

## Auto-sabotage

Le Dialogue Intérieur est issu des travaux de Carl G. Jung et des archétypes qu'il a proposés comme réponse à la complexité de notre psyché. L'égo conscient et ses sous-personnalités créent l'équilibre entre opposés qui marquent notre humanité : là où est le bien, il y a le mal et, là où est la lumière, il y a les ténèbres ; là où est la pulsion de vie, il y a pulsion de mort !

S'empêcher, ne pas oser ou tout gâcher : un contact, une idée, un projet ? Mais cela ne sert donc à rien, d'ailleurs je ne suis pas à la hauteur du défi, je n'ai pas confiance en moi ou en l'autre ! Mon critique intérieur, archétype bien connu, se met en travers du succès ! Cela est bien connu tant chez l'individu que dans un groupe ou même une ville ou société, un pays...

S'éloigner de la vie dont on a réellement « en-vie », créer le malheur plutôt que le bonheur... Est-ce la fameuse loi de l'attraction que de se laisser aspirer par la spirale du combat plutôt que celle du progrès ? On doute de son potentiel et verse dans le pessimisme plutôt qu'opter pour le meilleur dans sa vie. A quoi bon, sans bonne direction, il n'y aura pas de bon vent !

Avec notre « saboteur fou », valeur, estime et confiance sont en berne mais j'accepte d'en prendre pleine conscience. Education et société ont un rôle primordial dans la dévalorisation que je ressens : quelques petites phrases assassines, quelques pensées parasites, un passé lourd et déprimé, un avenir vulnérable, incertain, complexe et ambiguë : anxieux !

Lise Bourbeau nous parle de blessure de rejet ! On rumine comme une vache : le doute, la peur, la culpabilité. Des images irréalistes de la perfection émergent et viennent obscurcir le simple aveu de sa puissance ; or la perfection n'est pas de ce monde et nous pouvons être soi sans ambages, sans besoin de briller ou répondre à tous les impératifs de notre monde !

Intéressant, oui certes car « inter-est », ou être au milieu des autres mais il faut ménager ses distances d'un côté et savoir, inversement, partager les responsabilités avec les autres et ne pas s'accuser « seul » responsable du quotidien. Je fais partie d'un tout et dois m'écarter de temps à autre, inversement, je suis partie du tout : érémitique et cénobitique, bon équilibre.

Prise de conscience de ma pulsion de mort, de cet auto-sabotage que je vis au travers des affres du passé ; oui, la pulsion de mort fait partie de moi et j'ai aussi droit à vivre à fond ! Pulsion de vie oblige, j'honore d'abord ce qui me plombe comme une réalité qui vit en moi et je me dois d'accepter cet autre aspect connexe du « moi » pour trouver le bon équilibre.

Contact, idée, projet, il me faudra donc de la volonté et un processus pour réaliser ce qui m'étreint et laisser vivre ce que j'ai refoulé. Au-delà de cette pure volonté, il me faudra de la sagesse (archétype typique des années qui passent) et de l'amour, ce lien humain qui ne peut démarrer qu'au sein de mon propre système : oui, je m'aime et me permet de grandir.

Programmation inconsciente, pensée parasite : d'abord s'aimer soi-même pour aimer la vie. Agir sans craindre le jugement ou la critique, se valoriser et s'estimer pour permettre à la confiance en soi de revenir en force et permettre à chacun d'émerger plus haut, plus vite et plus fort, comme le dit la devise des Jeux Olympiques : *Altius, citius, fortius (Coubertin)* !

Oser se poser vs vivre sur la défensive, c'est sortir de la zone de confort, en arrêtant de se mentir, en réalisant de petits progrès, visualiser l'imgo, chacun sa représentation car il est important de passer de l'inertie négative à la progression positive. Retrouver l'équilibre de vie, celle du savoir-faire mais surtout du savoir-être, car, au fond, le plus important c'est soi.