désintérêt de son père pour elle lorsqu'elle grandit. Mais le sujet reste tabou.

..

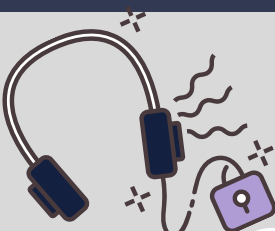
Il était une fois...

La réalité, c'est que le père de Gwendoline est sociopathe. Et à chaque fois que la personne en face d'elle regarde ailleurs, détourne son attention, elle replonge dans le désespoir de son enfance. Elle prend conscience aussi qu'elle a vécu plusieurs fois des attouchements inappropriés, à 7 ans, à 12 ans, des situations malsaines avec ses amis, ou les amis de ses parents. Elle aime provoquer, faire du bruit, pour qu'on la voie et ensuite, perçoit une envie de fuir quand l'autre se rapproche. C'est le schéma toxique que ses parents lui ont légué.

Elle n'a jamais pu dire à son père qu'elle n'était pas d'accord. Ni à sa mère qu'elle était mortifiée. Gwen comprend qu'elle n'a pas appris ce qui est juste ou pas pour elle, ni à dire non. Elle va apprendre ses véritables besoins et les exprimer. Et sa relation à l'autre va complètement changer.

émotions croyances

réalité



écoutez le podcast maintenant



ADM #11 J'ai un besoin irréprensible de me faire remarquer