



Qu'est ce qu'une zone d'ombre?

C'est un masque inconscient que nous portons pour camoufler nos grosses blessures, une « zone de confort » qui nous met en échec, et nous interdit la liberté d'être qui nous sommes.



J'AI LE SENTIMENT DE TOUT LE TEMPS FAIRE SEMBLANT



Myriam est une jeune femme qui semble épanouie, de grands yeux bien ouverts et pétillants, un mari qu'elle adore et elle vient d'être maman. Elle est sensible, intelligente, active, mais cache une peur de tout. Elle souffre de ce que son psychiatre a appelé une psychose maniaco-dépressive, et se plaint d'angoisses et de peurs récurrentes de tout. Elle a fait une énorme crise lors de l'accouchement de sa fille, suite de quoi elle a passé un moment dans un hôpital psychiatrique et elle est sous traitement médical.

En particulier, elle se plaint de cette sensation qu'elle a de passer sa vie à deviner à quoi pensent les autres, faire plaisir aux autres, d'avoir peur de s'imposer, et de toujours croire qu'elle n'est pas assez bien, pas assez belle, de ne pas faire ce qui est juste.

Elle en a assez de devoir faire semblant, et d'avoir toujours peur de tout.

Myriam, pendant les séances, dit ne rien sentir, ne pas avoir d'avis sur le comportement de ses parents, ni sur son enfance. Elle regarde droit devant elle et semble ne pas appartenir au monde qu'elle est en train de décrire. Rien ne fonctionne comme elle a envie. Quoi qu'elle fasse, c'est pas comme ça qu'elle voudrait ou devrait le faire. Elle ne se trouve pas belle, pas intelligente, pas capable et elle aimerait plus d'aide à la maison.

Elle en a marre de cet état et en même temps, pas envie de changer les choses. Peur de tout et tout peut la mettre en colère. Elle pleure tout le temps, elle ne se supporte plus. Et le plus grave, c'est qu'elle a fait une grosse crise d'angoisse quand elle a appris qu'elle était enceinte. Elle a fini en HP, avec les fous, et elle ne comprend pas ce qui s'est passé.

Des souvenirs remontent où petite, vers 4/5 ans, on l'avait surprise en train de taper sur sa meilleure amie. Mais sa vie d'enfance lui paraît totalement insignifiante.

Jusqu'à 7 ans, Myriam a une vie rêvée. Son père n'est jamais là, il est occupé à faire la fête, à boire, déconner, il a une vie sociale débridée. Sa maman est très attentionnée et s'occupe bien de sa fille. Puis, ses parents décident de se séparer. La maman l'abandonne et Myriam, 7 ans, reste avec son père, devient sa bonniche, doit le réveiller le matin, lui faire le ménage, les courses, et son père n'a toujours aucun regard pour elle. Son grand père à l'époque, était venu s'occuper d'elle et de sa sœur, en leur répétant et se plaignant auprès d'elles, inlassablement, que leurs parents étaient des irresponsables, incapables d'une vie de famille.

La petite fille vit une grande solitude, sa mère étant occupée ailleurs, développant ses propres activités et semblant beaucoup plus joyeuse de cette nouvelle vie. Personne ne prête réellement attention aux résultats de cette vie débridée sur les petites filles.

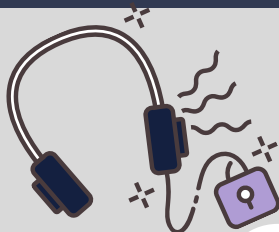
Myriam continue d'essayer de toujours faire de son mieux tout en ayant peur du regard vide ou invalidant de l'autre. Elle reproduit inconsciemment ce qu'elle a vécu petite. La confusion des rôles qu'on lui a ancré de devoir jouer à la maman de son papa à 7 ans, et de subir l'abandon de sa maman, est revenue la hanter lorsqu'elle est tombée enceinte plus tard. Elle sent vaguement que tout cela n'est pas très juste...

Toutes ces injustices, elle les a refoulées, et son corps pète les plombs. Il lui demande de conscientiser le déni de Soi qu'elle s'inflige à cause du conditionnement toxique pendant toute son enfance. Ses crises sont une façon pour son corps de dire stop, de ne plus vouloir supporter cet auto-sabotage récurrent, son déni systématique des colère rentrées contre la trahison de ses parents.

Et elle va petit à petit se retrouver, se valider, et quasi arrêter le traitement.

émotions & croyances

réalité



[écoutez le podcast maintenant](#)

