

Continuons à penser du mal des autres (Marie-Agnès Chauvin chez Eyrolles)

Une catapulte dans le crâne, tel est l'expression qu'emploie Marie-Agnès Chauvin, ancienne Présidente de l'AFDdialogue (www.afdialogue.eu) dans son récent écrit, le guide pratique de notre saboteur principal et comment le retourner à bon escient ! Si le Dialogue Intérieur, issu des travaux de C.G. Jung puis de Hal et Sidra Stone, est si puissant, c'est qu'il nous permet de percer les mystères de notre inconscient, notre ombre, nos comportements destructeurs.

Notre juge intérieur, qui s'exprime volontiers à l'égard des autres de façon virulente, peut aussi être notre enseignant car il nous révèle des parties de nous, refoulées. Marie-Agnès nous emmène dans notre tendre enfance comprendre l'impact des premiers traumatismes mais aussi des conditionnements divers qui vont marquer notre façon de nous comporter, tout particulièrement dans notre faculté à penser du mal des autres... Mais c'est un remède !

Survie, instinct, inconscient personnel ou collectif, nous nous protégeons car cela est plus facile que de faire face au changement, surtout si le juge et la culpabilité font équipe ! La collection de voix peu audibles, les sous-personnalités refoulées, se cache derrière ce voile pudique qui nous permet de nous disculper. Mais, heureusement, il nous permet, si nous en avons le courage, le cœur à l'ouvrage, de nous pencher sur nos propres excès et les guérir.

On ne vous a jamais vu comme cela ! N'avez-vous jamais entendu ce commentaire ? Nous sommes composés de polarités de sous-personnalités, parfois déséquilibrées et le juge que nous avons tous en nous, nous ouvre les yeux ; si notre agent de sécurité nous pousse à être très attentif à ne pas errer hors-limites, nous pouvons et, même, devons l'écouter, car il est révélateur de ces fondements qui remontent à notre enfance, parfois à la nuit des temps !

La conscience nous permet de rétablir l'équilibre mais elle n'est que la partie émergée de notre psychologie et il faut aller puiser dans l'inconscient, ferrer dans l'ombre et remonter le poisson, ou est-ce le poisson ? Marie-Agnès nous annonce que nous adresser à l'autre, c'est manière détournée de nous adresser à nous-mêmes, que l'excès de jugement est une alerte à ne pas négliger, et que l'autre n'est que miroir de nos propres manques qu'il faut gérer.

Il faut passer derrière le jugement négatif et aller chercher l'image source. Heureusement, le livre comprend de nombreux exercices qui nous guident sur le chemin de la découverte de soi : des figurines, la robe du juge... et même un glossaire de vacheries, pour nous aider à aller de l'avant. Et notre auteure n'en reste pas là puisque, si je parlais de la nuit des temps un peu plus haut, elle nous entraîne dans un parallèle entre l'humanité et chacun de nous.

De la naissance à la maturité, chaque humain revit en accéléré toute l'évolution du monde ! Découverte d'une équipe de recherche guidée par Clare Graves à l'Union College de NYC, c'est un nouvel éclairage qui nous renforce dans le développement personnel, des étapes colorées accompagnées de jalons solides et faciles à suivre. Ce livre, comme tous ses précédents, montre que Marie-Agnès aime partager, avant tout, le pratico-pratique !

Chaque chapitre est organisé de façon rigoureuse selon un format concis, cadencé et ludique. J'ai aimé travailler mes limites grâce à la marguerite de mes projets divers, mais aussi visualiser mes ressources. Je vous laisse découvrir l'ensemble des étapes proposées et ne peut que recommander le livre qui est une ouverture de plus dans la découverte de soi, le travail nécessaire pour parfaire notre chemin et un solide pensum de données sérieuses !

Merci à Marie-Agnès de m'avoir, une fois de plus, éclairer sur mon chemin de vie, merci !