

Auteure
Noëlla Morin

La maladie mentale est ?

**Le présumé coupable est-il le vrai
coupable ?**

Physique ou Émotionnelle

Intention malveillante ou impulsion ?
Plus de connaissance moins de culpabilité !

Changez votre point de vue votre vie changera

SDM :A411074 Notice terminée

Sujet(s) :Thérapie cognitive. Autoanalyse .

Psychologie expérimentale.

616.89'142| M858 A3ale C2003

ISBN : 2-9808244-0-2

Dépôt légal -Bibliothèque Nationale du Québec, 2003

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Canada, 2003

Application du Tome1

ISBN :9782-9808244-18

Dépôt légal -Bibliothèque nationale du Québec, 2009

Dépôt légal -Bibliothèque nationale du Canada, 2009

Le presumé coupable est-il le vrai coupable?

ISBN- 978-2-9808244

Dépôt légal -Bibliothèque nationale du Québec, 2020

Dépôt légal -Bibliothèque nationale du Canada,

CHANGER VOTRE POINT DE VUE
Votre vie changera

Le processus de ce concept peu orthodoxe est :

Analyse-toi, toi-même ton point de vue changera et tes
émotions seront neutralisées

Noëlla Mo-
Auteure et Accompagna-
Changer votre point de vue
Votre vie changera

* Accompagnatrice en analyse de soi

* ...

819-475-1517 Noëlla @ ana-

www.analyse-

L'innovatrice de l'analyse de soi

Préface

Cher lecteur et chère lectrice

Mon vécu m'a obligé à consulter, j'ai été intriguée par leur méthode. J'ai voulu en connaître plus sur leur approche, alors je me suis inscrit au Cégep en psychologie. Après une session, j'ai constaté que cet enseignement ne répondait pas à mes attentes. Il s'est avéré que je ne pouvais adhérer à cette formation.

Plutard, j'ai été invité à participer à un stage dans lequel le formateur nous enseignait de faire abstraction de notre logique pour faire des thérapies. Au début, je doutais de cette approche, mais quand même ai voulu l'approfondir, donc j'ai sorti mes dictionnaires, je les ai consultés et j'ai trouvé toute la documentation dont j'avais besoin. Après avoir fait quelques tentatives, je savais que cette approche m'intriguait, j'ai voulu savoir si c'était possible de faire taire notre logique. Alors j'ai commencé par chercher des formules de questions, qui conviendraient à ce genre d'approche, par la suite, j'ai demandé à mes amis, s'ils acceptaient de jouer le jeu, ils ont consenti, j'ai organisé des rencontres avec eux et je les ai expérimentés avec

succès. J'ai constaté que cette formule répondait plus à mes attentes.

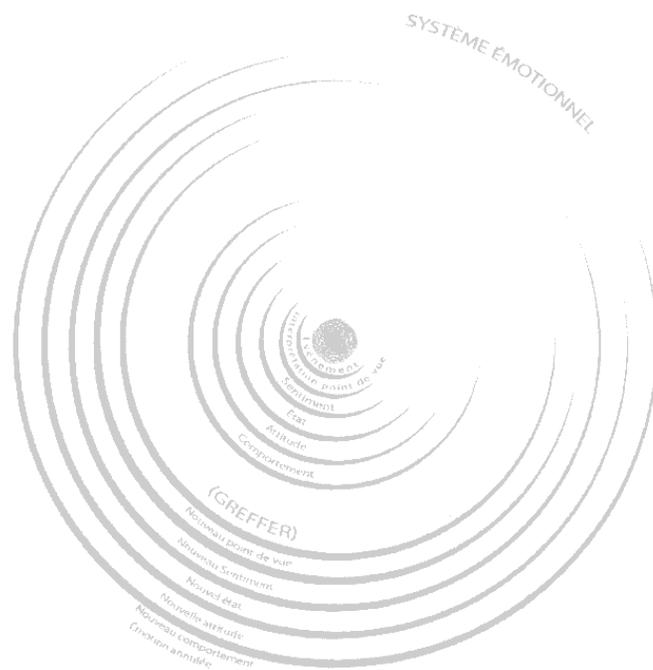
Alors, j'ai décidé de monter des ateliers que j'ai animés pendant cinq ans. Je reconnais que c'était magique, les Témoignages contenus dans mon premier volume le confirment. Devant le succès obtenu j'ai décidé de mettre sur papier ce que j'avais découvert. J'ai écrit un premier volume et puis un deuxième. Mais, je ne me suis pas arrêté là, car j'étais avide de connaissances, j'ai poursuivi ma recherche jusqu'à la psychiatrie et à la maladie mentale. Comme je manquais de connaissances en la matière une fois de plus, j'ai eu recours à mes dictionnaires. Le résultat de cette recherche fut le sujet de mon troisième volume.

Dans mes écrits, je partage des morceaux de ma vie, je les ai assorties d'exemples qui pourraient servir de modérateur.

Pas de personne coupable, il n'y a que des personnes responsables.

Je souhaite Bonne Chance à tout, mes lecteurs.

Noëlla Morin



Remerciements

Je tiens à remercier tous ceux et celles qui m'ont permis de développer cette méthode. D'abord mes enfants qui m'ont beaucoup appris. Ceux et celles qui m'ont fait confiance lors de leurs consultations ainsi que ceux et celles qui ont assisté à mes ateliers.

Je remercie également ceux et celles qui ont participé à la préparation de ce livre en corrigeant mes textes et en montant mes tableaux. Je veux les remercier pour la patience dont ils ont fait preuve, le respect qu'ils m'ont témoigné, l'encouragement qu'ils m'ont prodigué, la discrétion dont ils ont fait preuve lors de l'élaboration de ce volume. Toute cette confiance, c'est non monnayable.

Je n'oublie pas ceux et celles qui ont accepté de se mettre à nu et de partager leur expérience avec nous.

Ces témoignages seront des inspirations pour l'humanité. De plus, savoir que quelqu'un s'en est sorti, nous reconforte et redonne espoir.

Je voudrais également dire un très grand merci et rendre un hommage particulier à ma mère. C'est ton exemple qui me redonnait courage quand j'avais le goût de tout abandonner.

Hommage à ma mère

Quand nous étions jeunes, nous ne savions pas où nous n'étions pas conscients que ce n'est pas une sinécure d'élever des enfants. Maintenant, je comprends tous les sacrifices que tu as dû t'imposer pour assurer notre bonheur.

Tu étais une femme merveilleuse, une femme de principes, une femme de devoir. Par ton silence et ta discrétion, tu savais maintenir l'harmonie.

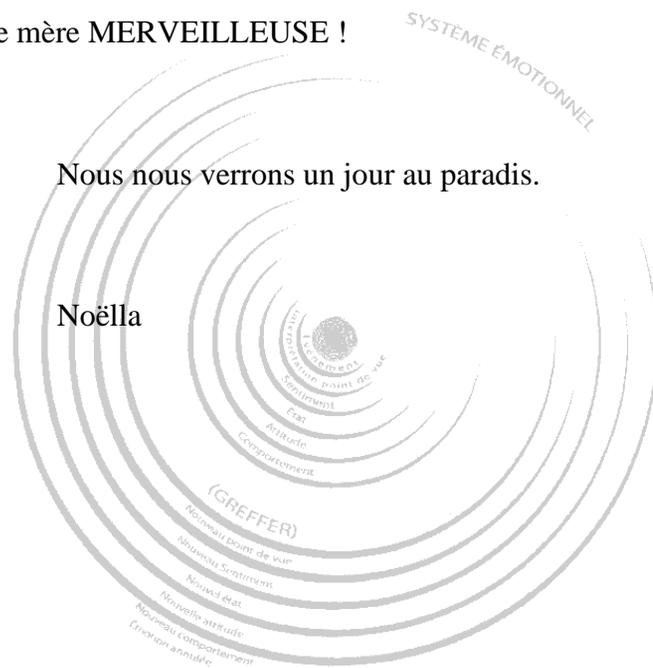
Grâce à ton exemple, à tes bons principes, tu nous as donné des règles de conduite qui nous ont placés sur le droit chemin. C'est en nous responsabilisant que nous avons pu rester sur la bonne voie. Tu nous as transmis tes belles qualités comme : ton honnêteté, ta ténacité, ton courage, ta bravoure, ta

vaillance, ton humilité et ta générosité, pour ne nommer que celles-là.

Ta foi en Dieu a été inébranlable : quand tu souffrais, c'est avec soumission que tu disais:

«Notre Seigneur a souffert plus que ça. » Tu acceptais et tu continuais.

Je ne te dirai jamais assez ma reconnaissance. Tu as été une mère MERVEILLEUSE !



Témoignages

Témoiniage 1

Depuis un bon bout de temps, je cherchais une bonne étoile qui me permettrait de me sortir du cauchemar qu'était devenue ma vie. Je commençais à croire qu'il ne finirait que dans l'autre vie.

En 2002, la chance était au rendez-vous. Le destin m'a guidé vers ce petit ange, Noëlla, lors de son atelier « Sur le chemin de la vie. »

Merci, Noëlla, car tu m'as appris en premier « à chacun son sac. » Je n'en reviens pas encore, ma vie a complètement changé lorsque j'ai décidé de rester dans mon sac.

Merci, Noëlla, d'avoir su me transmettre tes connaissances, ta sagesse, cela a contribué à mon évolution. Comme tu

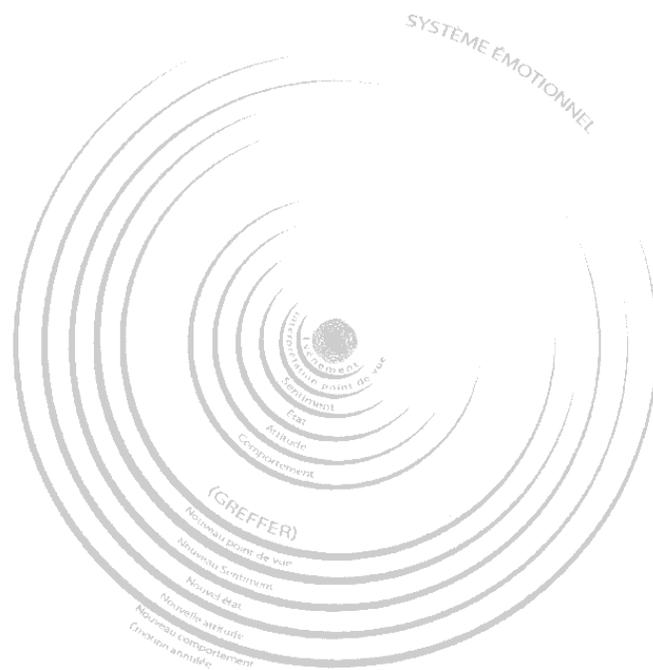
le dis si bien « Tu es Roseau, deviens pommier, monte toi-même dans la montagne.

Lâche prise sur ce qui n'est plus, "Hier, c'était hier, à cette époque tu as fait le mieux que tu pouvais". Tu m'as appris à préciser ma pensée, à utiliser le langage précis et à faire spécifier ce que l'autre tente de me dire. J'ai appris à utiliser le langage en "JE" à me fixer un objectif de vie, à m'aimer de plus en plus, à découvrir mes qualités, à voir la beauté simple partout et dans chacun de nous m'a aidé. Ta phrase magique "C'est correct" m'a déculpabilisé. Je suis devenu pommier et j'arrive au sommet de la montagne.

Noëlla, si tu n'existais pas, il faudrait t'inventer. Aujourd'hui, je vis simplement, persuadée de réussir.

Bien oui ! Chacun dans son sac ».

Jocelyn



Témoignage 2

Encore une fois, merci à une belle étoile, mon ange sur terre. Noëlla, femme remarquable et discrète, n'oublie jamais un visage. Voilà que je m'aventure à un cours de « relation d'aide », ce cours fut pour moi le plus beau cadeau que je ne me suis jamais offert.

Cette nouvelle façon de penser, cette approche rafraîchissante sont remplies de simple bon sens. Cette méthode m'a permis d'être ce que je suis aujourd'hui : une personne plus confiante, plus sécurisante dans mes choix et qui vit pleinement. En utilisant un langage précis, en exprimant MES ÉMOTIONS et surtout en utilisant le langage en « JE », je garde l'œil sur mes objectifs. En plus, je garde mes idées claires, j'exprime mes émotions sans me sentir coupable. Le « lâcher-prise » me permet de vivre sans limitation. Quel beau cadeau !

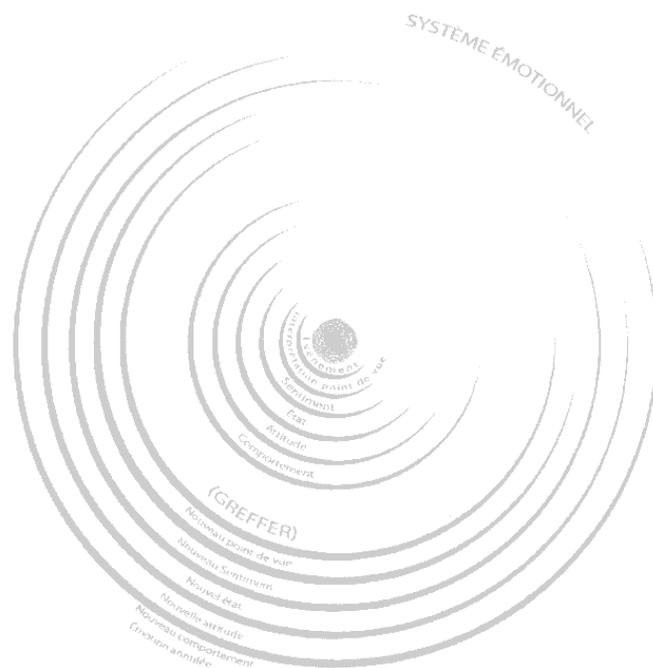
Avec les ressources que Noëlla m'a fait partager et continue à m'enseigner, j'évolue dans la sérénité, je suis

bien dans ma peau. « Changer mon point de vue a vraiment
changé ma vie ».

Noëlla, merci pour ta sagesse et ta vision,

Bravo et bon succès.

Nathalie Caya



Témoignage 3

Dans le passé, j'avais beaucoup de problèmes et je me sentais très malheureuse, c'est ce qui m'a amenée aux ateliers de Noëlla.

Dans ces ateliers, j'ai compris que je n'étais pas dans mon sac et que mes branches s'entremêlaient avec celles des autres, c'est-à-dire que j'ai réalisé que plusieurs problèmes ne m'appartenaient pas.

Il y a un dicton qui dit que nous récoltons ce que nous semons. Cette semence se transforme en arbre que nous seuls pouvons contrôler.

Après quelques rencontres personnelles, j'ai pris conscience que je tentais de contrôler et de changer les autres et les événements par des moyens détournés au lieu de travailler sur moi.

J'ai aussi pris conscience que je surprotégeais mon enfant (symbiose.) Il y a plusieurs autres prises de conscience que je ne peux énumérer.

Depuis que je suis sortie de cette symbiose, l'ambiance familiale est beaucoup plus détendue, ces nouvelles connaissances m'ont transformée. Aujourd'hui, j'ose dire à ceux qui pensent qu'on ne peut pas changer, que c'est peut-être vrai que nos vieilles racines sont toujours là, mais en travaillant sur soi, on réussit à les contrôler beaucoup mieux.

Je souhaite sincèrement à tous ceux et celles qui se sentent malheureux et qui vivent des problèmes qu'ils arrivent à se sentir aussi bien que moi aujourd'hui. Tout cela je le dois aux ateliers et aux rencontres personnalisées de Noëlla Morin.

Noëlla a monté des ateliers magnifiques qui font du bien à bien des gens grâce à son vécu et à ses connaissances.

Merci et bonne chance, Noëlla,

Tina Lajoie

Témoignage 4

J'ai beaucoup de plaisir à apprendre à travailler sur moi-même avec la méthode de Noëlla.

Qu'est-ce que le cours d'analyse de soi m'a apporté j'ai d'abord appris à être branchée sur moi-même et plus sur les autres. Le langage en « JE » consiste à parler que de ce qui nous appartient (du contenu de mon sac). Je me dissocie, je neutralise mes émotions, ce qui me permet de dire librement ce que je ressens, comment je me sens, avec des mots précis. Je réussis à fermer la boucle, cela fait de moi une personne responsable et autonome.

J'ai été très à l'aise de passer aux petites créances pour un vice caché sur ma maison. Je n'avais pas d'histoire à raconter, j'ai juste énuméré les frais encourus, avec des preuves à l'appui, sans oublier comment je me sentais face à la situation. Tout simplement sans flafla...

Je n'ai plus personne à blâmer : plus de victimes ni de bourreaux. Je ne me raconte plus d'histoire, car maintenant, je suis consciente que ça vient de mon imaginaire donc je comprends, j'admets, j'accepte que je sois différente avec des caractéristiques qui me sont propres : kinesthésique, nocturne.

Quand je revois mon passé avec les yeux d'acteur, je constate que j'ai fait une hypothèse sans avoir vérifié la vraie chose par rapport à la personne concernée. C'est juste ça. J'assume les conséquences de mes choix. De toute façon, il n'y a rien de bien, ni rien, de mal, c'est juste différent.

J'ai eu à réviser et à ajuster mes croyances et mes valeurs pour amener mes enfants à mieux évoluer. J'ai dû connaître mes limites à les respecter. J'ai appris à dédramatiser une grosse partie de ma vie. Mettre de l'humilité dans ma vie m'a permis d'accepter le fait que j'étais en symbiose avec mon fils. Le reconnaître et changer ma façon d'agir fut un travail très difficile : 24 heures par jours, sans répit. Cela m'a permis de

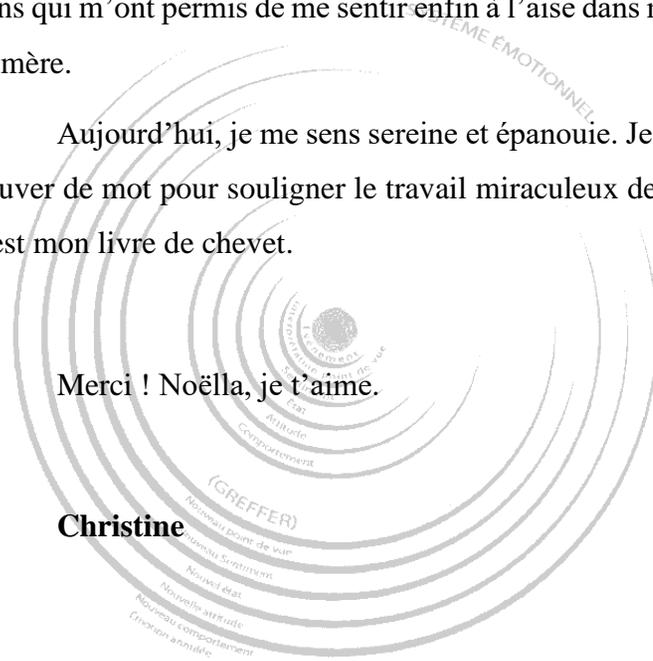
rétablir l'harmonie dans mon couple et a permis à mon mari d'établir un lien de confiance avec les enfants, et à mon fils avec lequel j'étais en symbiose, cela lui a permis d'assumer ses décisions, à devenir responsable de ses actes.

Je suis fière de la complicité qui s'est créée dans notre petite famille. C'est après avoir appris à dédramatiser les situations qui m'ont permis de me sentir enfin à l'aise dans mon rôle de mère.

Aujourd'hui, je me sens sereine et épanouie. Je ne peux trouver de mot pour souligner le travail miraculeux de Noëlla. Il est mon livre de chevet.

Merci ! Noëlla, je t'aime.

Christine



Témoignage 5

Pour lui présenter Noëlla, Olivier, 5 ans, dits à son éducatrice

« Noëlla, c'est une tempête. »

Noëlla, lui demande: «Pourquoi tu dis ça?»

Olivier lui répond: «Ça prit trois tempêtes.»

Quelques minutes plus tard, moi (sa mère) je lui demande: «Qu'est-ce que tu as appris avec Noëlla?»

Olivier répond: «J'ai juste appris les règles, juste ça.»

Olivier

Témoignage 6

J'ai appris à être bref et précis lors de mes demandes, et ce avec mon enfant, à mon travail et dans d'autres occasions.

Je suis moins justificatif dans mes propos, car avec le cours, j'ai appris que plus je me justifiais, plus je m'éloignais de la vérité. En voici un exemple.

Un jour à mon travail, j'avais un rendez-vous pour livrer du matériel chez un client. J'étais arrivé en retard et le gardien m'a dit que c'était fermé. Je lui demandai de voir la personne responsable des livraisons. Cette dernière me demanda la raison de mon retard. Je rétorquai : « Veux-tu que je te raconte une histoire ? » Elle est restée bouche bée et a pris le matériel.

J'ai appris à m'adresser directement aux personnes concernées afin de diminuer les interprétations sans fin. J'ai appris

à établir un bon rapport quand je converse avec une autre personne.

Dans ma famille, j'ai un meilleur rapport avec mes trois fils. Je me sens beaucoup plus impliqué et écouté. Je m'en tiens aux règles établies : dodo, repas, propreté, rangement, etc.

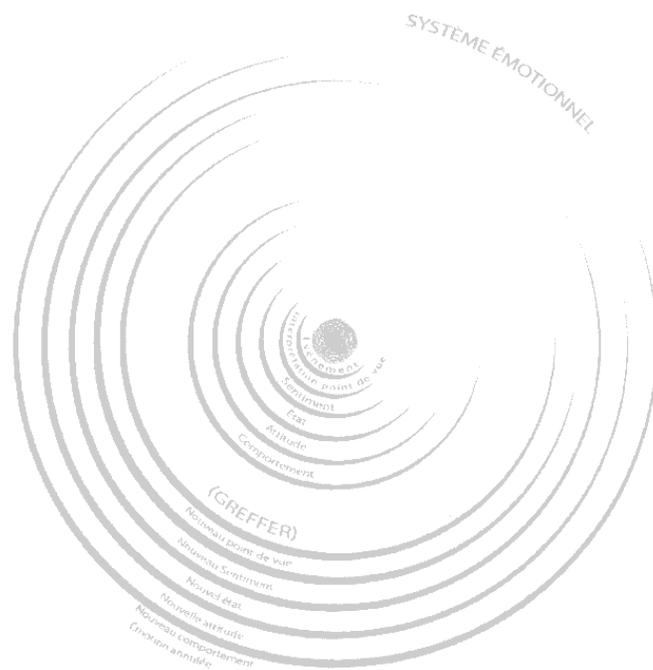
Mon épouse suit les cours, cela m'a obligé à changer ma façon de faire certaines requêtes, en plus j'ai pris conscience de mes enfantillages, de ma dépendance face à elle. Ma règle d'or reste de parler en «JE»

Je me sens de mieux en mieux avec moi-même. J'ai longtemps cherché la paix intérieure et maintenant, je la trouve beaucoup plus accessible. Quand je vis une frustration, je l'exprime. Quand je vis une joie, je la partage.

Toutes ces connaissances, je les dois à Noëlla, tous ces changements, je les dois à Noëlla.

Noëlla, merci beaucoup.

Mario



Témoignage d'une famille d'un enfant délinquant

C'est le cas d'une famille qui a eu des démêlés avec la D.P.J.

Un jour, le garçon avant de partir pour l'école s'est automutilé. Le professeur quand il a vu que l'enfant avait les bras meurtris, lui a demandé « Qui t'a fait cela »? L'enfant répond « C'est mon père », le professeur a cru le jeune. Sans chercher plus loin, la D.P.J. a décidé de placer les enfants en famille d'accueil. Les parents ont été traduits devant la cour de la D.P.J. Le père fut accusé d'avoir maltraité son enfant. Il essaya de se défendre, mais on a préféré croire les propos mensongers de l'enfant. Le juge a condamné le père à suivre une thérapie pour homme violent. Le père s'exécuta et par la suite, il avoua que cela lui avait été bénéfique.

Ils ont décidé de s'inscrire à mes ateliers, ils ont compris que s'ils voulaient aider leurs enfants, ils devraient d'abord rétablir la vérité, prendre conscience de ce qui leur appartient dans la situation et reconnaître ce qu'ils peuvent changer.

Dans ce cas, leurs histoires étaient si mêlées, que si j'avais porté un jugement sur la situation et sur les personnes j'aurais fait une erreur monumentale. S'ils veulent démêler leurs histoires, chacun devrait faire leur introspection personnelle et tenter de découvrir chacun leur réalité et tour à tour en informer la D.P.J.. Alors elle aurait une version qui se rapproche de la réalité.

La difficulté que ces parents rencontraient c'était que lorsqu'ils devraient se présenter à la cour, ils devenaient dans tous leurs états, ils avaient peur, leurs émotions étaient à fleur de peau. Ils appréhendaient d'être accusés injustement de ne pas être capables de s'expliquer alors ils se fermaient. Après plusieurs difficultés, ils ont fini par rassembler la famille. Un jour, j'ai suggéré au couple de me permettre de jouer à la gardienne. Ils m'ont fait confiance, ils m'ont demandé de jouer le jeu, ils m'ont confié leurs enfants. Pour avoir une approche plus détendue, plus réelle avec les enfants, je me suis rendue dans leur milieu. J'ai constaté que cet enfant avait des problèmes plus sérieux qui nécessitaient une évaluation physique. Ce que j'ai découvert n'était pas du tout ce que la D.P.J. croyait. La

D.P.J. voulait que le père partage une demi-journée par semaine avec son fils, mais le fils n'en a jamais exprimé le désir. En plus, ce que la D.P.J. aurait dû savoir c'est que ce jeune détestait son père et qu'il voulait que celui-ci quitte le foyer.

Dans ce cas, j'ai pris conscience qu'il n'y avait pas que les parents qui étaient en cause dans les problèmes des enfants. Si nous voulons refaire l'histoire d'une famille, nous devons tenir compte de la hiérarchie familiale. Voir à ce que chacun joue le rôle qui lui appartient. Nous devrions vérifier si quelqu'un inconsciemment s'amuse à dénigrer un des parents à son insu, de l'accuser devant les enfants.

Afin de vérifier mon doute, j'ai dû le forcer à se plier à une contrainte, c'est alors qu'il est entré dans une colère noire, pas belle à voir et il brisa une table, par la suite, il regrettait son geste et essayas de la réparer, comme il ne réussissait pas, il se donna un coup de ciseau sur le bras et il dit « je vais dire à mon père que c'est toi, qui as fait ça. Je te hais, je vais aussi convaincre ma mère que tu n'es pas une bonne amie, je ne veux plus que tu la voies. »

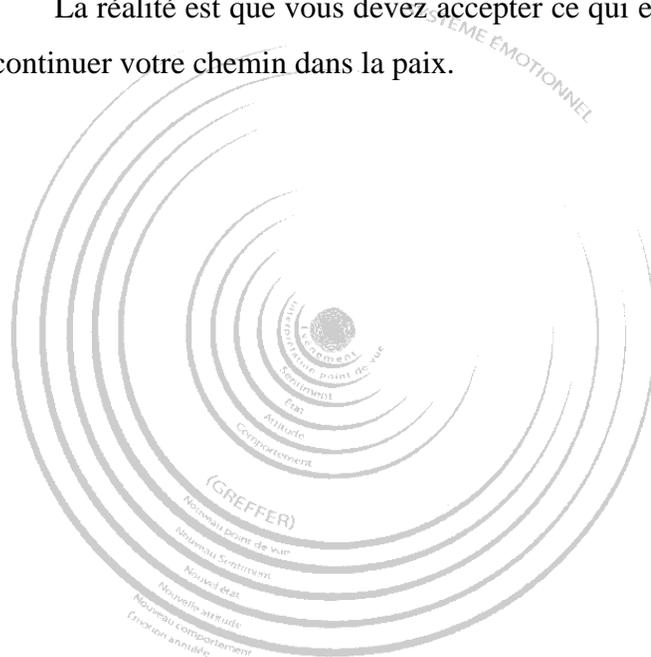
Au même moment, les parents sont arrivés, voyant l'atmosphère tendue, ils ont demandé : « Qu'est-ce qui se passe ici? » J'ai répondu. « Demandez à votre garçon, il peut vous le dire. » Il commença à faire de la diversion, mais je lui ai posé la même question, le jeune fut obligé de dire les vraies choses, car sa sœur était présente. Suite à cette intervention, le père s'exclama! « Enfin quelqu'un qui me croit » il m'a semblé soulager. C'est à ce moment que j'ai pu établir un lien de confiance avec lui, ce qui a fait toute la différence. À partir de ce moment, je pouvais l'accompagner, dans sa recherche de sa réalité, il a admis ses faiblesses et entrepris de travailler sur lui. Quant à la mère de son côté a fait ses découvertes et me dit « Ah! Si je pouvais retourner en arrière, je pourrais libérer mon fils de la rancune qui l'habite, et il ne traînerait pas cette rage.

Selon moi, le jeune continuera à se faire de la misère jusqu'à ce qu'il subisse une évaluation de son état physique et qu'il reçoive le traitement qui saura calmer cette agitation intérieure et qu'à son tour il puisse faire son introspection et découvrir sa vérité et qu'il reconnaisse sa part de responsabilité dans ce qu'il a vécu.

Dans ce cas, la D.P.J. a travaillé sur la mauvaise personne, en plus elle a faussé l'histoire, cela a eu pour conséquence de briser davantage l'harmonie familiale.

Le personnel de la D.P.J. n'a fait qu'analyser le cas, mais ne s'est jamais préoccupé de l'état physique ni émotionnel de cet enfant. Avant de placer l'enfant, il aurait dû être évalué physiquement (maladie mentale).

La réalité est que vous devez accepter ce qui est arrivé et continuer votre chemin dans la paix.



Témoignage d'une famille qui a vécu l'inceste

Un jour, j'ai accompagné une personne dont la fille avait subi l'inceste, elle était remplie de rage, elle faisait subir à sa mère tous ses états d'âme, elle s'apitoyait sur son sort, elle se servait de cet événement pour excuser ses comportements négatifs. La mère, en désespoir de cause a décidé de venir me rencontrer croyant que c'était l'inceste qui était la cause du conflit qui existait entre elles.

Voici les faits. Lorsque la mère a constaté que le père faisait des attouchements sur sa fille, elle eut recours à la D.P.J. Elle confia à l'intervenante l'abus sexuel dont sa fille était victime, pensant qu'elle était pour l'aider. Sachant que le père faisait des attouchements sur leur fille la mère demanda qu'on leur fixe un rendez-vous. Les parents se sont présentés à cette rencontre. Après avoir informé cette intervenante de ce qu'ils vivaient, la mère fut soupçonnée de complicité avec le père, puisqu'elle semblait excuser l'attitude de son époux.

Cette entrevue fut un échec, se rendant compte de sa bévue, le lendemain matin, l'intervenante lui téléphona pour expliquer son attitude de la veille. Son excuse était qu'elle avait

peur que le père se ferme et refuse de poursuivre la thérapie. D'un ton agressif elle dit. « Si ces gestes devaient se répéter, je me verrais forcée de sortir l'enfant de la famille ».

Le père avait consenti d'entreprendre une démarche pour se débarrasser de cette obsession. Chose surprenante, elle ne lui a jamais fixé d'autre rencontre. De plus, les intervenants de la D.P.J. n'ont jamais fait d'enquête sur la pertinence de ce cas, ils ne se sont jamais déplacés pour aller rencontrer le personnel enseignant ni même la personne impliquée (LA FILLETTE).

Devant cette constatation, la mère ne pouvait se résigner à se séparer de sa fille, décida d'entreprendre des procédures de divorce, en a fait part à sa thérapeute, qui lui a offert de la guider dans sa démarche.

Cependant, au moment de comparaître en cour, la thérapeute décida, sans prévenir, de mandater une jeune remplaçante qui ne connaissait pas le cas. La mère ne l'avait rencontrée qu'une seule fois pendant quelques minutes, c'était pour l'informer de la journée et l'heure que la cause serait entendue.

Cet abandon a créé un impact sur le dénouement de la situation... Elle m'a dit : « J'ai paniqué, cela m'empêchait de bien réfléchir, je me suis sentie trahie, impuissante, ignorante, perdue ». Elle était jeune, elle avait mis sa confiance en cette association (D.P.J.) croyant qu'on l'aiderait.

À la suggestion de leur avocat respectif, la mère a signé le jugement rendu sans que le couple soit rencontré par le juge, c'est dans le corridor que la mère a signé la sentence. Tout ce beau monde connaissait les raisons de cette demande de divorce. Son avocat n'a rien fait pour la défendre, pour la protéger, de plus l'intervenante brillait par son absence, aucun professionnel ni aucun témoin n'étaient présents pour donner leur version des faits.

Dans le jugement, le père avait le droit de garde des enfants une fin de semaine sur deux. La mère, ne pouvant concevoir que le père soit en présence de sa fille sans supervision, elle décida donc de retourner à la maison avec sa fille. Elle avoua qu'elle a surprotégé sa fille, qu'elle excusait tous ses comportements négatifs, qu'elle exauçait tous ses désirs. Elle m'a confié

« J'avais tellement peur qu'on me l'enlève qu'elle pouvait me manipuler, me mentir, crier et faire la pluie et le beau temps et je ne disais rien ».

Sa fille continuait à lui faire la vie dure, c'était invivable. J'ai demandé à ma cliente comment la D.P.J. a justifié son absence dans le dossier. Elle m'a répondu que jamais personne ne lui a donné d'explication.

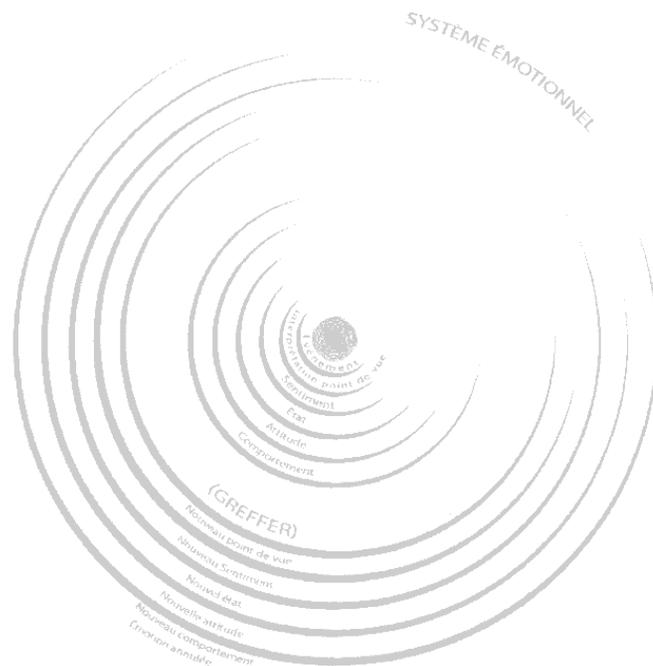
P.-S. À mon avis, la D.P.J. n'a aidé personne ni le père, ni la mère, ni même la fille, elle n'a fait que transférer le problème à la mère, et par la suite, l'ont accusé d'être irresponsable de ne pas avoir protégé sa fille. Devant le poids de ces accusations, la mère confuse, affolée a décidé de venir me consulter.

Ce genre de situation m'offense toujours. Les psychologues croient connaître le fond de l'histoire, alors nous lançons de telles accusations, cela même avant de tenter de faire la lumière sur la situation. Serait-il primordial de faire la lumière?

Aujourd'hui quand j'accompagne des familles devant la D.P.J., je cherche, sans me laisser intimider, à connaître la vraie histoire.

Il serait intéressant de faire des recherches sur les cas de la D.P.J. Combien de personnes ont été traitées injustement!

Sachant ce que je sais aujourd'hui, je demanderais qu'on évalue le système organique de l'incestueux.



Introduction

Chers lecteurs (lectrices),

Voici un ouvrage qui pourrait servir de référence à tous ceux qui croient que les choses doivent changer.

Dans cet ouvrage, je démontre la complexité de l'être humain, que nous arrivons dans le monde avec un certain bagage. Ce bagage comprend entre autres ce qui est inné (il comprend, l'instinct, le réflexe, l'intuition). L'héréditaire tout ce que nos parents nous ont transmis à la conception, comme notre sang qui contient: notre A.D.N., nos gènes, nos cellules, qu'ils nous prédisposent à des maladies spécifiques.

Je démontre que le mauvais fonctionnement de notre système organique est responsable de la maladie mentale au même titre que toutes les autres.

Vous découvrirez que ces éléments ainsi que nos tempéraments nous identifient et qu'ils influencent nos comportements, notre vécu.

Je démontre que notre centre de logique est à la base de nos émotions et que certaines attitudes sont causées par nos émotions.

Vous découvrirez des informations sur le centre de logique et sur ses fonctions, qu'il est à la base de nos interprétations, de nos émotions, de nos choix, de nos décisions.

J'ai comparé deux méthodes de thérapie,

« Introspection et analyse du cas d'autrui ». J'ai aussi porté à votre attention que certains paradigmes renferment des paradoxes. Je compare les philosophies d'hier avec celle d'aujourd'hui.

De plus, vous constaterez que j'ai glissé une version simplifiée et corrigée du tome un et deux.

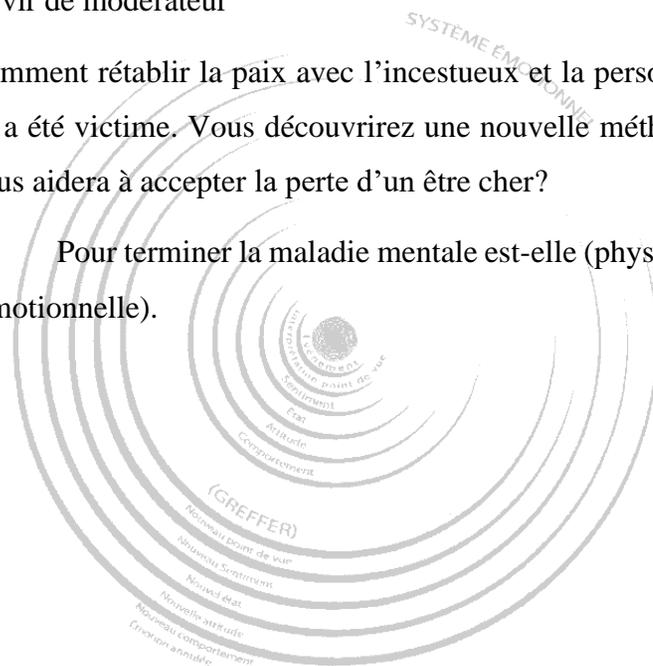
« Changer votre point de vue, votre vie changera » et « Application du tome un ». Je l'ai corrigé, démystifié, simplifié afin de les rendre accessibles aux simples citoyens, mais, j'ai conservé les mêmes thèmes, je n'ai fait qu'ajouter plus de détails.

Je donne des méthodes qui permettent de contrer l'intimidation, et de briser les attitudes violentes, tout en conservant l'Harmonie entre les personnes et les familles concernées. Il sera question du ministère de la Famille et du ministère de l'Éducation et j'explique qu'ils doivent travailler en connivence, non pas l'un contre l'autre.

J'ai ajouté des exemples et des légendes qui peuvent servir de modérateur

Comment rétablir la paix avec l'incestueux et la personne qui en a été victime. Vous découvrirez une nouvelle méthode qui vous aidera à accepter la perte d'un être cher?

Pour terminer la maladie mentale est-elle (physique) ou (émotionnelle).



Chapitre 1 Actualisation

J'explique ce que j'entends par

« **Mon sac** »

et

« **Analyse de soi** »

Comme il sera question à plusieurs reprises « de mon sac », je me permets de préciser cette expression immédiatement. J'expliquerai également ce que j'entends par ma méthode : analyse de soi.

Notre sac

Chacun possède les outils dont il a besoin pour gouverner sa vie. Le contenu de notre sac nous est accessible en tout temps, nous pouvons le questionner à chaque instant et dans toutes les circonstances puisque nous le trimbalons avec nous

partout où nous allons, il est parti intégral de nous. De plus, chacun de nous a sa façon personnelle d'organiser ses outils, de les classer et de les coder. Le contexte familial dans lequel nous avons grandi influence notre façon de disposer de nos outils. Nous sommes seuls à connaître le contenu de notre sac. Il est très personnel, car il cache ce que nous sommes dans notre plus intime, et nos secrets les plus profonds.



Ce sac nous appartient, nous en avons la responsabilité, nous ne devrions permettre à quiconque de fouiller dedans. Cela risquerait d'en déplacer l'ordre établi, et même d'ajouter du matériel qui serait incompatible à ce que nous sommes et changerait nos histoires, sèmerait le désordre dans notre centre de logique, ce qui pourrait nous orienter vers une mauvaise direction. Plus nous avançons dans notre évolution, plus nous accumulons de connaissances et nos secrets intimes seront de plus en plus nombreux.

Nous faisons erreur quand dans le but d'aider nous fouillons dans le sac d'autrui, notre insécurité nous pousserait à changer leurs histoires pour des histoires qui nous semblent

plus plausibles, cela sèmerait la confusion chez cet individu. Lorsqu'il devra prendre des décisions, il sera déconcerté, ses choix ne lui ressembleraient pas.

Chacun de nous a ses croyances, son système de valeurs, et son système sensoriel, tous ces systèmes s'influencent entre eux, et nous permet d'être ce que nous sommes (unique). Cet adulte en devenir devrait prendre le contrôle de ce qu'il est, et de ce qui lui arrive. Moi, lorsqu'on me demande de l'aide, je ne fais que lui tendre ma main sans lui donner mon avis, je le suis dans sa démarche. Je l'amène à s'analyser, et à découvrir les sentiments qui ont accompagné l'événement. C'est ce que j'appelle l'analyse de soi, par soi, pour soi.

Analyse de soi

L'analyse de soi est une technique qui permet à l'individu d'analyser son monde intérieur, ses sentiments, ses états d'âme, ce qu'il y a dans son sac. Cette analyse lui permet de simplifier, de rationaliser, de démystifier toutes les histoires qu'il a fabriquées inconsciemment par sa logique. L'individu

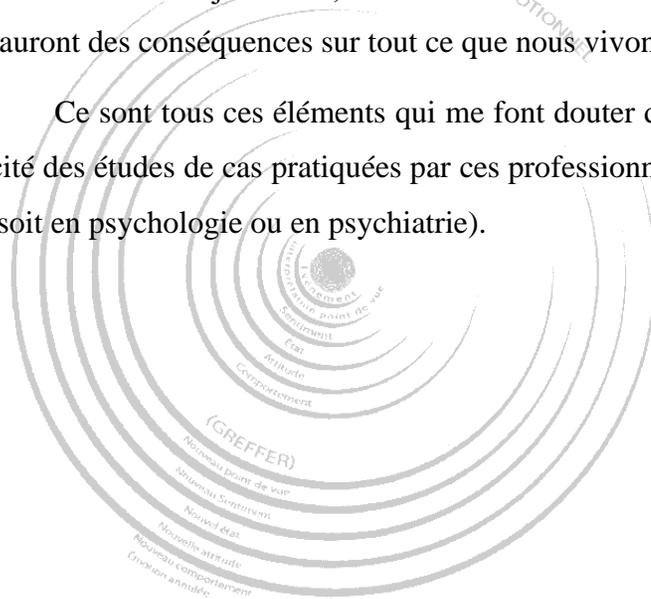
lui-même peut rendre son histoire réelle, car il est l'unique personne à connaître son intention ainsi que le contexte dans lesquels s'est produit l'événement ainsi que l'interprétation qu'il en a faite. C'est l'interprétation qu'il a faite des événements qui a causé son traumatisme. C'est pour cela que lui seul peut faire ressortir les sentiments refoulés, les souvenirs qui lui ont procuré des sensations (émotions.) La prise de conscience de la réalité pourrait l'indisposer pour un moment, mais cette réorganisation lui éviterait de raconter des faussetés, qui créeraient des malaises entre lui et les autres.

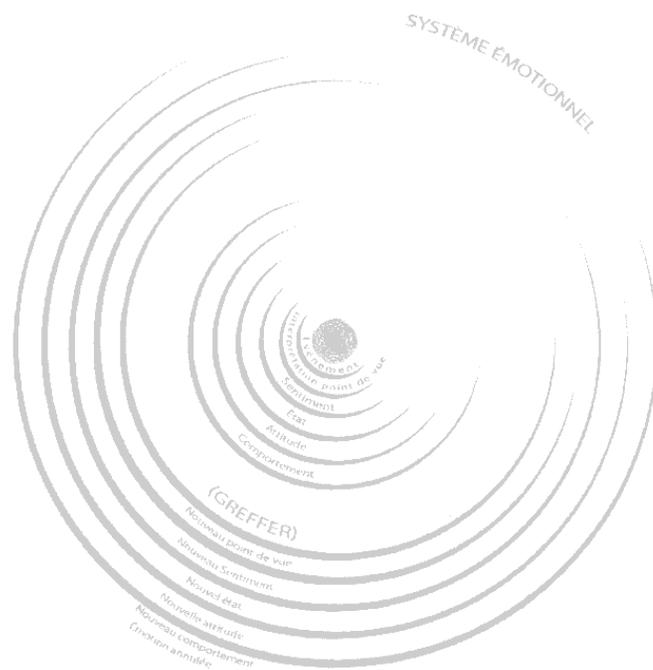
Pour se guérir, l'individu doit se dissocier de son histoire, l'analyser et prendre conscience des distorsions qui se sont glissées à l'intérieur. Cette constatation permet à l'individu de changer son point de vue au sujet des personnes et des événements. Il serait responsable de lui et de ce qui lui arrive. Cela lui permet de reprendre le pouvoir sur sa vie, et sur ce qui lui arrive, de changer ses sentiments, de prendre la charge de ses états d'âme et lui éviterait de transférer sur autrui leurs responsabilités et leurs états d'âme, le garde lié à ses attitudes, ses

comportements. L'individu devient donc en contrôle de lui, de son histoire et de ce qui lui arrive.

Ces deux précisions permettront de mieux suivre l'évolution de l'individu de sa naissance à l'illumination. Il comprendra l'importance d'apporter lui-même et le plus rapidement possible les correctifs nécessaires. Lorsqu'un problème surgit, nous devons le résoudre avec diligence. Nous devons trouver des solutions à chacun de nos problèmes, si nous négligeons de le faire aujourd'hui, nous allons devoir les traîner et ils auront des conséquences sur tout ce que nous vivons.

Ce sont tous ces éléments qui me font douter de l'efficacité des études de cas pratiquées par ces professionnels (que ce soit en psychologie ou en psychiatrie).





CHAPITRE 2

La composante de la personnalité (innée)

La personnalité est faite d'instinct, de réflexes, d'intuition, d'inspiration.

L'instinct

À la naissance, l'instinct domine, puis successivement s'ajoute le réflexe, l'intuition, l'inspiration, le caractère, les tendances, les tempéraments, leur identité, etc.

