

Clés pour déverrouiller la connaissance de soi

LE FONCTIONNEMENT pyramidal de nos organisations sociales induit une hiérarchisation des personnes et une compétition entre groupes. L'argent hiérarchiserait les gens. L'Ego est flatté par la richesse, l'exercice du pouvoir et le fait de se croire supérieur.

Or les humains sont porteurs de quatre exigences fondamentales **(4EF) : sens, justice, paix et amour.** L'empathie et la bienveillance permettent de traiter les autres en égaux, indépendamment des différences d'âges, sexes, études, origines, religions...

Le symbolique ne peut pas couvrir tout le réel, mais l'imaginaire peut nous faire croire que ça serait possible.

Expérience du miroir : si les parents se focalisent sur l'apparence de leur enfant au détriment de ce qu'il est réellement, l'enfant fait alors la même chose. D'où la valeur de l'exemplarité.

Le manque de confiance en soi résulte du fait de ne pas avoir été suffisamment écouté durant la période de construction psychique.

L'injustice relationnelle (ne pas être écouté) amène incivilités et violences.

D'où des reproches et sanctions qui augmentent le sentiment d'injustice, alimentent une nouvelle violence réactive et une punition plus forte (cercle vicieux de la violence).

Le symptôme est comme une béquille : signe que la personne a un problème, mais aussi une aide pour marcher et pouvoir surmonter la souffrance.

Un enfant coupé de ses émotions n'accède plus à l'empathie de ses proches qui le lui reprocheront. Ne pas parvenir à gérer ses émotions provoque douleurs physiques ou maladies, car tout est lié dans l'être humain. La joie nous détend, fait sourire, alors que la peur crise, prend la tête et on en a plein le dos.

La capacité de se projeter, ailleurs que là où nous sommes, permet de tester mentalement les alternatives et une meilleure prise de décision connectée à nos 4EF.

Le lâcher prise est fondamental pour débloquer les situations figées. L'apaisement provient des mots que vous avez trouvé pour cerner la situation et votre position.

Le temps consacré à l'élaboration cognitive permet de ne plus subir perpétuellement des situations pénibles pour nos 4EF, d'acquérir une bonne liaison ressenti-cognitif.

Les hypersensibles gagnent en sérénité en pratiquant quotidiennement la cohérence cardiaque (respiration rythmée, lente et consciente, comme un yogi). D'où un rapport plus distancié avec ce qui est vécu.

Le mode de pensée en réseau est plus riche que le linéaire.

L'égalité entre chaque partie psychique de base (enfance, émotions, surmoi, réflexion, élan vital) aide à maîtriser les autres parties : professionnelles (équilibre par le travail), artistiques (l'art est nourriture et besoin), sociables (relations primordiales aux autres), imaginaires (part du rêve dans la créativité), sensibles (perméabilité à la nature et aux ambiances).

La solitude psychique représente un manque fondamental, car l'humain est un être social dès la naissance : sa survie dépend des autres ; il fait d'emblée preuve d'empathie et a besoin de personnes à aimer.

Notes de lecture du CIRA Limousin

Anne Chesnot, *Déverrouiller la connaissance de soi, des clés*, La Guillotine, des éditions qui tranchent, 10 €, 74 p.