

François Gagol

*Le petit enfant
intérieur*



JePublie

*Le petit enfant
intérieur*

1.

Parfois des souffrances demeurent en nous sans que l'on ne sache vraiment pourquoi.

2.

Elles sont diffuses ; on sait qu'elles sont là quelque part mais on ne sait pas vraiment où.

3.

Cela arrive souvent quand à un moment donné de notre vie nous avons subit un choc.

4.

Un choc pour l'un n'est pas forcément un choc pour l'autre et l'on en subit souvent plusieurs dans sa vie.

5.

Pour une petite fille
perdre son petit chat
peut être plus traumatisant
que de perdre
ses grands parents.

6.

La vie continue,
la vie prend le dessus
mais une zone d'ombre
demeure.

7.

Tant que nous avons de l'énergie, cette « zone d'ombre » passe au second plan mais cela fait comme un petit gravier coincé dans l'une de nos chaussures.

8.

On peut être très actif, faire beaucoup de choses mais le petit gravier est toujours présent.

9.

A la longue cela peut devenir gênant ; des personnes peuvent évoluer des années voire des décennies ainsi.

10.

Leur bonheur en est d'autant plus altéré.

11.

Leur bonheur ne fonctionne pas à 100 % si je peux dire...

12.

Parfois la vie s'écoule ainsi pour beaucoup de personnes, ne sachant vraiment que faire exactement.

13.

En fait il y a eu un peu comme une cassure psychologique entre soi et soi.

14.

Le soi d'avant le choc psychologique n'est pas tout à fait pareil que celui d'après ; il y a comme une discordance.

15.

Mais souvent on continue d'avancer dans la vie comme si de rien n'était ce qui occasionne des souffrances confuses.

16.

C'est quand le « rythme ralentit », quand la fatigue s'installe, qu'une petite déprime arrive, que la blessure s'ouvre davantage.

17.

On en ressent alors toute l'amplitude ce qui fait d'autant plus mal.

18.

Si la blessure est toujours rejetée cela procure un mal être et peut même aller jusqu'à provoquer des maladies.

19.

Les maladies ne sont-elles pas parfois une façon de vouloir nous dire quelque chose ?

20.

Rejeter plus ou moins inconsciemment la blessure c'est rejeter aussi une partie de soi-même qui souffre.

21.

Les « ressaisi-toi »,
« ne te laisse pas aller »,
« reprend le dessus »
ne sont pas toujours
la solution qu'il faut,
du moins à long terme.

22.

Les minimisations de la
souffrance font aussi
souvent plus de mal que
de bien.

23.

Nous avons tous et toutes
un petit enfant qui
sommeille en nous
et qu'il nous faut écouter,
prendre en considération.

24.

Quand il souffre
ce petit enfant
consomme de l'énergie.

25.

Ce qui fait que parfois on manque d'enthousiasme ou a l'inverse que l'on se jette à corps perdu dans les activités pour penser à d'autres choses.

26.

Dans chaque personne il y a un petit enfant.

27.

Il se cache derrière
des carapaces, des
apparences, des grands
airs, de l'arrogance parfois
mais il est toujours là.

28.

L'ignorer c'est le dénier,
le rejeter, mais il
continuera à vouloir se
faire entendre, se faire
écouter.

29.

Il trouvera la faille le plus souvent pour vous parler.

30.

Comme je le disais cela peut être une maladie, un mal être, une obsession...

31.

La société actuelle fait que nous sommes toujours en mouvement, nous n'avons jamais le temps.

32.

Il faut toujours du résultat,
pas le temps d'enlever le
petit ou gros gravier dans
sa chaussure.

33.

Et puis il y a d'autres
choses qui paraissent
plus importantes.

34.

Les jeux vidéo, internet,
la télévision, le travail...
sont autant de façons
de ne pas essayer
d'aller voir en soi.

35.

Cela est un tort;
le petit enfant continue
de souffrir en silence
et de faire souffrir.

36.

Il essaie de se tourner vers soi mais trop souvent on l'ignore jusqu'à ce que le bâton blesse.

37.

Il est bon de se dire à un moment donné : « Maintenant je vais essayer de parler avec moi-même, de prendre en considération le petit enfant qui sommeille en moi ».

38.

Il est bon de venir vers lui
comme une grande
personne et de lui
demander ce qui ne va
pas, pourquoi il a mal.

39.

Ceci avec beaucoup
d'attention, d'amour,
de respect,
de considération.

40.

Essayer de « recoller » le morceau de soi d'avant le choc avec le morceau d'après.

41.

Comment étais-je avant le choc et qu'est ce qui a fait que je suis ce que je suis aujourd'hui ?

42.

Pourquoi ai-je tant souffert à l'époque ?

43.

Qu'est ce que je n'ai pas vu, pas compris à l'époque ?

44.

Quelle était ma conception des choses, de la vie, du monde, des gens etc. avant la souffrance qui m'a changé ?

45.

Qu'est ce que j'ai ressenti ? Raconte-moi, parle-moi...

46.

Quel a été le mécanisme de la souffrance ?

47.

Faire des pauses récurrentes dans le silence avec soi même, s'asseoir auprès de son petit enfant intérieur...

48.

Recréer le lien, réparer en quelque sorte peut être très bénéfique pour soi même dans l'avenir.

49.

Cela peut parfois être très long, le contact avec la partie de soi oubliée voire rejetée peut prendre du temps.

50.

Mais on a souvent
beaucoup à gagner...

Reproduction encouragée...
Mais soyez bien aimable de le
faire connaître à l'auteur !

© François Gagol, mai 2010

www.regardsbleuciel.fr