L'instinct est poussé par une excitation intérieure, il permet de discerner la faim, le froid, ainsi que tout ce qui le rend inconfortable. Nous savons que l'instinct est la résultante de la volonté dégradée, qu'elle fait partie de nous depuis la naissance, elle s'accompagne du tempérament kinesthésique, cela signifie que le nouveau-né sera plus sensible au toucher qu'à tous les autres sens. Nous disons que sa vue et son ouïe passent par le touché. Ils sont plus sensibles que tous les autres aux gestes qui leur sont infligés, qu'il soit violent ou tendre.

Réflexe

Le réflexe est une caractéristique qui est aussi innée qu'elle s'ajoute à celle de l'instinct, qu'il fait partie du système nerveux de l'individu (autodéfense.) L'organe du réflexe est en premier lieu la moelle épinière, car elle comporte des fibres d'union avec le cerveau à cela s'ajoutent les ganglions spinaux, eux suivent l'axe d'un neurone pour provoquer l'excitation, qui cause la réaction, elle est propre au réflexe. La grande majorité de nos gestes automatiques résultent de réflexes conditionnés acquis par l'habitude ou l'entraînement. Le réflexe se dit d'un mouvement, et d'une action qui se produit dans l'organisme, elle est causée par une excitation qu'elle soit interne ou externe, elle se produit sans la participation de la volonté ni de la conscience. C'est une réaction immédiate que nous ne pouvons contrôler et qui précède toutes excitations. Un agent excitateur, impressionne le nerf de la sensibilité de la moelle épinière ou du cerveau là où l'excitation se réfléchit et se transmet au nerf mo-

teur qui lui actionne le muscle par le tremblement, l'éternuement, le rire, les larmes, le hoquet, etc. l'intensité et la violence du réflexe dépend de l'état du sujet.

L'habitude transforme certains actes volontaires en actions réflexes, cette transformation est à la base de la possibilité de l'apprentissage des exercices d'adresses des métiers. La répétition de l'action devient donc un réflexe acquis.

À cela s'ajoutent les réflexes, qui sont provoqués par l'extérieur ou l'intérieur. L'excitation extérieure peut-être causée par un bruit, une image, par des mots ou tous gestes qui proviennent en dehors de nous.

L'excitation interne peut-être causée par notre imaginaire, par nos pensées, par nos souvenirs ou tous les scénarios mentaux que nous nous faisons.

L'intuition

Tandis que l'intuition, c'est une connaissance directe et immédiate sans recours au raisonnement. C'est par l'intuition pure que nous atteignons l'infini, elle fait partie de notre personnalité, nous ne pouvons l'ignorer.

Il semble qu'elle soit comme ne le pensait « Descartes », une donnée immédiate de la conscience, pas plus qu'elle ne semble une simple juxtaposition de sensations. Le mot intuition fut d'abord propre au vocabulaire de la philosophie. Il est du reste employé dans des sens assez différents.

Deux idées sont essentielles, qui se combinent ou se dissocient plus ou moins suivant le cas : la première est l'idée d'évidence et de clarté, la seconde est celle de la réalité actuellement donnée.

On peut distinguer trois sortes d'intuitions : l'intuition sensible c'est, l'ensemble des données immédiates qui sont fournies par les sens.

L'intuition que nous appelons intuition émotionnelle c'est, la connaissance par la conscience de nos idées, sentiments, etc. ;

L'intuition rationnelle elle saisit directement des vérités d'ordre suprême (transcendant).

H. Bergson, dans sa philosophie lui a fait une place considérable, mais entendue au sens d'instinct, de sympathie qui permettrait d'atteindre la perfection.

Il existe des Vérités d'intuition, celle que nous saisissons par simple intuition. Exemple : intelligence des sentiments instinctifs d'un événement à venir. Nous disons avoir un pressentiment

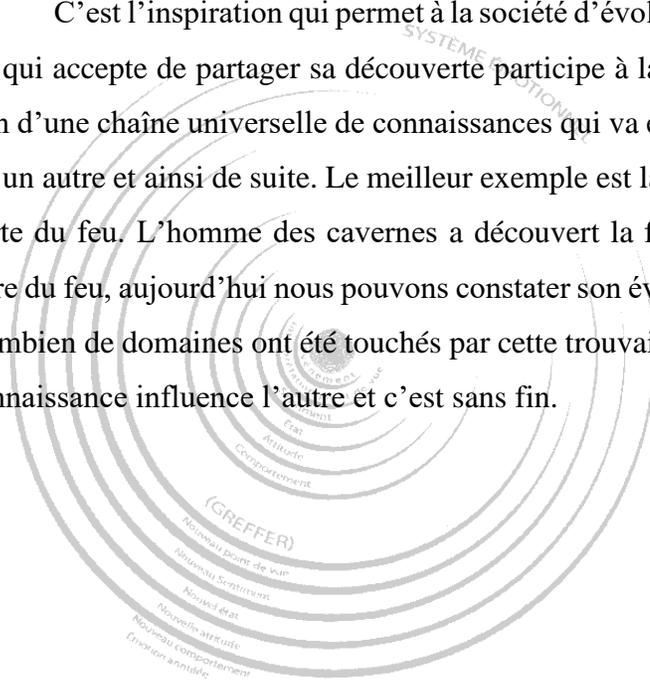
L'inspiration

L'inspiration, c'est un phénomène mental spontané, une sorte de lumière, un génie surnaturel, une faculté créatrice, elle est responsable de nombreux chefs d'œuvres, des dessins, des écrits, ainsi que de plusieurs découvertes. Nous disons, cet inventeur a été atteint d'une inspiration divine, une inspiration d'en haut. L'inspiration est une faculté créatrice spontanée munie d'une soupape qui s'ouvre de dehors, vers l'intérieur qui permet l'introduction d'un fluide qui fait naître dans le cœur et dans l'esprit un mouvement de haine, d'amour, de tristesse, de joie, etc.

La soupape d'inspiration s'ouvre de dehors vers dedans pour permettre l'introduction d'un fluide qui fait naître dans le cœur et dans l'esprit un mouvement qui inspire de l'amour, de la joie, de la tristesse, du dépit, et des soupçons.

Exemple : C'est la haine qui l'inspire, c'est la charité qui l'inspire. Chaque individu possède ces caractéristiques naturellement.

C'est l'inspiration qui permet à la société d'évoluer. Celui qui accepte de partager sa découverte participe à la formation d'une chaîne universelle de connaissances qui va en inspirer un autre et ainsi de suite. Le meilleur exemple est la découverte du feu. L'homme des cavernes a découvert la façon de faire du feu, aujourd'hui nous pouvons constater son évolution. Combien de domaines ont été touchés par cette trouvaille. Une connaissance influence l'autre et c'est sans fin.



Chapitre 3 Mentalité (innée)

Nature

La nature d'une personne, c'est l'ensemble de ce qui est propre à l'individu qui en fait sa spécificité comme être vivant.

Chacun de nous arrive dans le monde avec son caractère, avec ses tendances, ses tempéraments, ils lui ont été transmis par ses parents et ses ancêtres.

C'est l'ensemble de ses qualités qui construit son caractère, sa personnalité profonde et qui touche à l'essence même de l'homme. Cette essence provient des liens de sang de l'individu.

Il désigne tantôt l'ensemble des propriétés qui le caractérise, tantôt ce qu'il y a de spontané et d'instinctif, par opposition aux apports de l'habitude et de la civilisation.

Chaque individu possède les aptitudes nécessaires pour répondre à sa personnalité à la condition qu'il soit congru avec ce qu'il est et ce qu'il ressent. Ses comportements répondront à sa nature, à sa personnalité, à son identité, à son centre de

logique, à son interprétation, elle déclenche son système émotionnel, lui se déclenche à la suite d'un évènement, qui lui procure une émotion, elle est responsable de ses comportements. Si nous voulons arrêter le mouvement du système émotionnel, nous devons prendre un moment pour raisonner et changer notre point de vue et lui devrait neutraliser nos émotions.

C'est par ce centre que nous arrivons à faire des analogies, nous pouvons agir avec fermeté sur l'ensemble des dispositions affectives constantes. Elles sont des marques distinctives, des aspects particuliers, des qualités qui sont la propriété de l'individu et qui composent sa personnalité selon lesquels il peut réagir à son milieu.

EX. Sa nature peut être faible ou forte, perspicace, ouverte, franche, douce, dure, colérique, froide, possessive, libérale, démonstrative, compréhensive, organisée, etc.

De même que nous pouvons aussi dire d'une personne qu'elle est de nature anxieuse, angoissée, énergique, confiante, triste, joyeuse, gaie, mélancolique, colérique, influençable, généreuse, fermée, ouverte, etc.

Si nous descendions dans l'arbre généalogique, nous découvririons que nos ancêtres avaient les mêmes états d'âme que nous.

Identité

Nous avons notre propre identité, nos parents à notre conception y ont participé. Ils nous ont offert la ressemblance physique, et plus encore ils nous ont transmis leurs gestuels, leur caractère, leurs prédominances, leurs tendances.

Nous ne pouvons changer ce que nous sommes physiquement, car à la conception nous avons hérité des traits physiques de nos parents cela fait partie du bagage que nous avons reçu à la naissance.

Devant ce fait, il est important de savoir de qui nous venons et d'où nous venons. Chacun des parents possède sa propre génétique, l'hybridation des deux fera la différence. Il serait approprié que le nom des deux parents suive les enfants à chaque instant et dans toutes les situations. Dans les cas de divorce ou d'adoption, il est impérial que les enfants possèdent

leur carte génétique. Dès leur naissance, ils possèdent l'ensemble des propriétés innées de chacun des parents et les conserveront pendant toute la durée de leur existence et par expansion à leurs enfants ainsi qu'à leurs progénitures.

Les parents sont comme un arbre qui produit des fruits, si les racines de cet arbre sont affectées, il risque de produire des fruits de même espèce qui pourrait être atteinte de malaise qui s'apparente à celui de l'arbre et de ses racines.

Nous faisons partie de l'espèce humaine, nous sommes munies d'une mémoire, elle emmagasine les informations qui nous sont transmises et de plus elle conserve nos souvenirs. C'est tout ce qu'elle contient qui nous confère le pouvoir de penser, de raisonner, d'analyser de façon authentique, d'éprouver des sensations.

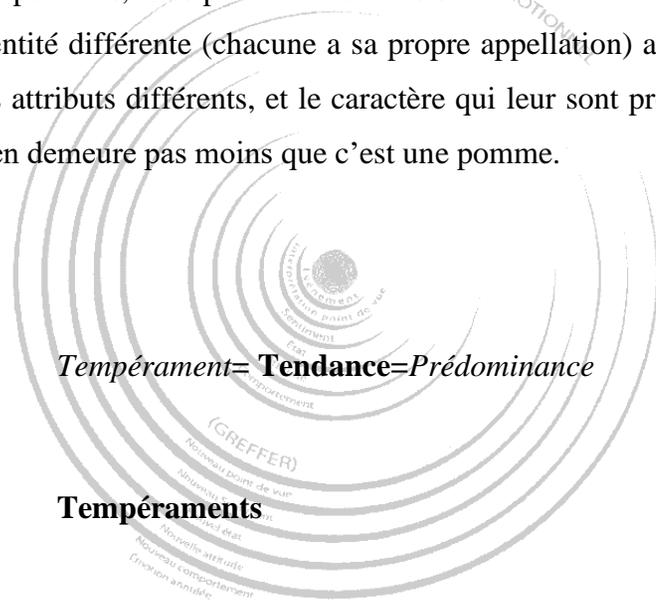
Nous sommes des êtres pensants.

Mentalité (GREFFER)

Chacun de nous possède sa mentalité propre, qu'il soit blanc ou noir ou jaune ou rouge, etc. Nous constatons que

chaque coin de la planète a sa propre culture, des lois différentes et que tout est appelé à changer de génération en génération, un fait demeure, nous sommes doués d'intelligence que chacun possède sa personnalité et que nous vivons en conformité avec notre espèce. Par apprentissage, nous empruntons leurs croyances, leurs valeurs, leurs principes (leurs mœurs) bien ancrés du bien et du mal.

Nous sommes à l'image d'un pommier qui lui produit des pommes, elles peuvent avoir des saveurs différentes et une identité différente (chacune a sa propre appellation) ainsi que ses attributs différents, et le caractère qui leur sont propres, il n'en demeure pas moins que c'est une pomme.



Nos tempéraments sont une combinaison harmonieuse unique, une manière d'être qui se caractérise par la prédominance (la tendance) et sont innés héréditaires. Aujourd'hui, nous considérons généralement que le tempérament résulte plus du degré de développement que d'un système organique.

Nous avons tendance à croire que les tempéraments indiquent la façon dont l'organisme réagit sous l'action des agents pathogènes.

Une personne n'est pas tout à fait bonne ni tout à fait mauvaise.

Elle n'est pas toute un, ou toute l'autre, mais une combinaison de ces tendances.

Si l'individu veut en faire une force, il doit tenter de les dominer afin qu'elles s'incorporent l'une à l'autre jusqu'à ce qu'elles se rattachent et deviennent un. Ce processus commence par la compréhension de ces tendances et la reconnaissance de leurs utilités.

Ces connaissances favoriseraient la tolérance concernant nos différences. Elles s'avèrent utiles et même nécessaires le temps venu pour l'individu de choisir ses amis (es), ainsi que son compagnon ou sa compagne de vie.

L'association de deux personnes qui ont des tempéraments différents et qui se respectent dans leurs différences aura plus de chance de réussir leur union.

Tempérament= Tendance

Les personnes nocturnes

Les nocturnes sont des personnes qui vivent la nuit, ce sont des couchés tard et des lèves tard. C'est la nuit qu'ils se sentent en meilleure forme, plus heureuse. Ils sont plus productifs dans un quart de travail de nuit. Les employeurs auraient avantage à connaître les tempéraments de ceux qui se présentent comme candidats potentiels lors de la sélection et de la répartition des tâches.

Les nocturnes seront plus efficaces s'ils occupent un poste de nuit. Si nous le respectons selon ce qu'il est, il sera plus ponctuel, plus assidu au travail.

Les personnes diurnes

Ces personnes vivent le jour, c'est le matin qu'ils sont plus efficaces et plus productifs. Ce sont des lève-tôt, mais des couche-tôt. Le matin ils sont frais et dispos, prêts à commencer leurs activités de la journée, ils vous diront « c'est le matin que nous réalisons le plus de besoins ».

En couple, ils devront s'adapter au tempérament l'un de l'autre, car il est possible que les conjoints soient de tempérament opposé. S'ils désirent que le couple se perpétue, ils devront se respecter mutuellement, laisser vivre l'autre à son rythme sans se sentir rejeté ni négligé. Cette acceptation est indispensable pour s'ils veulent éviter de créer tout genre de conflit entre eux.

Le kinesthésique

La personne kinesthésique a besoin d'être touchée, pour elle c'est naturel.

Tout comme un bébé, qui reconnaît sa mère à la façon, lorsqu'elle le prend dans ses bras, quand elle le caresse, ou

qu'elle le borde. Au même titre la personne kinesthésique percevra des gestes similaires, comme des marques d'affection, ou des gestes violents. Ce sont des personnes sensibles, leurs émotions sont à fleurs peau.

Les personnes de cette prédominance seront plus affectées par les gestes violents qui leur sont infligés de même, elles ne peuvent rester insensibles aux traitements que nous faisons subir aux siens, et de façon plus élargie à la société. Elles consentent à porter secours aux plus démunis, elles n'hésitent pas à condamner et à dénoncer les injustices sociales. La douleur causée par les coups le froid, ou la chaleur est plus intense chez elles, à cause du contact qu'ils ont avec le cutané. Ce sont des personnes sensorielles, c'est-à-dire qu'elles seraient moins démunies que quiconque si elles devenaient aveugles, sourdes, elles pourraient discerner et distinguer par ce sens. Tandis que ses membres se meuvent lorsqu'ils sont commandés par ses sens musculaires. Elles sont d'un tempérament lent, et nous le reconnaissons à leur démarche lourde et lente, à leurs mouvements lents, car ils ont besoin de sentir ce qu'ils font.

Tout fonctionne au ralenti, elles ont besoin de temps pour réfléchir et s'expriment lentement.

Elles se réservent des moments pour rêver, elles ont besoin de temps pour se laisser pénétrer profondément par les sentiments qu'elles éprouvent. Elles n'acceptent pas de se faire bousculer ni presser.

Au travail, leurs caractéristiques personnelles font qu'ils sont meilleurs dans des tâches qui ont un rapport avec les émotions, elles peuvent sympathiser avec les autres. Leurs besoins de toucher font d'eux de bons chirurgiens et toutes les professions, qui demandent de la compassion.

L'Auditif Digital

Il est constamment dans sa tête, il analyse et analyse. Il jongle avec tout ce qu'il voit et tout ce qu'il entend. Gare à ceux qui tentent de leur cacher des choses, car ils sont très perspicaces.

Il s'adapte plus facilement aux personnes de toutes les autres prédominances. Nous disons qu'ils font de très bons créateurs (ingénieurs) de très bons concepteurs, ils font partie

des chercheurs éminents, ils sont de très bons chefs de département, de très bons professeurs, de très bons éducateurs de toutes catégories.

Leur point faible est qu'ils rationalisent tant, qu'ils arrivent à s'angoisser, ils font partie des personnes anxieuses.

Avec eux, chaque choix et chaque décision sont le résultat d'un long raisonnement, leur union est longuement raisonnée souvent, il n'arrive pas à se décider. Les personnes Auditives digitales manquent de spontanéité.

L'auditif

Les personnes Auditives éprouvent une grande sensibilité aux bruits ambiants, entre autres, aux électroménagers trop bruyants de même que des sons, le ton de voix que nous utilisons quand nous nous adressons à eux les intimide. L'intonation, et le volume sont plus significatifs que les mots prononcés. Lors d'une querelle familiale, elle se souviendra que les parents se criaient, « ce n'est pas ce qui s'est dit ni ce qui est arrivé », mais plutôt le timbre de voix, les cris, les gestes violents qui ont été commis, quand nous lui demanderons de faire

une synthèse de l'événement, elle sera incapable de donner sa version des faits.

Les auditifs ont leurs façons d'apprendre, ils mémorisent mieux ce qu'ils entendent que ce qu'ils voient. Même si le bruit les dérange, ils font de très bons musiciens, ils peuvent harmoniser les sons musicaux, lorsqu'ils présentent un concert, ils ont la capacité de distinguer les fausses notes d'où elles viennent et qui l'a commise.

Le visuel

Les personnes visuelles, mémorisent mieux en visionnant. Leur mémoire photographique fait qu'elles peuvent se faire une image d'une page complète et se souvenir dans quel paragraphe se trouve l'information dont elles ont besoin, elles ont une mémoire phénoménale.

Ce qui les dérange, c'est lorsque nous nous plaçons trop près de lui, cela brouille son champ de vision et pire encore si nous gesticulons dans cet espace ça pourrait l'agresser. Le désordre, la saleté et même la poussière, les miettes de nourriture, et les taches, les irritent et les étourdit.

Pourtant, nous disons qu'ils gesticulent beaucoup et parlent vite, avec elles, tout se fait à la vitesse de l'éclair. Elles sont imprévisibles, elles possèdent un esprit vif, elles pensent, elles parlent, elles marchent et elles bougent vite, elles sont imprévisibles. Elles se tournent et se retournent sans vérifier s'il y a quelqu'un à ses côtés d'elle. Leurs entourages se méfient de leurs gaucheries. Nous devons les suivre et leur répéter « porte-attention ».

Puisque nous sommes une combinaison de toutes ces tendances, nous disons, ce n'est pas parce que nous sommes visuels que nous n'entendons pas.

Nous sommes tout ça, mais chacun a ses tendances.

Le Méli-mélo

Les Méli-mélo, sont des personnes qui présentent des attitudes particulières, comme elles ont tendance à se braquer, à s'entêter, à se buter, ils refusent de communiquer, et de s'intégrer, car ils se ferment à tout ce que nous voulons lui apprendre, ils s'opposent, ils veulent briser la communication, ils refusent de nous donner raison, ils argumentent, ils se justifient,

ils s'expliquent, ils donnent des détails et des détails, ils vont utiliser tous les stratagèmes qu'ils connaissent, pour tenter de nous endormir en utilisant des explications, ainsi que des oui-dire, oui, mais, etc.

Ils vont expérimenter toutes sortes de stratégies inimaginables qui sont susceptibles de nous éloigner du sujet de discussion. Ces attitudes les privent de connaissances qui pourraient leur être indispensables pour réussir leurs travaux scolaires et plus encore ça pourrait compromettre leurs évolutions.

L'individu incongru

Les individus incongrus tiennent des propos qui n'ont pas rapport entre eux, ils utilisent des mots qui sectionnent une phrase dans la conversation ou dans un texte. Ils arrivent même à déformer ce qu'ils lisent.

Ils vous disent « je désapprouve cette méthode, mais ils appliquent cette méthode »

Ils vous disent « chacun est unique », mais ils vous demanderont, d'établir des statistiques à partir d'un groupe.

L'Éloignant-De

Leurs caractéristiques sont :

- Qu'elles ont tendance à réprimer leurs désirs, leurs rêves au détriment de ceux des autres. Elles sont trop bonnes, trop tolérantes, elles ont tendance à se laisser exploiter, abuser,
- elles ont une âme de missionnaire, les malheurs des autres les touchent.
- Qu'elles se fixent des objectifs qui pourraient soulager la misère humaine.
- Qu'elles se fixent des buts qui favorisent des miséreux, mais rarement elles.
- Qu'elles rencontrent souvent des empêchements lors qu'elles veulent les atteindre.
- Qu'elles sont contrariées lorsqu'ils doivent prendre leurs places, car ils ont une piètre opinion d'eux.
- Qu'elles sont facilement influençables,
- Qu'elles éprouvent de la difficulté à prendre leurs propres décisions

- Qu'elles travaillent au bien-être des leurs,elles en font leurs priorités.
- Qu'ils sont sensibles aux biens- êtres de ceux qui les entourent. Qu'elles sont de nature bienveillante, généreuse, chaleureuse les pousse à s'associer aux malheurs des autres.
- Nous croyons qu'ils sont naïfs,
- Qu'elles se fassent des misères, c'est qu'elles éprouvent de la difficulté à lâcher prise, ils gratteront longtemps leurs bobos.
- Qu'elles ont besoin d'approbations, d'appréciations
- Qu'elles sont des personnes anxieuses, des angoissés, des mélancoliques
- Qu'elles ont tendance à se sentir rejeter et critiquer par leurs semblables.
- Qu'elles arrivent souvent à se sentir coupables de ce qui ne leur appartient pas.

- Qu'elles ont tendance à réprimer leurs émotions, elles ne s'interrogent pas sur elles et sur leurs caractères
- Qu'elles refusent de s'imposer, et ils laisseront toute la place aux autres.
- Qu'elles sont capables d'une grande discrétion, à un tel point qu'elles peuvent accepter la torture avant de dénoncer les autres!
- Qu'elles sont toujours prêtes à secourir leur prochain et à toutes leur donner!

Qu'elles manquent de confiance, qu'elles sont très peu organisées, qu'elles se préparent à la dernière minute, qu'elles se laissent déranger par les autres et elles finissent par être en retard à leurs rendez-vous.

Celles qui sont d'un tempérament < Éloignant de, elles au fil des jours et des années, elles devront apprendre à se fixer des objectifs et à travailler à les réaliser à l'image d'une personne va-vers, sans jamais abandonner.

Le va vers

Les personnes aux tendances (Vas-vers) ne se sentent pas concernées par ce qui arrive à l'autre

- Ses stratégies sont: à la condition que nous leur accordions le crédit qui leur revient
- Qu'elles soient prêtes à tout pour gagner
- Qu'elles ne se sentent pas touchées par les misères des autres, elles s'en vont vers ce qu'elles veulent sans se laisser déranger.
- Qu'elles sont de bons vendeurs.
- Quand elles signent un contrat, elles ne donnent pas de détails ni trop d'explications.
- Qu'elles bâclent l'affaire sans que l'autre ait eu le temps de découvrir de quoi il s'agissait.
- Qu'elles comptent que sur eux-mêmes pour prendre leurs décisions

- Qu'elles ne se laissent pas influencer par ce que l'autre pense.
- Qu'elles sont sans scrupule! Elles peuvent utiliser des moyens détournés (manipuler) pour arriver à leurs fins.
- Qu'elles sont très convaincantes, car pour elles l'important c'est d'avoir raison, à tout prix!
- Qu'elles peuvent souvent être briseuses de jeux, qu'elles peuvent brouiller une discussion intentionnellement.
- Ce qu'elles veulent c'est de gagner
- Qu'elles peuvent tenir un langage incongru, ce qu'elles disent n'a pas rapport avec ce qu'elles font
- Ce qu'elles nous disent, nous laisse croire une chose alors qu'elles pensent le contraire
- Que leur plus grande qualité est qu'elles atteignent le but qu'elles se sont fixé.

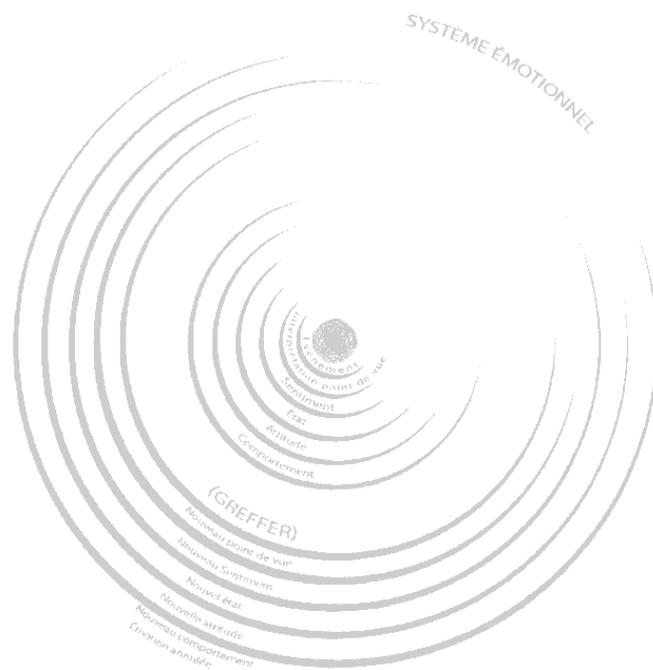
➤Lorsqu'un événement est passé, pourquoi rester à s'acharner à se blesser? Ne restez pas coller sur cela, diront-elles!

L'association des deux tendances « Éloignant de » avec un « Va-vers » s'avère favorable pour les deux, ils sont le complément l'un de l'autre. Si chacun a une connaissance suffisante de ce qu'il est et qu'il apprend à se respecter mutuellement, à s'accepter, ils feront de leurs différences une force. Ex. L'individu qui a une tendance « Va-vers » va prendre les risques et « l'Éloignant de » en bon mandataire le supportera.

*Tempérament= **Tendance**= Prédominance*

Nous sommes une combinaison de ces tempéraments, mais nous avons une tendance qui domine sur les autres. Ex. Ce n'est pas parce que nous avons une tendance Éloignante de, que nous ne pouvons nous défendre ou à l'inverse ce n'est pas parce que nous avons une tendance Va-vers que nous écrasons tout le monde. Ce qu'il faut retenir, c'est que nous avons des tendances, des prédominances nous devons les connaître et

fonctionner selon ce que nous sommes.



Chapitre 4 L'Hérédité

Cela signifie que nous sommes assujettis à nos ascendants par la transmission des caractères physiques et moraux d'un ou des ascendants (hérédité ancestrale.)

L'hérédité directe et l'hérédité indirecte.

L'hérédité directe est celle des parents aux enfants tandis que l'hérédité indirecte est celle qui est hors de ligne directe, soit, celle de la parenté, qu'elle soit descendante ou ascendante. Nous sommes liés par la ressemblance et de la consanguinité.

L'hérédité est la transmission des caractères morphologique, aux tendances, aux aptitudes d'un être vivant à ses descendants. Depuis une soixantaine d'années, il existe une science spéciale de l'hérédité selon laquelle nous tentons de nous expliquer l'ensemble des caractères transmissibles

Les données que Darwin qualifie d'accidents héréditaires qui se reproduisent chez les descendants au même âge où ils sont apparus chez les ascendants. Par exemple toute particularité morale ou physique, mais plus fréquemment, une tare qui

existait déjà chez les parents, les ancêtres. Ex. (cet ivrogne-fils d'ivrogne). Il a hérité de l'alcoolisme de son père, il est imprimé par l'alcoolisme de son père. L'hérédité c'est notre griffe, notre signature, c'est ce qui marque notre personnalité, et qui influence notre vie. Même si l'individu tente de la dissimuler, de la nier, le bon et le moins bon seront perceptibles à travers ses ascendants (parents, et grands-parents).

Ce qui s'ajoute au caractère, au tempérament, ce sont les maladies physiques et la maladie mentale en fait partie.

En effet, la maladie mentale est héréditaire, innée. Elle a été transmise par les parents, eux l'ont reçu de leurs parents à la conception. Elle est physiologique et provient des gènes, des cellules de l'individu. Chacun de nous a reçu le sang des parents, ce sang contient son A.D.N. personnel, et son propre système génétique. Maintenant que nous avons établi que l'hérédité est responsable de la condition physique d'un individu et qu'elle est causée par un système organique dérégulé, désorganisé.

Quels sont les éléments de notre physique qui sont responsables et susceptibles de causer la maladie mentale? Une

évaluation approfondie de notre système organique leur permettrait d'identifier de façon précise la catégorie de maladie mentale dont souffre leur patient. Ce processus leur procurerait des éléments tangibles, perceptibles, irréfutables, il serait plus crédible et le traitement prescrit conviendrait davantage à leur client.

Les conséquences spécifiques aux deux types d'hérédité

Dans l'espèce humaine, il en est de même; il existe deux hérédités:

Ceux des caractères élémentaires: couleur des cheveux, de l'iris, etc., à cela s'ajoute celle des caractères d'ordre général, comme la longévité, la taille, les groupes sanguins, etc.

Il existe également une hérédité pathologique qui peut être liée:

1— soit des gènes dominants, qui pourrait causer des malformations physiques, squelettiques, touchant surtout les extrémités, telles que certains troubles oculaires, et certaines formes de surdité, la maladie de la danse Guy ou de « Saint-Vit

», le nanisme, etc. détruit le globule rouge du sang), la chorée (la danse de Saint-Guy)

2 — soit à des gènes récessifs: Affections moins fréquentes, mais plus graves: épilepsie, diabète sucré, surdité mutinée, rétine pigmentaire, albinisme, etc.

3— soit au sexe: le daltonisme, l'hémophilie, sont transmis par la femme, mais ne se manifeste cliniquement que chez l'homme.

L'étude des maladies héréditaires a permis de localiser, dans de nombreux cas, le chromosome porteur du gène responsable de la maladie. Les arbres généalogiques des familles malades ont permis de préciser si telle maladie représente un caractère dominant ou récessif. Ainsi la génétique a-t-elle enrichi la médecine.

Plus de connaissances, moins de culpabilité si nous avons su que l'hérédité prenait autant de place dans ce que nous sommes, tant physiquement qu'émotionnellement, notre vie aurait été différente. Nous ne nous serions pas laissé envahir par tous ces sentiments négatifs (honte, culpabilité, rejet,

irritation, rage) qui nous ont poussés vers des comportements répréhensibles qui ont entraîné des accusations, des punitions, même des condamnations qui nous ont privés de liberté.

Nous avons reçu le gène de la maladie mentale dès notre conception, il serait possible de la dépister et de la corriger dès l'enfance. Cela nous éviterait de traîner les répercussions des bêtises que cette maladie a déclenchées chez nous.

C'est le choc émotif qui sème la confusion et qui nous empêche de reconnaître le vrai responsable de tous nos déboires (l'hérédité) de même que ce qui nous appartient dans cet événement.

Tout comme un pommier dont les racines sont atteintes ne peut produire des pommes parfaites.

La Génétique

Chacun de nous a son A.D.N. personnel, ainsi que son propre code génétique. Nous allons la conserver pendant toute notre vie et elle se reporte sur nos descendants.

Les précurseurs de cette science furent deux botanistes. Un Français, M. Naudin, en l'année (1863), qui fut le premier

a croisé des plantes d'espèces différentes entre elles, et il nota que les descendants présentaient un état intermédiaire, un état hybride, et que souvent ces hybrides avaient des caractères initiaux sur leurs descendants, qu'il soit paternel, ou maternel, de la génération initiale. Il s'agissait d'une constatation intéressante permettant de supposer une séparation, chez le premier hybride des caractères paternels et maternels. Cependant, il leur a fallu attendre le moine, Thèque Mendel, qui lui, a croisé des plantes de même espèce entre elles, mais de variétés différentes.

Ainsi a-t-on pu définir quelques notions élémentaires :

1— Deux sujets de même espèce et de même variété, porteuse uniquement des gènes identiques, qui sont des homozygotes et donnent suite à une lignée pure, c'est-à-dire à des descendants, ressemblants à leurs parents. Cependant, même dans une lignée pure, nous pouvons constater, dans une génération plus ou moins éloignée, un ou plusieurs descendants dissemblables : il s'agit là d'un phénomène de mutation, qui devient un caractère héréditaire ; ceci ne peut s'expliquer qu'en se reportant à la théorie CHROMOSOMIQUE.

On sait en effet que les chromosomes servent de support aux Gènes, et eux-mêmes sont porteurs des caractères héréditaires.

On conçoit facilement que si, dans un chromosome, y a eu altération ou destruction, ou inversion de deux gènes, le descendant ne pourra hériter que d'un chromosome à structure récente, différente de la structure initiale.

2— deux sujets de même race, mais de variétés différentes, s'unissant en ordre donné, les premiers descendants seront des hybrides des croisements.

Quant au deuxième 50 %, ils seront hybrides, 25 % auront les caractères paternels du premier ascendant, 25 % auront les caractères maternels de la première ascendante.

Les caractères qui découlent de la constitution de l'œuf et qui se transmettent héréditairement forment le génotype [le patrimoine héréditaire] d'un individu.

Dans l'espèce humaine, il existe le génotype, l'association des gènes entre eux suivant une combinaison déterminée responsable d'un ou de plusieurs caractères donnés. Alors que

le phénotype est le type apparent de chaque individu dans une population de même espèce, dans une lignée pure sa réalisation dépend des circonstances particulières rencontrées par l'individu depuis sa naissance. C'est l'état final des caractères héréditaires qui est le résultat des deux génotypes.

Physique

Nous savons qu'à la conception nous avons reçu un bagage physiologique et psychique. Concevoir c'est un phénomène physiologique par lequel suite à la fécondation d'une cellule femelle par une cellule mâle, un nouvel **Être croît dans le sein maternel.**

La production d'hybride par croisement de deux espèces (famille, catégorie, race, etc.), différentes. L'hybridation c'est d'associer deux espèces qui pourraient être différentes. Nous faisons partie de l'Espèce humaine, elle est l'unité organique par excellence, on peut même dire qu'elle avait plus de réalité que l'individu, puisqu'elle était immuable (stéréotypée, inaltérable, fixe).

1— Nous sommes des individus qui ont des propriétés innées, c'est-à-dire des propriétés que nous possédons dès le premier instant de notre vie, et pendant toute notre existence, même au-delà sur nos descendants cela est conséquent à l'hérité.

2-Tandis que les cellules sont : des unités élémentaires, physiologiques, morphologiques de tous les êtres vivants. Actuellement, nous avons tendance à les considérer comme des éléments vecteurs (porteur) de biocatalyseurs de (certaines substances dans les organismes vivants) tels les hormones, vitamines, et enzymes.

Il est possible de diagnostiquer les maladies, même la maladie mentale par l'analyse des cellules?

Toutes cellules proviennent d'une cellule préexistante et qu'elle donne naissance à deux cellules filles: elles dérivent d'un œuf cellule unique, originelle, qui se partage en deux, 2,4, 8, 16, etc. ?

L'œuf lui-même dérive de la fusion de 2 deux cellules particulières, les gamètes (éléments reproducteurs), engendrés

par les parents au cours de la méiose, c'est-à-dire la fusion au moment de la fécondation de l'œuf.

La vie cellulaire c'est l'ensemble des fonctions de la cellule qui assurent aux divers éléments qui la constitue, leurs caractères et leurs propriétés sont distincts.

Ces fonctions sont sous la dépendance de facteurs dont le rayon d'action et l'influence sont encore mal connus : l'hérédité, c'est l'état électrique, l'état magnétique, et l'état ondulatoire.

Ils nous ont été transmis à la conception. Ces systèmes sont nourris par le plasma de sang (le liquide intercellulaire où nagent les cellules du sang).

Le dérèglement de la vie cellulaire peut aboutir à des conséquences graves. Pourrait-elle être à la base de la maladie mentale?

En parlant des Êtres individuels, c'est l'ensemble des propriétés innées de chaque Être c'est-à-dire des propriétés qu'il possède dès le premier instant et pendant toute la durée de son existence.

En parlant des Êtres vivants: c'est l'organisation propre à chacun d'eux, et les principes qui les portent vers les choses nécessaires à leur conservation

Notre physionomie est le reflet de nos parents, de nos grands-parents, et même de nos ancêtres plus éloignés. Ils sont responsables de nous avoir transmis certaines ressemblances physionomiques de nos parents et de nos grands-parents telles que : les yeux, la bouche, les oreilles, les épaules, les bras, les mains, les jambes, les pieds, les orteils (etc.) à la conception, mais que nous constatons à la naissance.

Cuvier: C'est la Collection des individus nés les uns des autres, ou qu'ils sont issus de parents communs et ceux qui leur ressemblent autant qu'ils se ressemblent entre eux. (Morphologie, physiologie).

Groupe d'individus capables de se reproduire entre eux alors que le croisement avec un individu d'une autre espèce. Le point de départ est l'hypothèse de Démocrite sur les atomes qu'Aristote a perfectionnés par la suite. (Nature humaine, nature animale, le monde physique, le monde des animaux, et des plantes).

Tous ces enseignements, je les ai tirés de mes dictionnaires encyclopédiques Grolier, ils sont disponibles pour tous ceux qui sont intéressés d'acquérir plus de connaissances en cette matière.

Maladie mentale

La maladie mentale résulte de la génétique et de l'hérédité

Après avoir établi que la maladie mentale est héréditaire, innée et causée par un gène défectueux qui entraîne le mauvais fonctionnement du système organique. Nous savons qu'un individu ne peut développer une Maladie mentale sans avoir reçu au préalable le Gène porteur de cette maladie. Il lui a été transmis par ses parents à la conception, eux l'ont reçu de leurs parents et nous pouvons descendre plus bas dans la hiérarchie pour encore le découvrir.

L'hérédité, et la génétique sont souvent responsables des maladies physiques. Ce serait le mauvais fonctionnement du système organique qui est responsable des maladies physiologiques, et le cerveau en fait partie. Le moindre désordre de ce

système pourrait causer le trouble. De là l'importance d'évaluer en profondeur l'état de chaque partie du corps avant d'apposer un verdict.

Le préambule de tout ce processus demande une certaine ouverture d'esprit de la part de ceux qui tentent de découvrir une nouvelle méthode d'évaluation qui servirait à diagnostiquer avec plus d'exactitude de quelle maladie souffre l'individu (la maladie mentale).

- ❖ Dans le passé, nous avons cru qu'un choc émotionnel aurait entraîné la maladie mentale de l'individu
- ❖ Que les mauvais traitements que les parents avaient fait subir à leurs enfants le temps de leur éducation avaient causé ce choc.
- ❖ Aujourd'hui nous avons tendance à croire que c'était plutôt la maladie qui causait des comportements inacceptables, punissables, qui nécessitait des réprimandes.

- ❖ Ma recherche m'a permis de découvrir que les personnes qui souffrent de cette maladie montrent certaines particularités.
- ❖ Jusqu'à aujourd'hui, nous tentions de traiter cette maladie entre autres par toutes sortes de thérapies.
- ❖ Cette maladie était plutôt physique et causée par un gène défectueux, il nous a été transmis par nos parents à la conception.
- ❖ Cette découverte pourrait permettre aux professionnels de la santé de diagnostiquer la maladie mentale chez l'individu dès le bas âge.
- ❖ Cela évitera à l'individu de commettre des gestes condamnables par la loi.
- ❖ Dans le passé pour les protéger d'eux et de la société, nous les internions dans des hôpitaux adaptés à leur condition.
- ❖ Les médecins sont formés pour évaluer la condition physique de l'individu,

- ❖ Ils sont mandatés pour poser un diagnostic et ils sont disposés à prescrire le traitement qui correspond à son état.

Processus d'évaluation

PARADIS ARTIFICIELS	
Intempérant	Tempérant
Jeux, sciences occultes	Joueur compulsif
Boisson	Alcoolique Ivrognerie
Drogue	Médicament narcotique
Médicament	Hypocondriaque
Nourriture	Boulimie, Glotonnerie, Gourmandise, anorexie

La sexualité	Nymphomane, Incestueux, Pé-dophile
Malfaiteur, exploiteur, voleur	Cleptomane
Violence	Vengeance excessive, revanche

C'est à la période scolaire que nous pouvons mieux observer les caractéristiques de cette maladie. Dès que l'enseignant constate des problèmes tels que : déficit d'attention, trouble d'apprentissage, hyperactivité, trouble de comportement, violence et tous autres problèmes symptomatiques, il pourrait demander qu'une expertise médicale soit pratiquée sur cet élève. Le médecin pour évaluer son état physique devrait procéder avec minutie, et faire preuve de beaucoup de discrétion concernant le résultat de son évaluation.

Toutes indiscretions de la part du personnel impliquer causeraient des préjudices à cet élève ainsi qu'à ses parents. Ses compagnons de classe et la société en générale pourraient prendre plaisir à porter des jugements humiliants, qui briseraient sa réputation et lui attirerait des remarques désobligeantes de la part de ses parents. Ce sont ces marques dévalorisantes, rabais-

santes qui s'imprimeraient dans sa mémoire, qui risque de désorganiser son système émotionnel, l'empêcherait de s'épanouir et le pousserait à prendre des décisions limitantes dont il serait le seul à en subir les conséquences.

Si la maladie mentale est responsable de ses difficultés, ce jeune ne devrait pas avoir à subir les réprimandes des autres, de subir des remarques culpabilisantes de la part de la société. Les parents et le personnel enseignant ont dû être blâmés sur la façon d'éduquer cet enfant. La réalité est toute autre, ces individus ont des comportements punissables et qu'il devrait être isolé de la classe régulière, jusqu'à ce que nos chercheurs découvrent le traitement qui les guérirait, il devra recevoir l'enseignement académique d'un professeur qui a des connaissances sur la maladie mentale. Ce qui est important, c'est que chaque groupe d'élèves soit heureux et qu'ils puissent étudier à leur rythme sans être dérangés.

Quand le médecin aura posé un diagnostic de maladie mentale sur un élève, le professeur n'aura qu'à l'accepter

comme il est, le respecter sans chercher à le changer, il est devenu une personne unique différente qui mérite de la considération et du respect.

Le même procédé de dépistage s'applique aux personnes adultes, seul le traitement devrait être différent.

Un diagnostic erroné aurait de graves conséquences sur la vie de l'individu.

Si nos élus avaient su ce qu'ils savent maintenant, ils auraient pris des décisions moins tranchantes concernant la fermeture des institutions psychiatriques qui étaient destinées à protéger l'individu contre lui-même et contre la société.

La personne qui est atteinte de cette maladie présente certaines caractéristiques

- Sa confusion mentale est facilement perceptible
- Elle éprouve de la difficulté à se concentrer
- Elle ne peut raisonner correctement, car son centre de logique est dérégulé et même absent (valeurs, croyances, principes).

- C'est ce qui l'empêche de raisonner de suivre une thérapie, qu'elle soit analytique ou introspective.
- Il serait injuste de la condamner pour un crime qu'elle a commis alors qu'elle répondait à une impulsion elle ne pouvait avoir d'intention malveillante.
- Elle répond plutôt à des impulsions qu'elle ne peut contrôler. C'est la maladie mentale qui est responsable des comportements de celui qui en souffre.
- Il leur est impossible de se considérer comme malade mentale et d'être responsable de leurs traitements.

Maintenant, les chercheurs sont mandatés pour trouver un traitement innovateur et efficace qui freinera l'épidémie qui envahit notre société

L'efficacité du traitement sera reconnue :

- Quand aucun itinérant ne sera à la rue

- Quand nous n'entendrons plus parler de maltraitance envers les femmes et les enfants de toutes nationalités
- Quand nos prisons seront moins surpeuplées
- Quand les pédophiles et les incestueux seront guéris
- Quand nos enfants ne souffriront plus de déficit d'attention, de trouble de comportement, de trouble d'apprentissage ni d'hyperactivité.
- Quand les centres jeunesse, les centres pour délinquants seront vides.
- Quand les divorces seront plaidés avec impartialité et qu'ils ne laisseront ni haine, ni rancune, ni vengeance chez les personnes
- Quand le suicide ne sera pas une solution à nos problèmes

Quand nous n'entendrons plus parler de tuerie ainsi que plusieurs autres situations qui font de notre société, une société de victimes.

Toutes ces découvertes aideraient chaque individu à prendre la responsabilité de ce qu'il est et de ce qu'il fait.

Pas de coupables, il n'y aura que des responsables!

DRUMMONDVILLE, JOURNAL L'EXPRESS

1 SEPTEMBRE 2015

LA MALADIE MENTALE, PHYSIQUE OU ÉMOTIONNELLE

LA MALADIE MENTALE

LA PERSONNE QUI EST ATTEINTE DE MALADIES MENTALES PRÉSENTE CERTAINES CARACTÉRISTIQUES:

- SA CONFUSION MENTALE EST PERCEPTIBLE
- ELLE ÉPROUVE DE LA DIFFICULTÉ À SE CONCENTRER
- ELLE RÉPOND À DES IMPULSIONS QU'ELLE NE PEUT CONTRÔLER
- SON CENTRE DE LOGIQUE EST DÉRÉGLÉ ET MÊME ABSENT (VALEURS, CROYANCES, PRINCIPES)
- ELLE NE PEUT MAÎTRISER SES HUMEURS, CAR ELLES SONT TROP INSTABLES, TROP IMPRÉVISIBLES TANTÔT AIMABLES

SUBSÉQUEMMENT SANS SAVOIR POURQUOI ELLE RÉAGIT AVEC
FRACAS ET VIGUEUR

- AVEC ELLE, LA TEMPÉRANCE ET L'INTEMPÉRANCE SE
CHEVAUCHENT, UN MOMENT C'EST L'EUPHORIE ET L'INSTANT
D'APRÈS C'EST L'ANGOISSE

- ELLE VIT CONTINUELLEMENT DANS LES EXCÈS.

LA MALADIE MENTALE EST-ELLE CAUSÉE PAR LE SYS-
TÈME ORGANIQUE OU LE SYSTÈME ÉMOTIONNEL?

AUJOURD'HUI, JE RÉALISE QUE LES PSYCHOLOGUES ET
LES PSYCHIATRES ÉVALUENT LE SYSTÈME ÉMOTIONNEL DE L'IN-
DIVIDU POUR POSER UN DIAGNOSTIC. À MON AVIS, IL EST IMPOS-
SIBLE DE POSER UN DIAGNOSTIC PRÉCIS DE MALADIE MENTALE
SUR DES OÙ-DIRE, SUR DES FAUSSETÉS, SUR DES INFORMA-
TIONS MANQUANTES.

MON OPINION EST QUE CETTE MALADIE COMPORTE CER-
TAINES PARTICULARITÉS, SON POINT DE DÉPART VIENT DU PHY-
SIQUE.

PHYSIQUE

IL APPARAÎT QUE L'ÊTRE HUMAIN EST CONSTITUÉ DE
CHAIR ET D'ÉMOTIONS. CELA NOUS LAISSE CROIRE QUE L'ÉTAT
DE SON SYSTÈME ORGANIQUE (PHYSIQUE) POURRAIT CAUSER LA
MALADIE MENTALE. CETTE RÉVÉLATION NOUS PERMETTRAIT DE

LA DIAGNOSTIQUER DÈS LE BAS ÂGE. CETTE FORMULE ÉVITERAIT À L'INDIVIDU D'AVOIR À SUBIR BEAUCOUP DE DÉBOIRES.

TRAITEMENT

LES CHERCHEURS SONT MANDATÉS POUR DÉCOUVRIR UN TRAITEMENT EFFICACE ET INNOVATEUR QUI FREINERAIT L'ÉPIDÉMIE QUI ENVAHIT NOTRE SOCIÉTÉ.

NOUS RECONNAÎTRONS L'EFFICACITÉ DU TRAITEMENT :

- QUAND AUCUN ITINÉRANT NE SERA À LA RUE.
- QUAND NOUS N'ENTENDRONS PLUS PARLER DE MALTRAITANCE ENVERS LES FEMMES ET LES ENFANTS DE TOUTES RACES.
- QUAND NOS PRISONS SERONT MOINS SURPEUPLÉES.
- QUAND LES PÉDOPHILES ET LES INCESTUEUX SERONT GUÉRIS.
- QUAND NOS ENFANTS NE SOUFFRIRONT PLUS DE DÉFICIT D'ATTENTION, DE TROUBLE DE COMPORTEMENT, DE TROUBLE D'APPRENTISSAGE NI D'HYPERACTIVITÉ.
- QUAND LES CENTRES JEUNESSE, LES CENTRES POUR DÉLINQUANTS SERONT VIDES.
- QUAND LES DIVORCES SERONT PLAIDÉS AVEC IMPARTIALITÉ ET QU'ILS NE LAISSERONT NI HAINE, NI RANCUNE, NI VENGEANCE CHEZ LES PERSONNES.

• QUAND LE SUICIDE NE SERA PAS UNE SOLUTION À NOS PROBLÈMES.

• QUAND NOUS N'ENTENDRONS PLUS PARLER DE TUE-RIE.

AINSI QUE PLUSIEURS AUTRES SITUATIONS QUI FONT DE NOTRE SOCIÉTÉ, UNE SOCIÉTÉ DE VICTIMES.

TOUTES CES DÉCOUVERTES AIDERAIENT CHAQUE INDIVIDU À PRENDRE LA RESPONSABILITÉ DE CE QU'IL EST ET DE CE QU'IL FAIT.

PAS DE COUPABLES, QUE DES RESPONSABLES!

CONCLUSION

D'AVOIR DÉMYSTIFIÉ LA PROVENANCE DE LA MALADIE MENTALE CHANGE TOUT. CELA A PERMIS DE LA RENDRE BANALE, ACCEPTABLE PAR L'INDIVIDU, PAR SA FAMILLE ET PAR LA SOCIÉTÉ. DORÉNAVANT, ELLE SERA PERÇUE COMME TOUTES AUTRES MALADIES.

LE PRÉSUMÉ COUPABLE EST-IL LE VRAI COUPABLE?

NOËLLA MORIN

ANALYSEDESOL.COM

L'agressée sexuellement

Ce qui m'amène à partager ma méthode. Si tu as quelque chose contre quelqu'un, va lui parler de toi. Fais la paix.

Moi, ce que j'ai fait pour cette famille. J'ai tenté de rétablir l'harmonie dans la famille en confrontant la personne agressée et l'incestueux. Cette démarche consiste à engager un dialogue entre l'agressé et l'incestueux dans le but de redonner le pouvoir à chacun d'eux, chaque partie a pris conscience de ce qui leur appartenait et il en avait le contrôle en plus de rétablir l'harmonie entre eux et de retrouver la paix dans leur tête et dans leur cœur. L'incestueux pouvait changer son comportement et l'agressé se faisait respecter.

- 1- J'ai rencontré l'agressée.
- 2- Je lui ai demandé de respirer profondément, de relaxer.
- 3- Je lui ai demandé : « Comment te sens-tu? »
Elle m'a répondu : « J'ai peur! »
- 4- Je lui ai demandé : « Peux-tu retourner dans l'événement et regarder ce qui se passe là? »

5- Qu'est-ce qui se passe? C'est correct ou pas?

Elle m'a répondu : « Non ».

6- Comment te sens-tu?

Elle m'a répondu : « J'étais inconfortable parce que j'étais trop jeune, je ne savais pas ce qui m'arrivait. Quand je suis arrivée à l'adolescence, j'ai compris ce qui m'était arrivé. Je ne l'accepte pas. Je suis en colère.

7- Mais, trouve quel sentiment est là?

« J'ai honte. »

8- Seulement cela?

Elle me dit : « J'ai le goût de vomir. »

9- Et quoi d'autre?

« Je me sens coupable d'avoir accepté ça. »

10- Avais-tu le choix?

Non.

11- Devrais-tu te sentir coupable?

Non.

12- Selon toi, qui devrait se sentir coupable?

Lui.

13- Pourrais-tu lui dire toute la culpabilité que tu as vécue à cause de son comportement?

Oui. « Tu ne sais pas jusqu'à quel point je me suis sentie coupable à cause de ce que tu as fait. »

14- Comment te sens-tu maintenant?

Mieux.

15- As-tu éprouvé d'autres sentiments quand cela est arrivé?

J'étais fâchée et je suis encore fâchée.

16- Contre qui es-tu fâchée?

Je suis fâchée contre lui.

17- Veux-tu lui dire que tu es fâchée?

« Je suis fâchée d'avoir subi et d'avoir pris sur moi tous ces sentiments. »

18- As-tu éprouvé d'autres sentiments?

Je suis déçue de lui.

19- Peux-tu lui dire que tu es déçue de lui?

« Je suis déçue de toi, je pense que tu ne m'aimes pas,
tu t'es servi de moi. »

20- As-tu éprouvé d'autres sentiments?

Je ne lui fais plus confiance.

21- Peux-tu lui dire que n'a plus confiance en lui?

« La confiance que j'éprouvais pour toi est brisée. »

22- Est-ce que d'autres sentiments t'habitent?

J'ai peur de lui.

23- As-tu raison d'avoir peur?

Oui

24- Peux-tu lui dire que tu as eu peur de lui, mais qu'aujourd'hui il ne te fait plus peur?

« Hier, tu m'as fait vivre plusieurs sentiments: la honte, la culpabilité, la rage, la trahison, la déception, la peur, mais, aujourd'hui, je ne te permettrai plus de me toucher. Tu ne me feras plus subir le même traitement; je ne te le permettrai pas. C'est moi qui ai le contrôle maintenant. »

25- Maintenant, comment te sens-tu?

Je me sens libérée et en contrôle. Dans le futur, je permettrai seulement ce que je veux à tous ceux que je rencontrerai.

26- Qu'est-ce qui t'appartient dans cette situation?

J'ai subi l'événement et j'ai traîné des sentiments qui ne m'appartenait pas.

27- Aujourd'hui, sens-tu le besoin de partager avec les autres ce qui t'est arrivé?

Chacun devra reprendre le contrôle de sa vie. Même si c'est arrivé depuis longtemps, le procédé est le même. C'est d'effacer la rage qui vous habite et reprendre le contrôle de votre vie.

Bonne Chance

DRUMMONDVILLE, JOURNAL L'IMPACT

LE 18 OCTOBRE 2010

JE VEUX APPORTER MON POINT DE VUE AU SUJET DE L'ARTICLE PARU DANS L'EXPRESS DE MERCREDI 8 SEPTEMBRE 2010 SOUS LE TITRE « PRIÈRE DE BIEN IDENTIFIER L'ENNEMI ».

DANS CET ARTICLE, MME JOCELYNE DESJARDINS DONNAIT SON OPINION SUR LE SUJET DE L'ÉMISSION RADIOPHONIQUE DE M. PAUL ARCAND. L'INCESTE ET LES MOYENS ENVISAGÉS DE PART ET D'AUTRE POUR REMÉDIER À CETTE PROBLÉMATIQUE ÉTAIENT LE SUJET DISCUTÉ?

LES SOLUTIONS SUGGÉRÉES DANS CETTE SITUATION N'AIDENT PERSONNE; LE PARENT INCESTUEUX LE RESTERA, LE PARENT IRRESPONSABLE LE RESTERA AUSSI. L'ENFANT AVANT

DE DÉNONCER SES PARENTS SERA TIRAILLÉ PAR DES SENTIMENTS NÉGATIFS (HONTE, CULPABILITÉ, PEUR, ETC.) QUI LE PARALYSENT. IL POURRAIT RESTER PRISONNIER LONGTEMPS AVANT D'ACCUSER LES PERSONNES LES PLUS IMPORTANTES DE SA VIE. LE BRUSQUER VERS DES ACCUSATIONS EN TOUT GENRE L'INSÉCURISERAIT, L'ÉCHEC POURRAIT CAUSER UN TORT ÉNORME À SON ÉVOLUTION.

DE PLUS, LORSQUE J'AI DÉVELOPPÉ MA MÉTHODE (ANALYSE DE SOI PAR SOI POUR SOI), J'AI ÉTÉ CONFRONTÉ À DES SITUATIONS SIMILAIRES. J'AI CONSTATÉ QUE SOUVENT, LES GENS IMPLIQUÉS DANS CETTE SITUATION EN SONT SORTIS AVEC UNE FRUSTRATION SUPPLÉMENTAIRE. L'ENFANT QUI ATTAQUAIT DES PROCÉDURES LÉGALES OU AUTRES, ADDITIONNAIT D'AUTRES FRUSTRATIONS, FIXAIT LES SENTIMENTS NÉGATIFS RESENTIS AU DÉPART.

DEVANT CE CONSTAT, J'AI CHANGÉ MON APPROCHE, J'AI DÉCOUVERT QUE SI JE VOULAIS FAVORISER LE DÉVOILEMENT DES VICTIMES, JE DEVAIS :

- 1.ÉTABLIR UN LIEN DE CONFIANCE AVEC LES VICTIMES
- 2.REMETTRE À CHACUN CE QUI LUI APPARTIENT
- 3.LUI PERMETTRE DE NEUTRALISER SES ÉMOTIONS

4.L'ACCOMPAGNER DANS SA PRISE DE DÉCISION

5.LE DÉCULPABILISER POUR MIEUX LE RESPONSABILISER

JE VEILLE À CE QUE TOUT SE DÉROULE DANS L'HARMONIE ET LE RESPECT DE CHACUNE DES VICTIMES (ENFANT, PÈRE, MÈRE, ETC.)

CE SONT DES PERSONNES QUI VIVENT UN STRESS ÉNORME CAUSÉ PAR UN SENTIMENT DE PEUR.

CE QUI FACILITE LA DÉMARCHE, C'EST DE DÉTENDRE LA SITUATION D'ABORD, ARRÊTER LES GUERRES POUR INSTALLER L'HARMONIE ET CULTIVER LA PAIX TOUT AU LONG DE LA DÉMARCHE.

MON OPINION EST QUE SI NOUS VOULONS AIDER LES AUTRES DANS N'IMPORTE QUELLE SITUATION NOUS DEVONS FAIRE LA PAIX À L'INTÉRIEUR DE NOUS.

CULPABILISER LA PERSONNE CAUSE UNE FERMETURE DANS LA COMMUNICATION, DE PLUS POUSSE À LA RÉBELLION, À

LA VIOLENCE. SI NOUS VOULONS AIDER LES VICTIMES, NOUS DEVONS LES RESPONSABILISER.

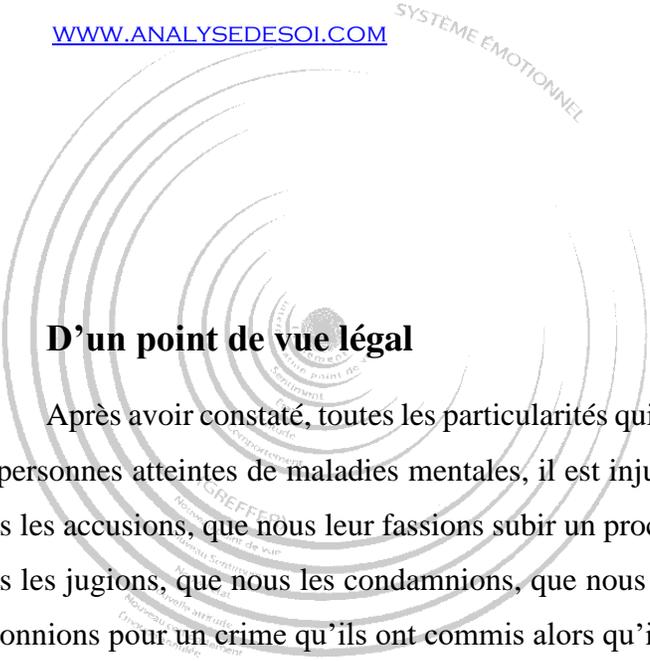
ILS RECONNAÎTRONT EUX-MÊMES LEUR CULPABILITÉ.

C'EST DANS CE BUT QUE JE DIS AIDER AVANT DE PUNIR.

IL N'Y A PAS DE COUPABLES QUE DES PERSONNES RESPONSABLES.

NOELLA MORIN

WWW.ANALYSEDESOI.COM



D'un point de vue légal

Après avoir constaté, toutes les particularités qui affecte les personnes atteintes de maladies mentales, il est injuste que nous les accusions, que nous leur fassions subir un procès, que nous les jugions, que nous les condamnions, que nous les emprisonnions pour un crime qu'ils ont commis alors qu'ils souff-

fraient de maladie mentale, de même que nous ne devrions jamais les blâmés pour leur absence de remords. Pourtant, si elles avaient été en santé (saine d'esprit) elle aurait pu raisonner la situation, reconnaître la gravité de ses gestes.

Lorsque le tribunal doute de la lucidité de l'accusé, il commande une expertise auprès d'un professionnel de la santé.

Pour faire cette expertise, le professionnel étudie le cas de l'accusé, il demande à son client de lui fournir certains détails sur son histoire de vie ainsi que sur sa situation. Il est paradoxal de croire ce que raconte la personne qui souffre de maladie mentale alors qu'elle est non crédible aux yeux de la société.

C'est aussi paradoxal de considérer que la maladie mentale provient de l'état organique (physique) et de le mettre aux oubliettes, d'omettre de l'évaluer.

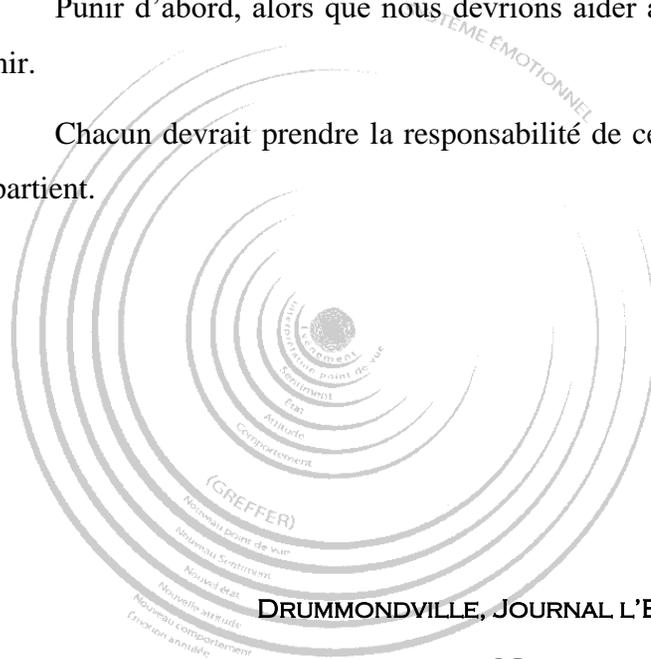
Lorsque le professionnel livre son expertise, le tribunal se contente d'écouter les oui-dire de celui-ci, alors qu'il devrait exiger un rapport complet accompagné de preuves concrètes, palpables, vérifiables par l'ensemble du tribunal.

Il est injuste que les personnes atteintes de maladies mentales aient à subir le manque de connaissances de la médecine et qu'ils soient traités comme des criminelles, et que nous les condamnions à la prison, alors qu'elles devraient être hospitalisées.

La punition n'a jamais guéri aucune personne atteinte de cette maladie.

Punir d'abord, alors que nous devrions aider avant de punir.

Chacun devrait prendre la responsabilité de ce qui lui appartient.



DRUMMONDVILLE, JOURNAL L'EXPRESS

LE 08 NOVEMBRE 2013

LE PRÉSUMÉ COUPABLE EST-IL LE VRAI COUPABLE?

JE VEUX DONNER MON OPINION SUR LE CAS DE MADAME SONIA BLANCHETTE, CELLE QUI EST BLÂMÉE POUR LE MEURTRE DE SES ENFANTS. JE CROIS QU'ELLE SUBIT UNE GRANDE INJUSTICE, CAR ELLE A ÉTÉ ÉVALUÉE ET DIAGNOSTIQUÉE COMME UNE PERSONNE ATTEINTE DE MALADIES MENTALES. PLUS ENCORE, ELLE ÉTAIT MÉDICAMENTÉE,

LA PERSONNE QUI EST ATTEINTE PAR CETTE MALADIE EST AFFECTÉE PAR CERTAINES CARACTÉRISTIQUES:

- SA CONFUSION MENTALE EST PERCEPTIBLE,
- ELLE ÉPROUVE DE LA DIFFICULTÉ À SE CENTRER, (GREFFER)
- ELLE RÉPOND À DES IMPULSIONS QU'ELLE NE PEUT CONTRÔLER,

■ELLE NE PEUT RAISONNER CORRECTEMENT, CAR SON CENTRE DE LOGIQUE EST DÉRÉGLÉ MÊME SOUVENT ABSENT (VALEURS, CROYANCES, PRINCIPES)

■ELLE NE PEUT MAÎTRISER SES HUMEURS, CAR ELLES SONT TROP INSTABLES, IMPRÉVISIBLES, TANTÔT AIMABLES ET SUBSÉQUEMMENT SANS SAVOIR POURQUOI ELLE RÉAGIT AVEC FRACAS ET VIGUEUR.

■AVEC ELLE, LA TEMPÉRANCE ET L'INTEMPÉRANCE SE CHEVAUCHENT UN MOMENT, C'EST L'EUPHORIE ET L'INSTANT D'APRÈS C'EST L'ANGOISSE, ELLE VIT CONTINUUELLEMENT DANS LES EXCÈS.

APRÈS AVOIR PRIS CONNAISSANCE DE CES PARTICULARITÉS, JE TROUVE INJUSTE QUE CETTE PERSONNE AIT À SUBIR UN PROCÈS ET QU'ELLE SOIT ACCUSÉE POUR UN GESTE QU'ELLE A COMMIS ALORS QU'ELLE N'ÉTAIT PAS CONSCIENTE DU MAL QU'ELLE FAISAIT, C'EST CE QUI EXPLIQUE QU'ELLE N'AIT PAS DE REMORDS.

NOUS LA TRAITONS COMME UNE MEURTRIÈRE, ALORS QUE NOUS DEVRIONS LA TRAITER COMME UNE

PERSONNE MALADE, CE FUT LE VERDICT QUI A ÉTÉ PRONONCÉ PAR LE PSYCHIATRE QUI L'A ÉVALUÉ

C'EST INJUSTE DE L'INCRIMINER SANS TENIR COMPTE DE SON ÉTAT DE SANTÉ, MAIS LA PUNITION SEMBLE ÊTRE LE SEUL ISSU, MAIS NOUS DEVONS RECONNAÎTRE QUE CETTE MALADIE TOUCHE DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES. CE CAS N'EST PAS UNIQUE!

TANT QUE NOUS N'AURONS PAS DÉCOUVERT LE MÉDICAMENT MIRACLE QUI NEUTRALISERAIT CETTE MALADIE, NOUS ASSISTERONS À DES ABUS SEMBLABLES.

« LE PRÉSUMÉ COUPABLE EST-IL LE VRAI COUPABLE »

C'EST DOUBLEMENT TRISTE !

Le cas de Marie et de Joseph.

Marie consulte un psychologue avec Joseph pour tenter de régler leurs problèmes de couple. Après une rencontre, la psychologue posa un diagnostic de psychopathe chez Marie.

Elle fut sur le choc, une dépression se manifesta, cela a eu pour conséquence de lui faire perdre son emploi, elle perdit confiance sur ses capacités, elle s'interrogeait sur ce qu'elle avait fait subir à ses enfants, elle a demandé le divorce, mais elle a renoncé à se battre pour la garde de ses enfants. Elle considère que sa maladie la rendait méchante et qu'elle était un danger pour ses enfants.

Marie était confuse, elle avait honte d'elle, avait peur de ses réactions, se questionnait sur les comportements qu'elle avait eus en société. La situation était devenue insoutenable ce qui l'a entraîné dans une profonde dépression, qui a nécessité son hospitalisation. Ils lui ont prescrit une médication qui convenait à son état de santé.

Marie raconte sa mésaventure au psychiatre et lui confie que le psychologue qui s'occupait de sa thérapie de couple lui avait posé un diagnostic de psychopathe.

Le psychiatre très surpris lui réplique, « les psychologues ne sont pas formés pour établir des diagnostics de ma-

ladie mentale », mais pour diriger leurs clients vers des spécialistes et il ajouta « je vous confirme que vous n'êtes pas atteint de cette maladie », elle fut soulagée.

Elle crut pouvoir renverser la situation, mais cela ne fut pas aussi facile qu'elle le croyait, elle fut incapable de rétablir un lien de confiance avec ses enfants. Eux ils l'avaient exclu de leurs activités. Ex. lorsqu'elle voulut rencontrer leurs professeurs, elle fut accueillie avec froideur, les informations qu'ils lui partageaient sortaient avec une certaine retenue. Ses enfants semblaient avoir honte d'elle, ils n'avaient aucune reconnaissance pour ce qu'elle avait fait pour eux. Marie a découvert que le père s'était servi de ce diagnostic de psychopathe pour éloigner les enfants d'elle. Joseph avisa les enfants que leur mère était psychopathe et qu'elle était dangereuse pour eux.

Lorsqu'elle exerçait son droit de visite, le père leur avouait qu'il était inquiet pour eux, et leur demandait de lui téléphoner chaque soir à heure prédéfinie. De plus lorsque les enfants voulaient fêter la Noël avec leur mère, il tentait de les faire sentir coupables en leur disant, « vous êtes comme votre

mère, vous abandonnez votre famille ». La famille de la mère n'était pas considérée comme partie intégrale de ces enfants.

Joseph avait répandu la nouvelle que Marie souffrait de maladies mentales. En entendant cela, parents, amis, enfants et citoyens de la place trouvaient qu'il faisait pitié, ils ont organisé une collecte afin de lui venir en aide, car ils tentaient de le reconforter par tous les moyens. Joseph en avait trop dit sur le compte de Marie, et sur sa situation. Lorsqu'il a appris que le diagnostic de Marie était erroné, il ne pouvait changer sa version, sans perdre la face. Ceux qui l'avaient pris en pitié continuaient de le reconforter, même si Marie avait voulu se justifier nous ne l'aurions pas cru, car les gens considéraient qu'une personne souffrant de maladies mentales n'était pas crédible.

Toutes ces souffrances auraient pu être évitées si le psychologue avait évalué les deux parents. Dans cette situation Joseph qui se croyait équilibrée écrasait Marie, elle était celle que la famille et les citoyens croyaient déséquilibrée.

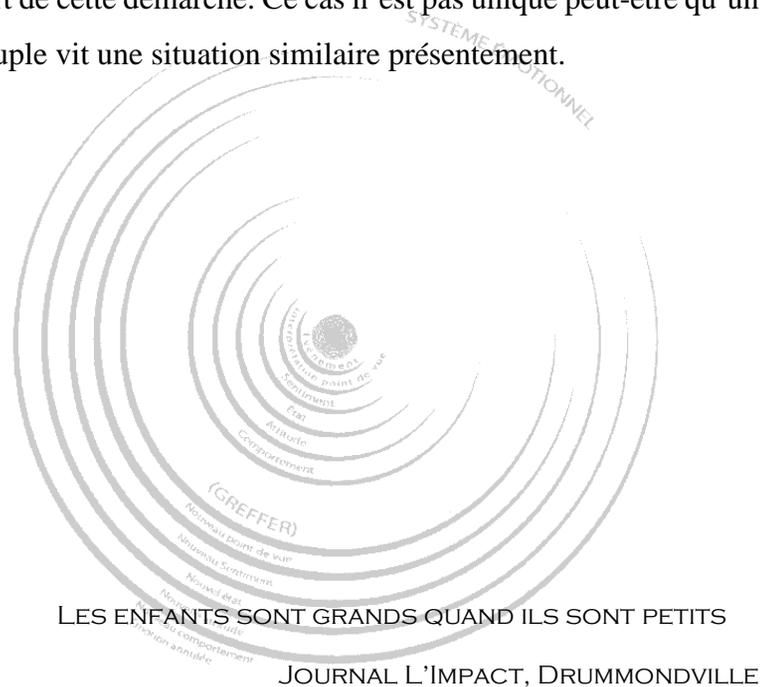
Devant cet échec, elle est retournée à l'université dans l'espoir de se refaire une vie. Lorsqu'elle eut son diplôme en main, elle partit à la recherche d'un emploi, mais elle a connu des obstacles, son dossier médical erroné fut une raison pour refuser son admission sur le marché du travail, ainsi que son manque d'expérience dans sa nouvelle profession, et sa longue absence du marché du travail, tout cela jouait contre elle.

Devant toutes ces frustrations, la personne demanda de faire corriger toutes ces faussetés contenues dans son dossier médical. Nous l'informons qu'il n'avait pas le droit d'effacer ni de biffer en partie ou en totalité ce que contient un dossier médical, et que ce document doit la suivre dans son intégralité, toute sa vie.

Cela nous démontre l'importance d'évaluer avec rigueur l'état de santé physique de l'individu avant de poser un diagnostic précis aussi grave qu'est celui de la maladie mentale. Si le professionnel de la santé avait porté plus d'attention, lorsqu'il a évalué l'état de santé d'un individu cette famille n'aurait pas eu à subir toutes ces souffrances.

Si nous voulons éviter qu'une situation semblable arrive, nous devrions obliger les couples qui sont en instance de divorce à suivre une formation préparatoire adaptée à leur situation. Chacune des parties devrait faire leur introspection afin de neutraliser les émotions qui les envahissent (rage, vengeance, animosité) et enfin accepter ce qui arrive.

L'introspection individuelle devrait être le point de départ de cette démarche. Ce cas n'est pas unique peut-être qu'un couple vit une situation similaire présentement.



LE 8 NOVEMBRE 2010

JE VEUX DONNER MON POINT DE VUE AU SUJET DE L'ARTICLE PARU DANS L'EXPRESS DU 3 OCTOBRE 2010 (POUR ÉVITER QUE L'ENFANT FASSE LES FRAIS D'UNE RUPTURE CONJUGALE).

DANS CET ARTICLE, MME NATHALIE ROY, DIRECTRICE AU RÉSEAU D'AIDE AUX FAMILLES RAFT, SOUTIEN QUE S'IL Y A SÉPARATION, LA RELATION PARENTALE CONTINUE. J'AJOUTERAI QUE DANS CERTAINS CAS, CETTE RELATION SERAIT AMÉLIORÉE. CELA DÉPENDRA DE L'AIDE APPORTÉE À CHACUN. CE QUI EST CERTAIN, C'EST QU'ELLE SERAIT DIFFÉRENTE. VOUS MENTIONNEZ QUE VOUS AVEZ MIS SUR PIED DES SÉMINAIRES SUR L'ABC DE LA COPARENTALITÉ. J'AIMERAI AVOIR PLUS D'INFORMATIONS SUR LA MÉTHODE UTILISÉE. EXISTE-T-IL UNE FORMATION RECONNUE? AVEZ-VOUS UNE ACCRÉDITATION QUI VOUS PERMET DE PRATIQUER? QUEL EST VOTRE TAUX DE RÉUSSITE?

PRATIQUER CETTE MÉTHODE SANS LA MAÎTRISER COMPORTE CERTAINS DANGERS SURTOUT POUR L'ENFANT. COMME VOUS LE DITES SI BIEN DANS VOTRE ARTICLE » LES ENFANTS NE SONT PAS DE PETITS ADULTES « . EN EFFET LES ENFANTS SONT

SENSIBLES À CE QUI SE PASSE À LA MAISON. MOI JE DIS : QUE NOS ENFANTS SONT SENSIBLES À TOUTES SITUATIONS CONFLICTUELLES QUE CE SOIT À LA MAISON OU AILLEURS. CE QUI LES INSÉCURISE, C'EST QUAND LEURS PARENTS SONT CONCERNÉS. LE GENRE DE SÉMINAIRES QUE VOUS OFFREZ POURRAIT AVOIR UN IMPACT SUR LA FAMILLE, C'EST POUR CELA QU'IL FAUT ÊTRE PRUDENT, CAR TOUT PEUT DÉGÉNÉRER. DEVANT UN ÉCHEC, L'ENFANT POURRAIT ÊTRE MARQUÉ, SE FAIRE DES SCÉNARIOS, PENSER QUE C'EST À CAUSE DE LA THÉRAPIE QUE SES PARENTS SE SONT DISPUTÉS, QUE C'EST DE SA FAUTE SI C'EST ARRIVÉ. IL POURRAIT SE SENTIR ABANDONNÉ ET TENIR DES PROPOS MÉPRI- SANTS SUR SES PARENTS. TOUTES CES INTERPRÉTATIONS RES- TERONT DANS SA MÉMOIRE COMME SI C'ÉTAIT LA RÉALITÉ. IL POURRAIT DÉVELOPPER DES COMPORTEMENTS QUI DANS LE FU- TUR LUI CAUSERAIENT DES PROBLÈMES, TEL QUE : MENTIR, MA- NIPULER, INSULTER, VIOLENTER OU PEUT-ÊTRE AU CONTRAIRE, SE RECROQUEVILLER SUR LUI-MÊME, ÉPROUVER DE LA HONTE, S'APITOYER, SE PLAINDRE, CHERCHER À ATTIRER LA PITIÉ. IL AURA TOUJOURS POUR EXCUSE : C'EST PARCE QUE SES PA- RENTS SE SONT SÉPARÉS ET QU'ILS L'ONT ABANDONNÉ. NOUS DEMANDONS À NOS ENFANTS D'ÊTRE GRANDS QUAND ILS SONT PETITS. NOUS LEUR DEMANDONS DE COMPRENDRE ALORS QU'ILS N'ONT PAS SUFFISAMMENT DE DONNÉES DANS LEUR MÉ- MOIRE POUR FAIRE UNE ANALYSE LOGIQUE DE LA SITUATION.

DANS LE CAS D'UN DIVORCE, CE QUE L'ENFANT A BESOIN, C'EST D'ÊTRE RÉCONFORTÉ, DE CONNAÎTRE LA VÉRITÉ (LA RÉALITÉ), D'ÊTRE RASSURÉ SUR LA PLACE QUI LUI REVIENT DANS CE NOUVEAU CONTEXTE, DE SE FAIRE CONFIRMER QUE SON PAPA RESTERA SON PAPA ET QUE MAMAN RESTERA SA MAMAN, QUE LE CONFLIT APPARTIENT AUX GRANDS. QUE SI VOUS AVEZ PRIS CETTE DÉCISION, C'EST QUE VOUS VOULIEZ ARRIVER À UNE MEILLEURE ENTENTE, À MIEUX COMMUNIQUER.

POUR RÉUSSIR UNE TELLE DÉMARCHE, CHACUN DEVRAIT NEUTRALISER SES ÉMOTIONS, DÉVOILER ET EXPRIMER LES FAITS REPROCHÉS AINSI QUE LES SENTIMENTS QUI S'Y RATTACHENT SANS QUE PERSONNE N'INTERVIENNE. AUSSI CHACUN DEVRAIT MANIFESTER LEURS DÉCISIONS AFIN DE POUVOIR NÉGOCIER JUSQU'À CE QU'ILS ARRIVENT À UN COMMUN ACCORD ET QUE LES PARTIES ACCEPTENT CETTE DÉCISION. PAR CE PROCESSUS, ILS DEVRAIENT AVOIR ÉLIMINÉ LES SOURCES QUI POURRAIENT DÉCLENCHER À NOUVEAU UN CONFLIT ENTRE EUX COMME L'ARRIVÉE D'UN NOUVEAU CONJOINT, UN ENFANT QUI ÉPROUVE DES DIFFICULTÉS OU TOUT AUTRE ÉLÉMENT. ILS SAVENT QU'ILS PEUVENT ET DOIVENT NÉGOCIER SANS S'ACCUSER MUTUELLEMENT. LES PARENTS DEVRONT AVOIR UNE CONFIANCE ABSOLUE L'UN ENVERS L'AUTRE, S'EFFORCER DE PRÉSERVER CE LIEN ET S'EN-

GAGER À RESPECTER LA RÉPUTATION DE L'AUTRE AFIN QUE L'ENFANT NE SE SENTE PAS FORCÉ DE CHOISIR ENTRE PAPA OU MAMAN.

VOUS RECONNAÎTREZ LA RÉUSSITE DE VOTRE DÉMARCHÉ QUAND VOUS AUREZ L'IMPRESSIION D'ÊTRE LIBÉRÉ DE VOS ÉMOTIONS, D'AVOIR ÉTÉ ÉCOUTÉ AVEC IMPARTIALITÉ, D'AVOIR ÉTÉ RESPECTÉ EN TANT QU'INDIVIDU UNIQUE. AINSI VOUS AUREZ RÉTABLI L'HARMONIE ET LE RESPECT ENTRE VOUS.

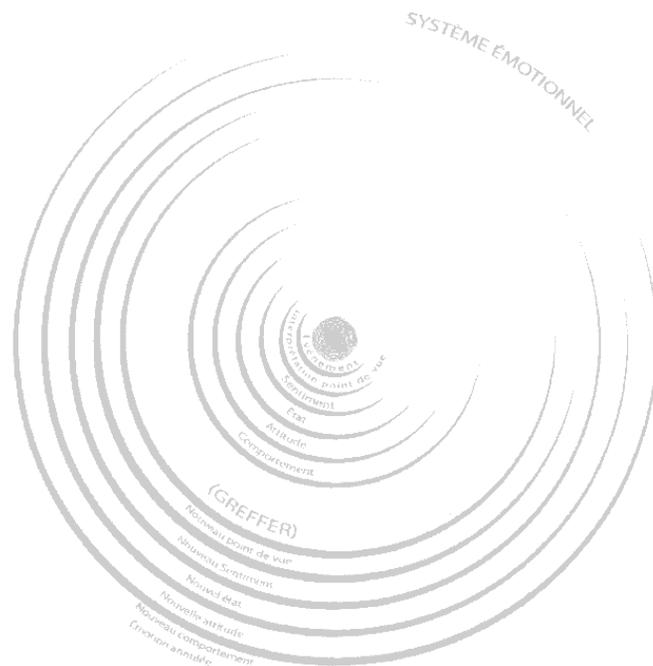
J'AI INNOVÉ CETTE MÉTHODE, JE L'AI EXPÉRIMENTÉE AVEC SUCCÈS À PLUSIEURS REPRISES. DE PLUS, J'AI ÉCRIT DEUX VOLUMES DANS LESQUELS JE DONNE LES NOTIONS DE BASE SUR CETTE APPROCHE. VOUS Y TROUVEREZ DES EXEMPLES DE CAS VÉCUS QUI VOUS AIDERONT À RATIONALISER CE QUE VOUS VIVEZ ET VOUS PRENDREZ LE CONTRÔLE DE CE QUI VOUS APPARTIENT. NOS ENFANTS SONT LES ADULTES DE DEMAIN.

NOËLLA MORIN
WWW.ANALYSEDESOI.COM

Les conséquences d'un mauvais diagnostic

Lors d'une intervention, l'erreur que les intervenants commettent, c'est d'oublier le système émotionnel au détriment du problème.

De plus, ils n'accordent pas assez de place à l'individu, ils s'ingèrent trop dans le problème d'autrui, ils y jouent un rôle trop nominatif, trop personnel, ils agissent selon ce qu'ils sont (leur centre de logique personnel).



Chapitre 5 Le centre de logique

Pour réussir, ils devraient connaître le rôle que joue le centre de logique dans le procédé de se créer des émotions.

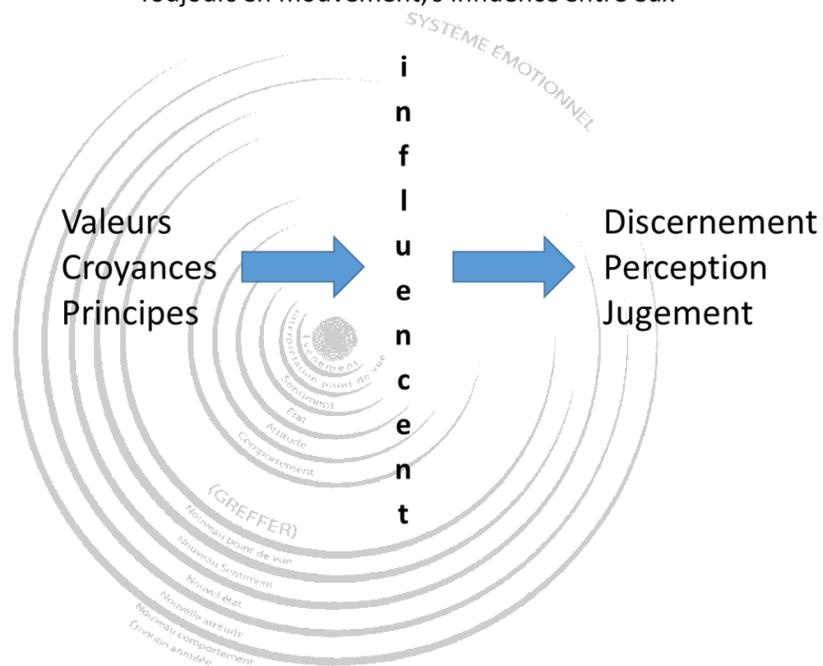
Le centre de logique

Mes systèmes



Unique

Toujours en mouvement, s'influence entre eux



Ce tableau démontre que :

Nous sommes uniques, notre centre de logique nous appartient, il est unique.

Ce tableau est formé de nos valeurs, de nos croyances, de nos principes

De nos jugements, de nos déductions, de notre perception, de notre discernement,

De nos interprétations, de nos sentiments, de nos états, de nos attitudes, de nos comportements, c'est lui qui déclenche notre système émotionnel.

Il est responsable de nos choix, de nos décisions

- Nos interprétations nous procurent des sensations,
- Nos sensations nous mettent dans nos états,
- Nos états déclenchent nos attitudes,
- Nos attitudes nous font réagir en bien ou en mal.
- Sans notre centre de logique, nous vivons par instinct
- Ce centre est à la base de notre raisonnement

Un centre de logique désorganisé cause de la confusion chez l'individu, dérègle son système émotionnel, lui fait commettre des erreurs de jugement et lui fait prendre des décisions qui sont contraires à ce qu'il est. L'individu qui est confus pourrait commettre des gestes répréhensibles qui le rendraient de plus en plus troublé.

Nos croyances, nos valeurs et nos principes sont à la base de notre raisonnement, lui il est la base de tous nos jugements, de toutes nos déductions, tous nos discernements sont le résultat d'un raisonnement personnel, tout comme nos interprétations sont à la base de nos émotions. Une émotion c'est la synthèse d'un ensemble progressive de sensations (Sentiments, états, attitudes ou comportements).

Notre centre de logique est tributaire, système émotionnel, nous ne pouvons les séparer. Ils sont composés de nos valeurs, croyances, principes.

L'assemblage de notre centre de logique influence nos interprétations, et nos interprétations sont à la base de notre système émotionnel.

Ce tableau nous confirme qu'il est inapproprié d'analyser le problème d'autrui et d'en tirer une conclusion équitable (objective).

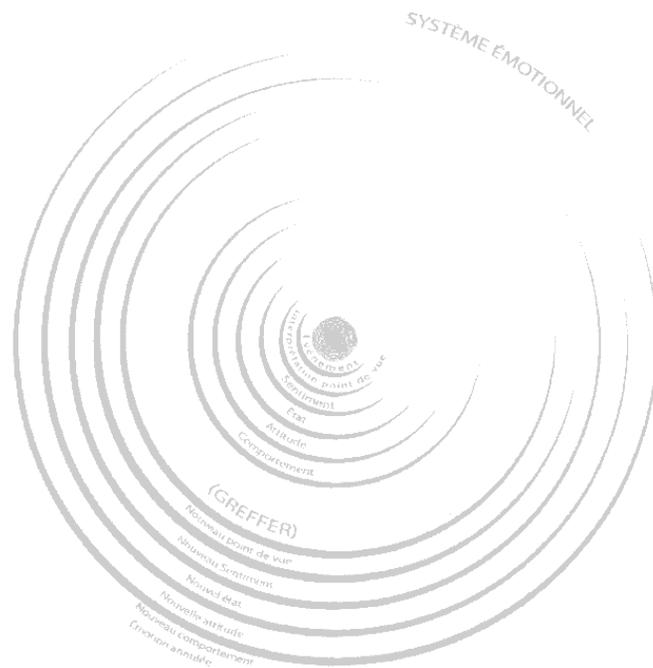
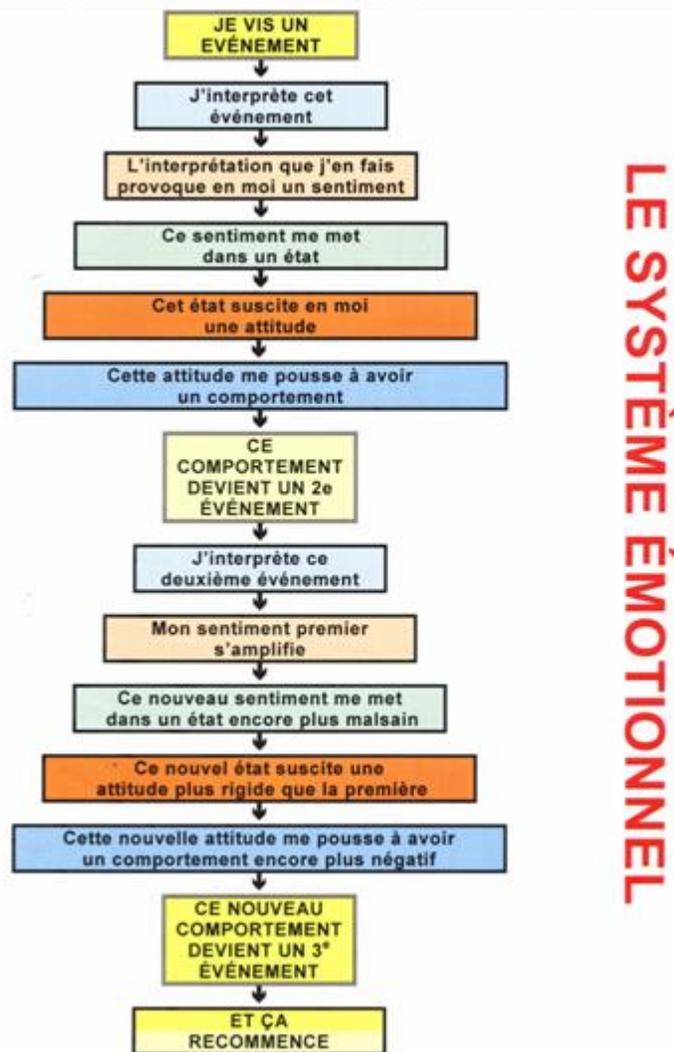


Tableau du système émotionnel



122

DRUMMONDVILLE 2016,

TOUT DROIT RESERVE A NOELLA MORIN

Processus de la psychanalyse

Le processus de la méthode de psychanalyse ou thérapie analytique veut que le consultant prétende connaître ce qui se passe dans la tête d'autrui ainsi que les sentiments qu'il éprouve ou qu'il éprouvait lorsque l'évènement est arrivé. Dans les faits lorsque le psychanalyste l'analyse la situation, il s'en fait une opinion hypothétique, c'est selon lui. Il développe une théorie subjective, hypothétique de la situation qui lui est présentée, sa conclusion sera sûrement erronée, car il lui manque trop de données en plus l'histoire que son client lui raconte est remplie de distorsions, il lui est donc impossible pour lui de s'en faire une opinion objective.

Sa théorie exclut son patient, et implique quelqu'un ou quelque chose extérieure à lui. Sans avoir vérifié le bien-fondé de sa déduction, il la projette sur autrui, mais elle consiste en un jugement téméraire, qui risque de blesser la personne impliquée.

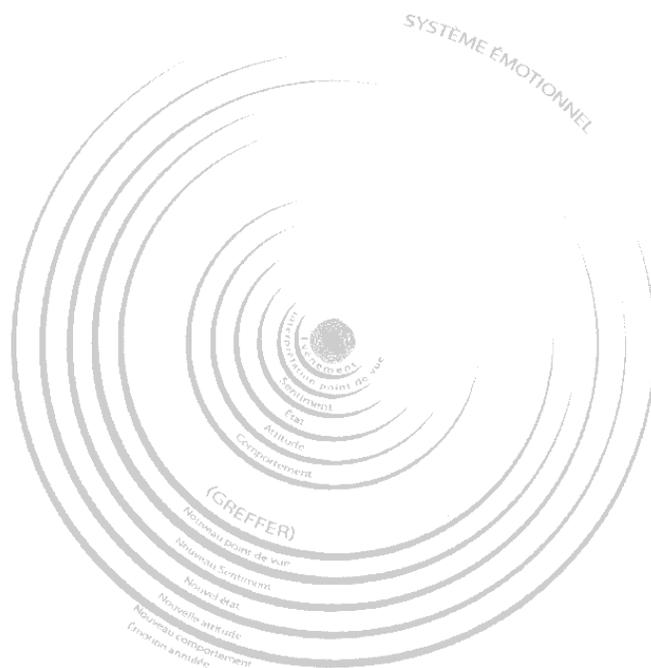
La déduction que le consultant a tirée de la situation n'est que pure spéculation, c'est l'empirisme associatif qui est

réduit à des éléments simples discontinus et diversement associé. Il a tendance à reléguer l'observation intérieure de la personne au second plan et à donner la primauté au point de vue objectif de l'analyste. Leur patient a perdu le contrôle sur la situation, il acquiesce aux propos que le psychanalyste lui suggère, il ne peut décider ni choisir objectivement ce qu'il veut faire de la situation. Il s'en tient à l'opinion du consultant. Cette formule entraîne certaines conséquences. Le client rempli de rage pour se venger ira répéter à la personne concernée le contenu de la rencontre. La déduction du psychanalyste risque de causer des préjudices à la personne impliquée dans la situation. Entre autres, un choc émotionnel la rendrait confuse et dépressive. Son état de santé provoquerait une perte d'emploi et une séparation qui briserait l'unité familiale, les enfants se sentiraient déchirés, abandonnés.

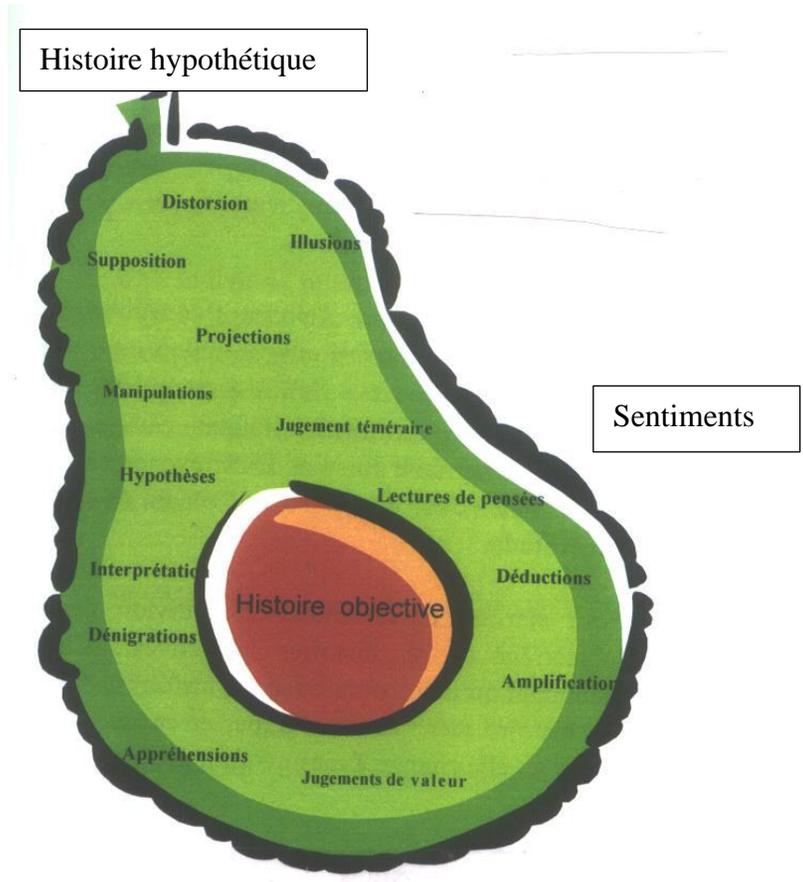
Ce sera difficile et souvent impossible de corriger la situation, de refaire les liens entre les individus concernés et de rétablir l'harmonie.

Le problème s'amplifierait jusqu'à ce que la personne qui a été accusée injustement consulte à son tour, et le processus recommence.

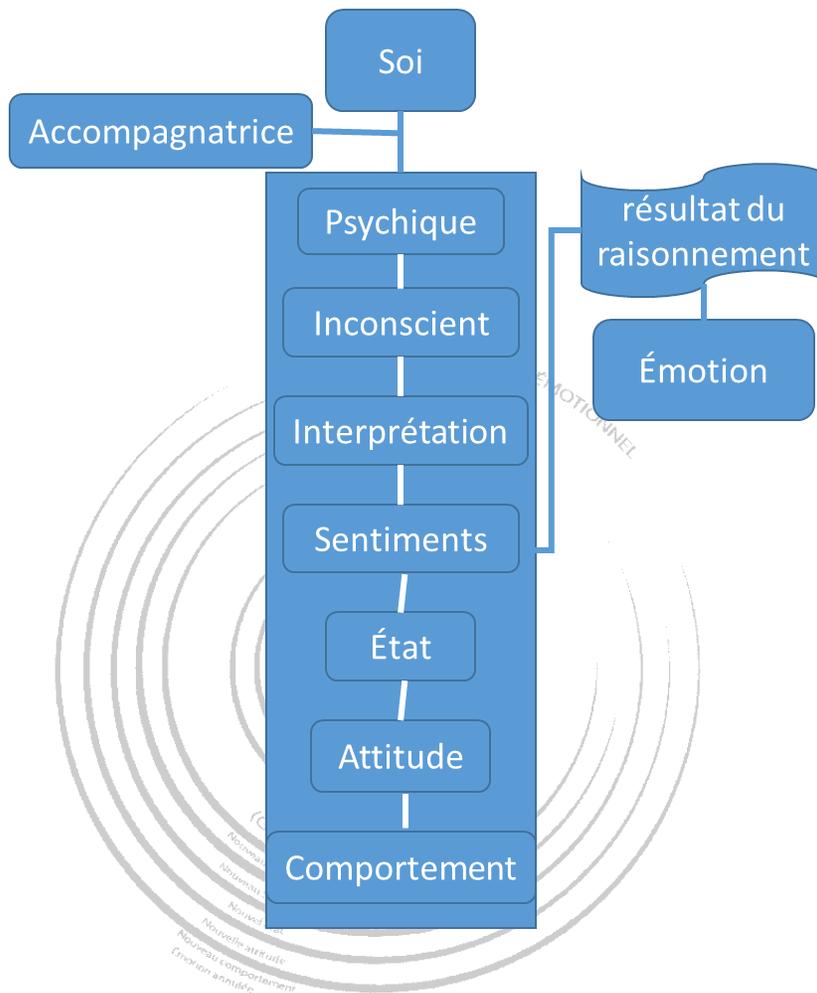
Cette thérapie s'adresse seulement aux personnes adultes, normales civilisées saines d'esprit.



La Poire = Les Distorsions



Processus d'analyse de soi



Processus de l'analyse de soi

Par opposition, à la thérapie analytique, la méthode introspective (l'analyse de soi, par soi pour soi) telle que présentée dans ce volume détache le système émotionnel du système physique, permet à l'individu de se garder connecté à lui, de prendre le contrôle sur lui, sur la situation, sur ses émotions.

Par opposition à la méthode (psychanalyse analytique), la méthode introspective oblige l'individu à s'autoévaluer, à analyser lui-même les situations marquantes de sa vie, de faire remonter à la conscience les sentiments refoulés, qui s'y sont rattachés.

Ce processus protège sa personnalité, et son centre de logique. C'est primordial pour un individu de s'assurer que ses valeurs, ses croyances et ses principes soient congrus et actuels. Chaque événement que nous vivons a une influence sur nos valeurs, nos croyances et nos principes, cet assemblage nous sert d'appui pour résoudre nos problèmes, pour prendre le contrôle

sur ce que nous sommes, sur ce qui nous arrive, sur nos choix. Un centre de logique bien organisé (congru) nous permet d'assumer tout ce qui nous appartient.

Notre centre de logique se renouvelle à chaque période de notre vie. Si nous voulons garder notre histoire de vie réelle et actuelle, nous devons prendre régulièrement une pause pour reconsidérer ce que nous avons vécu pendant cet épisode de vie. Cette analyse nous aidera à identifier les **distorsions, les interprétations** que nous avons faites de nos récentes histoires, de prendre conscience de ce que nous avons ressenti au moment de l'événement. Nous devons nous assurer de ne plus entretenir des sentiments de rage, de haine, de vengeance, ainsi que tous sentiments négatifs qui provoqueraient chez nous des comportements qui nous attireraient des problèmes.

Si nous changions notre point de vue, nous retrouvons la paix, la sérénité, nous serions moins orgueilleux, plus confiants, plus humbles, moins atteignables, moins intimidables, nous ne nous sentirions pas touchés par les moindres

insinuations que les personnes pourraient nous lancer. Cela ferait de nous des êtres authentiques qui n'auraient pas à justifier, à défendre nos choix, et nos décisions.

« Changez votre point de vue votre vie changera »

Nous prendrions le contrôle sur ce qui nous appartient, nous résoudrions nous-mêmes nos différends, et nous ferions face à nos difficultés.

Dans le futur, nous ne raconterions pas la même histoire que nous racontions hier, car maintenant, nous connaissons la vraie histoire elle fait partie de nous de notre **mémoire**, nous pouvons choisir de la raconter ou de la garder pour nous. Exemple: «Je ne veux pas en parler»!

Qui peut pratiquer cette thérapie, chaque citoyen ordinaire, normal, peut s'en inspirer pour régulariser ses émotions et changer sa vie. Chacun y trouvera un soulagement aussi petit qu'il soit.

Exemple d'un point de vue et ses conséquences.

Il s'agit d'une légende du Moyen-Âge fort instructive. Cette légende m'a été enseignée lors de mes études. Qui en est

l'auteur, je l'ignore et j'ignore également dans quel livre elle a été prise. Si son auteur se reconnaît, il sera probablement fier de voir que sa légende peut porter à réflexion et aider des gens.

Dans cette légende, on raconte qu'un riche bourgeois fut arrêté par son seigneur et enfermé dans le donjon du château. Il fut conduit au bas d'un escalier, dans un cachot très profond gardé par un geôlier à l'aspect féroce, portant une énorme clé. La porte d'un cachot s'ouvrit, il fut poussé en avant, puis la porte se referma sur lui en faisant un bruit infernal.

Il demeura dans ce cachot pendant vingt ans. Chaque matin, le geôlier ouvrait la porte avec un bruit sinistre et posait dans le cachot un pichet d'eau, une miche de pain, et la porte se refermait.

Au bout de vingt ans, le prisonnier décida de mettre fin à ce martyr. Il voulait mourir, mais ne voulait pas se suicider. Il prit donc la décision d'attaquer le gardien à sa prochaine

visite. Celui-ci pensait-il qu'il le tuerait et que sa misère prendrait fin.

Il se dit qu'il devait examiner la porte, soigneusement, afin d'être prêt le lendemain. Il s'en approcha, saisit la poignée et la tourna. À sa grande stupéfaction, la porte s'ouvrit. Il s'aperçut qu'elle n'avait pas de serrure et que, par conséquent, il n'avait été enfermé pendant vingt ans que parce qu'il avait cru l'être. Il marcha à tâtons dans le couloir et monta l'escalier.

Au sommet, deux soldats qui bavardaient ne firent aucune tentative pour l'arrêter. Il traversa la cour d'honneur sans éveiller l'attention sur lui. Il sortit, il était libre. Il rentra chez lui sans encombre et vécut heureux.

Il aurait pu ouvrir la porte du cachot à n'importe quel moment s'il avait su, mais il ne savait pas. Il n'était captif, ni de la pierre ni du fer, mais d'une idée. Il n'était prisonnier qu'en esprit.

Bien sûr, ce n'est qu'une légende, mais elle peut faire réfléchir!

Plusieurs personnes sont prisonnières de leurs interprétations, mais ne connaissent pas les faits réels. L'introspection pourrait servir de clé pour ouvrir la porte du cachot, de son cachot imaginaire.

Introspection

L'introspection ou méthode d'auto-observations convient seulement aux personnes adultes normales, sans maladie mentale.

Pour faire son introspection, l'individu doit passer par son centre de logique **actuel** pour analyser son histoire de vie. Faire la mise en scène autour de son histoire, trouver et définir l'implication de chacun des personnages.

Le contexte dans lequel s'est déroulé l'événement

Le processus

qu'est qui s'est dit?

Quels gestes ont été posés?

Par qui ces gestes ont été commis?

Quel sentiment as-tu éprouvé?

Ces sentiments appartenait à qui?

Quel choix as-tu fait à ce moment?

Quelle décision as-tu prise à ce moment?

As-tu exprimé tes choix et tes décisions?

As-tu maintenu tes choix et tes décisions?

Aujourd'hui qu'est ce que tu peux faire avec ça?

Descends jusqu'à ta petite enfance

Analyse de soi par soi

A- Qu'est-ce qui se passe dans cette situation?

R :

Dans cette situation, est-ce qu'il y a plusieurs personnes
ou si tu es seul?

R

Maintenant, regarde

Le dernier événement que tu as vécu dans lequel tu ne te sentais pas bien

Étape1

Qu'est-ce que tu fais?

R :

Qu'est-ce que tu as perdu à faire ce que tu as fait?

R :

Quelle a été la conséquence?

R :

Dans quel but as-tu fait ça?

R :

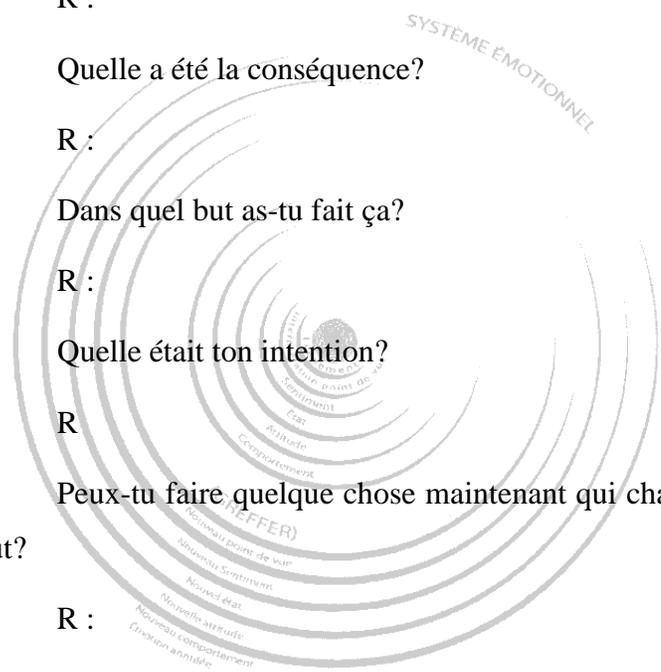
Quelle était ton intention?

R :

Peux-tu faire quelque chose maintenant qui changerait tout?

R :

Qu'est-ce qui t'appartient?



R :

Qu'est-ce qui ne t'appartient pas?

R :

Maintenant que tu sais ce que tu sais.

Quelle était ta part de responsabilité dans cette situation?

R :

Comment te sens-tu?

R :

Peux-tu faire quelque chose?

R :

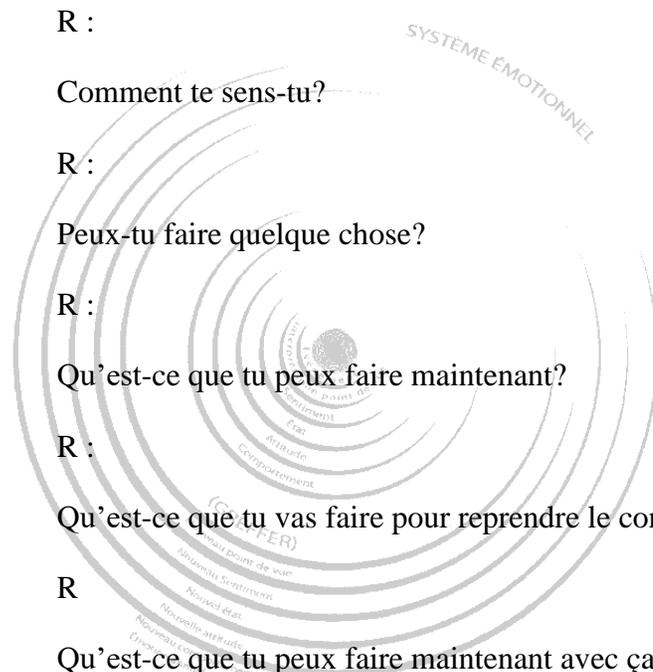
Qu'est-ce que tu peux faire maintenant?

R :

Qu'est-ce que tu vas faire pour reprendre le contrôle?

R

Qu'est-ce que tu peux faire maintenant avec ça?



R :

Cela aurait fait toute la différence!

Cela aurait tout changé! Oui ou Non?

R :

Qu'est-ce que tu ne savais pas que tu aurais dû savoir?

R :

Qu'est-ce que ça te donnait de ne pas faire ce qu'il y avait à faire?

R :

Quelle a été la conséquence?

R :

Qu'est-ce que tu as perdu à ne pas faire ce que tu avais à faire?

R :

Dans quel but ne l'as-tu pas fait?

R :

Quelle était ton intention?

R :

Qu'est-ce qui t'appartient?

R :

Qu'est-ce qui ne t'appartient pas?

R :

Maintenant que tu sais ce que tu sais.

Quelle était ta part de responsabilité dans cette situation?

R :

Peux-tu faire quelque chose avec ça maintenant?

R :

Qu'est-ce que tu peux faire?

R :

Qu'est-ce que tu vas faire pour reprendre le contrôle?

R :

Comment te sens-tu ?

R :

Questions qui se rapportent au même événement.

(dit et pas dit)

Suite de l'Étape 1

2-Qu'est-ce que tu as dit que tu n'aurais pas dit si tu avais eu toutes les informations que tu as maintenant?

R :

Cela aurait fait toute la différence si tu ne l'aurais pas dit!

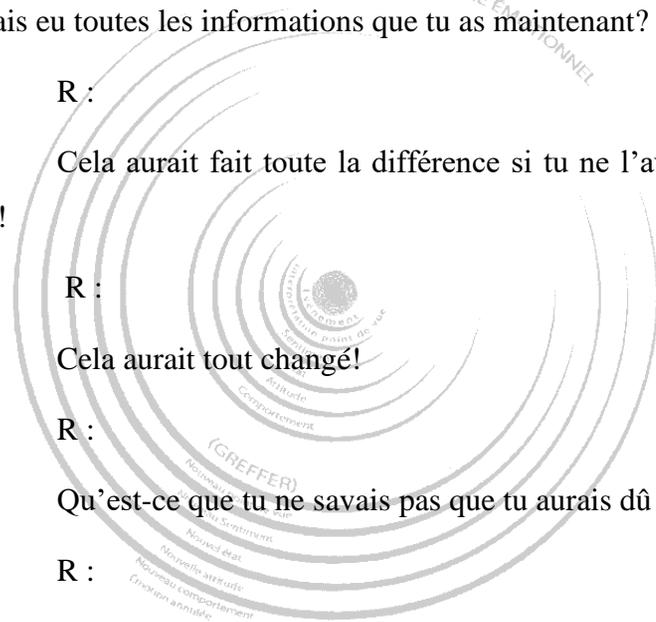
R :

Cela aurait tout changé!

R :

Qu'est-ce que tu ne savais pas que tu aurais dû savoir?

R :



À ce moment-là, ça te donnait quoi de dire ce que tu as dit?

R :

Quelle en a été la conséquence?

R :

Qu'est-ce que tu as perdu, de l'avoir dit?

R :

Dans quel but as-tu dit ce que tu as dit?

R :

Quelle était ton intention?

R :

Qu'est-ce que tu peux dire maintenant qui changerait tout?

R :

À qui devrais-tu le dire maintenant?

R :

Qu'est-ce qui t'appartient?

R :

Qu'est-ce qui ne t'appartient pas?

R :

Maintenant que tu sais ce que tu sais.

Quelle était ta part de responsabilité dans cette situation?

R :

Comment te sens-tu?

R :

Peux-tu faire quelque chose?

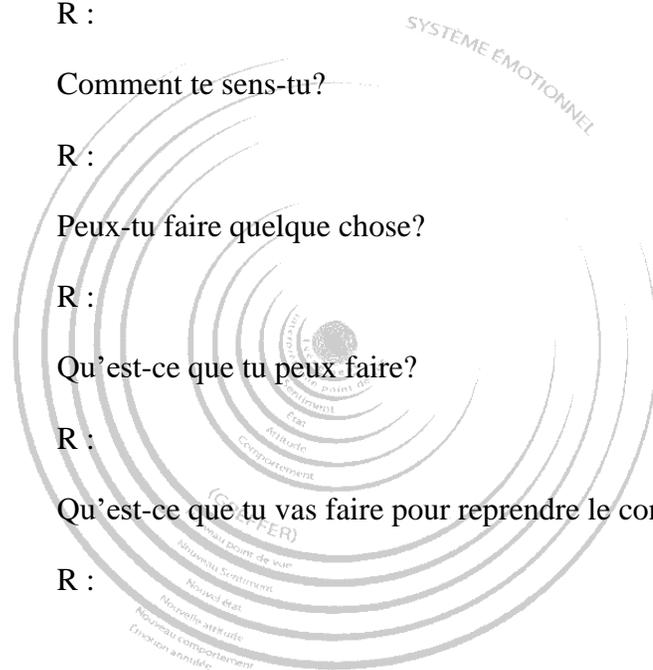
R :

Qu'est-ce que tu peux faire?

R :

Qu'est-ce que tu vas faire pour reprendre le contrôle?

R :



B- Qu'est-ce que tu ne dis pas que tu aurais dit, si tu avais eu toutes les informations que tu as maintenant?

R :

Cela aurait fait toute la différence si tu l'avais dit!

R :

Cela aurait tout changé!

R :

Qu'est-ce que tu ne savais pas que tu aurais dû savoir?

R :

Qu'est-ce que ça te donnait de ne pas dire ce que tu avais à dire?

R :

Quelle en a été la conséquence?

R :

Qu'est-ce que tu as perdu, de ne pas avoir dit ce que tu avais à dire?

R :

Dans quel but ne disais-tu pas ce que tu avais à dire?

R :

Quelle était ton intention?

R :

Qu'est-ce que tu peux dire maintenant qui ferait que cela changerait tout?

R :

À qui devrais-tu dire ce que tu as à dire, maintenant que tu sais tout ce que tu sais?

R :

Qu'est-ce qui t'appartient?

R :

Qu'est-ce qui ne t'appartient pas?

R :

Maintenant que tu sais ce que tu sais.

Quelle était ta part de responsabilité dans cette situation?

R :

Comment te sens-tu?

R :

Peux-tu faire quelque chose?

R :

Qu'est-ce que tu peux faire?

R :

Qu'est-ce que tu vas faire pour reprendre le contrôle?

R

Qu'est-ce qui ne t'appartient pas?

R

Deuxième événement en commençant par celui qui est le plus près, que tu as vécu et dans lequel tu ne te sentais pas bien.

(Qu'est que tu as fait?)

Qu'est que tu n'as pas fait)

Étape-1-suite

Qu'est-ce qui se passe dans cette situation?

R :

Dans cette situation est-ce qu'il y a plusieurs personnes ou si tu es seul?

R

Ce qui se passe dans cette situation c'est correct ou pas?

R

Qu'est-ce que tu ne fais pas que tu aurais fait, si tu avais eu toutes les informations que tu as maintenant?

R :

1-Dans cette situation : qu'est-ce que tu fais que tu n'aurais pas fait si tu avais eu toutes les informations que tu as maintenant?

R :

Cela aurait fait toute la différence ! Cela aurait tout changé!

R :

Qu'est-ce que tu ne savais pas que tu aurais dû savoir?

R :

Ça te donnait quoi, de faire ce que tu as fait à ce moment-là?

R :

Qu'est-ce que tu as perdu à faire ce que tu as fait?

R :

Quelle a été la conséquence?

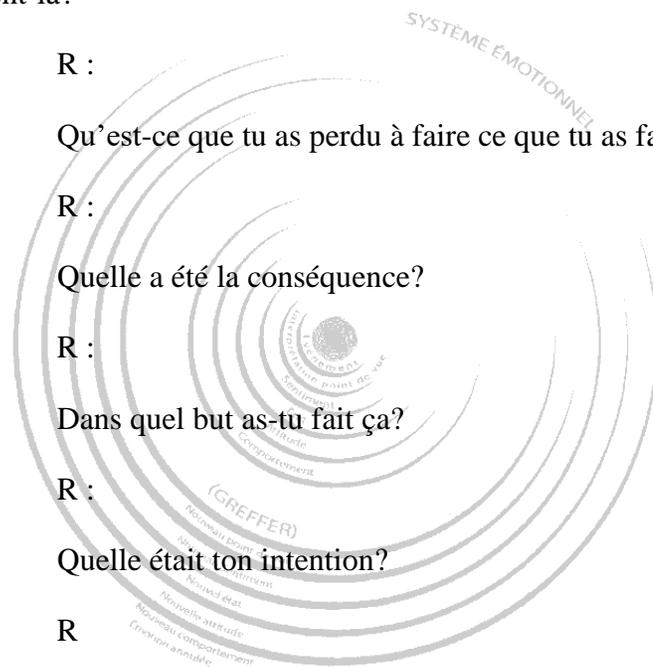
R :

Dans quel but as-tu fait ça?

R :

Quelle était ton intention?

R



Peux-tu faire quelque chose maintenant qui changerait tout?

R :

Qu'est-ce qui t'appartient?

R :

Qu'est-ce qui ne t'appartient pas?

R :

Maintenant que tu sais ce que tu sais.

Quelle était ta part de responsabilité dans cette situation?

R :

Comment te sens-tu?

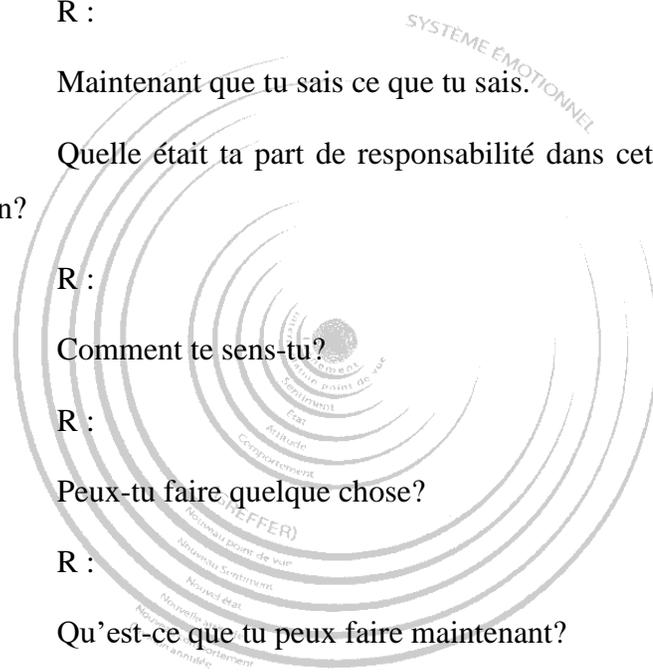
R :

Peux-tu faire quelque chose?

R :

Qu'est-ce que tu peux faire maintenant?

R :



Qu'est-ce que tu vas faire pour reprendre le contrôle?

R :

Qu'est-ce que tu peux faire maintenant avec ça?

R :

Cela aurait fait toute la différence!

Cela aurait tout changé!

R :

Qu'est-ce que tu ne savais pas que tu aurais dû savoir?

R :

Qu'est-ce que ça te donnait, de ne pas faire ce qu'il y avait à faire?

R :

Quelle a été la conséquence?

R :

Qu'est-ce que tu as perdu à ne pas faire ce que tu avais à faire?

R :

Dans quel but ne l'as-tu pas fait?

R :

Quelle était ton intention?

R :

Qu'est-ce qui t'appartient?

R :

Maintenant que tu sais ce que tu sais.

Quelle était ta part de responsabilité dans cette situation?

R :

Peux-tu faire quelque chose avec ça maintenant?

R :

Qu'est-ce que tu peux faire?

R :

Qu'est-ce que tu vas faire pour reprendre le contrôle?

R :

Comment te sens-tu?

R :

Questions qui se rapportent au même événement.

(dit et n'a pas dit)

Suite du deuxième événement

L'Étape-2

2-Qu'est-ce que tu as dit, que tu n'aurais pas dit si tu avais eu toutes les informations que tu as maintenant?

R :

Cela aurait fait toute la différence si tu ne l'avais pas dit!

R :

Cela aurait tout changé!

R :

Qu'est-ce que tu ne savais pas que tu aurais dû savoir?

R :

À ce moment-là, ça te donnait quoi de dire ce que tu as dit?

R :

Quelle en a été la conséquence?

R :

Qu'est-ce que tu as perdu, de l'avoir dit?

R :

Dans quel but as-tu dit ce que tu as dit?

R :

Quelle était ton intention?

R :

Qu'est-ce que tu peux dire maintenant qui changerait tout?

R :

À qui devrais-tu le dire maintenant?

R :

Qu'est-ce qui t'appartient?

R :

Qu'est-ce qui ne t'appartient pas?

R :

Maintenant que tu sais ce que tu sais.

Quelle était ta part de responsabilité dans cette situation?

R :

Comment te sens-tu?

R :

Peux-tu faire quelque chose?

R :

Qu'est-ce que tu peux faire?

R :

Qu'est-ce que tu vas faire pour reprendre le contrôle?

R :

B-

Qu'est-ce que tu ne dis pas que tu aurais dit, si tu avais eu toutes les informations que tu as maintenant?

R :

Cela aurait fait toute la différence si tu l'avais dit!

R :

Cela aurait tout changé!

R :

Qu'est-ce que tu ne savais pas que tu aurais dû savoir?

R :

Qu'est-ce que ça te donnait de ne pas dire ce que tu avais à dire?

R :

Quelle en a été la conséquence?

R :

Qu'est-ce que tu as perdu de ne pas avoir dit ce que tu avais à dire?

R :

Dans quel but ne disais-tu pas ce que tu avais à dire?

R :

Quelle était ton intention?

R :

Qu'est-ce que tu peux dire maintenant qui ferait que cela changerait tout?

R :

À qui devrais-tu dire ce que tu as à dire, maintenant que tu sais tout ce que tu sais?

R :

Qu'est-ce qui t'appartient?

R :

Qu'est-ce qui ne t'appartient pas?

R :

Maintenant que tu sais ce que tu sais.

Quelle était ta part de responsabilité dans cette situation?

R :

Comment te sens-tu?

R :

Peux-tu faire quelque chose?

R :

Qu'est-ce que tu peux faire?

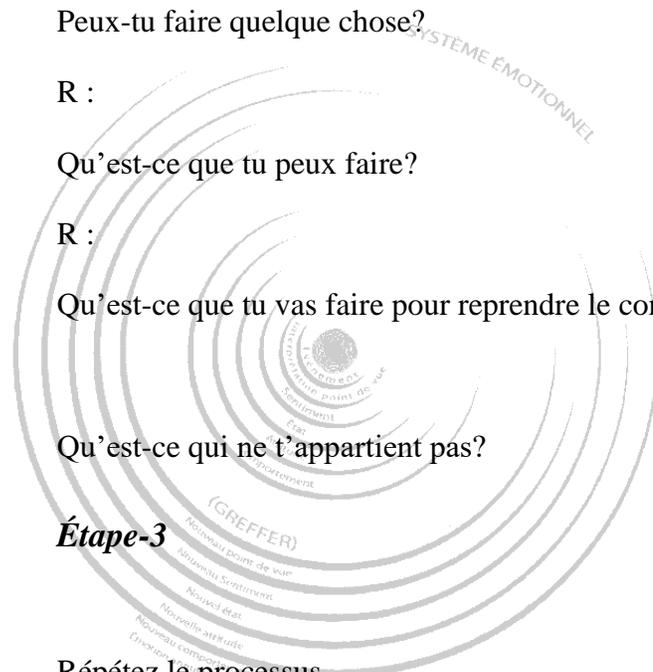
R :

Qu'est-ce que tu vas faire pour reprendre le contrôle?

Qu'est-ce qui ne t'appartient pas?

Étape-3

Répétez le processus



-Question

-Réponse

Descends jusqu'à ta petite enfance

Qui dans sa petite enfance n'a pas été témoin d'une dispute entre papa et maman ?

Trouver la déduction que vous avez faite de la situation au moment que c'est arrivé?

Selon toi, qui avait raison et qui avait tort?

Qui t'a poussé ou qu'est-ce qui t'a poussé à prendre position?

Tes parents sont des adultes différents qui doivent régler leurs problèmes par eux même, ça leur appartient, ils doivent en prendre la responsabilité. Vraie!

Voilà une histoire que j'ai partagée qui démontre l'importance de faire notre introspection.

Voici un exemple qui nous démontre comment une analyse sérieuse de notre vécu peut influencer notre vie future.

C'est l'histoire d'un gars qui s'est fait vivre'analyser une vie d'enfer, il se plaignait, que sa mère ne l'aimait pas.

L'histoire est que son père était atteint d'une maladie incurable. Le garçon a découvert que sa mère aimait un autre homme, le petit garçon qu'il était trouvait que sa mère était injuste et même méchante envers son père qui lui faisait pitié.

Le jeune faisait la guerre à sa mère, jusqu'au jour où il avoua à sa mère qu'il savait qu'elle avait un amoureux. La mère lui expliqua que si elle était encore avec eux, c'était que son père et elle avaient pris une entente. Le père voulait vivre à la maison avec ses enfants, elle s'était engagée à prendre soin de lui, la condition était qu'il devait accepter qu'elle rencontre son amoureux.

Le gars n'était pas convaincu que c'était vrai, il a vérifié auprès de son père qui lui confirma que c'était vrai. Il s'est senti libéré, et fit la paix avec sa mère. L'opinion qu'il avait envers toutes les femmes fut différente, lui a retrouvé son calme, ses

parents ont vécu dans l'harmonie et il a senti une grande accalmie. Il est bon qu'il accepte ses parents comme ils sont, ainsi que ce qu'ils font et ce qu'ils ont fait.

Le gars a reconnu qu'il avait agi de cette façon parce qu'il manquait d'informations.

Le Résultat de son analyse fut qu'il devait s'informer avant de se faire une opinion sur une situation ou sur une personne et qu'il ne devait pas juger sans connaissance suffisante. La paix, l'harmonie sont revenues entre eux, lui a repris confiance envers les femmes. Il a changé son point de vue et sa vie a changé.

Celui qui omet de la faire s'expose à rester un éternel pubère.

Combien de jeunes entrent dans leur période adulte avec des histoires hypothétiques remplies de distorsions qui les empêchent de fonctionner, d'évoluer?

Ils sont remplis de rancunes, toujours prêts à tenir leurs parents responsables de ce qui leur arrive. Pourtant, un simple

retour en arrière pourrait leur éviter, de les blâmer, de leur imposer de combler les manques qu'ils auraient pu avoir commis envers eux tels que : le manque d'amour, de tendresse, le rejet, le manque de protection, etc. Cela constituerait une autre hypothèse, qui leur servirait d'excuse et qui les dégagerait de leur responsabilité pour ce qui leur est arrivé. S'ils refusaient d'admettre leurs responsabilités, ils conserveraient de la culpabilité qui les enfermerait dans une attente sans fin. À cette période, les parents n'ont aucune obligation envers le jeune, car lui devrait posséder assez de connaissances pour prendre la responsabilité de ce qu'il est, de ce qu'il fait, et de tout ce qui lui appartient.

Désormais, il sera placé devant les règles sociales, et il devra s'y conformer. Il devra se questionner sur ce qu'il veut pour lui et il pourrait décider de se perfectionner en s'investissant dans des études et dans tout ce qui le passionne, c'est une condition essentielle pour passer allègrement au monde des adultes. C'est dans ce Nouveau Monde qu'il pourra continuer son évolution et partager ses connaissances avec ses descendants.

Le pardon et l'intention

Nous ne pouvons dissocier l'intention du pardon, ce sont deux choses en corrélation. Ce qui veut dire que l'individu est victime de ce qu'il était avec sa singularité, de ses états d'âme, de ses impressions au moment de la décision. Ce qu'il vit est le résultat de ce qu'il était au moment de la décision.

Pour faire nos choix, nous nous basons sur ce que nous sommes au moment de faire nos choix, sur ce que nous avons appris ainsi que sur l'interprétation que nous avons faite des événements que nous avons vécus.

Hier, il a eu des impressions sur une impulsion, avec les connaissances qu'il avait. Maintenant qu'il a évolué, s'il doit prendre une décision sur le même sujet, elle serait certainement différente. Nous ne pouvons être coupables d'être rendus juste là où nous étions rendus au moment de prendre notre décision. Il pourrait vouloir reporter la faute sur ses parents, ce serait sans fin, car eux aussi ont fait du mieux qu'ils pouvaient avec ce

qu'ils étaient, ce qu'ils savaient et ce qu'ils possédaient au moment où ils l'éduquaient. Comme la valeur de l'acte commis dépend de l'intention. Le but visé était-il de blesser ?

L'ignorance et leur état d'esprit seraient plutôt responsables de ce qu'ils ont fait, s'il a quelque chose à leur pardonner, ce serait leur ignorance et leurs états d'esprit au moment où c'est arrivé. Aujourd'hui, il a le choix de leur garder rancune ou de faire la paix avec ces événements et les personnes impliquées ou de se garder souffrant et en réaction constante.

L'individu fait du mieux qu'il peut avec ce qu'il est. Ses valeurs, ses croyances, ses principes, ses sentiments, ses impressions, ses états, ses attitudes, sa façon de percevoir, de juger les événements, ses prédominances, sa singularité comme tous ses systèmes, sont en mouvement constant, l'individu est sujet au changement à chaque instant.

L'instigateur ne pouvait donner ce qu'il ne possédait pas au moment de l'incident. Il ne pouvait être coupable de ne pas savoir et d'être ce qu'il était. Maintenant, la victime peut choisir et décider pour elle.

Le problème perçu n'est pas le vrai problème

À titre d'exemple, je partage une légende qui m'a été donnée, je n'ai pas d'information sur l'auteur et je le remercie pour son œuvre, elle pourra en aider plus d'un:

Se voir tel que l'on est

Un jour, Jack Kornfield, celui-ci m'avait enseigné, la méditation dans les années 70, revient en Amérique après quinze ans de méditation dans un monastère bouddhiste, en Thaïlande. Comme il se croyait bon et solide, il décida de voir s'il pouvait vivre en tant que moine dans son pays d'origine. Or, en allant retrouver sa sœur qui travaillait chez Tiffany's, à New York, il traversa la 42e Rue, la plus mal famée de l'époque. Il fut si terrifié par ce qu'il y rencontra que, d'un seul coup, il s'aperçut que, pendant ces quinze ans, il n'avait fait que fuir ses démons. Il pensait que c'était ainsi qu'on se sanctifiait !

Découvrir son amertume, sa résistance, sa prétention, c'est le début de sa guérison : une occasion de se rencontrer

enfin sans se mentir. Chacun de nous a pu observer qu'en acceptant une épreuve, un échec, une séparation, un deuil ou une grande maladie, sa vie s'était rajustée, éclairée, renforcée. Quant à moi, je suis reconnaissant de n'avoir pas été cajolé, apprécié ou encouragé par mon père, qui méprisait un fils de cultivateur trop malade pour manier la fourche ou la charrue. Je me suis aperçu beaucoup plus tard, à force de regarder tout cela sans trop d'émotion et de rejet, que c'était seulement une expérience-choc qui allait servir à me réveiller, à me bâtir une confiance en moi, à conquérir mon autonomie. Mais la condition, c'était de reconnaître et d'accepter, c'est-à-dire d'intégrer ce qui avait été écarté, comme un membre de sa famille que l'on embrasse, enfin après des années de conflits silencieux. Ce qui m'était arrivé – le rejet du père, l'asthme durant quinze ans ce n'était pas le « mal », c'était ce qui avait été mal aimé. Mais, entendez-moi bien: je ne veux pas dire « mal aimé par les parents ou les autres », je veux dire « mal aimé par moi ».

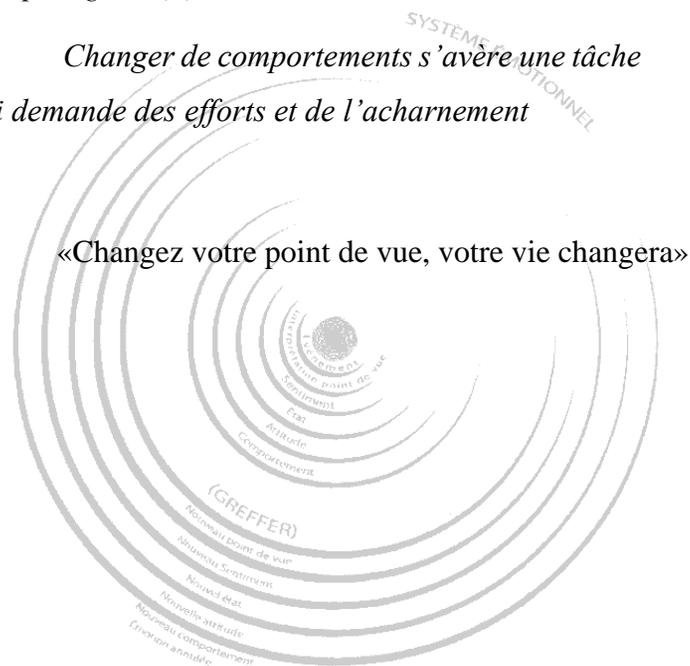
En effet, s'il est une leçon que j'ai tardé à apprendre, et qui m'a été essentielle à la compréhension de ma vie, c'est que ce n'est pas le fait d'être aimé par quelqu'un qui guérit notre guerre civile intérieure, c'est d'être aimé par soi-même, de s'accepter de la racine à la cime.

C'est-à-dire que, ce qui guérit et donne la paix, c'est que la lumière du nénuphar s'unisse aux ténèbres de la racine. Que le dieu aime les démons en moi, et qu'ainsi seulement je serai entier et en paix. C'est « rentrer au paradis »: ce n'est pas allé vers l'agréable ou le satisfaisant – Tahiti pour toujours! C'est unir les deux pôles dans un embrassement qui n'annule pas les différences ou les oppositions, mais les reconnaît en les accueillant. C'est le fait de les comprendre, comme on dit à la fois « je te comprends » et « la terre comprend un grand nombre d'habitants ».

Contrairement à ce que dit la chanson, l'essentiel n'est pas « d'être aimé », car c'est simplement le prolongement de l'état infantile et dépendant, mais c'est de s'aimer assez pour intégrer « le bon comme le mauvais » en nous. C'est l'unité

des deux pôles qui nous guérit, ce n'est pas la lutte de l'un contre l'autre ou l'absorption de l'un par l'autre. Ici, nous voyons ce qui se passe en nous (entre un aspect qui veut en soumettre d'autres) est le reflet de ce qui se passe entre nous à l'intérieur de la société, où il y a toujours quelqu'un qui cherche à dominer, à être « le coq sur le tas de fumier ». Cette légende devrait faire réfléchir chacun de nous, le plus petit(e) et le plus grand(e).

Changer de comportements s'avère une tâche qui demande des efforts et de l'acharnement



Reprends le contrôle

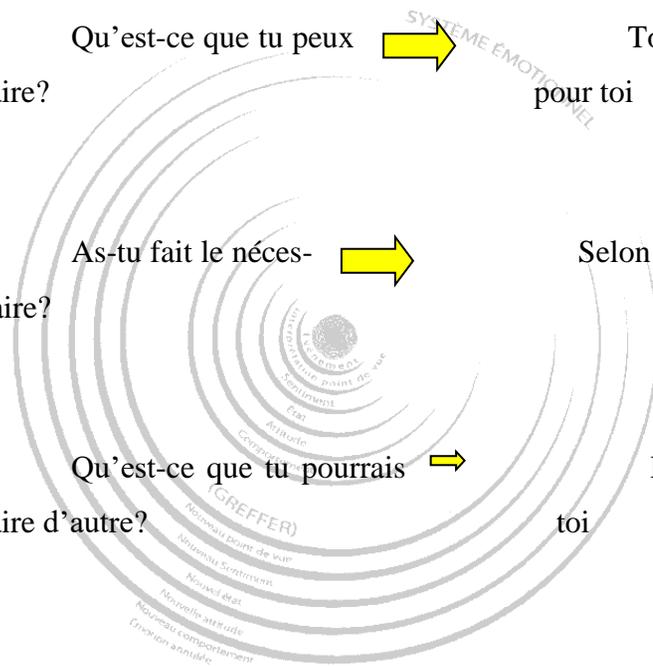
Qu'est-ce que tu veux? → Toi, pour toi

Qu'est-ce que tu veux faire? → Toi, pour toi

Qu'est-ce que tu peux faire? → Toi, pour toi

As-tu fait le nécessaire? → Selon toi

Qu'est-ce que tu pourrais faire d'autre? → Pour toi



Les philosophies

Toutes ces connaissances permettent à la société de progresser et de devenir de plus en plus performante dans le domaine ci-haut mentionné.

Les chercheurs découvriront un plus large éventail de possibilités vers lesquelles orienter leurs recherches. Nous avons à penser à nos ancêtres et constater comment leurs raisonnements différencient du nôtre, aujourd'hui. Ils avaient des valeurs, des croyances différentes des nôtres, de même qu'ils avaient des opinions (des idées, des principes) différentes de celle de notre époque sur des sujets précis.

Tout se tient, les découvertes influencent notre façon de penser et notre façon de penser influence notre vie ainsi que celle de nos descendants.

Cette philosophie peu orthodoxe est comparable à celle du feu ci-haut mentionné, elle est appelée à se développer, elle contient plusieurs informations inédites, qui s'avèrent de pré-

cieux outils pour les chercheurs dans différents domaines. Chacun pourrait partager leurs connaissances, et les ajouter à celles de cette philosophie, ce serait sans fin.

Ces méthodes bien appliquées solidifieraient la paix dans plusieurs sphères de notre société: pour commencer dans nos familles, nos parents entre eux, et avec leurs progénitures et celle des enfants de ceux-ci, avec les enseignants envers leurs élèves et des parents de ces derniers, les médecins envers leurs patients et dans bien d'autres domaines

Les enseignants qui veulent le bien-être de leurs élèves trouveront plusieurs stratégies qui leur permettraient d'offrir un plus grand éventail de services à leurs élèves. Leurs rôles d'intervenant seraient mieux structurés, donc plus efficaces et reconnus, leurs décisions seraient approuvées, et respectés. Leurs approches avec les parents seraient plus cordiales, plus amicales, plus compréhensives.

Nos enfants seraient libérés d'hyper activité, du déficit d'attention, de trouble de comportement et de trouble d'apprentissage.

Dans le passé les thérapies pouvaient se prolonger pendant des dizaines d'années et voir même toute une vie, tandis qu'aujourd'hui la personne n'a besoin que de quelques heures pour trouver la formule qui lui permettrait de faire elle-même son introspection et de neutraliser ses émotions.

Les nouvelles approches que je vous ai partagées sont des moyens très simples, additionnés d'exemples qui pourraient vous servir de modérateurs qui aideraient à désamorcer des situations trop exaltées, trop tendues, qui sont susceptibles de briser l'harmonie familiale. Ces méthodes bien appliquées préserveraient la paix entre les individus concernés.

