

---

Il est très rare de rencontrer des êtres humains qui vivent uniquement dans le présent. Notre cerveau nous entraîne toujours plus ou moins vers le passé ou le futur. Et face à certaines difficultés (même mineures), nous avons vite tendance à les transformer en problèmes insurmontables.

Plus on pense à un événement futur ou passé, plus il a tendance à prendre de place dans notre monde intérieur... Et comme le fond cherche (d'une certaine façon) à rejoindre la forme, nous lui attribuons alors une importance démesurée, comme pour justifier le temps et l'énergie dépensés. En effet, qu'est-ce qui légitimerait tout ça si l'anecdote (le fait, la circonstance) n'était pas si remarquable que ça ??

Rien ! Et la nature a peur du vide, c'est bien connu :-D.

Le fonctionnement de notre cerveau nous joue des tours et il est très difficile de s'en affranchir même quand on sait à peu près comment il fonctionne.

Pourtant, tout n'est pas perdu et avec un peu d'entraînement cognitif, affectif et mental, on peut s'en sortir.

On peut apprendre d'abord à reconnaître ce mécanisme chez les autres - c'est souvent plus facile que de le voir en soi, pour commencer. Et si les autres sont vos parents, il y a de fortes chances que vous ayez hérité de cette petite tendance à transformer inconsciemment les petites mottes de terre qui se présentent sur votre chemin en montagnes infranchissables. J'ai été élevée par une personne qui a érigé cette façon de voir la vie en principe et c'est vrai qu'aujourd'hui, je le vois très bien jouer lors de nos interactions.

Mais, et c'est la deuxième étape, il va falloir aussi vous pencher sur votre manière de fonctionner. Quels sont les types d'événements qui déclenchent cette tendance ? Combien de temps passez-vous dessus ? Et comment parvenez-vous à vous en libérer (si vous y arrivez) ? A titre d'exemple, j'ai transféré les peurs de ma grand-père (peur de l'étranger, de l'inconnu...) dans un autre domaine de ma vie. Je n'ai pas peur de prendre l'avion ou de rencontrer de nouvelles personnes. Par contre, lorsque l'événement touche la sphère affective (et ma place par rapport aux autres), il prend des proportions considérables.

Enfin, lorsque vous avez mis le doigt sur ce qui coince, vous pouvez commencer à lutter. En remplissant votre cerveau d'autres souvenirs, d'autres projets, d'autres pensées - en lui donnant d'autres grains à moudre, en fait. Mais aussi en pratiquant des exercices précis qui vous y aideront comme la méthode CPEAR ou la méditation de pleine conscience, par exemple.

Cette tendance dont vous avez (peut-être) hérité n'est qu'une carte dans votre jeu. Ce n'est pas la seule !

A vendredi prochain et en attendant, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie