

## sortir du lien de dépendance et de devoir

Soumis par Cristina Buffon

19-11-2010

Dernière mise à jour: 17-08-2013

L'EMPREINTE D'ABANDON : ou comment sortir du lien de dépendance et de devoir.

La blessure d'abandon ou le sentiment d'abandon est une empreinte de vide, de solitude profonde, de déconnexion, de séparation, d'isolement, de non lien et d'absence, comme si nous ne faisions plus partie du monde autour de nous, comme si nous n'étions plus en lien ni à l'autre, ni à soi-même.

Elle raconte l'histoire d'un enfant qui n'existe pas ou alors à certaines conditions, dans certains rôles qui lui donnent conférent ce sentiment d'être quelqu'un.

Mais quand les masques tombent, l'impuissance le rattrape, puis la lutte, la tristesse et la peur finalement, à condition qu'il renonce à chercher encore et encore à l'extérieur un regard, un main, une attention qui lui offre momentanément et illusoirement le sentiment d'exister, quitte à renoncer à lui-même, à se renier, à plaire, à correspondre, à tout faire pour récupérer le lien.

Cette empreinte se vit dans un espace désert, un no man's land, un nulle part où jaillissent sans crier gars de profond sentiments de peur, d'insécurité, de non protection, comme si plus rien de pouvait nous retenir de tomber dans un vide sans fin, comme si nous allions être aspirés par ce tunnel.

Cet espace vide d'amour, de chaleur, de réconfort et de bienveillance est en revanche habité de jugement, de culpabilité, de déni, de honte et de dévalorisation.

Cet espace regorge de nos plaies, de nos écorchures, de lésions dans nos mémoires corporelles et émotionnelles. Quand la blessure se réveille, que ce vide dans l'estomac se crée, que ce sentiment de néant soudain apparaît, un élan nous pousse vers l'extérieur, un sentiment d'étouffement nous étreint, nous allons à notre tour nous abandonner et nous fuir, chercher de l'air, car il nous en manque, chercher par tous les moyens de nous remplir de quelque chose, peu importe quoi, tout plutôt que de rester dans cette béance et cet état de vulnérabilité extrême.

Longtemps nous résistons à la blessure, nous luttons contre, nous nous battons contre nous-mêmes et en cherchant à fuir cet inconfort extrême, nous nous quittons pour survivre dans ce que nous avons construit. Cet appel vers l'extérieur est puissant, il nous pousse à aller chercher le lien, l'amour, la reconnaissance, les ressources nécessaires pour remplir un vide, faire l'agitation et l'insécurité.

Tant que cet enfant est fuit et ignoré, il grondera sourdement à l'intérieur ou plus clairement au travers de ces moments ou des flux d'émotions incontrôlables et incontrôlées nous submergent. C'est lui, malgré nos impressions de maîtrise qui contrôlera nos vies et surtout quand il n'aura plus aucun espoir d'être entendu, se manifestera au travers du corps, théâtre de notre vie émotionnelle.

Ouvrir la porte à cet enfant c'est choisir de rentrer dans cet espace que nous craignons, c'est regarder au seuil de la porte les fardeaux, les vieux meubles qui s'y trouvent encore, comme autant de schémas, peurs, souffrances, absences, émotions, vides et manques, autant de liens de loyauté qui nous verrouillent encore, autant d'empreintes qui cachent l'espace magnifique qui se vit juste à l'arrière, l'espace de nos ressources, de notre essence et de notre potentiel de vie.

Ignorant de cet espace intérieur et de cet enfant, nous passons notre vie à nous abandonner, à nous quitter, à nous vivre ailleurs que chez nous, chez les autres, dans d'autres espaces, nous y plantons nos racines et construisons une vie par procuration, dépendant de tous ces autres qui semblent nous nourrir. Sortir de cette empreinte veut dire sortir d'une prison intérieure qui nous limite, nous retient et nous réduit dans notre lien à nous-mêmes et aux autres, liens d'attachement et de devoirs qui nous limitent dans notre potentiel, notre liberté, notre élan de vie.

Sortir de cette empreinte veut dire se sentir vivant au sens large, être pleinement, exister sans masques ni bâquilles, se vivre pleinement et se permettre de réaliser ses rêves, ses projets, son élan créateur sans culpabilité, justification ou honte.

CONFERENCE LUNDI 22 NOVEMBRE 2010

19H30

STAGE22 et 23 JANVIER 2010

Centre Espace Temps, Carouge, Genève

Cb@intelligenceemotionnelle.net 0041787393823 Votre logo, Inc. Insérez un slogan accrocheur ici Cristina Buffon  
coach de vie / enseignante indépendante  
Arcade L'EVEIL  
genève cb@intelligenceemotionnelle.net tél : 0041787393823 Envie de bénéficier de la mise à jour automatique de mes  
coordonnées ? Envie d'une signature comme celle-ci ?