Aujourd'hui notre objectif, c'est de les préparer à devenir des adultes responsables qui contribueront à continuer la chaîne de l'humanité.

Dans le passé il n'existait aucun moyen contraceptif, nous faisons des enfants même sans l'avoir planifié, ils nous étaient presque imposés.

Tandis qu'aujourd'hui ils sont désirés. Nous en prenons l'entière responsabilité que nous devons subvenir à leurs besoins et leurs servir de modèle, leur transmettre nos connaissances, pendant leur apprentissage nous devons leurs fixer des balises, nous devons leurs démontrer notre amour en posant des gestes concrets et congrus.

Tandis que dans le passé nos enfants servaient de main-d'œuvre, et devaient assurer la relève. Nous les éduquions afin qu'ils correspondent à notre image et à celle de la société dans laquelle nous vivons.

Elle peut inspirer les chercheurs qui tentent de découvrir des traitements qui soulageraient l'humanité de toutes ces souffrances.

Ces connaissances pourraient guider les médecins dans leurs expertises, leurs diagnostics seront plus précis, les divorces seront plaidés de façon plus équitable, ils arriveraient à la cour avec des pièces justificatives concrètes, irréfutables qui validerait le résultat de leur évaluation.

Plusieurs stratagèmes sont offerts aux enquêteurs qui sont à la recherche de la vérité. Vous y trouverez des moyens efficaces pour rassurer les accusés, et des formules qui préserveraient le lien de confiance nécessaire à une bonne communication.

Si le personnel de tous les paradigmes existants ouvrait leur esprit et faisait taire leur orgueil, et mettait leur modestie au service de l'humanité, cette nouvelle attitude permettrait de faire avancer ces philosophies dans notre société et dans l'univers.

Tandis que d'autres individus pourraient s'intéresser à ces idées et s'en servir en respectant l'intégralité de l'idée principale pour en créer une nouvelle philosophie qu'ils juxtaposeraient sur celle déjà existante cela la décuplerait et les découvertes d'autres chercheurs pourraient s'ajouter à ceux d'aujourd'hui. Cela démontrerait que nous avons à cœur le bien-être de leur communauté.

Chaque créateur qui partage leur découverte est un maillon d'une chaîne universelle, c'est comme la découverte du feu, ce serait sans fin!

C'est comparable à la découverte du feu, lorsque l'homme des cavernes a découvert le feu, il ne voyait qu'une simple flamme, aujourd'hui cette trouvaille a permis d'inventer des moteurs de toutes sortes et de plus en plus puissants. Dans le passé, il nous était impossible d'imaginer pouvoir faire le tour de la planète par la voix des airs, aujourd'hui, c'est chose courante. C'est la découverte du feu qui a permis d'inventer les automobiles, les avions, et plusieurs autres moyens de locomotion. Cette découverte a évoqué chez l'homme des rêves qui l'ont poussé à développer une nouvelle machine, dès qu'il maîtrise leur nouvelle trouvaille, ils veulent la développer davantage, ils la font connaître, puis, la propulse dans la société qui en inspirera plusieurs, puis ils se fixeront un autre objectif et le même stratagème recommence. Chacun s'inspire du chef-d'œuvre de l'autre et le perfectionne pour le faire avancer.

Dans le passé lorsqu'une personne décédait nous exposions le corps du défunt dans nos maisons, les proches priaient jour et nuit pendant trois jours. La douleur ressentie était longue et quelque peu superficielle, le deuil durait un an, la même chose pour ce qui était du veuvage. Quelques années plus tard

sont arrivés les salons mortuaires, et aujourd'hui les crématoriums qui ont pris la vedette.

Le deuil véritable

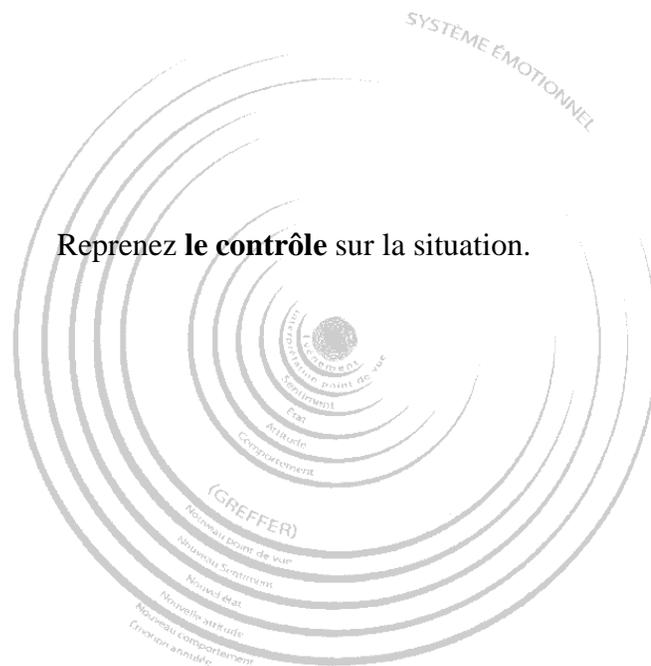
Le deuil ne se fait pas au salon mortuaire, à cet endroit les gens ne laissent pas paraître leur peine, ils tiennent un discours qui cache leur peine. Pour se protéger du jugement de leurs semblables, ils se gardent dans l'histoire subjective, dans les hypothèses, alors que le vrai deuil se passe dans notre cœur et dans notre âme. Si nous voulons retrouver la paix, nous devons tenir une conversation dans notre cœur, et changer la perception des événements passés, et conscientiser nos vrais sentiments, et les neutraliser jusqu'à ce que nous ne ressentions ni haine, ni colère, ni vengeance, et que nous ayons retrouvé la sérénité et la paix.

Vous pouvez rester dans le passé, regarder les situations les interpréter comme si elles étaient des affronts, des agressions, des injustices, cette façon de penser ne ferait que vous garder souffrant (e), ou organiser votre vie dans le plaisir, et vous remémorer le passé comme ayant été un passage dans

votre vie qui vous a servi d'apprentissage ou vous pouvez décider de vous faire une vie d'enfer, avec chaque situation que vous avez vécue. Ça vous appartient, c'est votre décision.

L'important pour vous c'est de retrouver la paix intérieure et de protéger ce qui vous reste.

Quand vous avez perdu quelque chose, occupez-vous de ce qui vous reste (votre santé, votre famille, vos amies. etc.)



Reprenez **le contrôle** sur la situation.

Écoute ce que l'être cher te dirait



*Ne reste pas là à pleurer devant ma tombe
Je n'y suis pas, je n'y dors pas...
Je suis le vent qui souffle dans les arbres
Je suis le scintillement du diamant sur la neige
Je suis la lumière du soleil sur le grain mûr
Je suis la douce pluie d'automne... Quand tu t'éveilles dans
le calme du matin*

176

DRUMMONDVILLE 2016,

TOUT DROIT RESERVE A NOELLA MORIN

*Je suis l'envol de ces oiseaux silencieux qui tournoient dans
le ciel...*

Alors ne reste pas là à te lamenter devant ma tombe

Je n'y suis pas, je ne suis pas mort!

Pourquoi serais-je hors de ta vie simplement

Parce que je suis hors de ta vue?

La mort tu sais, ce n'est rien du tout.

Je suis juste passé de l'autre côté.

Je suis moi et tu es toi.

*Quel que soit ce que nous étions l'un pour l'autre avant,
nous le resterons toujours.*

*Pour parler de moi, utilise le prénom avec lequel tu m'as
toujours appelé.*

*Parle de moi simplement comme tu l'as toujours fait. Ne
change pas de ton, ne prends pas un air grave et triste.*

*Ris comme avant aux blagues qu'ensemble nous apprécions
tant.*

Joue, souris, pense à moi, vis pour moi et avec moi.

Laisse mon prénom être le chant réconfortant qu'il a toujours été.

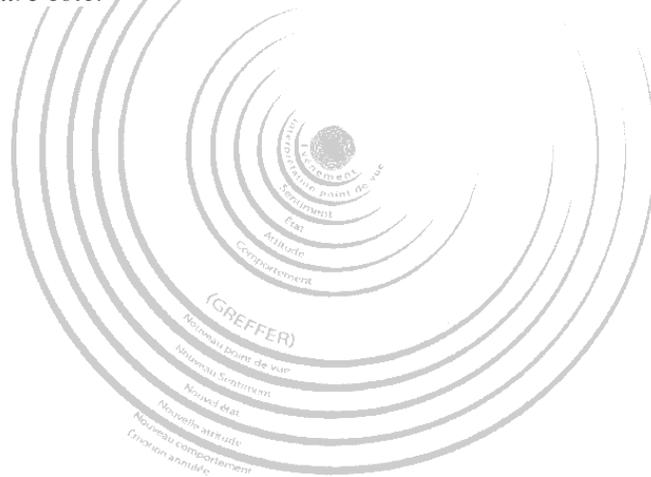
Prononce-le avec simplicité et naturel,

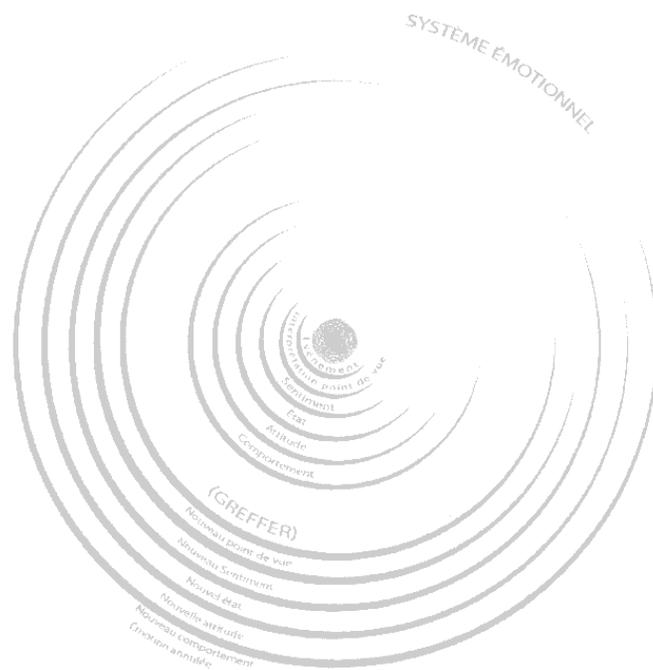
Sans aucune marque de regret.

La vie signifie tout ce qu'elle a toujours signifié.

*Tout est toujours pareil, elle continue, le fil n'est pas rompu.
Qu'est-ce que la mort sinon un passage?*

*Relativise, et laisse couler toutes les agressions de la vie.
Pense et parle toujours de moi autour de toi et tu verras, Tout ira bien. Tu sais, je t'entends, je ne suis pas loin, Je suis là, juste de l'autre côté.*





Chapitre 5

Les 5 grandes étapes de la vie

Premier cadre :

De la naissance à l'entrée à l'école

Deuxième cadre

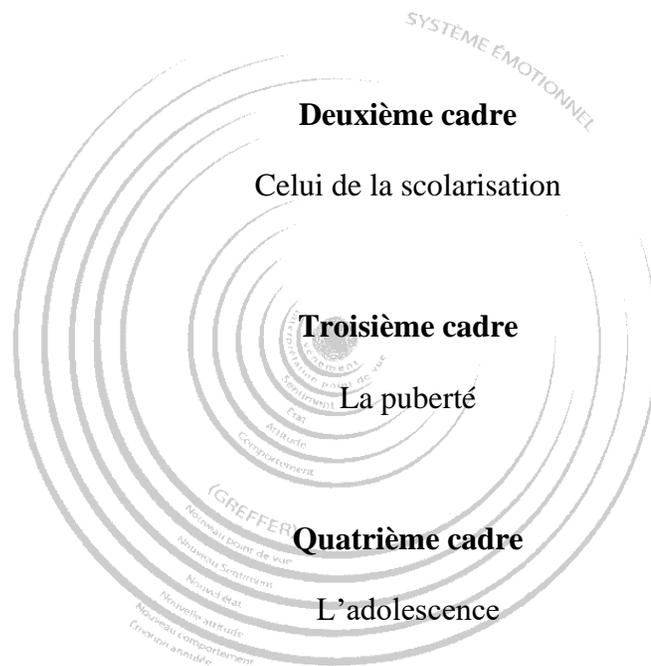
Celui de la scolarisation

Troisième cadre

La puberté

Quatrième cadre

L'adolescence



Cinquième cadre

L'adulte



É MOTIONNEL

Premier Cadre

Période d'apprentissage

De la naissance à l'entrée à l'école

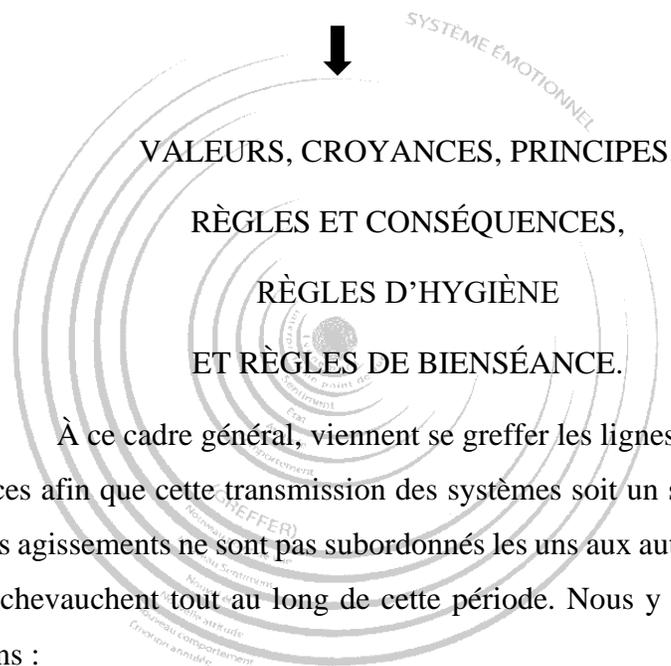
181

DRUMMONDVILLE 2016,

TOUT DROIT RESERVE A NOELLA MORIN

C'est à cette étape que l'adulte transmet ses systèmes en étant lui-même (sans effort particulier).

Principe de base : DIS MOINS ET SOIS PLUS



À ce cadre général, viennent se greffer les lignes directrices afin que cette transmission des systèmes soit un succès. Ces agissements ne sont pas subordonnés les uns aux autres, ils se chevauchent tout au long de cette période. Nous y retrouvons :

a) Les devoirs des parents :

- Préparer l'enfant à évoluer par lui-même.
- Délimiter leurs fonctions et les siennes.
- L'aimer sans le posséder.

b) Règles et conséquences :

- Établir les règles.
- Maintenir les règles

Comment les maintenir :

- En enlevant des privilèges.
- En établissant des conséquences.
- En maintenant les conséquences.

Sur quoi se baser pour établir les règles et les conséquences :

- Est-ce pour m'apaiser moi?
- Est-ce pour faire grandir l'enfant?

c) Protéger la réputation des modèles

Comme papa, je veux être.

Comme papa, je ne veux pas être.

Comme maman, je veux être.

Comme maman, je ne veux pas être.

Papa, c'est papa.

Toi, c'est toi.

Tu peux être toi avec tes différences.

Maman, c'est maman.

Toi, c'est toi.

Tu peux être toi avec tes différences.

d) Donner et recevoir

Un devoir pour un droit

Un droit pour un devoir

e) Donner à l'enfant ce dont il a besoin et non tout ce qu'il veut.

f) Stimuler l'enfant.

g) Créer une atmosphère propice pour...

h) Adopter une attitude qui...

i) Susciter l'intérêt pour...

j) Développer le goût de se réaliser.

Il est important de se rappeler que plus l'enfant sera stimulé, plus vite il deviendra autonome. Tous les efforts devront être déployés pour faire ressortir les forces et les qualités de l'enfant afin qu'il développe une grande estime de lui-même, car, comme dit précédemment, toute notre vie nous avons tendance à nous traiter de la même façon dont nous avons été traités dans notre petite enfance.

L'enfant a tout à apprendre.

Si vous faites tout pour les enfants;

Ils n'auront pas la chance de développer leur plein potentiel et nuiraient à leur évolution.

L'enfance

À la conception, les parents ont transmis à leurs enfants un bagage dit génétique.

Caractéristiques de cette étape

À la naissance, l'individu se trouve devant son destin. Sa vie est un grand livre aux pages blanches, dans lequel les chapitres sont définis : bébé, enfance, puberté, adolescence, adulte, etc. Sa mémoire est vierge, mais prête à recevoir des impressions.

Au début de l'existence, le kinesthésique est sens le plus développé, c'est-à-dire qu'il perçoit davantage par le toucher il est davantage affecté par la violence, tendresse, chaleur, etc. Les autres sens se développeront plus tard et sa capacité de percevoir s'élargira.

On ne dira jamais assez l'importance qu'a l'enfance dans la vie d'un être humain. La famille est le point de départ de l'évolution de l'individu. Dans certains cas, la famille sera stimulante pour le très jeune enfant et dans d'autres elle sera limitante. C'est tôt dans l'enfance, que s'installe, l'ouverture à la vie ou la fermeture au monde.

Nos enfants

Nos enfants sont un cadeau spécial

Une bénédiction de l'au-delà

Ils sont chaleur, rires et tendresse,

Ils sont prévenances et amour.

*Nos enfants remplissent notre cœur de fierté et nos
journées de joie.*

Et nous ressentons un bonheur très spécial

Lorsqu'ils sont près de nous.

L'amour qu'ils donnent si généreusement

Est un rare et précieux cadeau

Qui fait briller le soleil dans notre cœur

Avec chaque année de bonheur qui passe,

À chaque étape, et à chaque âge,

Nous les aimons de plus en plus.

Première année

Dès sa première année, l'enfant découvre les stratégies à utiliser afin que nous répondions à ses besoins et même à ses caprices. Souvent, il devient le point de mire dans la maison. Il n'a qu'à pleurer pour que tout le monde accoure à son chevet. Le parent devra être assez perspicace pour percevoir s'il s'agit d'un besoin ou d'un caprice. Ceci est très important, car pour s'intégrer, l'enfant devra se défaire des stratégies négatives ainsi que des caprices qui auraient pu s'installer pendant cette période.

Les parents doivent donc suivre attentivement l'évolution de leur enfant, car chaque enfant est unique. Il est donc difficile de déterminer l'âge précis où il doit passer d'une étape à une autre. Sa vitesse d'évolution dépendra beaucoup, entre autres, des stimuli dont il sera l'objet lors de son cheminement. C'est aux parents d'éveiller la curiosité de leur enfant en lui présentant régulièrement des choses nouvelles afin qu'il acquière de nouvelles connaissances.

D'un an à deux ans

C'est la période du modelage, ce qui veut dire que l'enfant apprendra beaucoup plus par l'exemple que par les mots.

À cet âge, l'enfant imite ses parents à un point tel, qu'ils ont l'impression de se voir dans leur enfant, comme dans un miroir. Ce qui faciliterait la tâche des parents serait qu'ils se connaissent et s'acceptent comme ils sont. Cela est nécessaire s'ils veulent établir un bon rapport avec leur enfant afin de pouvoir gagner leur confiance. Cela m'apparaît essentiel s'ils veulent fixer un système de règles et de conséquences.

Sans ce lien, dans des situations conflictuelles l'enfant pourrait se sentir obligé de prendre la partie d'un des deux parents. Il pourrait se culpabiliser d'avoir causé le mal entendu, alors il commencera à jouer un jeu de tricherie ; mentir, manipuler lui ce qu'il veut c'est conserver l'amour des deux parents.

L'enfant et le jeu

C'est également par le jeu que l'enfant commence à développer son imaginaire, à inventer, à créer. C'est aussi à cette étape que l'enfant devrait commencer à cultiver sa concentration. Cela éviterait dans le futur de traîner des problèmes de déficits d'attention. Pendant cette période, il serait important

que les parents soient les observateurs des petits chefs-d'œuvre de l'enfant, cela contribuerait à renforcer ses capacités et à développer son estime de soi.

La mémoire chez l'enfant

À cet âge, ce ne sont pas les mots compliqués, ni les longues phrases, ni même les explications détaillées que l'enfant emmagasine. Cela s'avère inutile, et même encombrant pour lui, car ces éléments le garderaient dans son imaginaire et le forceraient à raisonner, à analyser la situation, tenter de tirer des déductions, mais il lui est impossible de raisonner, car son centre de logique n'est pas encore formé. Le jeune enfant mémorise rapidement les informations obtenues sans analyse profonde.

À cette étape, l'enfant est dans la période de mémorisation. Il est important que les parents et l'entourage de l'enfant aient un discours précis, clair, concis, cohérent et congruent. Les liens doubles et les pots-pourris de langage sont à éviter. Une phrase commence par une introduction, suivie d'une explication, pour se terminer par une conclusion. De cette façon,

la boucle est fermée. L'enfant n'aura pas à se questionner, pour déchiffrer le message, ce sera clair.

Les pots-pourris de questions

Un autre moyen de permettre à ce petit être d'évoluer positivement est de lui poser une seule question à la fois et attendre sa réponse, sans lui en suggérer une. Ce qui l'aiderait serait de lui faire préciser sa pensée, et lui poser une seule question qui lui permettrait de préciser ce qu'il a entendu, « répète-moi ce que j'ai dit ». La mauvaise question serait « explique-moi ce que tu as compris ». Souvent, les parents donnent la réponse qu'ils voudraient entendre et en tiennent les enfants responsables.

Le langage positif

C'est aussi par notre langage positif et valorisant que nous amenons l'enfant à avoir une grande estime de lui-même. C'est très important, car l'enfant aura tendance à se traiter toute sa vie durant de la même façon dont il a été traité dans sa petite enfance.

L'apprentissage des règles et conséquences

Dit moins et soit plus.

C'est entre deux ans et six ans que l'enfant fait l'apprentissage du système des règles et des conséquences. Il est primordial que les parents établissent des règles simples, claires et précises ainsi que les conséquences qui s'y rattachent et cela selon les capacités de l'enfant. Ce n'est pas la quantité de règles qui importe, mais la capacité à les faire respecter. C'est en enlevant des privilèges que nous y arrivons.

Cet apprentissage, lorsqu'il est transmis dans l'harmonie et dans la fermeté, permettra à l'enfant de se créer des automatismes, de maîtriser ses attitudes négatives (résister, crier, sauter, pleurer, s'opposer, se braquer contre les refus, etc.). Notre personnalité influence la formation de sa personnalité.

Il ne faut jamais oublier que les règles ont pour objectif de faire grandir l'enfant. Elles doivent être claires et précises et elles doivent être maintenues. Le non-respect de celles-ci entraîne des conséquences, lesquelles devront être ajustées à mesure que l'enfant évoluera.

La symbiose

Les parents doivent éviter de surprotéger l'enfant, car ses difficultés d'adaptation proviennent très souvent d'une symbiose qui existe avec un des parents.

LA SYMBIOSE, c'est la surprotection d'un enfant par un des parents. Cette situation pourrait causer une pression chez l'enfant et l'obligerait à plaider pour un des deux parents

Cette symbiose encourage l'enfant à manipuler, à mentir, à tricher. C'est ce genre de situation qui fait l'enfant gâté, à qui nous ne pouvons rien refuser et à qui nous excusons toutes les attitudes. Cette façon d'agir ne ferait qu'entretenir ses défauts et même ses vices. Ceci pourrait nuire à son intégration sociale, et pourrait contribuer à en faire ce que nous appelons « enfant-roi », un enfant dépendant.

De plus, cette symbiose pourrait empêcher un des parents d'établir un lien de confiance avec son enfant. Par son attitude, le parent en symbiose pourrait briser le lien que l'autre parent tente d'établir avec l'enfant en plus de le discréditer auprès de lui, et d'empêcher toute communication directe entre ces deux individus. Alors, ce parent se sentira exclu et percevra son enfant comme un rival. Le lien de confiance, c'est le fil

conducteur qui unit le parent à son enfant, sans ce fil l'enfant sera intimidé et ne s'aventura pas à lui adresser directement ses demandes.

Exemple de symbiose :

Maman demande à ses enfants d'accrocher leurs vêtements en rentrant. Papa n'est pas d'accord avec le fait que les enfants soient obligés de se ramasser (à cause de sa symbiose).

Voici comment se déroule la conversation :

Maman : Les enfants, avez-vous ramassé votre linge?

Papa : Laisse faire, je vais le ramasser pour eux...

Maman : Je me sens frustré dans cette situation. Je veux leur apprendre à devenir autonomes.

Papa : Je trouve que c'est trop exigeant pour leur âge.

Maman : Moi, je perçois cela différemment. L'autonomie, c'est une valeur importante pour moi.

Papa : Ce n'est pas si urgent. Ils sont encore à l'âge de s'amuser.

Maman : Je pense que les enfants peuvent à la fois s’amuser et apprendre à être autonomes.

Quand le père ou la mère émet son opinion pendant la discussion, en présence de l’enfant, il peut briser le rapport avec ce parent et nuire au dénouement de la discussion en empêchant de fermer la boucle sur le sujet. Il pourrait en découler une discussion orageuse, l’enfant pourrait se sentir coupable et dans l’obligation de déprécier l’un des parents par rapport.

Si le père et la mère ont un point de vue différent au sujet de l’application des règles, ils doivent en discuter dans l’intimité. Le danger de le faire devant l’enfant est que l’un des parents tente de contrôler l’autre, ce qui pourrait contribuer à rendre l’atmosphère plus tendue. Dans ce contexte, certains parents, après avoir pris conscience de leurs stratégies, s’aperçoivent que tout cela s’est passé de façon inconsciente et sans aucune mauvaise intention. C’est alors qu’ils peuvent changer leurs comportements afin de corriger la situation. Rétablir l’histoire avec franchise et sans ambiguïté. S’ils n’y arrivent pas de cette façon, ils devront envisager une autre solution, par

exemple, ils pourraient, à tour de rôle, prendre la responsabilité des enfants. Cela permettra à ces derniers de s'adapter, de s'intégrer dans leur famille.

Il est à noter qu'à l'intérieur des règles établies, les parents véhiculent les valeurs les croyances et les principes familiaux.

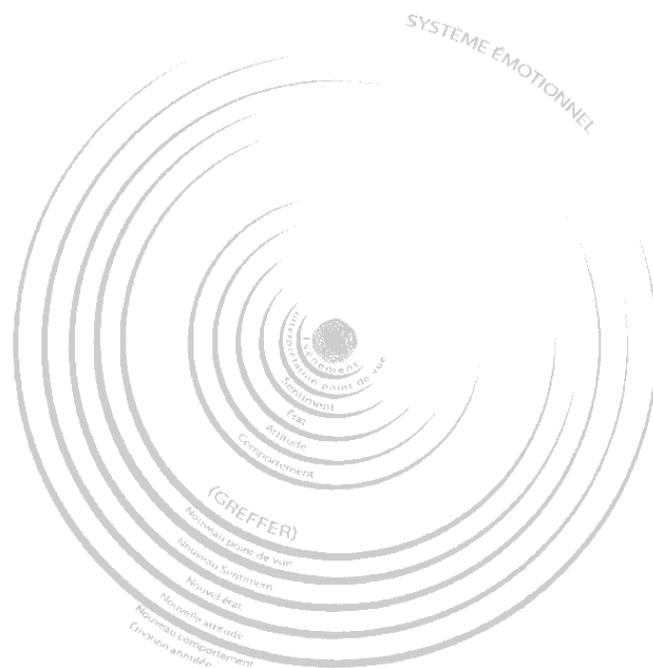
Cela évitera de semer la confusion et sera plus équitable pour tous.

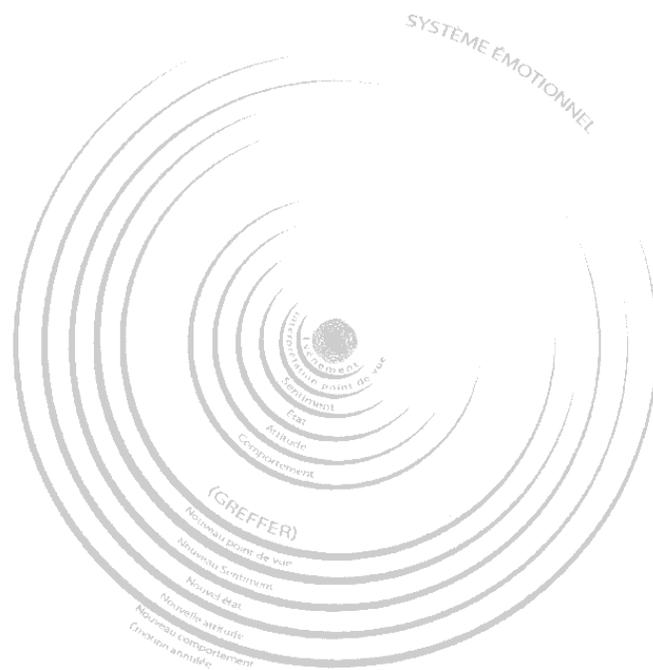
Autres acquis de cette période

Durant cette période, l'enfant devrait commencer à prendre un peu d'autonomie. Il pourrait commencer à s'occuper de façon graduelle de son hygiène corporelle, se laver les mains, se laver les dents, peigner ses cheveux, etc. De plus, il devrait connaître quelques règles de politesse savoir dire merci, s'il vous plaît, excusez-moi, etc.

Il serait bien de favoriser le compagnonnage, car c'est en côtoyant des enfants de son âge que l'enfant découvrira de nouvelles stratégies qui lui seront nécessaires pour vivre en société. De plus, c'est avec des copains de son âge qu'il tentera

de se mesurer afin de découvrir ses limites et celles de ses adversaires. Cette stratégie favorisera le passage dans la prochaine étape c'est-à-dire celle de la scolarisation. Nous savons que pour traverser allègrement d'une à l'autre, l'individu doit les maîtriser de façon subséquente.







Deuxième cadre :

De la scolarisation à la puberté

Caractéristiques de cette étape

Cette étape est le début d'une nouvelle forme d'apprentissage. C'est la base du système d'éducation, la découverte des lettres et des chiffres quand ce n'est pas déjà fait. C'est l'étape où l'enfant commencera à combiner les lettres pour en faire des

mots par la suite des phrases. La lecture lui permettra de découvrir que l'orthographe a ses règles d'usage ainsi que sa syntaxe appropriée.

C'est en même temps le moment où l'enfant commencera à aligner des chiffres pour en faire des nombres et ensuite effectuer avec eux les quatre opérations mathématiques pour en arriver à résoudre des problèmes de plus en plus complexes. Tout au long de cette étape, des connaissances nouvelles et variées s'ajouteront tels : l'histoire, la géographie, l'hygiène. L'enfant les assimilera plus facilement si la méthode d'enseignement est bien structurée.

Ex. : le plus petit vers le plus grand, le plus facile vers le plus difficile, à partir d'aujourd'hui vers le plus lointain.

Ce qui demande le plus d'efforts à l'enfant, c'est d'être confiné à sa chaise pendant une longue période, de devoir se concentrer, et de s'ajuster aux exigences du professeur.

La discipline

Durant cette période, le cadre s'élargit. De nouvelles règles, de nouvelles conséquences s'ajoutent, mais leurs applications demeurent inchangées. L'enfant commence à raisonner, c'est-à-dire qu'il commence à comprendre, le comment, le pourquoi, des choses.

À cette nouvelle étape, l'enfant a suffisamment de données dans sa mémoire pour apprendre à analyser des situations et oser se questionner sur ce qui se passe autour de lui. Il pourrait commencer à s'intéresser aux activités scolaires, à s'impliquer davantage.

Il serait important que l'on ajoute au programme des cours de philosophie qui serait adapté pour cette jeune clientèle. À l'intérieur de ce court, le jeune apprendrait à analyser des situations. Cela permettrait à l'enfant d'accumuler de nouvelles connaissances qui lui serviraient de références pour évaluer une situation, pour la raisonner et la résoudre. Cela lui permettrait d'être plus réfléchi, moins naïf, plus responsable, et leurs décisions plus avantageuses pour lui. Il pourrait questionner ce qui se passe autour de lui, ce questionnement pourrait l'empêcher de commettre des bêtises.

C'est à ce moment qu'il pourrait commencer à s'impliquer dans des activités scolaires adaptées à son âge, son sens critique se développera, il pourra les exprimer plus adroitement, qu'elle soit positive ou négative. Il devrait aussi prendre la responsabilité de formuler lui-même ses demandes. En voici un exemple.

Exemple de responsabilisation

Un enfant confie à sa mère :

L'enfant : Je vais devoir passer chez le directeur.

La mère : Pourquoi?

L'enfant : Ma conduite est différente, lorsque je suis entouré d'enfants turbulents.

La mère : Je te suggère de demander à ton enseignante de t'assigner une nouvelle place.

L'enfant : Je lui ai déjà demandé et elle n'a pas voulu.

La mère : Tu pourrais expliquer ta situation au directeur et lui dire clairement que tu aurais besoin de ce

changement de place pour t'aider à devenir
l'élève sage que tu as décidé d'être.

L'enfant s'exécuta et un changement de place lui fut accordé.

Par ce procédé, l'enfant prenait l'engagement d'être sage. Le fait qu'il a dû s'expliquer lui-même auprès du directeur lui a appris à négocier avec ses supérieurs.

Par son attitude, la mère a favorisé l'autonomie, l'indépendance et la responsabilité chez son fils. Cet apprentissage lui permettra de se faire une opinion différente de l'autorité. Il développera une attitude plus respectueuse, plus docile, plus souple et plus tolérante envers son entourage.

De plus, la nouvelle attitude de cet étudiant pourrait avoir une bonne influence sur ses camarades : l'atmosphère de la classe sera plus paisible, le goût et l'intérêt pour les études s'accroîtront.

L'attitude de la mère, du directeur, et de l'enseignant a inconsciemment établi un lien de confiance avec cet élève. Ils ont créé ce fil qui les lie entre eux.

Liens de confiance

Le lien de confiance c'est les préliminaires de la communication, ce lien commence par l'acceptation de l'autre avec ses différences, qu'il soit (beau, laid, jaune, rouge, infirme, etc., qu'il soit alcoolique, homosexuel, bandit, malade, etc.) accepter la personne comme elle est, physiquement et émotionnellement : c'est à dire avec ses Valeurs, ses croyances, ses principes et ses tendances (tempéraments). Nous devons être tolérants, nous adapter à elle.

De plus, nous devons demeurer dissocié, l'écouter sans nous étonner de ce qu'elle nous confie, nous abstenir de la juger, de la moraliser, de la blâmer, de l'accuser, demeurer réceptifs à ce qu'elle nous partage, même si le message va contre nos valeurs, nos croyances et nos principes.

Toutes ces conditions sont indispensables lorsque nous voulons communiquer de façon efficace avec autrui.

Spécialement lorsque nous sommes en position d'autorité, parents, enseignants, policiers, les superviseurs ainsi que

tous ceux avec qui nous voulons entretenir une relation à long terme.

La personne qui peut établir un lien de confiance et qui peut le maintenir sera sollicitée par son entourage. Dans le domaine scolaire l'enseignant qui sait installer ce lien avec ses élèves, réussira plus facilement à transmettre sa matière académique, sera plus respecté, ses élèves seront plus disciplinés, plus respectueux, plus intéressés par ce que le professeur veut lui enseigner.

Dans une classe lorsque le lien de confiance est bien établi, les élèves seront prédisposés aux confidences. L'élève qui a un secret sera enclin à le partager avec cet enseignant. Il se livrera plus facilement à cet enseignant, ce professeur pourra l'accompagner en toutes circonstances et l'élève pourrait partager ses secrets et ses sentiments les plus refoulés.

Dans mes ateliers, pour expliquer le rôle de chacun, je me suis servi d'une boîte dans laquelle l'étudiant devait déposer le bout de papier sur lequel il avait pris soin d'écrire son secret, par la suite, la fermer et la placée dans un endroit sûr,

inconnu des autres. Il devait l'ouvrir qu'en présence d'une personne en qui il avait confiance.

Nous avons parlé des rapports entre enseignant et élève, le même rapport devrait exister entre parent et enfant. Le partage se fera de façon différente, l'enfant pourrait être pris par des sentiments de peur ce qui l'empêcherait de dévoiler son secret, une personne en qui il a confiance pourrait mieux l'aider à se libérer.

Parents et enfants

Dès la naissance de nos enfants, nous commençons à travailler afin d'établir un lien de confiance. Chaque parole, chaque propos que nous tenons, en leur présence, contribuera à installer de la confiance ou de la méfiance envers eux et souvent envers tous les autres. Ce sont les discours que nous tenons qui créent l'ouverture ou la fermeture à la vie.

Le plus difficile pour les parents, lorsque leur enfant lui partage un secret, c'est de faire abstraction de leurs émotions, car elles sont étroitement liées à leurs égos, à leurs images (qu'est-ce que le monde va dire?). Ces émotions les empêchent

d'écouter en silence sans moraliser. Ce qui aiderait serait de prendre un temps de réflexion et d'écrire avant de réagir. Lorsque nous avons réussi un partage, notre enfant nous fera confiance et nous serons le principal point de référence pour lui.

La boîte à secrets

Quelles sont les qualités indispensables pour devenir un bon intervenant ?



Avoir un bon confident peut aider grandement l'élève à s'intégrer dans le groupe.

Au négatif se confier à un confident qui juge qui est indiscret peut briser la confiance chez l'élève.

Avant de se livrer, l'élève doit être prudent, il doit s'assurer que la personne peut garder un secret.

Les qualités indispensables pour être un bon confident sont le respect et la discrétion

Chacun devrait saisir le rôle qu'il doit jouer dans l'intervention et s'en tenir qu'à ce qui lui appartient.

L'élève peut commencer à faire la lumière sur ce secret et décider ce qu'il va en faire.

Le rôle du confident est de faire ressortir par un questionnement adapté les sentiments refoulés de l'élève et le guider sans imposer son choix.

Elle devra d'abord avoir su établir un lien de confiance avec l'étudiant

Elle devrait avoir une ouverture d'esprit

Elle devra reconnaître ses limites

Elle devra avoir neutralisé ses émotions au préalable,

Elle devra être intouchable. (Être libre de colère, ne pas sentir le besoin de se venger.)

Elle devra avoir reconnu et accepter ses faiblesses.

Ce dont l'élève a besoin, c'est de quelqu'un qui l'écoute.

Trop souvent, le confident traite le problème sans tenir compte de la perception et de ses sentiments de l'enfant.

Il choisit et décide sans avoir consulté l'enfant sur les moyens qu'il envisage de prendre pour régler son problème. .

Cette façon de procéder aura pour conséquences de briser la confiance qui existait entre eux. L'élève en sera affecté pour sa vie future, il éprouvera une certaine crainte, lorsqu'il aura à accorder sa confiance à nouveau.

Pourtant cet événement pourrait être positif si l'intervenant avait possédé les connaissances et la personnalité pour faire un bon accompagnateur.

La meilleure façon d'aider l'enfant aurait été de le garder responsable de ce qu'il veut faire de son secret.

Celui en qui nous avons mis notre confiance devrait être assez responsable pour garder les secrets que nous lui avons confiés

Conséquences d'un secret brisé

Dans un film, un petit garçon est agressé par un pédophile. Il menace l'enfant de tuer sa sœur et sa mère s'il en parle à qui que ce soit. L'enfant se sent coupable, mais il garde le secret jusqu'au jour où n'en pouvant plus, il le confie à sa tante. Celle-ci le dit à sa mère. Cette dernière, ayant été elle-même agressée dans son enfance, est encore pleine de ressentiment, de colère, elle a donc réagi impulsivement.

Elle s'est mise à déblatérer sur le compte des agresseurs, et ce devant l'enfant. Celui-ci s'est senti coupable de l'avoir dit. Pris de panique à son tour, l'enfant se demande ce qui va lui arriver. Sa mère lui dit qu'elle devait le dire à quelqu'un d'autre et c'était à la police. Le jeune se sentit honteux et coupable d'être la cause d'autant de difficultés. De plus, les policiers lui dirent qu'il devra passer devant la cour. Sa honte monta d'un cran en pensant que tous ses amis le sauront. Plus grave encore, le juge acquitte l'agresseur.

La mère remplie de colère tue l'agresseur et elle est incarcérée. Le jeune se sent de plus en plus coupable de tout ce qui arrive. Toute cette culpabilité aurait pu être moindre si la

mère avait pris soin de neutraliser ses émotions lors de sa propre agression.

Dans les cas d'agressions ou de gestes répréhensibles dont nous avons été victimes, nous devrions toujours prendre soin de neutraliser nos émotions, c'est-à-dire annuler les sentiments, la colère et l'esprit de vengeance qui nous habitent afin de ne pas être en réaction quand un événement négatif survient.

Sinon, cet événement pourrait réveiller l'émotion réprimée, et amènerait la personne à amplifier l'événement, à reporter sur l'autre ses propres émotions, son ressentiment concernant cet événement qui a pu réveiller une mémoire passée encore chargée d'émotions. C'est ce qui a été le plus gros déclencheur de la tournure de cet événement.

Ainsi, l'enfant est devenu coupable d'avoir subi une agression, coupable de l'avoir dit, coupable des réactions de sa mère, coupable de l'incarcération de sa mère. En effet, l'enfant porte toute la responsabilité alors que seul l'événement lui

appartient. La mère inconsciemment, s'est servie de cet événement pour résoudre le problème de sa propre agression, qu'elle avait négligé de régler dans le passé.

Pourtant cet enfant n'est nullement coupable, il n'y a que l'événement qui est réel. Dans cet exemple, l'enfant a été victime trois fois.

Le dénouement de cette histoire aurait été différent, si la mère avait fait son introspection au préalable et neutraliser les émotions qui s'étaient rattachées à la situation.

Processus d'apprentissage

Au Positif

De plus lorsque le lien de confiance est bien établi et soutenu, nous pouvons expliquer à des enfants dès leurs premières années de scolarisation le processus d'apprentissage. Pour assimiler toute la matière, vous devez être attentifs, afin

d'entendre les informations, de les enregistrer dans votre mémoire. Lorsque la situation demande une analyse plus approfondie, il vous suffit de chercher dans votre mémoire. « Tout est là. »

Le but de donner des devoirs c'est pour que l'élève donne un compte rendu à ses parents de ce qu'il a appris dans la journée. Cette formule leur permettra de vérifier si toutes les informations ont été mémorisées et bien comprises. Le lendemain rendu à l'école lorsque l'enseignant posera une question sur la matière, l'élève n'aura qu'à retourner dans sa mémoire et réunir les informations et répondre à la question.

L'enfant sera fier d'avoir trouvé la réponse à la question posée.

Au négatif

Certains parents s'emparent des cahiers et des livres de leurs enfants, font les devoirs pour l'enfant. Pendant que le père

ou la mère et même les deux lui expliquent ce qu'ils comprennent, tandis que l'enfant joue avec sa règle, son crayon, sa gomme à effacer et tout ce qui est près de lui. Il n'est aucunement préoccupé par ses devoirs. Alors qu'il devrait s'intéresser à mémoriser ce que les parents tentent de lui transmettre.

J'ai fait comprendre à l'enfant que, s'il voulait s'instruire, il devrait s'approprier ses cahiers et ses livres, faire ses travaux lui-même, mémoriser les renseignements que nous lui transmettons. Quand tu en auras besoin, tu n'auras qu'à retourner dans ta mémoire. « Toutes les informations sont là. »

J'ai expérimenté cette formule à plusieurs reprises, et cela a donné de bons résultats. Les enfants s'impliquaient davantage, étaient plus intéressés à leurs études, avaient de meilleurs résultats, se sentaient plus acceptés par leurs compagnons. Leurs choix d'amis étaient différents.

La mémoire et l'apprentissage

Dans le chapitre précédent dans le paragraphe « l'enfant et le jeu » il est question du déficit d'attention, et de la concentration chez l'enfant. Vous constaterez que dès son tout jeune

âge l'enfant petit à petit développe sa concentration ainsi que son attention. Ces éléments lui seront indispensables pendant la période de scolarisation c'est pourquoi les parents devraient être attentifs au développement de leur enfant.

Lorsqu'ils constatent son incapacité à bien maîtriser ces rudiments, ils devraient consulter un médecin qui procédera à l'évaluation de son état physique et si nécessaire prescrire un traitement qui apporterait les corrections qui s'imposent. Vous constaterez l'efficacité du traitement quand ses résultats scolaires se seront stabilisés.

Nous pourrions lui venir en aide. Un élève en santé voudra s'engager à la résolution de ses problèmes et s'impliquer davantage dans des travaux parascolaires qui conviendraient à son âge

De même que, devant un diagnostic de trouble d'apprentissage, les professeurs et les parents devraient chercher à découvrir ce qui cause le problème? Nous savons que chaque individu possède une mémoire, alors qu'est-ce qui empêche les informations de se rendre à la mémoire? Qu'est-ce qui empêche

les informations de rentrer? Qu'est-ce qui empêche l'enfant de se concentrer?

Modèle d'intervention

Nous ne pouvons séparer le ministère de la Famille du ministère de l'Éducation. Les deux ont la même responsabilité formée des individus responsables. S'ils veulent construire une société meilleure, ils doivent travailler en collaboration et avoir le même intérêt « le bien-être de l'enfant ». Lorsqu'une intervention s'impose, il ne devrait pas attendre la remise des bulletins pour intervenir.

Ces rencontres comportent certaines lacunes. D'abord, les parents sont invités, mais l'élève est exclu. Pourtant, dans ces rencontres c'est de l'élève dont il sera question. S'il est vrai que les absents ont toujours tort, pourquoi serait-il différent pour l'enfant? Il serait injuste pour lui que pour régler ses problèmes nous nous basions sur des ouïs dire.

Pour analyser une situation et découvrir la vérité, ils doivent avoir la version des faits de chacune des parties impliquées. C'est irresponsable de parler dans le dos de l'élève, ce n'est pas un bon exemple à lui donner.

Les professeurs devraient être formés pour intervenir dans des situations de crise. Alors ils pourraient inviter l'élève à participer à la rencontre.

Pour régler le conflit de façon équitable, il devrait avoir recours à un modérateur impartial (qui ne fait pas partie du clan) qui saurait établir un plan d'intervention afin de trouver des moyens qui aideraient les parents à être de meilleurs parents, et d'aider les professeurs à être de meilleurs communicateurs et les élèves à être plus responsables.

Nous devrions leur offrir le support et les connaissances dont ils ont besoin afin qu'ils puissent s'acquitter de leurs tâches respectives. Certaines modifications sont la responsabilité des parents, d'autres sont celles de l'enseignant, tandis que d'autres sont celles de l'élève.

