



Qu'est ce que la zone de confort?

C'est l'endroit où je reproduis ce que je sais faire malgré les blessures) et les conditionnements toxiques, depuis l'enfance, et où mon mental a appris les stratégies de survie.



JE BOIS DEPUIS QUE J'AI 13 ANS



Jean Paul est un trentenaire plutôt beau gosse, d'apparence très douce et sensible. Il développe un xième projet écologique et mène une petite équipe de manière très pro. Il vient de se faire larguer par la femme avec qui il a un enfant. Il sentait le truc venir mais ne trouvait pas le biai pour parler avec sa compagne.

Il a longtemps caché à ses propres parents qu'il boit et qu'il fume depuis tout jeune. Il a pourtant essayé de se rapprocher de sa mère, depuis qu'elle est séparée, mais ressent une douleur au ventre à chaque fois qu'il va la voir.

Elle se plaint tout le temps de tout, de se faire arnaquer, utiliser, et il ne comprend pas pourquoi il a du mal à la croire. Il n'a juste plus envie d'aller la voir et lui rentrerait bien dans le lard, lui dirait bien d'arrêter de tout contrôler et que c'est insupportable. Mais elle n'écoute jamais ce qu'on lui dit. Elle lui reproche d'être mou, et irresponsable.

Jean Paul a le sentiment de ne servir à rien, de ne pas être à sa place. L'impression de ne jamais savoir quoi faire pour faire plaisir, pour être dans les clous. De ne rien valoir. Que ce qu'il entreprend ne sert à rien. Il n'arrive pas à se positionner ni à dire ce que qu'il y a au fond de lui.

« C'est comme si je retenais tout le temps une sensation de rancœur, de colère, dont je ne sais pas d'où elle vient, et qui me mine. Quand je bois, c'est juste pour lâcher, je me sens plus vivant. J'ai le sentiment d'exister. Mais c'est comme un cercle vicieux, parce qu'avec l'alcool et les pétards, je m'éloigne des gens, de la réalité. Et ça ne résout rien. »

Pendant cette séance, Jean Paul prend conscience qu'il hait sa mère de lui avoir volé ses années, et d'avoir écrasé son père. Mais il était un enfant parfait, adorable, un rayon de soleil d'après sa mère. Il se souvient que sa sœur, elle, donnait du fil à retordre à ses parents. Elle en mettait plein la gueule à tout le monde. C'était très compliqué. Pour lui, on ne se rebelle pas. On accepte

Sa mère était une hyper contrôlante. Elle faisait tout parfaitement, et ne laissait pas un mm de place pour qui que ce soit. Elle a même gagné l'argent du ménage pendant un temps. Son père était un agneau, qui a fini par ramener l'argent et s'effacer, impuissant à se positionner.

Petit, Jean Paul a vu aussi sa sœur se rebeller, et faire du mal à sa maman. Sa mère n'a jamais le temps, ne se permet aucun écart, du coup fait ressentir une infériorité et une dépendance à tout le monde. Elle a besoin de prendre toute la place, et ne voit pas quelle écrase tout le monde.

Tous les personnages de cette famille survivent à contre courant d'eux même. Son père était un gentil, qui se perdait dans les comportements survalorisés des femmes. Et qui a fini par tout plaquer. Après 40 ans de mariage, sa mère se fait larguer. La compréhension de Jean Paul des rôles et du développement du soi va être totalement inversée. Il apprend à vivre contre sa nature.

Il était une fois...

Et pour cela, il rencontre des femmes contrôlantes, qui ne supportent pas son apparent laxisme et ne lui laissent aucune chance. Il a grandi à contre courant de sa vitalité, de sa force, en la niant pour devenir la sage petite image. Jean Paul s'écrase encore aujourd'hui, même devant sa mère. Devant les femmes. Perd toute sa puissance en donnant le pouvoir aux femmes de le mettre plus bas que terre.

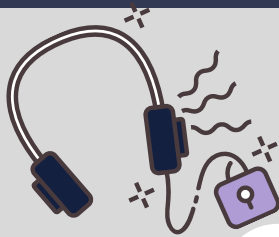
Il a besoin d'échapper au ressenti d'humiliation qu'il a appris. Il s'est même fait entuber pour faire un bébé et puis s'est fait larguer.

Il existe à travers l'autre mais ne le supporte pas. L'alcool et la drogue sont son refuge. Il éloigne ainsi sa peur d'être insignifiant ou indigne.

Quand il va comprendre tout ça, et rendre à ses parents leurs programmes toxiques, sa structure masculine solide va reprendre le pouvoir pour se positionner. Il va pouvoir dire à sa mère qu'elle doit s'aimer mieux, et il va retrouver son leadership.

émotions & croyances

réalité



[écoutez le podcast maintenant](#)