Dans l'intérêt de l'enfant, le père, la mère et l'enseignant devraient d'abord pratiquer une introspection individuelle, afin de neutraliser leurs émotions. Chacun devrait retrouver la paix avec lui-même, avant de retourner dans le groupe. Chacun pourrait donner calmement sa version des faits, sans agressivité. Cette attitude est indispensable si nous voulons résoudre les problèmes de façon juste et équitable. Souvent, ce sont nos émotions qui nous empêchent de reconnaître nos problèmes et de les résoudre.

L'accompagnateur devra servir de modérateur :

Cette intervention devrait se pratiquer dans un climat de confiance sans peur d'être jugé, d'être accusé, d'être blâmé, d'être condamné. Ensemble, ils devraient établir des règles précises qui conviennent à chacun; et s'engager à les respecter.

Dans ce genre d'intervention, le terme modérateur prend tout son sens, c'est-à-dire qu'il devra pouvoir apaiser les esprits trop exaltés.

Accorder un temps spécifique à chacun.

- Éviter d'interrompre dans le dévoilement des faits.
- Être attentif à ce que l'autre nous transmet.
- Accorder un temps spécifique à chacun.
- Éviter d'analyser les faits.
- Éviter de moraliser, de critiquer.
- Aucune accusation, aucun blâme.
- Parler de soi (JE).
- Exprimer ce que je veux.
- Exprimer ce que je peux faire.

Chacun devrait être réceptif à ce que l'autre partage (ouverture d'esprit).

Faire l'analyse de la situation sans connaître tous les faits, aurait pour conséquence de culpabiliser l'enfant. C'est souvent lui qui sort blessé de ces mésaventures. Si nous le traitons avec respect, et nous reconnaissons ses droits, nous pourrions lui éviter de décrocher du système scolaire, et de sombrer

dans la délinquance. Si nous l'aïdons et lui offrons notre support pendant son cheminement, cela pourrait lui éviter beaucoup de déboires. Les parents sont les personnes les plus proches de l'enfant c'est pourquoi nous devrions leur offrir l'aide dont ils ont besoin pour s'acquitter de leurs tâches parentales. Les conseils que nous leur prodiguons aujourd'hui renfermeraient des connaissances qui leur serviraient à résoudre des conflits futurs. Il est préférable d'aider la famille avant de la blâmer et la punir.

Qualité d'un bon accompagnateur

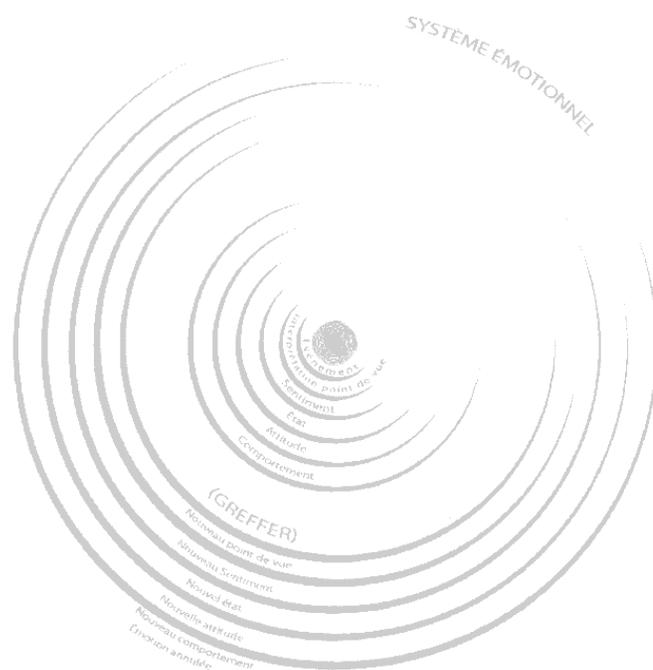
Ce dont ils ont besoin c'est d'un accompagnateur modérateur impartial (qui ne fait pas partie du regroupement), qui saurait établir un plan d'intervention. Trouver des moyens pour aider les parents à être de meilleurs parents, et les professeurs à être de meilleurs communicateurs. Leur offrir tout le support et les connaissances dont ils ont besoin pour s'acquitter de leurs devoirs respectifs.

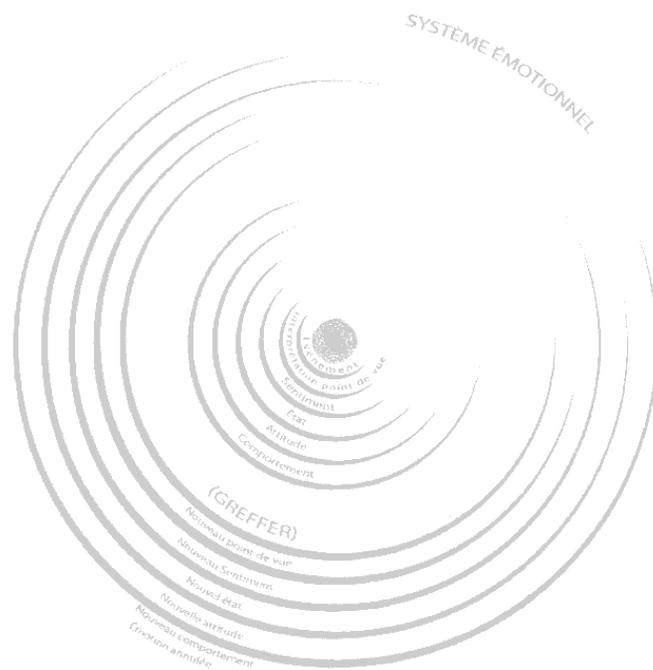
Le modérateur s'il veut pouvoir calmer les esprits trop exaltés devra avoir neutralisé ses émotions au préalable. Il devra savoir écouter sans émettre son opinion et avoir l'habilité à

discerner les modifications qui devrait être apportée pour régler la situation. Le plus important est de connaître et maîtriser le langage en JE, et comprendre la méthode de communication contre réaction, et posséder une grande maîtrise de lui.

Sa bonne écoute servira à entendre à travers ce que la personne exprime les modifications qui devront être apportées pour régler le conflit, et reconnaître les responsabilités de chacun dans la situation. Certains changements s'imposent, pour améliorer la situation, les parents, les professeurs ainsi que l'élève doit prendre des engagements et travailler en collaboration, avoir le même objectif : « le bien-être de l'enfant. » Chacun devrait s'intéresser à ce qui se passe dans la communauté parallèle et ensemble élaborer un plan d'aide qui conviendrait aux trois parties (enfant, parents, professeur). Nous devons reconnaître que même si l'élève éprouve une difficulté, il n'est pas nul. S'il acceptait d'apporter ce correctif à ses comportements, cela favoriserait son intégration dans le groupe, ferait de lui un meilleur individu, et le rendrait plus fort. Il deviendrait un individu ressource pour l'institution dans lequel il évolue, et il serait un individu indispensable pour sa société.

L'élève se sentira écouté, valoriser, les parents se seront impliqués dans la résolution du conflit, et l'enseignant aurait été traité avec considération.







Troisième Cadre

La puberté

LE ROSEAU

Si j'ai choisi le roseau pour représenter l'individu pubère, c'est qu'il est dépendant, et qu'il a tendance à s'appuyer sur les autres tout comme un roseau. Il est dépendant, influençable, il plie à tous les vents, il se laisse tomber sur d'autres

roseaux, il se bat pour sa dépendance en même temps qu'il se bat contre l'autorité.

La puberté c'est la période qui s'étend depuis la fin de l'enfance jusqu'au moment qu'il cesse de grandir.

De nos jours, nous semblons ignorer cette étape dans la vie d'un individu. Dans le passé lorsqu'un jeune présentait certaines particularités les parents disaient, « c'est parce qu'il est dans sa période critique ». C'est pendant cette période que le jeune veut s'affirmer qu'il veut être reconnu comme un individu indépendant. Son sentiment d'orgueil qui est à son apogée l'empêche d'accepter autant les réprimandes que les conseils, peu importe qui les dicte. Il n'aime pas se faire prendre en défaut surtout devant ses camarades ou ses amis. Il est prêt à relever les défis les plus hasardeux même si les gestes qu'il pose devaient lui coûter sa liberté, l'important pour lui c'est d'être le meilleur aux yeux de ses amis. C'est un être téméraire qui agit sans raisonner. Les conséquences de ses gestes ce n'est pas pour lui. L'important c'est d'être le meilleur, lorsqu'il se fait prendre en défaut il demandera la protection de ses parents. Ils devraient lui offrir leur support, c'est ce dont il a besoin pour

continuer d'exister. Le pubère a tout à apprendre, c'est pourquoi il fait des tentatives d'expériences. C'est qu'il est tantôt un **adulte** qui décide et quand il est dans le trouble il devient un **enfant** qui a besoin de ses parents.

C'est pourquoi nous disons qu'à cette étape l'individu est partagé entre l'enfance et l'adolescence. Ce jeune se comporte tantôt en adulte pour instantanément adopter un comportement d'enfant. C'est aussi la période du changement, hormonal, et l'instinct sexuel se réveille et se traduit par un ensemble de symptômes caractériels et physiques, l'apparition d'idées nouvelles, la modification des activités et du caractère. La puberté constitue une étape critique, délicate, importante dans la vie d'un individu. Elle comporte des degrés de difficultés différents d'une personne à l'autre. Cela dépend entre autres de l'assimilation des étapes antérieures et de son système hormonal. Le jeune pubère ne fait que subir les conséquences de ses choix et de ses décisions. La société pourrait croire qu'il ne tient pas ses promesses, mais la réalité est tout autre pour lui, il n'a fait aucune promesse précise. Avec lui c'est toujours le mystère. Ex. : je le ferai plus tard quand personne ne le sait

même pas lui. S'il ne le fait pas, il pourrait justifier son oubli ou ça dépend d'un autre, « c'est à cause que », et il se dit assujéti à l'autorité de celui ou celle qui aurait dû en prendre la charge.

Il peut nous dire, « je n'ai pas besoin de ta pitié » si nous manquons de compassion, il pourrait nous dire, « tu n'as pas vu que j'étais dans la misère, tu ne m'aimes pas ». En effet, cet individu a tendance à se limiter, à se garder faible, il pourrait refuser de faire les efforts nécessaires afin de devenir plus fort, et plus autonome alors il s'en remet à l'autre

Mais c'est trompeur, lorsqu'il accepte de s'en remettre aux autres pour prendre ses décisions, pour accomplir ses tâches, le blâme retombera sur lui, et il devra en assumer les répercussions.

Le jeune pourrait être partagé entre le mensonge et la vérité. Il commet des demies-vérités, et utilise un langage non spécifique, cela brouillerait la communication, et la rendrait confuse et conflictuelle. De cette façon, ce jeune n'est aucunement impliqué, il n'a pris aucun engagement, et rien n'est garanti.

Afin de maintenir ce suspense, il doit utiliser des sous-entendus, et commettre des omissions, des appréhensions, des généralisations, il utilise un langage qui englobe tout sans spécifier, il préfère rester dans le global, dans le général.

Il donne sa parole et la reprend par la suite. Il a tendance à tenir un langage énigmatique, évasif. Par ces charades, il tourne autour de la vérité sans la dire.

De plus, sa façon de formuler ses questions nous laisse supposer que c'est peut-être une affirmation, mais non une question. Avec lui, rien n'est clair, nous devons toujours prendre soin de faire spécifier ses propos avant de nous engager. Cela aura pour effet de briser ses manigances, de l'obliger à prendre position et de le forcer à s'engager.

Par ce genre de question, il doit s'attendre à recevoir une réponse évasive (non spécifique) qui ne répondrait pas à ce qu'il veut vraiment entendre. La formulation de ses questions laisse place à notre imaginaire, nous pouvons supposer qu'il réclame soit une permission, ou une approbation, ou une faveur, quoi d'autre?

Qu'est-ce qu'il veut?

Les aspects trompeurs de cette période.

Dans cette partie, nous verrons comment nous pouvons aider le jeune à traverser cette étape avec succès. Comment pouvons-nous aider ce jeune à se rendre allègrement à la période de l'adolescence. Nous devrions nous retirer et l'observer sans rien dire jusqu'à ce qu'il nous demande son aide.

Le meilleur pour lui serait qu'il se tienne debout, qu'il se serve de ce qui lui arrive pour apprendre et accumuler de nouvelles connaissances. S'il acceptait de répondre de ses gestes, de ses engagements, de ses décisions, de ses choix, et d'en assumer les conséquences. Il pourrait aussi commencer à reconnaître ses comportements irresponsables et accepter de les changer pour des comportements plus responsables. Ses conditions sont indispensables s'il veut que la société accepte de lui faire confiance et qu'elle daigne lui confier de plus en plus de responsabilités, et lui laisser de plus en plus de liberté.

Dans le futur s'il veut atteindre l'autonomie, il devra tenir un langage qui l'implique, faire des choix plus raisonnés

et répondre de ses actes. Il manque d'assurance. (Incertain)

À cette période le pubère a besoin de se sentir important, accepté, apprécié, etc.. Mais les moyens qu'il emploie pour jouer contre lui.

Dans cette partie vous découvrirez les stratégies de chacun.

L'un est toujours INCERTAIN tandis que l'autre est MÉLI-MÉLO et brouille le jeu

L'INCERTAIN insiste et n'est jamais certain que le MÉLI-MÉLO ait compris, il donne des détails et des détails, il explique et explique. Il essaie par tous les moyens de le convaincre de son point de vue où encore, il veut s'assurer que le MÉLI-MÉLO ne manque rien.

Le MÉLI-MÉLO deviendra vite exaspéré par cet acharnement, il pourrait réagir avec brutalité conformément à son degré de capacité à dominer ses impulsions. Il pourrait même aller jusqu'à commettre un geste violent. Le parent l'accusera alors d'être un enfant indigne, irrespectueux. Ce conflit a pour

seul et unique cause l'exaspération du tempérament MÉLI-MÉLO, face à l'acharnement d'un parent au tempérament INCERTAIN.

Voici un autre exemple, celui-ci se passe dans le monde scolaire. Un professeur incertain veut transmettre son savoir à un MÉLI-MÉLO.

Le MÉLI-MÉLO, lui, s'entête à ne pas accepter l'information, il résiste, il s'oppose à tout ce que l'autre lui dit, il se débat en contournant l'information, en argumentant, en contrariant. Il les empêche d'entrer, il ne veut pas mémoriser ce que l'enseignant tente de lui transmettre.

Tandis que le professeur au tempérament INCERTAIN, n'est pas convaincu qu'il a tout donné, qu'il a tout fait pour que l'autre comprenne, pousse de plus en plus son information, il insiste et insiste. Il pourrait se sentir diminué et douter de ses qualités d'enseignant.

Pour mettre fin à cette situation, L'INCERTAIN devrait tout simplement demander au MÉLI-MÉLO : « c'est correct avec toi, tu as compris ou pas? »

Alors, le MÉLI-MÉLO sera placé en situation de choix, lui ne veut pas choisir, il veut seulement que L'INCERTAIN lui donne quelque chose à argumenter, à contrarier, il veut continuer à jouer. Le mettre devant un choix, c'est mettre fin au jeu. Il ne peut jouer seul.

L'INCERTAIN veut que le Méli-Mélo comprenne l'information, lui insiste et insiste, il veut être certain que le message a été bien compris par le Méli-Mélo, alors il donne des détails et des détails, il explique et il explique. Il essaie par tous les moyens de lui transmettre les connaissances qu'il possède.

Le MÉLI-MÉLO deviendra vite exaspéré par cet acharnement, s'il sent de la pression il pourrait réagir avec brutalité, selon son degré de capacité à dominer ses impulsions. Il pourrait même aller jusqu'à poser un geste violent.

Le MÉLI-MÉLO, pourrait dire à ses copains « Cet enseignant me fait suer, je ne comprends rien de ses explications, ça ne fait pas de sens » il cherchera par tous les moyens à porter atteinte à la réputation du professeur INCERTAIN.

Lorsque le professeur informe les parents de la situation conflictuelle, les parents accuseront l'enfant d'être irrespectueux, indigne, cela deviendra l'objet d'un deuxième conflit.

Les parents et l'enseignant devraient plutôt chercher à découvrir la stratégie de l'élève, ainsi que l'objet de l'exaspération du Méli-Mélo, cela permettrait d'éviter que la même stratégie se répète dans les formations subséquentes.

Comportements d'un pubère.

Il a tendance à argumenter sur tout ce que l'autre dit, il nie ses responsabilités, il conteste tout ce que l'autre essaie de lui imposer. Il veut être libre et dépendant simultanément. Si nous voulons le sortir de sa dépendance, il nous dira : tu es obligé de t'occuper de moi, je ne t'ai pas demandé de venir au monde.

Si nous lui disons qu'il est bon, il mettra toute son énergie à nous démontrer inconsciemment comment il est méchant.

Si nous tentons de le remonter dans son estime, il pourra se diminuer, s'apitoyer.

Si nous lui disons qu'il est beau, il pourra faire ressortir les petits défauts qu'il a perçus sur sa personne.

Si nous lui demandons de mettre ses vêtements sales dans le panier, il pourrait les laisser tomber, juste à côté, pire, il pourrait même les remettre dans ses tiroirs, en dessous de son lit, n'importe où, sauf dans le panier de linge sale. Par la suite, il vous dira : « Tu n'as pas lavé mes jeans », je t'avais dit « que j'en avais besoin et ils ne sont pas prêts. » Il pourrait très bien ne l'avoir jamais demandé. Il est si peu organisé qu'il n'arrive pas à démêler son linge sale d'avec son linge propre, mais ça prend un coupable et ce coupable n'est pas lui, c'est donc vous.

À l'école, ce sera la même dynamique : c'est le professeur qui n'explique pas bien, il le chicane pour rien, il le fait suer. Son voisin de pupitre sent mauvais, il est malade dans sa tête, il pose des questions stupides, il copie sur lui, etc.

À la puberté, le jeune pourrait faire une fugue, le lendemain, il voudra que nous partions à sa conquête, il répétera cette dynamique, fois après fois, jusqu'à ce qu'il prenne conscience que ce qu'il fait ne dérange personne et qu'il a le choix : soit travailler sur son intolérance et prendre la responsabilité de ce

qui lui appartient, ou continuer de vouloir démolir l'autre en l'accusant, en le blâmant pour tout ce qui lui arrive.

Avant de prendre le contrôle, le pubère doit choisir

Tu peux reprendre le contrôle,

Où

Laisser le pouvoir à l'autre

Tu décides, quoi, toi, pour toi?

Tu as le choix de te prendre en charge

Ou

De rester dépendant, en attente de l'autre

Tu décides, quoi, toi, pour toi?

Tu as le choix de déjouer l'autorité

Ou

de la respecter

Tu décides, quoi, toi, pour toi?

Tu as le choix de te maîtriser

235

DRUMMONDVILLE 2016,

TOUT DROIT RESERVE A NOELLA MORIN

Ou

De te laisser aller à réagir

Tu décides, quoi, toi, pour toi?

Tu as le choix,

Admettre que tes comportements causent la guerre

Ou

Les reconnaître, accepter de les changer

Tu décides, quoi, toi, pour toi?

Cessez de jouer le jeu du jeune

Lâche prise, chacun doit prendre sa part de responsabilité : l'enfant, l'enseignant, le voisin de pupitre, le parent, chacun devrait identifier ce qui lui appartient, et refuser de jouer le jeu de l'autre, chacun devrait s'occuper de ce qui lui appartient.

Avec lui et pour lui, la vie semble être un combat sans fin. Il tourne en rond. Toujours de plus en plus malheureux, de

plus en plus heureux, de haut en bas, il n'arrive pas à s'arrêter à la barre du centre.

L'autorité il en veut pour pouvoir la défier, la confronter, il veut se défiler, démontrer son habileté à la contourner. Il veut se mesurer à ses supérieurs.

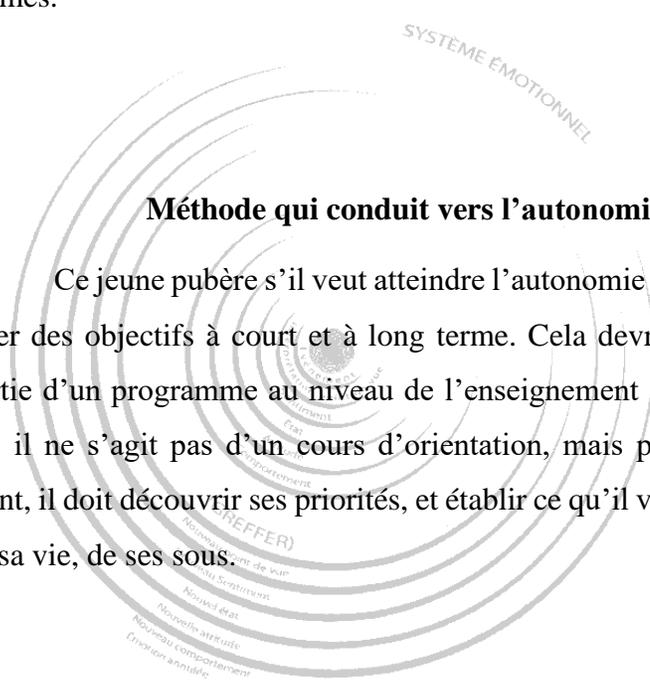
Exemple : Demandez-lui de rentrer à minuit, il rentrera à minuit et demi. Il semble chercher les limites de l'autorité et les siennes du même coup. Le jeune semble ne pas comprendre ce qui se passe et encore moins ses parents. Les parents veulent que le jeune soit responsable, tandis que ce que le jeune veut, c'est que ses parents lui laissent la paix.

Ne jouez pas le jeu du jeune

« J'ai fini de jouer ton jeu. »

Il peut, accuser, argumenter, se justifier, se défendre, s'entêter. Cependant, l'attitude de ce jeune ne devrait pas faire changer les règlements établis dans la maison ou à l'école, il devrait s'adapter. Les parents et les professeurs avant d'être trop catégoriques, devraient porter une attention particulière sur son état de santé physique et mentale.

Exemple : un jour, j'ai rencontré une jeune fille qui éprouvait des déficits d'attention, je lui ai suggéré de consulter son médecin. La mère demanda au médecin, si c'était possible que sa fille souffre d'un problème de glande thyroïde, il a prescrit un examen de laboratoire et il s'est avéré qu'effectivement elle présentait un trouble. Cela expliquait ses difficultés scolaires, le médecin lui signa une ordonnance qui a réglé ses problèmes.



Méthode qui conduit vers l'autonomie

Ce jeune pubère s'il veut atteindre l'autonomie devra se fixer des objectifs à court et à long terme. Cela devrait faire partie d'un programme au niveau de l'enseignement scolaire. Ici, il ne s'agit pas d'un cours d'orientation, mais parallèlement, il doit découvrir ses priorités, et établir ce qu'il veut faire de sa vie, de ses sous.

Sans lui donner d'ordres, sans lui donner de conseils, sans le menacer, il serait bon de le placer devant un questionnaire semblable à celui qui suit.

Quels sont vos objectifs?

Réponse :

Quel est le but que je veux atteindre?

Réponse :

Quelles actions concrètes, vais-je accomplir?

Réponse :

Pour qui, Je veux cela?

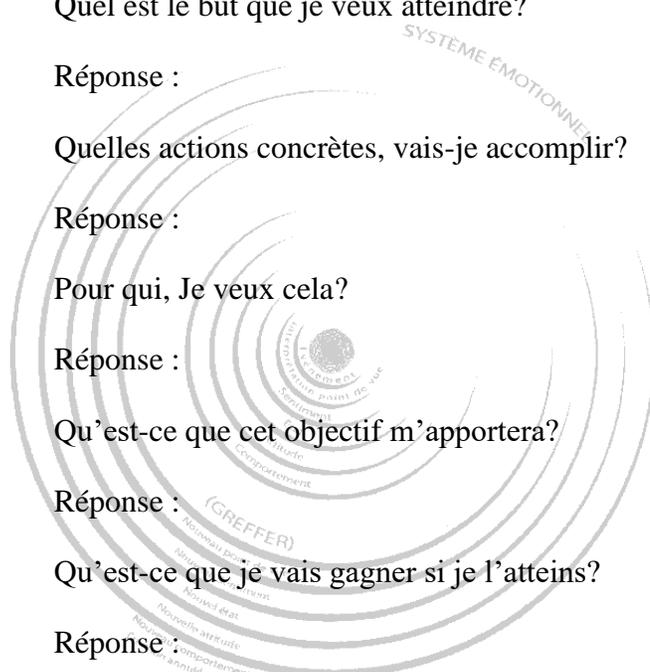
Réponse :

Qu'est-ce que cet objectif m'apportera?

Réponse :

Qu'est-ce que je vais gagner si je l'atteins?

Réponse :



Qu'est-ce que je vais perdre si je ne l'atteins pas? Réponse :

Quelles ressources dois-je exploiter pour l'atteindre?

Réponse :

Sachant que le jeune a un objectif, les parents pourraient se charger de le renvoyer à son objectif, lui poser les questions suivantes :

qu'est-ce que tu veux, toi pour toi? Qu'est que tu vas faire avec ce qui t'arrive?

C'est ce qu'il ne veut pas entendre, mais c'est ce qui le ramènerait à lui et l'obligerait à passer à l'action. Le problème est que le jeune pourrait être insécurisé par la pensée, de devoir adresser sa demande à ses parents. Eux ils ont des attentes, ils devraient pouvoir les signifier à l'enfant de façon précise, respectueuse et ferme. Par la suite, les parents devraient protéger le lien qui les unit à leurs enfants. Faire taire leurs inquiétudes, garder le silence leur enfant rencontre des difficultés.

Si nous voulons aider le jeune à s'épanouir, nous devons le renvoyer vers lui, en lui posant la question suivante

« Qu'est-ce que tu vas faire avec ce qui t'arrive»? À ce moment de sa vie, il devrait pouvoir trouver ses propres solutions, d'assumer ses propres choix, de prendre ses propres décisions, il devra prendre la responsabilité de ses paroles, de ses gestes, de ses réactions. S'il veut se réaliser et réussir sa vie, il devra reconnaître qu'il a des besoins, et qu'il doit les combler lui-même. Ce processus lui permettra de se découvrir des forces et des habiletés insoupçonnées. De plus, s'il veut arriver un jour à prendre le contrôle sur sa vie et sur ce qu'il est et sur ce qu'il fait, il doit s'investir dans son développement personnel. Cette démarche lui révélera plusieurs nouvelles connaissances, et de nouvelles stratégies méconnues par lui jusqu'à maintenant. Ce processus pourrait renforcer sa confiance en lui et l'encourager à poursuivre son évolution.

Le bassin des ressources disponibles est inépuisable, il peut donc y puiser à sa guise. Il lui est possible d'améliorer sa formation, de développer de nouvelles aptitudes qui participeront à réaliser ses rêves et ses objectifs. Tu peux réussir tout ce

que tu veux maintenant continu, tes limites seront celles que tu te fixeras.

Le nouveau rôle des parents.

Les parents devraient s'occuper d'identifier les sentiments qui les habitent, qui les dérangent dans les difficultés que leur jeune rencontre tel que : (inquiétude, peur, impatience, intolérance, etc.) prendre le risque de les exprimer à l'enfant. Ces sentiments non exprimés deviendraient source de conflit inutile, qui causeraient des déchirements dans les familles et dans la société. Cette formule devrait rassurer, apaiser les deux parties à la condition qu'ils fassent taire et leurs suppositions, leurs appréhensions. Ils devraient cesser de travailler sur le jeune et se tourner vers eux puis reconnaître les sentiments qui causent les tensions.

Cette partie appartient aux parents et aux enfants.

Chacun devrait s'occuper du sentiment qui a été touché par cette situation. Ils ont le choix de le neutraliser ou de se garder souffrants. Il leur appartient, ils ont du pouvoir seulement sur ce qui les fait souffrir, mais pas sur les individus.

**Il est faux de croire que l'autre peut
nous faire sentir.**

**Chacun devrait s'occuper de ce qui le bouleverse
dans la situation.**

Neutraliser le sentiment qui est touché vous découvri-
rez la méthode dans un chapitre précédent.

Les sentiments sont des abstractions

Si tu crois que c'est l'autre qui te fait de la peine

Lâche prise sur ce que l'autre fait,

Lui il poursuit son chemin

Occupe-toi de ce qui t'appartient (ta peine)

Neutralise

Qu'est-ce que tu veux toi, pour toi?

Si tu crois que quelqu'un t'abandonne

Lâche prise sur ce que l'autre fait, pour te faire sentir
abandonner

Il est libre de poursuivre son chemin

Occupe-toi de ce qui t'appartient

Neutralise ton sentiment (d'abandon)

Qu'est-ce que tu veux toi, pour toi?

Si tu es en colère contre quelqu'un.

Lâche prise sur ce que l'autre a fait qui t'a mis en co-

lère,

Tu ne peux le changer

Occupe-toi de ce qui t'appartient (ta colère)

Neutralise ta colère

Qu'est-ce que tu veux toi, pour toi?

Si tu es jaloux

Lâche prise sur ce que l'autre fait, qui te rend jaloux

Occupe-toi de ce qui t'appartient

Neutralise (ta jalousie)

Qu'est-ce que tu veux, toi, pour toi?

Lâche prise sur ce que l'autre te fait

Qu'est-ce que tu veux toi, pour toi?

Trouve ce que tu veux, toi, pour toi

Prends une décision

Cela laisserait plus de temps aux parents pour s'occuper de leur couple, de renforcer la complicité qui existait entre eux et qui aurait pu être mise à l'épreuve surtout pendant la période critique, ils pourraient tenter de se reconquérir. Ils devront d'abord accepter que leur enfant ait le désir de faire par lui-même.

Le danger est que les parents redonnent à l'enfant le pouvoir sur sa vie et en même temps qu'ils continuent à lui donner des directives :

Ex. :

1-donner des ordres et commander

Tu dois passer là... Fais cela... Tu feras ceci.

2-L'avertir, le menacer :

Sinon... Tu ferais mieux de..

3-Lui faire la morale, prêcher :

Tu devrais..., C'est ta faute aussi..., Tu aurais dû, Je te l'avais dit...

4-De le conseiller, de lui donner des solutions :

À ta place, je..., Essaie donc de,..... Je te conseille de...

5-D'argumenter, de le persuader par la logique :

Voici pourquoi tu as tort... Oui, mais... Les faits prouvent, que...

6-De le juger, de le critiquer, de le blâmer :

Tu ne raisonnes pas avec ton bon sens..., Tu es paresseux...

7-De le complimenter, de l'approuver :

Oui, là tu fais bien, tu as bien raison, ce professeur semble terrible.

8-De l'humilier, de le ridiculiser

Je le savais bien..., Tu n'en feras jamais d'autres... Ça va, fin finaud...

9-Diagnostiquer :

Ton problème à toi... c'est que tu es simplement fatigué,
tu ne voulais pas vraiment dire cela.

10-Dévier, blaguer, esquiver de choses agréables...

Ça irait tellement mieux si tu devenais chef du pays

Faire ombrage à leur enfant

L'individu dans sa période de puberté éprouve parfois une certaine gêne, une certaine honte, un certain malaise à présenter ses parents à ses amis. Il leur fait ombrage, il est envahi par la honte, il justifie leurs comportements, il cache sa gêne par des attitudes quelque peu désobligeantes à leur endroit. Ce jeune nie son identité, il leur fait ombrage et il justifie leurs gestes, leurs paroles leurs attitudes. Ce jeune refuse de s'identifier à eux. Alors il tente de camoufler toute ressemblance « Comme papa, je ne veux pas être ou comme maman, je ne veux pas être. » Ce jeune nie son identité, le vrai problème se trouve dans la perception, que ce jeune entretient à propos de ses parents. La question que ses consanguins devraient lui poser est :

« qu'est-ce que tu penses de tes parents »? Les parents devraient être prêts à encaisser la réponse sans appréhension. (Sans se sentir mal). Certains parents ont tendance à se sentir rejetés, inutiles, coupables de ne pas être à la hauteur des attentes de leur enfant, mais il s'agit seulement de fermer la boucle sur la relation parent enfant.

Dans cette situation les parents ne devraient pas s'imposer, ne pas se mêler à la conversation sans y être invités. Il devrait plutôt se retirer sans se sentir rejeté, prendre un moment pour constater qu'ils ont transmis à leur enfant tout ce qu'ils étaient, tout ce qu'ils connaissaient. Les parents qui réparent les bévues de leur enfant commettent une grave erreur, eux ils n'ont qu'une responsabilité, c'est celle d'accompagner leur jeune dans la résolution de son problème. Le jeune, veut faire pour lui et peut faire par lui-même. Nous devons lui faire confiance, il apprendra sur le lot comme vous, il saura s'adapter.

Le pubère aime paraître

Le jeune pubère est une personne qui aime paraître, il ne veut pas perdre la face, il se méconnaît, il ignore ses forces,

ses faiblesses, il manque de connaissances, d'expériences, alors il nous montre de lui une image disparate.

Cet individu refuse de s'assumer, il a tendance à projeter ses problèmes sur autrui, à les culpabiliser pour sa vulnérabilité.

Il s'exprime en utilisant des faux-fuyants,

C'est la faute de ...,

C'est à cause que...;

C'est parce que...;

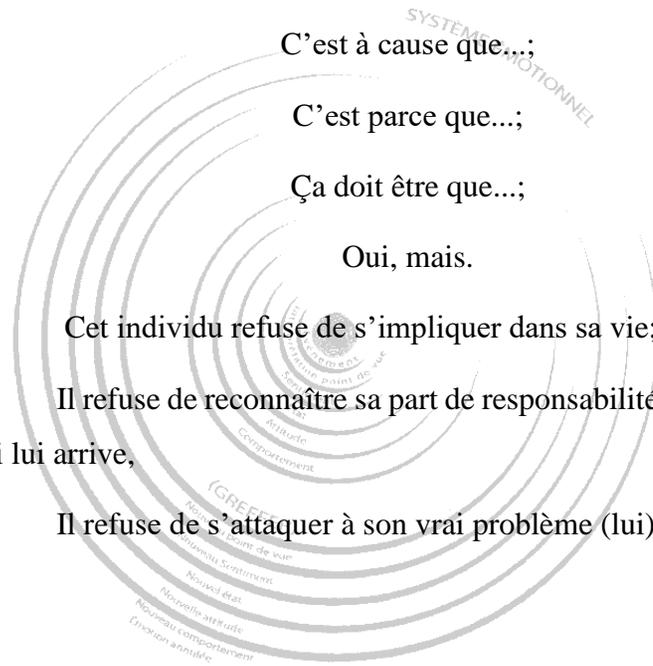
Ça doit être que...;

Oui, mais.

Cet individu refuse de s'impliquer dans sa vie;

Il refuse de reconnaître sa part de responsabilité dans ce qui lui arrive,

Il refuse de s'attaquer à son vrai problème (lui).



Lorsque nous le poussons à se dévoiler, il crée de la diversion, il nous raconte des histoires et tente de nous en convaincre. Il veut avoir raison à tout prix. Il tourne autour de lui; parle de l'autre pour éviter de parler de lui. Si nous lui demandons de nous parler de lui, il sera déstabilisé. Il mettra ses masques, il joue un rôle; il ment, manœuvre pour cacher celui qui est derrière le masque (qui est-il)?

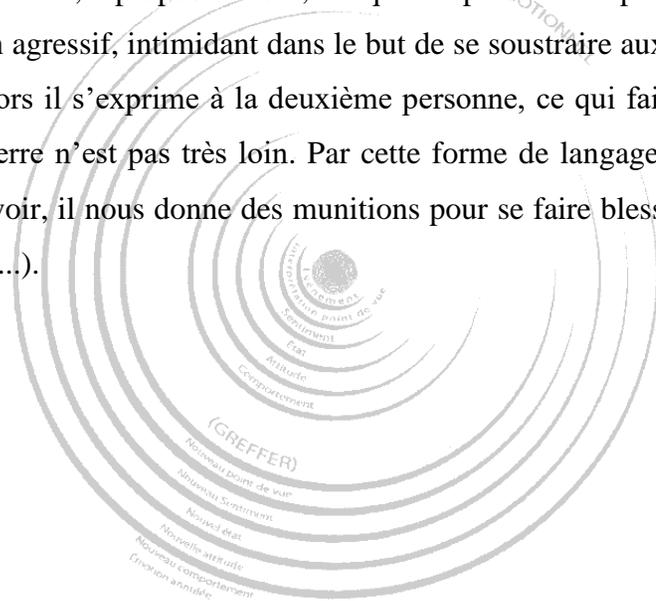
Quand il sent qu'il pourrait dévoiler son secret, il lancera une discussion sur un autre sujet, il fera comme s'il possédait plus de connaissances qu'il en a réellement. Il tourne autour du sujet sans pour autant en parler clairement, il utilise un langage non spécifique, énigmatique, évasif. Il tourne autour de la vérité sans la dire, quand nous le rappelons à l'ordre, il approuvera, il fera semblant d'être en accord alors qu'intérieurement il est en désaccord, il nous donne raison, si nous lui servons un avertissement sur ses comportements, il fait comme s'il avait compris, mais il continuera à faire ce qu'il a commencé sans tenir compte de l'avertissement que nous lui avons servi. S'il pense déjouer ceux qui tentent de le prévenir alors que c'est lui qui risque de s'enfoncer davantage. Échanger avec

lui devient très frustrant, car son langage est rempli de distorsions (contradictions, d'omissions. La raison de cette stratégie est qu'il pourrait se garder de la latitude afin de pouvoir manœuvrer.

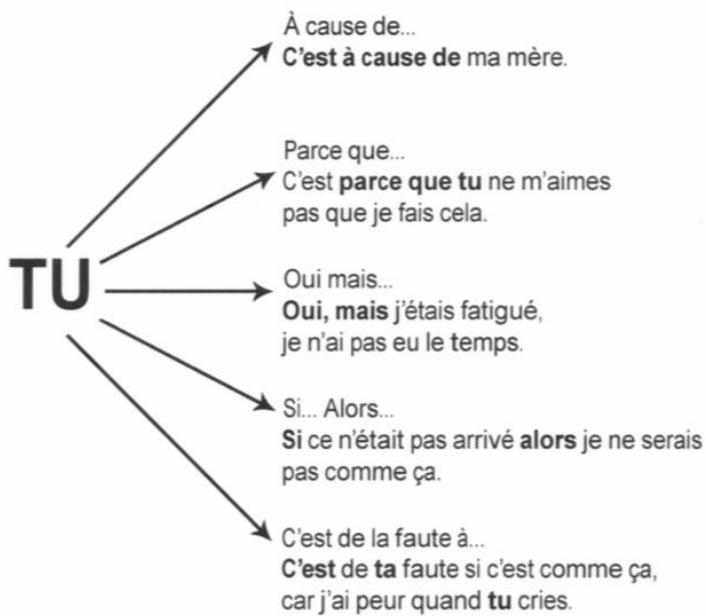
Quand il s'aperçoit qu'il s'est trompé, il refuse de l'admettre, il reporte sa culpabilité sur autrui, il accuse, blâme, et il tente de nous éloigner du sujet. Lorsque nous voulons le ramener au sujet du départ, il s'obstine pour finalement abdiquer, bien oui, nous disons la même chose ou c'est ce que je t'ai dit ou je ne me souvient pas de ça ce processus porte atteinte à notre intelligence. Pour ne pas perdre la face, il cache ses sentiments, les refoule, les nie; il fait semblant d'aimer, d'approuver deux minutes plus tard, c'est une tout autre réalité. Ça sonne faux; ça sème la confusion, ça crée des malentendus, ça trompe l'autre, ça divise les groupes de toutes formations. En tenant un langage non spécifique, évasif, contradictoire, rempli d'énigmes, de distorsions, il laisse planer le doute quant à notre lucidité.

C'est facile pour lui de lancer un sujet de discussion, car il en prend le contrôle, il fait croire ce qu'il veut. Il ne s'implique pas dans l'histoire qu'il raconte, il peut laisser croire que ce n'est qu'une prétention (un désir), alors que c'est la réalité présente.

Il veut toute l'attention et voudrait être perçu comme s'il était le meilleur, tel un orgueilleux. Pour protéger sa réputation et ne pas perdre la face, il pourrait devenir intolérant, se défendre, à propos de tout, attaquer la personne et prendre un ton agressif, intimidant dans le but de se soustraire aux aveux. Alors il s'exprime à la deuxième personne, ce qui fait que la guerre n'est pas très loin. Par cette forme de langage sans le savoir, il nous donne des munitions pour se faire blessé. (TU es ...).



Exemple du TU qui TUE:



Ces propos frisent la violence verbale et même la violence physique.

Le pubère qui persiste dans sa tendance superficielle, dans son paraître, il est inefficace, vain, inconséquent, il se regarde dans les idées d'autrui. Il refuse d'avouer que quelqu'un a participé à sa croissance. Il voudrait laisser croire qu'il connaissait tout avant que nous lui ayons enseigné. Il ignore que c'est son orgueil qui brise les liens entre lui et son entourage, de même que c'est ce même orgueil qui nous fait remettre en question les impressions que nous avons de lui.

Cet individu s'exprime avec parcimonie souvent ce qu'il nous partage, n'est que fausseté, car il nous montre de lui seulement ce qu'il veut. Il travaille contre lui, s'il pousse trop loin sa chance, elle se transformera en malchance.

Ses relations sont éphémères, car lorsque son entourage aura découvert ses stratégies, ses manœuvres, ses manigances, ils auront découvert sa vraie face, et ils douteront de lui. Ils lui manqueront de respect, n'auront aucune compassion pour lui, alors la dépression le guette. Il pourrait s'excuser d'avoir traité son entourage comme des personnes naïves, idiots. Par ces attitudes, ce pubère éloigne autrui, alors que ce qu'il veut, c'est être admiré et adulé par tous.

Dans une relation amoureuse

Il veut toujours avoir raison en même temps, il se laisse impressionner par son amoureux (se), il se laisse influencer, il tente d'adhérer au modèle de son (sa) bien-aimé. Il ne veut pas la perdre alors il cache les apparences, il est prêt à faire beaucoup de sacrifice pour ne pas être pris en défaut. Il se protège, car il pense que s'il (elle) est pris en défaut il (elle) voudra le fuir et son orgueil en prendrait un bon coup. Il douterait de lui (elle) et se remettra en question. Il voudrait retourner en arrière pour tout réparer, mais ce qui est fait, est fait, il ne peut l'effacer. Dans le futur, il peut reprendre le contrôle et agir de façon différente.

Ce qu'il vit est le résultat de ce qu'il est. Il semble être narcissique, mais en réalité, qu'est-ce qu'il cache?

Nous avons lu plus haut, qu'à cet âge, il s'ignore et qu'il manque de savoir, alors il fait semblant, il joue avec les apparences, il a tendance à vouloir paraître.

Ce texte esquisse ce que pourrait vivre un individu à l'étape de la puberté.

Ne te laisse pas tromper

Ne te laisse pas tromper par le visage que tu vois ; je porte mille masques que j'ai peur d'enlever.

Mais, je ne suis aucun d'eux. J'ai l'air de ça, mais je ne suis pas ça.

Faire semblant est devenu pour moi une seconde nature.

Je te dis attention, ne te laisse pas tromper.

Quand je te donne l'impression d'être sûr de moi, que tout est beau et rose avec moi

En dedans comme en dehors.

Que mon nom est, confiance, maîtrise de soi.

Que l'eau est calme et que je suis aux commandes.

Que je n'ai besoin de personne, mais, de grâce, ne me crois pas.

Ma surface paraît belle, mais ma surface est un masque.

Dessous se trouve le vrai moi, confus, craintif, seul, il n'y a pas de paix.

Mais je le cache, je ne veux pas qu'on le sache.

Je tremble à la pensée que ma faiblesse et ma crainte seront révélées.

C'est pour cela que je crée un masque pour m'y cacher.

Un masque nonchalant sophistiqué pour m'aider à faire semblant pour me cacher des yeux qui voient.

Mais un tel regard est justement mon salut, mon seul salut et je le sais.

C'est-à-dire que, s'il est accompagné d'amour et de confiance

C'est la seule chose qui m'assurera ce dont je puis m'assurer moi-même que j'ai de la valeur à tes yeux, mais je ne te le dis pas. Je n'ose pas, car j'ai peur.

Je crains ce que tu penses de moi, que tu riras de moi ; ton rire me tuera.

Je crains qu'au fond, je ne sois rien, que je ne vaille rien, de penser que tu vois me fait craindre ton rejet.

Alors, je joue mon jeu ; mon jeu sans issue avec une façade d'assurance en dehors et, comme un enfant qui tremble en dedans.

Et alors commence le défilé des masques, et ma vie devient façade.

Je te parle en termes suaves, d'où un langage de surface, je te dis tout et rien ; et rien du tout de ce qui pleure en moi.

Alors, quand je joue mon jeu, ne te laisse pas tromper par ce que je dis.

De grâce, écoute attentivement et essaie d'entendre ce que je ne dis pas que je voudrais dire et ne puis pas.

Je n'aime pas me cacher, tu sais. Je n'aime pas le jeu superficiel que je joue ; ce jeu hypocrite.

Je préférerais être spontané, authentique, moi-même, mais tu dois m'aider. Tu dois me tendre la main, même si c'est la dernière chose que je semble vouloir. Toi seul peux me donner la vie, me sauver la vie.

Chaque fois que tu es bon, gentil, encourageant. Chaque fois que tu essaies de comprendre parce que tu m'aimes.

Mon cœur commence à avoir des ailes, des petites ailes faibles, mais des ailes quand même.

Avec ta délicatesse, ta sympathie et ta capacité de comprendre, tu mets la vie en moi. Je veux que tu le saches.

Je veux que tu saches que tu as de la valeur à mes yeux.

Toi seul peux abattre le mur derrière lequel je tremble.

Toi seul peux enlever mon masque, toi seul peux me libérer de ma personne esseulée. Ne passe pas outre.

De grâce, ne passe pas outre. Ce ne sera pas facile pour toi. Un manque de confiance en soi construit des murs solides.

Je lutte contre ce que je veux ardemment.

Mais, on dit que l'amour est plus fort que les murs c'est en cela que se trouve mon espoir.

De grâce, essaie d'abattre ces murs avec des mains douces, mais fermes, car l'enfant en moi est très sensible.

Tu te demandes qui je suis. Pourtant, je suis quelqu'un que tu connais bien, car je suis chaque homme et chaque femme que tu rencontres sur ta route.

(Auteur inconnu)

Ce texte nous décrit bien ce que certains pubères ne vivent qu'à l'intérieur d'eux. Ils crient au secours, ils ont besoin d'une personne qui l'aidera à se découvrir, mais la difficulté est

que rares sont ceux qui peuvent entrer en relation assez profonde pour qu'il accepte de se dévoiler. Nous devons le respecter dans sa démarche dans ce cas, la thérapie introspective pourrait leur être d'un grand secours.

Cette démarche lui ferait prendre conscience qu'il se donne des airs et qu'il canalise mal ses énergies. Cet individu s'il néglige de revoir son histoire et de reconnaître ses faiblesses ne pourra en prendre le contrôle. Il reportera sa responsabilité sur ses parents ou sur son entourage. Le problème est, lorsqu'il aura étudié et enfin reconnu sa part de responsabilité, un froid se sera installé avec les autres mêmes entre conjoint et conjointe.

Autres dynamiques du père

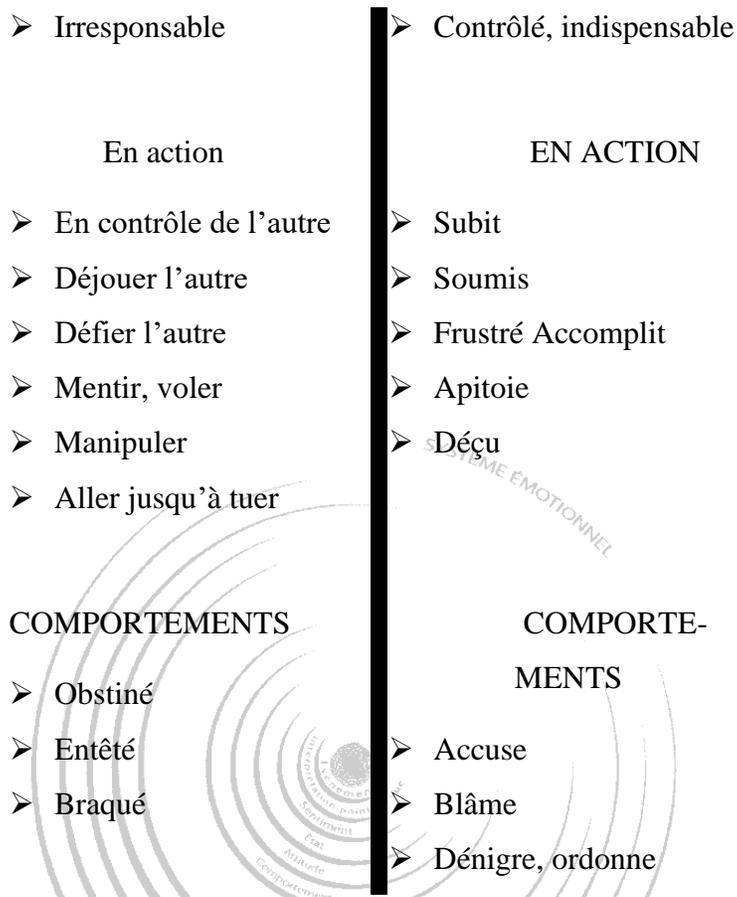
Comportement dépendant

Cet individu est dépendant de ses parents, de ses professeurs et de tous ceux à qui nous les confions. Ce tableau tel que présenté démontre la relation qui existe avec lui et ses parents. (Relation parent enfant)

Le dépendant et le mandataire.

Le tableau qui suit présente bien la dynamique de la dépendance.

L'enfant est dépendant DE SES parents	Mandataire
LES PARENTS sont les mandataires DE leurs enfants	Parent qui protège LEURS ENFANTS
Définition:	Définition :
Toujours dans le besoin et en attente	Responsable des besoins de l'autre, en attente
Sentiments	SENTIMENTS
➤ Enchaîné Esclave	➤ Enchaîné Esclave,
➤ Victime, impuissante	➤ Victime, obligée
Être	ÊTRE
➤ Infantilisé	➤ Abusé
➤ Inadapté	➤ Surchargé



Le mandataire doit se plier aux caprices du dépendant, au même titre que le dépendant doit se plier aux caprices du mandataire.

Le mandataire est sous l'autorité, sous la domination du dépendant au même titre que le dépendant est sous l'autorité de son mandataire. Les deux sont enchaînés.

Le mandataire répond aux demandes du dépendant, lui adresse une demande, mais le mandataire décide, du lieu, du moment, du processus c'est lui, qui a le pouvoir.

Tandis que le dépendant attend que le mandataire passe à l'action et lui donne ce qu'il veut, quand il veut (décide), tandis que le dépendant ignore ce qui va arriver, ce n'est pas lui qui a le contrôle.

Les deux sont frustrés, souffrants, ils sont imprévisibles, ils réagissent conformément à leur seuil de tolérance, avec l'intensité de leur tempérament et à leur état de santé mentale. Ces réactions pourraient se produire soudainement, sans avertir; HÉ! Voilà! C'est l'explosion, une relation conflictuelle s'engage, c'est une guerre de pouvoir qui commence. Cette situation peut briser des liens familiaux importants sans même savoir pourquoi.

S'ils veulent rétablir la relation, ils devront se dissocier l'un de l'autre, définir leur limite respective, s'occuper de leurs affaires personnelles et faire leurs choix respectifs prendre les décisions qui s'imposent et en assumer les conséquences.

Ces stratégies ont pour effet de briser ces comportements enfantins, tel que déjouer, défier, manipuler, mentir, se rebeller, réagir, etc.

Chacun devrait reconnaître que c'est:

Bon de recevoir de la compassion, mais pas d'être en attente de compassion pour fonctionner.

- Bon de recevoir des marques d'appréciation, mais pas d'être en attente de celles-ci pour fonctionner.
- Bon d'être approuvé, mais pas d'être en attente d'approbation pour fonctionner.

Permis d'avoir des besoins, mais pas d'être en attente de l'autre pour les satisfaire.

L'individu reste en vie pour partager avec l'autre non pour s'appuyer sur l'autre.

Le dépendant aux paradis artificiels

Le dépendant est contrôlé soit par son semblable ou par des paradis artificiels. Pour obtenir ce qu'il veut, il doit s'en remettre à la disponibilité de sa dépendance et de ses mandataires, souvent, il devra mentir, manipuler, extorquer ses parents, ses frères et sœurs, ses amis, pour arriver à ses fins, il pourrait même aller jusqu'à dilapider les biens des siens. De plus, il pourrait avoir tendance à accuser l'autre d'être la cause de ses états d'âme, à le culpabiliser d'être responsable de sa dépendance, il pourrait même commettre des gestes violents.

Pour exister, le dépendant pourrait avoir recours à des artifices et s'appuyer sur eux pour exister, comme il le fait avec les individus. Il est suspendu à la domination, à la protection de quelqu'un ou de quelque chose, il se garde sous l'emprise de celui qui lui procure ses artifices. Constamment, dans le besoin et dans l'attente, il est toujours à la recherche de quelqu'un ou de quelque chose qui pourrait satisfaire son manque, son vide intérieur, son mal de vivre il ne peut subvenir à ses besoins, il ne peut vivre par lui-même, il n'est pas en contrôle de sa vie. Dans certains cas, son centre de logique est contourné, faussé,

désorganisé. Sa particularité est qu'il peut penser sans nécessairement pouvoir raisonner. Il est toujours contrôlé par ce qui est extérieur à lui.

Ce tableau en énumère quelques-uns.

Paradis artificiels	
Intempérant	Tempérant
Jeux, sciences occultes	Gambler
Boisson	Alcoolique Ivrognerie
Drogue	Médicament, Narcotique
Médicament	Hypocondriaque
Nourriture	Boulimie, Gloutonnerie, Gourmandise, anorexie

La sexualité	Nymphomane, Incestueux, Pédo- dophile
Malfaiteur, exploiteur, voleur	Cleptomane
Violence	Vengeance excessive, revanche

Dépendance aux paradis artificiels

Tous ces paradis les personnes dépendantes ne peuvent se limiter, ils ont tendance à agir impulsivement, sans avoir raisonné ils passent soudainement à l'action.

Le problème est que les personnes dépendantes ont tendance à obéir à leurs impulsions.

Que ce soit à la nourriture ou autre.

Le dépendant aux artifices à tendance aux excès. Lorsqu'il s'agit de la nourriture, c'est un gourmand, nous disons qu'il manque de contrôle, il souffre de boulimie, de gourmandise, il mange jusqu'à se rendre malade, nous pourrions croire qu'il manque ou qu'il a manqué de nourriture. Il est si vorace qu'il ne remet pas en question ses choix alimentaires.

Il est aussi intempérant que la personne qui souffre d'alcoolisme et adopte la même dynamique, il a recours au système

de santé pour soigner ce qu'il tente de détruire. Un jour, il travaille pour se suicider et quand la mort arrive à sa porte, il change d'idée et demande au médecin de lui sauver la vie. Le lendemain, il se détourne des recommandations du monde médical, et recommence à faire le nécessaire pour se suicider en consommant abusivement nourriture, boisson, drogue, cigarettes sachant que cela va le rendre malades, pour ensuite, retourner supplier son médecin de ne pas le laisser mourir. Le médecin lui fait à nouveau des recommandations et le lendemain, il s'en fiche. Cette attitude le fait tourner en rond. Le médecin tente de soigner ce que l'individu tente de détruire. Chacun travaille en opposition alors qu'en réalité **le médecin devrait soigner ce qui cause ce comportement.**

La drogue,

Le toxicomane est un individu qui dépend à toutes formes de drogues. Il commence avec des produits légers, mais sa condition demande des produits de plus en plus forts et du moins dispendieux au plus dispendieux (médicaments et autre substance) qui cause de plus en plus de dommages à son état de

santé. S'il pouvait raisonner, il découvrirait que cette dépendance aura de graves conséquences sur sa vie future.

La boisson,

L'individu qui souffre de cette dépendance a besoin d'une excuse pour cacher son besoin (sa dépendance) alors, il provoque une chicane avec son conjoint, ou sa conjointe, ou une autre personne de son entourage. Pour justifier son comportement, il inventera une histoire subjective et racontera qu'il a vécu une situation qui l'a contrarié, cela lui sert d'excuse et lui enlève toute culpabilité. Il ne veut pas prendre la responsabilité de sa décision, de même qu'il ne veut pas admettre sa dépendance à la boisson (son alcoolisme), cela l'empêche d'en prendre le contrôle. Il reporte la faute sur l'autre, il dira, c'est parce que je me suis disputé avec mon conjoint ou ma conjointe que je me suis soûlé la gueule, ou c'est à cause que, ou encore c'est parce que j'ai décidé d'aller voir d'autre mes chums. Ces stratégies lorsqu'elles fonctionnent ne font que le garder dans son alcoolisme, dans son inconséquence. Nous savons que l'al-

coolisme est une maladie et qu'elle est héréditaire, nous ne devrions pas en avoir honte, ni même nous sentir coupables d'en être atteints. **Si nous traitons la cause.**

Nos professionnels devraient mettre leur énergie à découvrir **ce qui cause** cette affection et le traitement qui pourrait l'enrayer. La responsabilité de l'individu c'est qu'après avoir reçu un traitement adéquat serait de faire son introspection afin de se déculpabiliser et de prendre des engagements fermes qui le placeraient sur le chemin de la tempérance.

Personne ne peut imposer quoi que ce soit à qui que ce soit.

Le jeu

Le Gambleur, Joueur, il est assujetti aux jeux. Comme toutes les autres dépendances, il cherche une excuse, peut-être quelqu'un à blâmer, une cause à son intempérance, à son manque de contrôle, il cherche n'importe quelle excuse qui l'aiderait à se déculpabiliser. Exemple: c'est parce que je manque d'argent, que je trouve le temps long, que je ne peux

rester sans rien faire, je vais aller jouer juste pour me désennuyer, je pourrais jouer (seulement un petit dix), je pense que je peux gagner ou j'ai besoin de prendre l'air, c'est toujours moi qui reste avec les enfants, j'ai besoin d'un congé. Il pourrait se trouver d'autres excuses qui justifieraient son comportement. Exemple, il pourrait (elle) comme un alcoolique provoquer un conflit, une chicane, tu es sorti, c'est mon tour.

Nous devons trouver un moyen de les aider. Mais, qu'est-ce que nous pouvons faire pour lui? Devrions-nous soigner la cause de son manque de contrôle ou ce qui cause son manque de contrôle.

Soignons la cause.

Le sexe,

La nymphomanie se présente sous forme de délire érotique propre à la femme et elle consiste en une exaltation excessive et morbide de l'appétit vénérien (sexuel). Elle constitue ordinairement une sorte de folie instinctive qui apparaît généralement, sous forme de symptôme secondaire ou transitoire et

dans différentes formes d'aliénation elle se manifeste sous plusieurs aspects entre autres l'hystérie, l'épilepsie, etc. C'est l'exagération de l'amour platonique ou de l'éréthisme purement charnel (cérébral) elle peut s'observer à tout âge et elle est rarement permanente, elle finit plus souvent par guérir. Il existe des traitements variés pour celle qui en est atteinte entre autres le bromure de potassium et les barbituriques ont quelques influences.

Trouvez la cause

Inceste

C'est l'union charnelle illicite entre personnes parentes ou alliées, dans les degrés prohibés (parrain et filleule). Celui qui souffre de cette dépendance répond à ses instincts, il ne sait reconnaître ni maîtriser une impulsion sexuelle. Alors qu'il sent une forte excitation, il a l'impression que ses besoins sont impérieux, pressants, il ne peut y résister.

Pendant que sa volonté est fortement désavantagée, il pourrait se servir d'un enfant à sa guise pour satisfaire tous ses

fantasmes, ses désirs. C'est un viol. Une personne saine d'esprit peut contrôler ses fantasmes.

Nous devrions soigner la cause.

Cas de pédophilie et d'inceste

Comment les idées préconçues et la perception d'un intervenant influencent l'étude du cas d'autrui. De plus, il est difficile et même impossible d'établir un jugement équitable quand il nous manque des éléments.

Serait-il plus plausible que nous puissions considérer la pédophilie et l'inceste, comme faisant partie des maladies mentales, et qu'elle soit diagnostiquée par le même processus d'évaluation que celle-là?

Pour appuyer mes propos, je vous partage une lettre que j'ai fait parvenir au journal local qui a eu l'amabilité de la publier.

**DRUMMONDVILLE,
LE 17 SEPTEMBRE 2010-09-**

JE VEUX APPORTER MON POINT DE VUE AU SUJET DE L'ARTICLE PARU DANS L'EXPRÈS DE MERCREDI LE 8 SEPTEMBRE 2010 SOUS LE TITRE : PRIÈRE DE BIEN IDENTIFIER L'ENNEMI.

DANS CET ARTICLE, MME JOCELYNE DESJARDINS DONNAIT SON OPINION SUR LE SUJET DE L'ÉMISSION RADIOPHONIQUE DE M. PAUL ARCAND. L'INCESTE ET LES MOYENS ENVISAGÉS DE PART ET DE L'AUTRE POUR REMÉDIER À CETTE PROBLÉMATIQUE ÉTAIENT LE SUJET DISCUTÉ.

LES SOLUTIONS SUGGÉRÉES DANS CETTE SITUATION N'AIDENT PERSONNE, LE PARENT INCESTUEUX LE RESTERA, LE PARENT IRRESPONSABLE LE RESTERA, L'ENFANT AVANT DE DÉNONCER SES PARENTS SERA TIRAILLÉ PAR DES SENTIMENTS NÉGATIFS COUPABLES HONTEUX, PEUR, ETC. TOUT CE QUI LES PARALYSE. IL POURRAIT RESTER PRISONNIER LONGTEMPS, AVANT D'ACCUSER LES PERSONNES LES PLUS IMPORTANTES DANS SA VIE. LE BRUSQUER VERS DES ACCUSATIONS DE TOUT GENRE L'INSÉCURISERAIT, L'ÉCHEC POURRAIT CAUSER UN TORT ÉNORME À SON ÉVOLUTION.

LORSQUE J'AI DÉVELOPPÉ MA MÉTHODE (ANALYSE DE SOI PAR SOI POUR SOI), J'AI ÉTÉ CONFRONTÉ À DES SITUATIONS SIMILAIRES, J'AI CONSTATÉ QUE SOUVENT LES GENS IMPLIQUÉS DANS CETTE SITUATION EN SONT SORTIS AVEC UNE FRUSTRATION DE PLUS. L'ENFANT QUI S'ATTAQUAIT À DES PROCÉDURES

275

DRUMMONDVILLE 2016,

TOUT DROIT RESERVE A NOELLA MORIN

LÉGALES OU AUTRES ADDITIONNAIT D'AUTRES FRUSTRATIONS,
FIXAIT LES SENTIMENTS NÉGATIFS RESENTIS AU DÉPART.

DEVANT CE CONSTAT, J'AI CHANGÉ MON APPROCHE, J'AI
DÉCOUVERT QUE SI JE VOULAIS FAVORISER LE DÉVOILEMENT
DES VICTIMES, JE DEVAIS :

1= ÉTABLIR UN LIEN DE CONFIANCE AVEC LES
VICTIMES,

2= REMETTRE À CHACUN CE QUI LUI APPARTIENT,

3= LUI PERMETTRE DE NEUTRALISER SES ÉMO-
TIONS,

4= L'ACCOMPAGNER DANS SA PRISE DE DÉCI-
SION

5= LE DÉCULPABILISER POUR MIEUX RESPONSA-
BILISER

JE VEILLE À CE QUE TOUT SE DÉROULE DANS L'HARMO-
NIE, ET LE RESPECT DE CHACUNE DES VICTIMES (ENFANT, PÈRE,
MÈRE)

CE SONT DES PERSONNES QUI VIVENT UN STRESS
ÉNORME CAUSÉ PAR UN SENTIMENT DE PEUR.

CE QUI FACILITE LA DÉMARCHE C'EST DE DÉTENDRE LA
SITUATION D'ABORD, C'EST D'ARRÊTER LES GUERRES POUR INS-
TALLER L'HARMONIE, ET CULTIVER LA PAIX TOUT AU LONG DE LA
DÉMARCHE.

276

DRUMMONDVILLE 2016,

TOUT DROIT RESERVE A NOELLA MORIN

MON OPINION EST QUE NOUS DEVONS FAIRE LA PAIX À L'INTÉRIEUR DE NOUS SI NOUS VOULONS AIDER LES AUTRES, CELA DANS N'IMPORTE QUELLE SITUATION.

DE CULPABILISER LA PERSONNE, CAR ELLE CAUSE UNE FERMETURE DANS LA COMMUNICATION, ET Pousse À LA RÉBELLION, À LA VIOLENCE. SI NOUS VOULONS AIDER LES VICTIMES, NOUS DEVONS LES RESPONSABILISER, LES AMENER À ANALYSER EUX-MÊMES LEUR CAS. (INTROSPECTION)

C'EST DANS CE BUT QUE JE DIS AIDER AVANT DE PUNIR.

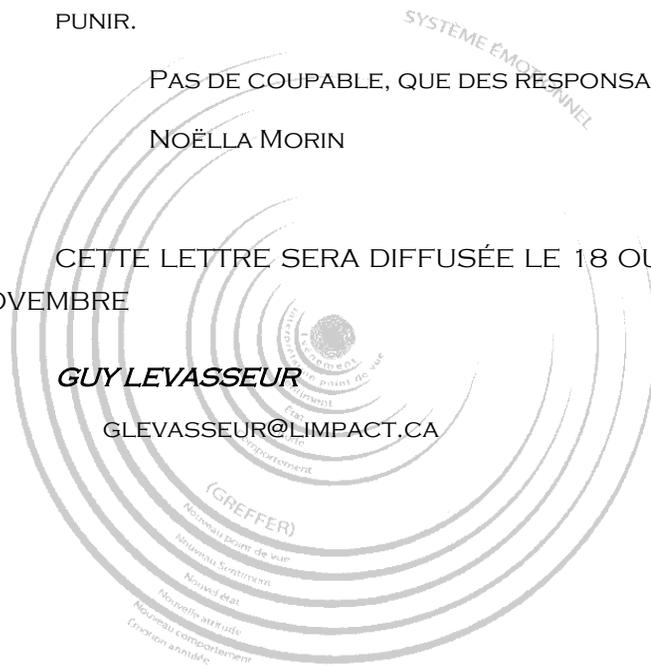
PAS DE COUPABLE, QUE DES RESPONSABLES.

NOËLLA MORIN

CETTE LETTRE SERA DIFFUSÉE LE 18 OU LE 25 NOVEMBRE

GUY LEVASSEUR

GLEVASSEUR@LIMPACT.CA



Pouvons-nous soigner la cause?

Viol

L'individu qui commet un viol force une femme ou un homme, un enfant (garçon ou fille) à l'accouplement sans son consentement. Il (elle) amènera, soit par la contrainte, par la force, par la ruse, ou par l'autorité à satisfaire ses impulsions **inapaisables.**

Alors que sa volonté est fortement désavantagée, sans raisonner suffisamment, sous la poussée presque irrésistible d'un instinct qu'il ne peut maîtriser, il pourrait poser un geste irréfléchi et même irréparable. Ses impulsions sont poussées particulièrement par une certaine confusion mentale, une inhibition intellectuelle et une labilité (caduque) de l'humeur. Elle s'accompagne généralement d'un syndrome anxieux.

Cela portera atteinte à la personnalité de sa victime et produira une impression sur son esprit et dans son cœur.

Violence

La dynamique de la violence et la maladie mentale.

Le violent est un impulsif, ses impulsions sont pour lui des besoins impérieux souvent irrésistibles qui le poussent à agir sans réfléchir. Ses impulsions sont poussées par une charge émotionnelle qui inhibe l'intelligence.

Leurs dynamiques nous laissent croire que la violence s'apparente à la maladie mentale. Ces personnes ont de la difficulté à comprendre ce qui se passe avec eux.

Lorsque la demande de divorce arrive, ils paniquent, leurs émotions sont amplifiées, ils rentreront dans une colère exagérée. C'est alors que l'individu violent pourrait agresser la

personne impliquée ou même sa propre personne. Il serait capable des plus grandes méchancetés, il va utiliser tout ce qui peut blesser l'autre. Il pourrait tout saccager sur son passage.

Encore aujourd'hui nous disons que les personnes qui vivent avec des conjoints violents se complaisent dans cette situation. Souvent, elles sont terrorisées, confuses et ne voient aucune issue.

Dans ce cas, l'intervenant devrait amener la victime à prendre conscience de la stratégie de l'agresseur. Le lâcher-prise serait à conseiller.

Si la personne violente n'est pas traitée adéquatement, sa proie se sentira pourchassée partout. A-t-elle raison?

Le problème est qu'aujourd'hui nous punissons, mais nous n'avons pas encore trouvé de recette miracle qui pourrait rendre ces personnes inoffensives. La prison physique n'est pas la solution, car ils sont déjà dans une prison émotionnelle. Ce processus ne fait que les rendre plus agressifs.

Lorsque la personne subit toutes ces formes de violence, elle finit par entreprendre des démarches de divorces,

cela devrait être préparé avec minutie et bien orchestré par une équipe de professionnels expérimentés en la matière. Les couples qui s'engagent dans une telle aventure devraient avoir à passer plusieurs étapes, cela risque d'être long. Dans le cas que la situation dégénère et s'avère un échec, tous ceux qui font partie de l'équation vont subir les humeurs de la personne violente. Le témoignage qui a été exposé plus haut nous démontre que les enfants sont placés entre le père et la mère. Pourtant, ceux qui sont en procédure de divorce, c'est le père et la mère. En obligeant, les enfants à prendre la partie d'un ou de l'autre les placent au milieu et les obligent à divorcer avec un des parents.

Le système judiciaire et le ministère de la Famille devraient revoir les règles qui encadrent les procédures du divorce. Cette démarche ne devrait pas être prise à la légère, nous devrions prendre des dispositions afin que nos enfants n'aient pas à en subir les conséquences.

Les adultes devraient penser au bien-être des enfants et lâcher prise sur leur besoin de dominer, de posséder, il devrait aimer dans la liberté en faisant confiance.

Nous ne pouvons dissocier la violence de la dépendance. La violence n'est que le prolongement de la dépendance. C'est l'outil qu'utilisent certains pubères pour briser les chaînes qui les privent de liberté et le sort de ce cercle vicieux que ces comportements entraînent.

Son processus est qu'il se met dans un état qui le pousse à prononcer des paroles blessantes à l'endroit de son adversaire. La personne qui se place en travers de son chemin subira les propos méchants, hypothétiques, diffamatoires, des propos qui pourraient l'intimider.

Il a tendance à tenir des discours qui risquent de détruire sa réputation, il pourrait la menacer de commettre les pires indiscretions en s'appuyant sur des confidences qu'elle ou quelqu'un d'autre lui aurait fournies au paravent. Il s'acharnera jusqu'à ce qu'elle soit déconcertée, déprimée et qu'elle pose des gestes irréparables. S'il n'arrive pas à ses fins, il passera de la violence verbale à la violence physique.

Le violent aime paraître dans toute sa puissance, il ne peut subir l'échec, c'est un orgueilleux qui réagit plus qu'il

agit. Ses réactions prennent une tournure ascendante, et passe de:

- 1-la violence verbale à
- 2-la violence émotionnelle à
- 3-la violence physique à
- 4-la violence sexuelle
- 5-la violence par intimidation
- 6-la violence en exerçant le contrôle

Violence physique

- En poussant, en secouant, en frappant, en brassant, en serrant les bras ou le cou;
- En donnant des coups de pied ou des coups de poing;
- En frappant avec un outil ou un objet quelconque;
- En tirant les cheveux, en brûlant, en crachant ;
- En empêchant l'autre de sortir ou de fuir ;
- En lui enlevant la vie

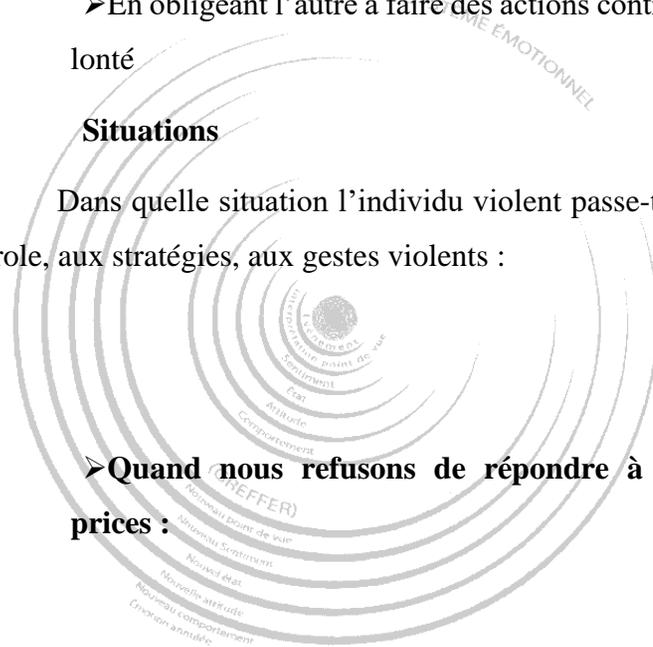
Violence sexuelle

- En harcelant l'autre;
- En obligeant l'autre à faire l'acte sexuel;
- En se servant de l'autre pour se satisfaire
- En utilisant l'autre comme un objet
- En pratiquant l'inceste;
- En obligeant l'autre à faire des actions contre sa volonté

Situations

Dans quelle situation l'individu violent passe-t-il de la parole, aux stratégies, aux gestes violents :

- **Quand nous refusons de répondre à ses caprices :**



Devant une telle situation, l'individu violent (crie, insulte, menace, critique, il fait du chantage, et humilie, et manipule, et boude. L'individu violent mettra de plus en plus de pression jusqu'à ce que nous obtempérions à ses demandes. Si nous ne répondons pas à ses demandes, il pourrait poser des gestes violents: (pousser, secouer, brasser, serrer les bras ou le cou et même frapper).

➤ **Quand nous ne disons pas ce qu'il veut entendre**

Ou quand nous n'approuvons pas ses propos ou que nous refusons de nous laisser convaincre? L'individu violent, dans un tel cas, prendra un ton brusque et autoritaire.

➤ **Quand nous ne l'écoutons pas lorsqu'il parle**

Alors, l'individu violent parle de plus en plus fort, il accable d'injures, d'insultes, il saute, crie : « c'est moi qui parle ». Il nous culpabilise, nous blâme de ne pas l'aimer. Il nous fait chanter. L'individu violent pourrait si nous le poussons au bout de son seuil de tolérance, briser des objets, frapper n'importe où et même sur ses semblables (c'est l'explosion.)

➤ Quand nous ne faisons pas ce qu'il veut, comme il le veut, quand il le veut, à la vitesse qu'il veut

À ce moment, la même stratégie recommencera du langage intimidant, violent, il passera aux gestes violents.

➤ Quand nous ne correspondons pas à l'image qu'il a de nous,

L'individu violent tente de nous sculpter à sa façon jusqu'à ce que nous répondions à son attente (nous sommes sa propriété)

➤ Quand nous l'obligeons à partager, à donner pour recevoir,

L'individu violent devient colérique. Il s'impose comme s'il était le ROI.

Quand nous n'approuvons pas ses comportements,

La même stratégie se répète, l'individu violent s'emporte et fait une crise de colère, etc.

➤ Quand nous lui faisons des reproches,

L'individu violent argumente de plus en plus fort, s'explique de plus en plus, se justifie. Il tente de nous convaincre que ce n'est pas de sa faute et si ça ne fonctionne pas, il rentrera dans un état qui le pousse à commettre des gestes violents.

➤ **Quand nous tentons d'imposer des limites, des règles, des conséquences,**

L'individu violent, se défile, résiste, s'oppose, menace, et manipule, et contourne les lois. Il nous dit : « Tu devrais arrêter ». Il veut que ce soit nous qui nous plions à ses désirs. Il donne des coups de poing, des coups de pied et c'est lui qui finira par nous imposer ses limites.

➤ **Quand nous tentons de lui résister**

En refusant de lui laisser le contrôle, l'individu violent se servira de sa force pour tenter de nous maîtriser.

Aujourd'hui, nous constatons que nous vivons dans une société de plus en plus dépendante et de plus violente. Nous retrouvons ces comportements excessifs chez des individus de plus en plus jeunes même chez les très jeunes enfants.

Chaque étape de notre vie comprend ses travers, nous devons composer avec ses caprices, de même que chaque classe de la société a ses excès spécifiques. Chacun devrait les reconnaître afin de les apprivoiser.

Le violent ses misères suivent la même courbe que ses comportements: plus de violence=plus de misère et plus de misère=plus de violence. Il tourne en rond.

L'individu violent s'il veut exercer le contrôle sur ce qui est extérieur à lui, il doit exercer de plus en plus de violence et, du même coup, il pourrait se sentir de plus en plus coupable, de plus en plus honteux. Chaque fois qu'il se mettra en colère, il pourrait s'excuser et recommencer dans la minute suivante, il pourrait répéter ce manège jusqu'à ce que les événements ou les personnes se retournent contre lui.

Alors, l'individu violent passera de la tristesse à la haine, à la rage, à la rancœur pour retourner à la tristesse, revenir à la haine, à la rage, à la violence. Si nous lui tenons tête, l'individu violent pourra répéter cette stratégie pendant un long moment. Ses impulsions sont souvent irrésistibles et le poussent à commettre des actes irraisonnés, c'est comme un instinct

qu'il ne peut maîtriser. L'impulsion semble être poussée par une forte émotion qui comprend une confusion mentale, une labilité de l'humeur. Elle s'accompagne généralement d'un syndrome anxieux. Si nous voulons découvrir la provenance de ses états d'âme, un bon examen médical s'impose. Peut-être qu'il s'agit d'un problème physique, plus qu'émotionnel. Il est arrivé à la croisée des chemins, il doit prendre une décision.

Il devrait à ce moment-là, reconnaître qu'il a un problème, admettre que ce problème est le sien et qu'il doit en prendre la responsabilité. S'il croit, que son problème est émotionnel, il devrait faire une thérapie introspective, et reconnaître que c'est lui qui se sentait menacé, se gardait sur la corde raide, sur la défensive, toujours prête à exploser. C'est lui qui décidait de menacer l'autre, de l'abaisser, de le ridiculiser.

Cet individu a besoin d'aide, il devrait informer son médecin de ce qu'il vit et des sentiments qui l'habitent. Ces informations devraient éveiller le médecin sur l'état de santé physique et mentale de cet individu. Il serait donc approprié de procéder à une évaluation de son état physique et mental.

Il pourrait s'agir d'impulsions affectives d'une irritabilité démesurée ou d'un état passionnel: ce genre d'impulsion serait de type obsessionnel qui pourrait conduire au crime.

Après s'être assuré que son état physique n'est pas la cause de ses comportements violents. L'individu devrait:

- Neutraliser ses émotions, car si elles sont mal gérées elle pourrait causer toute cette agitation. Souvent, ce sont ses sentiments : de honte, de culpabilité, de rage, de colère, qui le font réagir et perdre le contrôle.
- Faire une démarche afin de se déculpabiliser, lui permettrait d'admettre plus facilement ses faiblesses, ses erreurs, de mieux les accepter. Cette démarche lui redonnerait le pouvoir sur lui, sur tout ce qui lui appartient (sur son sac).
- Prendre le contrôle sur son imaginaire pour rationaliser, modérer, simplifier, démystifier les situations ainsi que les sentiments qu'il a inconsciemment amplifiés. Cela le ramènerait à la réalité, et lui permettrait de

se sentir en sécurité. Il serait moins tourmenté, et l'empêcherait de se torturer constamment.

- De plus, il devra retourner à la base afin de vérifier si les événements de son passé ont été mal interprétés (introspection) et décider de changer le point de vue qui le gardait dans la rancœur, la haine et la vengeance. C'est en prenant conscience de la réalité qu'il neutraliserait ses émotions et rétablirait l'harmonie avec les autres ainsi qu'avec ses racines, même avec l'autorité.
- Tout ceci aurait pour effet d'arrêter l'agitation de ses systèmes. (Centre de logique.)
- De plus, pour arrêter toute cette agitation, il devra retourner à l'intérieur de lui (dans son sac) découvrir ce qui a été moins bien intégré dans son enfance, entretenir des pensées positives valorisantes, apaisantes. Ce sont ses sentiments de confiance, de calme, de paix, et de sérénité qui transformeront ses comportements agressifs en des comportements pacifiques.
- Il pourra résoudre ses conflits de façon non violente.

Règles pour résoudre les conflits sans violence

- Vers lui, il devrait se retourner, se connecter à lui à ce qu'il est, simplifier, rationaliser ce qu'il a vécu, admettre que c'est lui qui est l'instigateur de ses difficultés, accepter ses réactions passées, car dans le passé c'était ce qu'il était.
- Il devra apprendre à se connaître davantage, découvrir ses ressources intérieures, prendre le contrôle de ses attitudes (comportements).
- Il devra pratiquer l'humilité, n'avoir point de rancune, ne jamais s'étonner de ce qui peut arriver.
- Il devra s'accepter avec ses différences et accepter ses semblables avec leurs différences.
- Il devra s'encadrer lui-même en s'imposant une discipline ferme, en se dotant de règles à suivre.
- Il ne devra pas imposer aux autres: ses opinions, ses comportements, ses besoins, ses caprices, ni même ses fantaisies.
- Il devra ne rien sentir comme étant dirigé contre lui.

Toutes ces modifications auraient pour effet de briser le cercle de la violence chez lui, et transformeraient ses comportements agressifs en des comportements plus pacifiques. Il cesserait de se sentir menacé, cela le pousserait moins vers la réaction, mais plus vers l'action.

Tout ceci démontre bien que le système émotionnel a un grand rôle à jouer dans le contrôle de nos réactions violentes, de là l'importance de pratiquer une thérapie introspective afin de neutraliser ses émotions.

Quelques règles à pratiquer pour persévérer dans la non-violence

- Mieux se connaître.
- Admettre ce qu'il est.
- Accepter ce qu'il est.
- Rehausser son estime personnelle.
- Développer des habiletés à communiquer.
- Pratiquer la communication (JE).
- Exprimer ses sentiments.

- Dire ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas.
- Dire ce qu'il veut.
- Accepter les refus.
- Accepter les différences.
- Faire confiance aux autres.
- Pratiquer l'humilité.
- N'avoir point de rancune.
- N'être jamais fâché ou, vexé, irrité ou endolori.
- Ne jamais s'étonner de ce qui peut arriver.
- De ne rien ressentir comme étant dirigé contre lui.
- Rester calme quand personne ne le louange
- Rester calme quand tout autour de lui semble trouble.
- De s'assurer que ce n'est pas causé par son état physique et mental.

S'il est blâmé ou méprisé, trouver en lui un lieu béni où il peut se rendre, refermer la porte, être en paix comme au sein d'une mer profonde et calme.

Chez l'individu violent, l'amour et la violence se confondent

Intimidation = Violence émotionnelle

Modèle d'Intimidation

Il procédera par intimidation en tenant des propos mesquins, accusateurs, culpabilisants, dévalorisants, envers les personnes qui ont façonné son passé. Il colportera de fausses histoires et tiendra des discours méprisants sur sa proie. La victime se croira jugée, tout au moins elle se doutera que la société approuve les propos destructeurs qui ont été tenus à son endroit et que cela pourrait briser sa réputation. Il répétera sa stratégie jusqu'à ce qu'elle soit si confuse qu'elle n'arrive pas à trouver ses repères. Anéantie, elle sera incapable de découvrir la réalité, elle sera sans solution.

Par cette attitude, cet individu tourne en rond. Il pense démolir l'autre, mais ce qu'il ne sait pas c'est qu'il aura à subir des conséquences des paroles et des gestes qu'il a commis.

Intimider un individu c'est le tuer émotionnellement, et peut entraîner de fâcheuses conséquences. La société sera impitoyable envers celui qui se livre à cette pratique. Elle le jugera comme étant un être irresponsable, méchant, cruel, envers l'autre. Il la rejettera, partira des rumeurs à son sujet, et amplifiera la situation et la condamnera. Cela lui créera d'autres problèmes, il sera accusé, blâmé, culpabilisé, etc. Lui à son tour sera honteux et souvent anxieux.

Si l'intimidateur avait passé en revue ses histoires subjectives, cela aurait neutralisé ses émotions, lui aurait permis de découvrir ses faiblesses et lui aurait donné la chance de les rectifier. Pendant tout ce temps, il aurait pu se servir de son énergie pour remplir son sac de nouvelles connaissances. Cette attitude aurait favorisé l'éclosion de sa personnalité

Intimidation, égale cruauté mentale, c'est un meurtre émotionnel. Il n'existe aucune loi qui condamne ce genre de violence.

Parler dans le dos de ces deux victimes n'aide personne. Si nous voulons leur aider, nous devons les confronter. J'ai partagé des méthodes pour contrer l'intimidation.

Jeux des passoires, est un outil qui brisent l'intimidation

Afin d'éviter tout mal dit qui causerait des malentendus, et causerait de la culpabilité à notre prochain, nous pourrions jouer au jeu des passoires que voici:

Il s'agit de passer ce que la personne nous affirme comme étant une vérité, dans trois passoires :

Le processus de l'intimidation se retrouve partout.

Personne ne s'en soustrait. Jeune et moins jeune, le père et la mère, l'enseignant envers l'élève, le riche envers le pauvre, honorable et simple citoyen pratique de l'intimidation soit qu'il la subisse ou qu'il la dirige vers...

La première passoire

Qu'est-ce qui se passe?

Réponse:

Ce que tu dis de ton ami c'est quelque chose de bien ou non?

Réponse.

Sachant que l'intimidant ne veut pas perdre la face. Ne me réponds pas, mais prends-en conscience?

La deuxième passoire

Quelle est ton intention quand tu dis ça de lui (elle)?

Réponse: Je ne le sais pas. Cherche à l'intérieur de toi et réponds-toi. Je ne veux pas savoir.

La troisième passoire

Dans quel but tu dis ce que tu dis de lui (elle)

Réponse: Je veux Ne me le dis pas, mais constate qui a de l'intérêt à faire ça.

« Si ce que tu fais n'est ni bien, ni bon, ni utile, ça t'apporte quoi de le dire »?

Ce processus sert à rendre caduque la dynamique de l'intimidant.

Qu'est-ce que tu disais de ton ami?

Autre exemple :

Dans un cas de commérage

La première passoire est celle de la vérité.

« As-tu vérifié si ce que tu veux me dire est vrai? » Réponse: « Non, j'en ai seulement entendu parler. »

La deuxième passoire est celle de la bonté.

« Ce que tu veux me dire sur mon ami, est-ce quelque chose de bien »?

Réponse : « Oh, non! Au contraire. »

La troisième passoire est celle de l'utilité.

« Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait »?

« Non pas vraiment ».

« Si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, ça t'apporte quoi de me le dire »?

Ce processus sert à rendre caduque la dynamique des commères.

Ne jouons pas leur jeu.

Soyons attentifs et démasquons cette dynamique

Comment résoudre ce cas d'intimidation

Exemple :

La scène se passe à l'intérieur d'un cours aux adultes alors que le professeur avait organisé une activité sur laquelle ils seraient notés. Elle consistait en une visite d'usine qui était prévue pour le lendemain soir à sept heures. Un des élèves ne s'est pas présenté.

Le lendemain à l'intérieur d'un cours, l'enseignant lui tombe dessus devant toute la classe et lui dit « qu'est-ce que tu as fait hier soir », tu savais qu'il y avait une visite d'usine et tu as décidé de ne pas venir. Tout le groupe était présent, il n'y

avait que toi qui manquais. Elle continua, tu es irresponsable. L'individu humilié, honteux fut incapable de se défendre, il s'est enfoncé dans sa chaise sans rien dire.

Un de ses compagnons de classe se leva et demanda le droit de parole. Ce qui lui fut accordé.

Le compagnon répliqua: « vous êtes payé pour noter notre travail », alors « fait ce que vous avez à faire ». L'élève assumera la note que vous déciderez de lui allouer.

Le professeur d'un ton autoritaire le traita d'insolent et lui demanda s'il avait quelque chose à ajouter.

Le compagnon avait passé son message, alors, il se tue et continue ses travaux.

Dans cette situation, trois personnes font l'objet de frustration. Ce conflit aurait pu être évité s'il avait pratiqué la méthode que nous appelons contre-réaction.

Modèle de la méthode, contre-réaction

Enseignant	Étudiant
Tu es bien	Rien à dire contre
Donnez 1-qualité	Rien à dire contre

Donnez une deuxième qualité	Rien à dire contre
Donnez une troisième qualité	Rien à dire contre
Mais si tu pouvais améliorer ta réceptivité, j'apprécierais, notre relation serait meilleure, tu peux faire ça !	
Toute la classe y gagnerait	
Merci de ton attention	

Tu décides quoi?

Méthode contre réaction qui peut briser l'intimidation

Cette méthode de communication consiste à présenter l'individu avec ses bons aspects, en faisant ressortir ses forces, et enchaîner en introduisant nos revendications sans trop appuyer, et pour finir envelopper le tout d'une panoplie de qualités bien définies, et lui signifier que sa présence est précieuse pour l'établissement concerné.

Cette méthode préserve le lien de confiance entre les deux parties, elle protège la personnalité de l'individu, elle fait ressortir les forces de chacun, en plus de protéger l'égalité des

personnes elle favorise la complicité entre les deux, elle privilégie l'ouverture au dialogue de l'un avec l'autre.

« Si tu acceptais d'apporter des correctifs à ce comportement.»

L'ensemble du groupe aurait une meilleure opinion de toi, l'atmosphère serait plus paisible. Tous ces éléments sont indispensables pour le bon fonctionnement d'une institution.

Les deux parties s'ils veulent retrouver leur liberté, et évoluer selon leur personnalité, leur style, à leur rythme dans l'environnement de leurs choix. La cause de leurs conflits étant éliminée. Ils pourraient tenter de rétablir les liens qui ont été brisés par les comportements inconscients du jeune.

La méthode contre réaction pourrait rétablir le lien entre le père et ceux qui en ont la responsabilité.

Parents	Enfant
Tu es un bon garçon	Pourquoi me dis-tu ça?

Une bonne fille	
J'apprécie ce que tu es	Tu ne penses pas toujours ça de moi!
Si j'avais à choisir parmi d'autre garçon ou d'autre fille, c'est comme toi que je le voudrais.	Ah! oui.
Mais si tu acceptais d'améliorer ton écoute, notre relation serait encore meilleure	
Mais dans l'ensemble, c'est bien.	

Avant de blâmer un individu, nous devrions lui mentionner ses forces, nous devons reconnaître qu'il n'est pas nul, mais s'il acceptait de changer une attitude précise cela serait apprécié. Cette modification est indispensable au bon fonctionnement de l'entreprise. Ta présence est essentielle au sein de la compagnie, car dans un avenir prochain nous prévoyons donner de l'expansion à la compagnie. Si tu acceptais d'améliorer cette attitude, tu en sortiras grandi, tu deviendrais une meilleure personne, tu serais un modèle pour tes coéquipiers et tu t'attirerais le respect d'eux, cela t'assurerais une place enviable

dans la compagnie. De plus, tu pourrais te découvrir des qualités insoupçonnées. Ces découvertes lui donnent le courage et l'énergie dont il a besoin pour apporter les changements qui lui ont été signifiés. Cette méthode bien maîtrisée peut s'avérer aussi efficace pour une personne qui est en position d'autorité qui doit adresser une remarque à un subalterne. Elle peut aussi servir dans une simple communication entre des individus qui échangent, entre conjoints, dans un conflit entre parents et enfants, et lorsque survient une difficulté avec l'élève et le personnel enseignant. L'élève se sentira écouté, les parents se sentiront impliqués, et l'enseignant se sentira considéré.

L'employeur obtiendra un meilleur rendement de son employé. Tandis que si nous utilisons la méthode répressive, moralisatrice, accusatrice, dénigrante, blessante, intimidante, oppressive si nous l'attaquons, il sera blessé, et se fermera à toutes les remarques qui viennent de son supérieur. Alors, il prendra une attitude défensive, il réfutera et argumentera toutes formes de commentaires venant de son supérieur. Un conflit pourrait s'en suivre et personne n'y gagnerait.

Tandis que la méthode contre réaction évite l'argumentation, l'individu n'a pas à se défendre, il ne peut réfuter les propos avantageux que l'autre tient à son égard.

L'individu n'est pas complètement bon, ni complètement mauvais, mais s'il acceptait d'apporter certains correctifs, certaines améliorations dans tout ce qu'il est et dans tout ce qu'il fait, il serait encore meilleur, et ses relations seraient moins tendues. Chacun en retirerait un petit quelque chose.

Ce qui pourrait expliquer toutes formes de dépendance de violence

Chaque forme de dépendance pourrait s'expliquer par une maladie physique et émotionnelle. Tous ces comportements incongrus devraient servir d'indice au personnel médical, tout au moins poser un doute dans leur tête sur l'état de santé mentale de cet individu. Pour découvrir ce qui cause ces déficiences, ces défaillances, il devrait évaluer l'état physique de leur client d'abord et prescrire un médicament adapté à sa condition. Il devrait modifier leur jugement, leur raisonnement et lui permettrait de prendre des décisions moins incriminantes, moins angoissantes pour lui et sa famille. Ses comportements

s'avéreraient plus congrus, il serait moins limité, plus crédible, et respecté par sa famille et par la société. Le reste de sa vie serait avantagée.

Après avoir réussi à équilibrer le système physique de ce jeune, il pourrait se concentrer afin de pouvoir faire son introspection et de neutraliser son système émotionnel.

Une bonne introspection lui permettra entre autres de reconnaître les difficultés que ses comportements négatifs lui occasionnent et de décider ce qu'il est prêt à faire pour corriger la situation. De plus, il prendra conscience de ses dépendances, les admettra et acceptera les conséquences que cela entraîne chez lui. Il doit choisir s'il veut subir toutes les formes d'esclavage que la dépendance lui occasionne ou d'en prendre le contrôle, la responsabilité. Cette réflexion devrait le préparer à résoudre ses problèmes, plutôt que de les faire subir à d'autres.

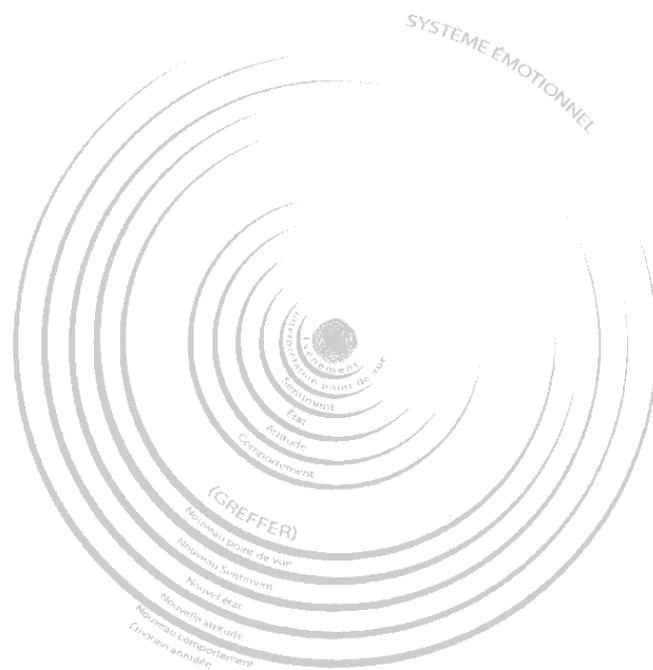
Il pourrait décider de consulter un médecin, et lui donner un compte rendu de ce qu'il a découvert pendant l'analyse de son vécu. Toutes les informations qu'il lui fournirait seraient plus crédibles et pourraient l'éclairer pour établir un diagnostic plus précis.

S'il retrouve l'équilibre, il pourra prendre la responsabilité de sa médication et en plus de respecter les recommandations de son médecin.

Qu'est-ce que tu es prêt à faire pour retrouver ton entière liberté?

Conclusion de cette étape

Soyons attentifs souvent, ces comportements de dépendances et de violences cachent un problème plus important. Peut-être que derrière ces comportements se cache une maladie insoupçonnée. Peut-être devrions-nous accorder une attention particulière à son état psychique et mental. Car, plus l'individu est jeune, plus il est apte à accepter le diagnostic et à respecter le traitement prescrit. De plus à l'étape de la puberté la personne n'a pas encore commis trop de bévues, sa réputation n'est pas trop entachée, et sa survie est assurée par ses parents. Il n'a pas été dans l'obligation de faire des choix importants et de prendre des décisions trop engageantes, il n'a pas la responsabilité de protéger un conjoint et des enfants. Une multitude de déboires lui serait évitée par ricochet à sa famille ainsi qu'à la société.





Quatrième Cadre

L'adolescence

Période d'Introspection

C'est la période où l'individu doit faire son introspection

S'instruire sur soi, par l'analyse de soi, par soi

À l'adolescence, le jeune se trouve partagé, tantôt il se comporte comme un pubère, tantôt comme un adulte.

S'il veut faire partie au monde des adultes, il doit se sortir de sa dépendance et de ses comportements violents en plus de tous ses comportements enfantins.

Chaque individu à l'étape de l'adolescence devrait faire l'introspection de ce qu'il a vécu dans son enfance, et surtout à la période de la **puberté** et jusqu'à maintenant.

Il devrait pratiquer l'« Analyse de soi, par soi, pour soi », se questionner sur lui-même, sur ce qu'il a vécu et démêlé le vrai du faux, identifier ce qui lui appartient, et tenter de rétablir la réalité.

L'individu saura réinstaller l'harmonie et la paix avec ceux qui ont fait partie de sa vie passée.

Qu'est-ce que tu peux faire et que tu veux faire pour toi et pour les tiens maintenant?

Il pourra prendre la responsabilité de sa vie et celle de ses descendants.

Conséquences pour ceux qui l'omettent

311

DRUMMONDVILLE 2016,

TOUT DROIT RESERVE A NOELLA MORIN

Ceux qui omettent de faire leur introspection à l'étape de l'adolescence pourraient par leurs propos accusateurs créer de l'éloignement entre les membres de leur famille. Pour rétablir l'harmonie, les parties devraient se confronter sans accuser, ni blâmer, ni faire la morale, seulement tentée d'identifier les sentiments qui ont envahi chacun d'eux lorsque l'événement est arrivé et les exprimer aux personnes concernées. Exemple: je me suis senti, ne parler que de lui (je). Cette démarche préviendrait les conflits, leur vie future serait plus paisible, chacun pourrait grandir par lui-même, pour lui-même. Cela leur éviterait de colporter des faussetés qui briseraient la réputation d'autrui, il serait plus tolérant, plus respectueux envers leurs semblables.

Il serait reconnu comme une personne authentique capable de régulariser ses situations.

**Pour les instructions sur l'introspection
(Réfère à la page 128)**

Authenticité = Être

Comment retrouver notre authenticité?

La solution à son problème serait qu'il enlève ses masques,

Qu'il accepte de se mettre à nu avec lui-même,

Qu'il découvre, qui il est, de qui il vient et d'où il vient.

Qu'il identifie ses sentiments et les exprime.

Sans chercher d'excuses

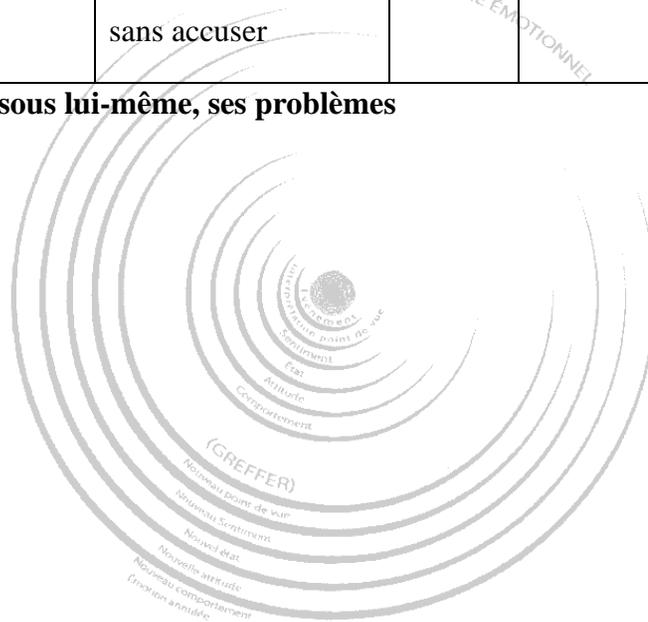
Admettre	sans résister	Choisir	Soi-même Pour soi-même
	sans s'opposer		
	sans se révolter		
	sans s'entêter		
	sans se braquer		
	sans accuser		

L'individu fera abstraction de faux-fuyants « parce que, à cause que, oui, mais »

Lâche prise

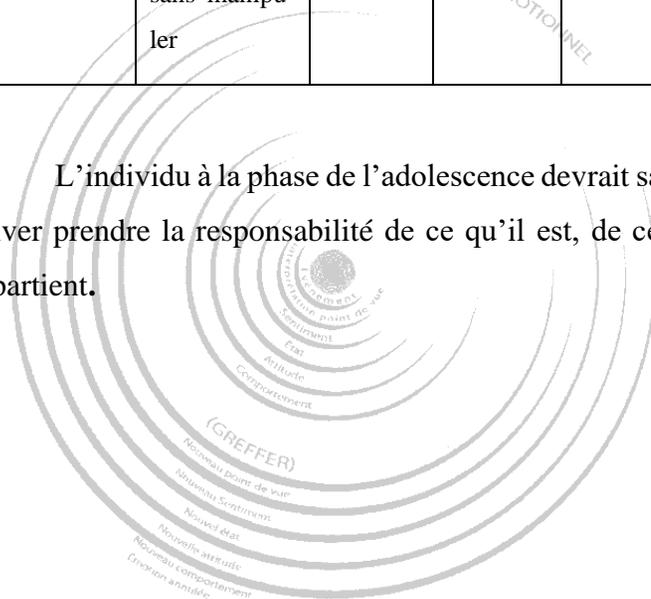
Accepte	sans résister	Décider	Pour soi-même Par soi-même
	sans s'opposer		
	sans se révolter		
	sans s'entêter		
	sans se braquer, sans accuser		

Résous lui-même, ses problèmes



Assume, les conséquences de ses actes,	sans déjouer, sans se rebeller, sans rancune, sans projeter, sans violence, et sans manipuler	Assumer	Soi-même Nos choix Nos décisions	CHOISIR C'EST RENONCER
--	---	---------	--	---------------------------

L'individu à la phase de l'adolescence devrait sans s'esquiver prendre la responsabilité de ce qu'il est, de ce qui lui appartient.



<p>Je suis un être authentique, si je m'occupe de:</p>	<p>Ce qui m'appartient</p>	<p>Je suis responsable de:</p>	<p>Mes choix Mes décisions Mes engagements Mes conséquences</p>
---	----------------------------	---------------------------------------	---

L'ÊTRE AUTHENTIQUE

S'analyse sans se mentir, sans se défendre, de plus par ses choix et ses décisions, découvrir ses valeurs, ses croyances, ses principes.

L'ÊTRE AUTHENTIQUE

Accepte qu'il puisse tomber, mais toujours il se relèvera.

L'ÊTRE AUTHENTIQUE

Veut s'améliorer.

L'ÊTRE AUTHENTIQUE

Peut penser, peut choisir et décider par lui-même et pour lui.

ÊTRE AUTHENTIQUE

Peut admettre s'être trompé, et accepter de réparer

L'ÊTRE AUTHENTIQUE

Il parle de lui, et il accepte d'être ce qu'il est (JE). ME. MOI.) Il sait reconnaître ses sentiments et les exprimer.

L'ÊTRE AUTHENTIQUE

Il s'implique dans sa vie, dans sa communication, c'est celui qui peut accepter sa responsabilité dans ce qu'il dit et de ce qu'il vit. Il peut se garder en contact avec lui.

L'ÊTRE AUTHENTIQUE PEUT

Peu s'occuper de ses soins corporels, de ses paroles, de ses gestes et de ses engagements.

Peut assumer les conséquences de ses paroles et de ses actes. Il peut résoudre ses problèmes, s'analyser dans ce qu'il

est, dans ce qu'il fait sans se soucier de ce que les autres pensent. Il garde le pouvoir sur sa vie; et il accepte d'assumer ce qu'il EST; ainsi que ce qui lui arrive et cherche une solution à son problème.

La personne authentique peut,

Refuser de s'impliquer dans ce qui est contraire à ses plans, sans crainte d'être rejeté. L'avantage pour un individu qui accepte d'ÊTRE ce qu'il est, c'est qu'il a le contrôle sur tout ce qui lui appartient. Il peut s'affirmer avec franchise.

Plus nous connaissons la personne authentique, plus nous l'apprécions.

Ce qu'elle vit est le résultat de ce qu'elle est.

L'ÊTRE AUTHENTIQUE

Est comme le jardinier que j'admire, qui passe des heures à bêcher, à sarcler, à espérer. Je l'admire encore plus pour sa patience, car cela fait des années qu'il enseme et cultive sa vie sans désespérer. Il n'abandonne jamais.

ÊTRE AUTHENTIQUE

C'est accepter d'être au cœur de toutes nos relations, ce qui ne veut pas dire être au centre.

C'est être responsable de l'estime, de l'amour et du respect que vous vous portez.

C'est être responsable de l'amélioration possible de la qualité de vos relations, ce qui ne veut pas dire que vous êtes responsable de toute la relation.

C'est prendre la responsabilité de votre épanouissement et de votre bonheur.

C'est ne compter que sur vous pour vous prendre en charge, combler vos besoins, apaiser vos craintes et vos peurs.

C'est interroger vos questionnements. C'est prolonger vos perceptions. C'est savoir écouter votre ressenti. C'est pouvoir le partager si vous le voulez et seulement si vous le voulez.

C'est pouvoir faire confiance à l'imprévisible qui vous habite.

C'est définir et marquer votre différence quand l'autre tente de vous définir... à partir de sa vision à lui.

C'est recevoir et accueillir simplement toute situation.

C'est refuser d'amplifier tout ce qui vient de l'autre, quoiqu'il vienne de l'autre.

C'est expérimenter en créant du réel au-delà de vos croyances; dépasser vos habitudes en inventant vos possibles.

Soyez un bon compagnon pour vous; votre vie vous le rendra au centuple.

Beaucoup de personnes ont peur d'être elles-mêmes ou de le devenir. Elles ont peur de perdre des amis, des êtres chers.

Si vous essayez d'être vous-même, il y a des êtres qui vous entourent qui partiront. Ceux-là ce sont les faux:

Ceux qui se collent à vous pour en tirer quelque chose eux sont les vrais: ils se contentent de votre rayonnement, de ce que vous êtes vraiment.

Si vous apprenez à être une personne qui se suffit et qui ne s'accroche pas, ils resteront encore plus, car ils n'auront pas peur d'être exploités par vous.

N'oublions pas que, lorsque nous enchaînons les autres, nous nous enchaînons aussi.

Pour être nous-mêmes, il faut d'abord laisser l'autre être.

Fiez-vous à votre intuition. Laissez-la vous guider, elle ne vous trompera pas. Et, si un jour vous échouez dans la démarche, dites-vous que c'est par cette expérience que vous deviendrez encore plus vous-même.

Un ami c'est quelqu'un qui sait tout de nous et qui n'en continue pas moins de nous aimer

Être « Authentique »; c'est un atout pour devenir un bon parent.

La personne authentique permettra à ses enfants d'Être

Les individus qui manquent d'authenticité portent des masques. Dans une conversation, ils utilisent des distorsions pour fausser les faits. Lorsqu'ils veulent faire une thérapie, ils

ont besoin d'un accompagnateur, modérateur ou d'une accompagnatrice, modératrice qui saura jouer son rôle et l'aidera à jouer le sien. Il ou elle devrait leur permettre de découvrir ce qu'ils sont, leur laisser le contrôle sur eux et sur ce qui leur appartient sans plus.

Ils découvriront que chacun doit prendre le contrôle de lui-même, de ce qu'il est, et de ce qu'il vit.

Ils prendront conscience de l'importance de se garder responsable de ce qu'ils vivent, et de résoudre eux-mêmes leurs problèmes, ainsi ils reconnaîtront qu'ils ont appris des leçons. Ils seront confrontés à ce qu'ils sont, car ils ne peuvent se cacher d'eux, ils ne peuvent se mentir, ce procédé devrait protéger leur équilibre et leur apporter la sécurité, la stabilité dans plusieurs sphères de leur vie.

LANGAGE SPÉCIFIQUE

La personne authentique peut tenir un langage spécifique. Lorsque la personne utilise un langage spécifique, cela ne laisse aucune place pour l'interprétation, elle ne risque pas de causer de la confusion.

Le spécifique tient un langage qui oblige l'individu à rester connecté à lui, à préciser sa pensée, à démystifier, à simplifier intérieurement avant de s'exprimer. Il tient un langage clair, précis, sans ambiguïté, pas de place aux devinettes ni aux énigmes, pas de mystère.

Avant de pouvoir s'exprimer dans un langage clair, sans détour, sans camoufler, il doit clarifier sa pensée, et en éliminer les détails. Ce genre de langage permet d'éviter la confusion, préserve des conflits et favorise une meilleure entente.

Lorsque nous maîtrisons un langage spécifique, c'est plus franc, plus honnête, cela réduit toutes frustrations, annule les réactions négatives et permet de se sentir plus à l'aise et en contrôle de nous-mêmes.

Chacun a son bout dans une communication, il leur est permis de s'exprimer sur un sujet précis, sans aucune tricherie. Il leur sera plus facile de prendre leurs responsabilités, de s'engager s'ils le désirent. Pour certains, cette façon de communiquer semblera directe, sèche et cassante.

Pour éviter de rester dans la confusion, et de laisser place à l'interprétation, la personne devrait poser toutes les questions qu'elle se pose dans sa tête, et auxquelles elle tente de répondre, elle devra les poser à celui qui a fait l'énoncé non spécifique, imprécis afin de découvrir ce qu'il a en tête.

Si elle veut clarifier son énoncé, ses questions devraient avoir une tournure positive et un mode fermé, c'est-à-dire qu'il ne demande aucune explication, aucun détail, les propos sont clairs!

Faire spécifier s'avère une méthode efficace lorsque nous voulons fermer les boucles, elle ne laisse aucune place à la manipulation, chacun doit prendre ses responsabilités.

Si nous sommes un individu prêt à passer dans le monde des adultes, nous devrions pouvoir reconnaître leurs ambiguïtés, leurs cachoteries, leurs manigances et par un questionnement serré, précis, les obligés à se dévoiler. Ce processus permet de les contourner. Pour réussir cette stratégie, il devrait posséder des connaissances sur les formules de questions leurs avantages et leurs désavantages. Le langage en (je) s'avère un atout pour préserver son authenticité.

Exemple de formulation de questions

Questions fermées

Les questions fermées sont des questions qui ne demandent pas de réponses élaborées, préparées, détaillées, ni explicatives. (Oui ou non.)

Exemples :

Qui est-ce que?

Que faites-vous maintenant?

Quand avez-vous fait...?

Quand êtes-vous prêtes à faire?

Est-ce que?

Quel âge avez-vous?

Pendant combien de temps, avez-vous...?

Combien êtes-vous?

Combien ça coûte?

Avez-vous fait ce qu'il fallait faire?

Où êtes-vous allé...?

325

DRUMMONDVILLE 2016,

TOUT DROIT RESERVE A NOELLA MORIN

De quoi s'agit-il?

Toujours bien écouter les réponses.

Les avantages :

Ce genre de questions permet d'obtenir des informations précises et des données pertinentes qui lui serviront tout au long de la conversation. La personne tente de rétablir la réalité et le garder dans cette réalité.

Les dangers:

Quand ce genre de questions est utilisé trop fréquemment et de façon continue, la personne pourrait avoir l'impression de subir un interrogatoire policier.

Questions ouvertes

Ces questions demandent une réponse élaborée.

Exemples :

Pourquoi pensez-vous cela?

Explique-moi ce qui t'arrive?

Comment pourriez-vous m'expliquer ça?

Expliquez-moi cela davantage.

Que dites-vous de cela?

Que ferez-vous dans une telle situation?

Que pensez-vous de cela?

Comment réagirez-vous?

Comment pensez-vous résoudre cela?

Pourquoi les enfants préfèrent-ils?

Pourquoi faites-vous ce que vous faites?

Pouvez-vous me donner plus de détails

Pourriez-vous m'expliquer comment vous faites?

Les avantages :

Ce genre de questions encourage l'individu à s'exprimer librement dans ses propres termes.

Les dangers:

Ce genre de questions risque de nous faire perdre le contrôle du dialogue si nous ne nous en apercevons pas assez

vite. (La personne est dans sa logique et tente de s'expliquer. Comme les explications sont souvent remplies de distorsions, et nous éloignent de la réalité).

Questions suggestives

Questions pernicieuses, dangereuses qui peuvent introduire dans le cerveau de l'individu ce dont nous voulons le convaincre ce qui pourrait être accepté par l'individu, mais pas nécessairement son opinion.

Exemples :

Êtes-vous en mauvais terme avec vos parents?

Tu as l'air fatigué?

Manges-tu tes rôties brûlées, ça donne du bon sang?

Pourquoi fais-tu ça, tu ne seras pas capable?

As-tu de la peine d'avoir perdu ton chat?

Es-tu fâché?

Toujours bien écouter les réponses.

Les avantages :

Amène l'individu directement dans le sujet qui intéresse.

Les dangers:

Ce genre de questions me permet d'obtenir des réponses précises et rapides, cependant ne donne pas à l'individu l'occasion de dire ce qu'il veut ou de s'exprimer librement.

Ces questions donnent l'impression d'être manipulatoires, et pourraient causer des pressions.

Questions hypothétiques

Ce genre de questions est basé sur une supposition, sur une hypothèse, sur des ouïes-dire.

Exemples :

Si tu avais échoué cela aurait-il été à cause de ton père?

Si ta mère t'avait protégé, te serais-tu fait une tout autre histoire?

Si tu l'avais su ..., crois-tu que tu te serais conduit différemment?

Si tu avais pris cette décision..., penserais-tu la même chose?

Si tu l'avais dit, penses-tu que cela aurait changé quelque chose?

Les désavantages :

Ce genre de questions est basé sur des suppositions. Il est impossible de faire la lumière sur un problème, en posant des questions hypothétiques.

Les dangers:

Ce genre de questions sème la confusion. Elles peuvent tromper les personnes impliquées, et les faire tourner en rond. Les réponses à ce genre de questions ne seraient que médi-

sances, que jugements téméraires. Nous pourrions nous questionner indéfiniment sans découvrir la réalité. L'hypothèse est le point de départ de tout raisonnement inductif.

La communication (JE)

S'ils veulent protéger la relation, ils devraient maîtriser et pratiquer la communication (JE). S'exprimer en parlant d'eux (JE) les oblige à préciser leurs pensées, à prendre conscience de ce qu'ils veulent et le garder en mémoire. Ils expriment comment ils se sentent dans telle situation, ce qu'ils veulent pour eux, ce qu'ils peuvent faire et ce qu'ils décident de faire. Par ce mode de communication, l'individu s'implique dans ses relations. Ce genre de communication bien maîtrisé gardera l'harmonie avec autrui.

La difficulté qui empêche l'individu de maintenir le langage (JE) est qu'ils se laissent intimider par les propos de l'autre et qu'ils s'effondrent sous ses émotions.

Exemple de communication en (JE) :

Deux adultes occupent un poste au même niveau. Je les appellerai Hélène et Lucie. Hélène s'occupe de la livraison. Un jour, elle commet un oubli. Le client téléphone pour se plaindre de l'oubli. C'est Lucie qui répond. Elle reconnaît auprès du client qu'Hélène a commis une erreur.

Elle va aviser Hélène qu'elle a commis une erreur, mais qu'elle l'a réparée cette fois.

Hélène était en colère, mais elle a gardé son sang-froid. Elle a pris une nuit de réflexion et le lendemain, elle est allée s'expliquer avec Lucie :

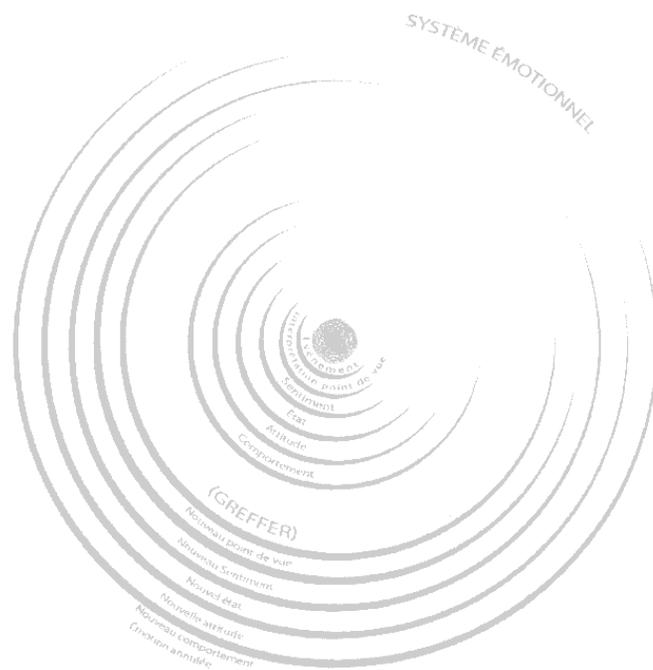
Hélène: Dans la situation d'hier, je me suis sentie diminuée. JE reconnais que j'ai fait une erreur.

Lucie: TU en fais souvent des erreurs, je pense que tu pourrais faire attention.

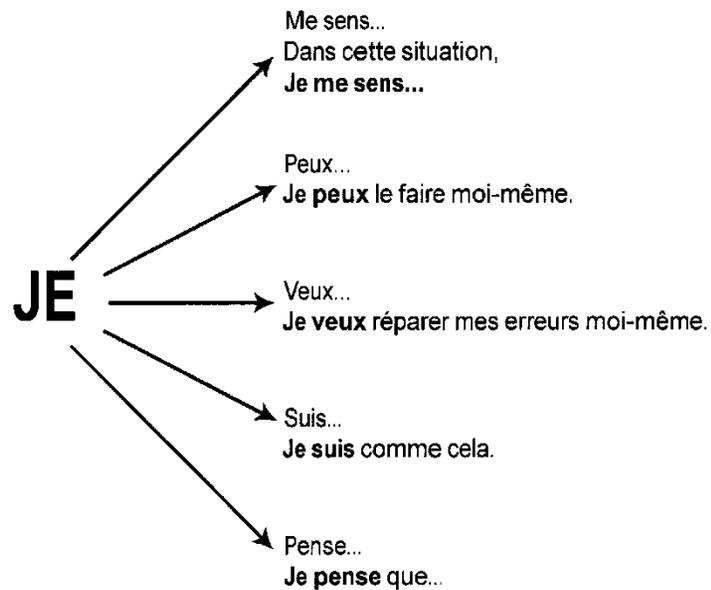
Hélène: Cette erreur c'était la mienne, j'aurais pu la réparer moi-même. J'étais capable.

Dans cette situation, les deux personnes n'ont pas utilisé d'intermédiaires. Ce qui annule les risques de distorsions.

Hélène s'en est tenue à la situation, de plus, elle a parlé du sentiment qui l'habitait, elle n'a pas répondu aux accusations, aux blâmes de Lucie.



Exemple du JE:



Parler en (je) me garde en contôle de contrôler ses émotions. Ils parlent de la situation, de lui, de ce qu'il est, de ce qu'il ressent (ses sentiments), de ce qu'il veut, de ce qu'il peut faire, de ce qu'il sait, sans vouloir convaincre l'autre, ni même le contrôler. Ça lui permet de choisir ce qu'il veut, d'admettre, d'accepter, de décider pour lui.

Dans une communication (JE), il est préférable de s'adresser à l'autre en des termes positifs, car ça nous garde dans la possibilité (je suis capable). Je prends conscience de ce qui m'appartient et je m'en tiens seulement à ce qui m'appartient. Je contrôle mon bout de la conversation, je lâche prise quand je le désire.

Quand je m'exprime (Je), il m'est impossible de blesser mon prochain quand je parle de moi. Cette information me permet de communiquer avec plus de franchise, sans courbette, sans détour je ne serai jamais en conflit. De plus, je laisse l'autre être, penser ce qu'elle pense. Cette façon d'échanger bien maîtrisée nous sécurise et nous permet de nous adresser aux personnes de toutes catégories. L'individu qui parle de lui peut dominer la conversation, partager ce qu'il veut et refuser de confier les propos qu'il veut garder pour lui.

Toutes ces formules de communications permettent à l'adolescent de passer dans le monde adulte.



Cinquième Cadre

L'adulte

Si j'ai identifié l'individu responsable par un pommier, c'est qu'un pommier est un arbre à l'allure solide qui a la propriété de produire des fruits. Le pollen qu'il dégage permettra à d'autres pommiers de produire des fruits et lui-même a besoin

du pollen des autres pommiers pour produire. C'est que j'influence les autres et les autres m'influencent.

L'individu adulte, s'il a franchi avec succès les étapes précédentes, devrait être UN INDIVIDU RESPONSABLE. Ce qui ne veut pas dire qu'il n'y aura plus jamais d'obstacle. Être responsable est une chose, le demeurer en est un autre, c'est ce que nous verrons dans les prochaines pages.

Un être responsable, c'est un être qui sera capable de réfléchir, de raisonner, d'assumer les conséquences de ses actes. De plus, il aura un pouvoir décisionnel sur ce qu'il est, sur ce qu'il fait et sur ce qu'il possède. Il aura la capacité d'agir, de se définir à sa guise, de se garder libre, autonome, indépendant. Cette responsabilité revient à l'individu lui-même, non pas à la société.

L'individu responsable devra accepter de surmonter les épreuves, car y renoncer équivaldrait à refuser de se développer, et d'apprendre. S'il veut tirer des leçons de ce qui lui arrive, il devra en prendre la responsabilité. Ses plus grandes connaissances lui viennent de ses plus grandes épreuves. S'il veut tirer les leçons qui en surgissent, il devra les accepter, car ce

sont ces expériences qui le conduiront à l'illumination. Quand tu as perdu quelque chose, occupe-toi de ce qui te reste en réfléchissant, en rationalisant, en raisonnant, qu'il arrivera à démystifier, et finir par lâcher-prise sur ce qui lui manque. Tout ceci demande de la persévérance, mais c'est ce qui lui permettra d'y arriver.

Exemple de persévérance

Je fais une parenthèse ici pour remercier l'ami qui m'a envoyé ce texte. Je l'ai trouvé tellement adapté à la situation, que j'ai décidé de le partager avec vous.

Exemple :

Un jour, l'âne d'un fermier est tombé dans un puits. Pendant plusieurs heures, l'âne a gémi pitoyablement et le fermier se demandait quoi faire. Finalement, il a décidé que l'animal était vieux et que le puits devait disparaître de toute façon, que ce ne fût pas rentable de récupérer l'âne donc, le plus simple serait d'enterrer le puits au plus vite pour que l'âne ne souffre pas trop.

Ses voisins ayant appris la nouvelle sont venus l'aider à enterrer le puits. Au début, l'âne a réalisé ce qui se passait et il s'est mis à crier terriblement. Puis, au grand étonnement de tous, il s'est tue. Tout le monde le croyait déjà mort. Quelques pelletées plus tard, le fermier, malgré sa peine, a osé regarder dans le fond du puits et a été étonné de ce qu'il a vu. À chaque pelletée de terre qui tombait sur lui, l'âne se secouait pour enlever la terre de son dos et montait dessus. Les voisins continuaient de pelleter la terre sur l'animal et l'animal se secouait et montait dessus. Après plusieurs heures, tous ont été stupéfaits de voir l'âne sortir du puits et se mettre à trotter!

La vie a essayé de vous engloutir sous toutes sortes d'ordures. La stratégie à utiliser pour se sortir de ses difficultés est de lâcher prise sur ce qui est la cause de sa difficulté, retourner en arrière et découvrir les sentiments qui s'y sont attachés, et se secouer puis avancer. Chacun de nos ennuis est une pierre qui nous permet de monter sur le chemin de l'évolution. Nous pouvons sortir des puits les plus profonds en n'arrêtant jamais, en n'abandonnant jamais.

Si l'individu veut réussir sa vie, il devra rester à l'intérieur de lui, se faire confiance, s'impliquer dans sa vie, accepter ce qu'il est, prendre la responsabilité de ce qui lui appartient, telle que : ses pensées, ses émotions, ses sentiments, ses états et ses attitudes afin d'en prendre le contrôle. Il devra se préparer à se réaliser comme individu, ce qu'il dégagera influencera la société en bien ou en mal.

De plus, il devra reconnaître et accepter ses limites, apprendre à les exprimer, et à les faire respecter. Il aura à répondre de ses actes, de ses choix, de ses décisions. Il devra admettre que c'est lui qui les a pris et qu'il doit accepter d'en assumer les conséquences.

Il devra prendre la responsabilité de ses paroles, de ses engagements, de ses réactions. S'il est responsable, il prendra en charge sa santé, et fera des choix gagnants pour se maintenir en santé= se garder tempérant en ce qui concerne sa consommation de boisson, de drogue, de médicaments, veiller à son alimentation et choisir un bon mode de vie.

Au même titre, il pourrait tirer des leçons d'une misère dans laquelle il s'est placé en acceptant de la dépasser. Ce qu'il

perçoit aujourd'hui comme étant une erreur, plus tard, s'il a une ouverture d'esprit, il pourrait changer d'opinion et reconnaître que cette expérience lui a servi de leçon et l'a fait grandir. C'est après avoir résolu toutes ses difficultés qu'il pourra identifier toutes les nouvelles connaissances qu'il a acquises. Admettre qu'une épreuve nous apporte des connaissances qui nous seront nécessaires pour résoudre une autre situation, c'est faire un pas vers l'avant. Au contraire s'il refusait d'admettre sa part de responsabilité, et choisissait de s'apitoyer et s'en remettait à l'autre pour apporter les corrections qui s'imposent, cette attitude le priverait de tout apprentissage et l'empêcherait, ou retarderait son ascension vers l'illumination. À trop s'épancher, l'individu risque de ne pouvoir se relever.

Afin d'éviter les dépressions, il devra s'occuper de son hygiène mentale, sortir de son imaginaire et tenter de découvrir la réalité de ses illusions, de ses appréhensions, de ses amplifications, de ses obsessions, de ses impulsions.

L'individu sera perçu comme un être responsable s'il peut se charger de tout ce qu'il est.

En charge de	Moi	Je suis responsable de,	Mon corps Mon hygiène Ma santé	Responsable= En charge de tout ce qui m'appartient.
--------------	-----	-------------------------	--------------------------------------	---

	Moi		Mes pa- roles	
	Ma vie			
	Mon évo- lution	Je réponds	Mes gestes	
	Ma réali- sation	de,	Mes ac- tions	
			Mes ré- actions	

Responsable de,

Maîtrise son imaginaire, ses pensées, ses sentiments, ses états, ses attitudes, ses comportements.

L'imaginaire

L'individu s'il est responsable prendra connaissance du fonctionnement de son imaginaire, il reconnaîtra l'influence qu'il a dans sa vie. L'imaginaire fait partie de l'individu, il est toujours en action, il peut que le gérer. Par cet imaginaire, il peut se créer les plus beaux fantasmes comme les plus grands

dramas. C'est par cet imaginaire qu'il arrivera à amplifier ou à rationaliser les situations.

C'est souvent cet imaginaire qui le fait supposer et interpréter les événements. S'il ne sait pas le gérer, il pourrait être la victime de ses fabulations, de ses chimères, de ses illusions, de ses impulsions, de ses appréhensions. Cela peut causer des brouilles, des discordes, des mésententes avec ses semblables.

Il devra vérifier la provenance de ses émotions, de ses faux sentiments, car ils ne pourraient être que le fruit de son imagination.

L'imaginaire, c'est la folle du logis, car elle dépasse les bornes. C'est elle qui, par ses scénarios inventés, le fera se sentir joyeux ou triste ou heureux ou malheureux.

C'est l'imaginaire qui le fait rêver, tout éveillé. Ses rêves s'ils ne sont pas gérés peuvent pousser jusqu'à l'illusion. Par contre, il peut se créer les plus beaux rêves et les plus grands objectifs.

L'imaginaire non géré nous pousse à amplifier les scénarios, négativement ou positivement. C'est le manque de gérance de l'imaginaire qui occasionne l'irréel. Tout ce qui vient de l'imaginaire devra être questionné s'il veut découvrir la réalité.

Ce que peut l'imaginaire :

- L'imaginaire qui déclenche un scénario mental négatif ingéré pousse à la dépression.
- L'imaginaire qui déclenche un scénario mental de peur procure des phobies.
- L'imaginaire qui déclenche un scénario mental d'inquiétude procure de l'anxiété.
- L'imaginaire qui déclenche un scénario mental de tristesse cause le découragement.
- L'imaginaire qui déclenche un scénario mental d'impuissance conduit au désespoir.
- L'imaginaire qui déclenche un scénario mental de rancune conduit à la vengeance.

- L'imaginaire qui déclenche un scénario mental de haine conduit à la colère.

PAR CONTRE

- L'imaginaire qui déclenche un scénario de possibilité, conduit à l'espoir.
- L'imaginaire qui déclenche un scénario mental d'appréciation conduit à l'encouragement.
- L'imaginaire qui déclenche un scénario mental d'acceptation conduit à la paix.
- L'imaginaire qui déclenche un scénario mental de joie conduit à la santé.
- L'imaginaire qui déclenche un scénario mental valorisant conduit à la confiance.
- L'imaginaire qui déclenche un scénario mental de confiance conduit à la sécurité.
- L'imaginaire qui déclenche un scénario mental de douceur conduit à la tendresse.

Maintenant que l'individu a découvert la puissance de cette partie de lui, il a le choix de l'utiliser pour créer son bonheur ou son malheur. Il peut choisir, d'entretenir les scénarios qui le garderont souffrant ou en paix. Il devra découvrir l'authentique, le réel, le positif et l'effectif qui pourrait lui permettre de se détendre, se décontracter. S'il veut y arriver, il lui suffirait de démystifier les événements, les réfléchir, les raisonner, ce qui lui éviterait une dépression, un burnout et même des maladies physiques.

La pensée

Ce sont nos pensées qui sont responsables de nos batailles intérieures. Elles sont à la base de nos résistances, de nos entêtements, ce qui nous oblige à nous battre contre nous-mêmes et contre les situations qu'elles pourraient avoir provoquées. Par sa façon de penser, l'individu peut inventer sa vie. C'est aussi sa façon de penser qui lui permettra d'équilibrer sa vie.

L'individu n'a qu'à changer son opinion au sujet d'un événement et son sentiment changera. Contrairement à ce qu'il peut penser, l'individu n'est jamais prisonnier d'une personne ou d'un événement, mais plutôt des pensées qu'il entretient de

l'événement ou sur une personne. Ce sont ses pensées qui lui procurent des sensations et le mettent dans un état et le font réagir.

S'il pouvait penser de façon constructive, cela abolirait ses batailles intérieures et il retrouverait la paix avec lui et en surcroît avec ses semblables. Penser c'est une manière de percevoir, qui nous fait sentir, soit méfiant ou confiant, ou froid, ou affectueux, qu'il se sent accepter ou persécuter, inquiet ou sûr de lui.

C'est la façon de penser qui régleme la vie. Sans le pouvoir de la pensée, la vie n'aurait aucun sens. Ce que l'individu vit, il doit forcément y avoir pensé. S'il veut arriver à se faire une opinion bonne ou mauvaise, il doit procéder à une opération de l'esprit, peser le pour et le contre sur la situation ou sur la personne. Cette opinion influencera sa façon de penser, sa façon de penser sera influencée par ses propres valeurs, ses propres croyances et ses propres principes. Ses pensées lui procurent des sentiments bons ou mauvais, ces sentiments le mettent dans ses états et ses états le poussent à réagir, cette réaction pourrait influencer sa vie future en bien ou en mal. Pour arrêter

de tourner en rond, il devra neutraliser ses émotions, ce procédé aura pour effet de modifier les éléments qui composent son système émotionnel et de changer le mouvement de ce système. Ce qui lui permettrait de prendre le contrôle sur lui et sur ce qu'il veut pour lui. Son centre de logique est à la base de son raisonnement, du jugement qu'il portera au sujet des personnes et des événements. L'opinion qu'il se fera sur les personnes et sur les événements dans le futur sera différente.

À chaque instant, une nouvelle pensée se présente dans son mental, elle a la faculté de le faire sentir bien ou mal. Sa façon de penser lui permettra d'inventer sa vie, et d'en faire un grand chef-d'œuvre. S'il pense positivement il participera à l'avancement de sa vie et de la société. Tandis que s'il pense négativement, il se limitera et du même coup, il limitera la société.

Ce sont nos pensées qui sont responsables de nos batailles intérieures. Elles sont à la base de nos résistances, de nos entêtements, ce qui nous oblige à nous battre contre nous-mêmes et contre les situations qu'elles pourraient avoir provoquées. Par sa façon de penser, l'individu peut inventer sa vie.

C'est aussi sa façon de penser qui lui permet d'inventer sa vie et de l'équilibrer.

L'individu n'a qu'à changer son opinion au sujet d'un événement ou d'une personne pour que son sentiment à leur égard change. Contrairement à ce qu'il peut penser, l'individu n'est jamais prisonnier d'une personne ou d'un événement, mais plutôt de l'opinion qu'il entretient sur l'événement ou sur la personne. Ses pensées lui procurent des sensations et le mettent dans un état qui le fait réagir.

S'il retrouve la paix intérieure, ses batailles intérieures seront abolies ainsi que celles qu'il entretient avec ses semblables.

Notre façon de penser n'est que la suite de notre perception, elle amène l'individu à être confiant ou méfiant, à se sentir protéger ou attaquer, à être tendre ou brutal, courageuse ou peureuse. La pensée positive est un énergisant très puissant, elle a le pouvoir de faire d'un simple événement une très grande joie. Elle permet à l'individu de faire de sa vie le plus grand chef-d'œuvre ou un fiasco

La pensée positive est un « énergisant » très puissant.

Ce qui me permet de croire que ce qui m'arrive est le résultat de ce que je pense.

Mon vécu influence ma façon de penser.

Ce que je pense représente ce que je suis.

C'est ce que je suis qui fait que je fais ce que je fais, comme je le fais.

Ce que je fais atteste de ce que je suis.

Les sentiments

Relâche – ce ne sont que des abstractions

Le sentiment, c'est ce que nous ressentons, c'est la perception que nous avons de certaines choses et de certaines personnes.

Il y a le sentiment d'honneur, d'amour, de haine, de joie, de tristesse, du devoir, etc. Les sentiments expriment les mouvements du cœur.

Le sentiment, c'est un nuage qui flotte et qui produit un élan vers son SEMBLABLE. Un geste ou une parole peut provoquer un mouvement du cœur, un sentiment de bien-être ou de malaise qui pousserait un état d'âme, un penchant bon ou mauvais. Ce penchant bon ou mauvais part de l'intérieur et va vers l'extérieur. LE SENTIMENT LE MET DANS UN ÉTAT qui le fait réagir en bien ou en mal, ce qui fait que l'individu se place dans la possibilité de faire ou de ne pas faire.

Les sentiments ne sont que des abstractions, ils poussent l'élan. Ce n'est pas la personne qui provoque l'élan, c'est plus le sentiment qui est à l'intérieur de lui. Le sentiment t'appartient, tu ne fais que le partager. Même un bébé à des élans.

Exemples

- Un sentiment d'amour est exprimé par un élan de tendresse, d'admiration, de bonté, d'attraction, etc.

- Un sentiment de haine est exprimé par un élan de vengeance, de malice, de colère, de rage, d'agressivité.
- Un sentiment de jalousie est exprimé par un élan de mesquinerie, d'inquiétude, d'envie, de rivalité, de méchanceté.
- Un sentiment de liberté est exprimé par un élan de réceptivité, de souplesse, de franchise, d'aisance, de franc-parler.
- Un sentiment de culpabilité est exprimé par un élan d'insécurité, de honte, de menace, de persécution, de méfiance.

Le sentiment, ce n'est qu'une sensation, qu'une impression, ça n'a aucune forme, aucune couleur, nous ne pouvons y toucher ni le voir, on peut juste le sentir.

Ses sentiments lui appartiennent, ils sont multiples.

L'individu doit s'en occuper lui-même, il en est le seul responsable, et qui détermine dans quel état il veut être.

L'état

S'il se charge de ses pensées, de ses sentiments, cela lui évitera de se mettre dans des états et d'adopter des attitudes qui le mettraient dans des situations punissables. Ce sont nos valeurs, nos croyances, et nos principes qui influencent notre façon de penser. Ces systèmes sont toujours en mouvements et se modifient selon ce que nous vivons et il devrait en prendre le contrôle. S'il réagit, ce pourrait être parce qu'il refuse d'admettre sa part de responsabilité dans ce qui lui arrive ou parce qu'il refuse d'accepter ce qui lui arrive. Si tu as perdu une chose, occupe-toi de ce qui reste.

Si tu as perdu ton logis, consacre ton temps à t'en chercher un autre. Lâche prise, sur l'apitoiement et faite tout ce qui t'est possible.

- Si tu as perdu un œil, développe l'autre, ça se produit instinctivement.
- Si tu as perdu les deux yeux, développe le toucher.

- Si tu as perdu un conjoint, occupe-toi de ceux qui restent : tes enfants, tes parents.
- Si tu as perdu une partie de ta fortune, sers-toi de ce qui reste pour t'en amasser une autre.

L'individu sera reconnu comme un adulte s'il peut prendre le contrôle de tout ce qui lui arrive sans s'apitoyer.

Attitudes

C'est ton attitude positive qui te fait agir tandis que c'est ton attitude négative qui te fait réagir.

Il est faux de croire que l'autre peut te faire sentir bien ou mal et de te mettre dans un état de bien-être ou de malaise.

C'est toi qui te fais des scénarios pour te faire mal avec ce que l'autre te dit ou te fait.

C'est ce que tu penses qui te fait sentir comme tu te sens, c'est ton sentiment qui provoque ton état et qui cause ton attitude.

C'est ton attitude qui te pousse à réagir. Tout se tient, pensé, sentiment, état, attitude, comportement. Un mauvais comportement amorcerait le mouvement du système émotionnel.

- Quand vous avez perdu quelque chose, occupez-vous de ce qui vous reste (votre santé, votre famille, vos amis, etc.).
- Quand tu as perdu quelque chose, occupe-toi de ce qui te reste.
- S'il est amoureux, son attitude sera différente que s'il est en aversion.
- S'il est dépendant, son attitude sera différente que s'il est autonome.
- S'il est jaloux, son attitude sera différente que s'il est débonnaire.
- S'il est heureux, son attitude sera différente que s'il est malheureux.
- S'il est entêté, son attitude sera différente que s'il est ouvert d'esprit (réceptif.)

- S'il est délinquant, son attitude sera différente que s'il est intégré.
- S'il est indiscipliné, son attitude sera différente que s'il est discipliné.
- S'il est coupable, son attitude sera différente que s'il est responsable.
- S'il est victime, son attitude sera différente que s'il est libéré.
- S'il est colérique, son attitude sera différente que s'il est tolérant.

Ses comportements sont le résultat du fonctionnement de tout ce système. Il est urgent de neutraliser le tout, à défaut, tout se compliquera.

Neutralise le sentiment qui te fait souffrir

Tu as du pouvoir sur ce qui t'appartient

Occupe-toi de ce qui t'appartient

Occupe-toi de l'interprétation qui est enracinée qui provoque ce sentiment qui te fait réagir

Occupe-toi de ce que tu es qui te dérange et qui te
garde souffrant.

Neutralise le sentiment qui te fait souffrir. Si tu crois
que c'est l'autre qui te fait de la peine

Lâche prise sur ce que l'autre fait, occupe-toi de ce qui
t'appartient

(ton interprétation passée qui en est la cause) et l'autre
est ce qu'il est il fait selon ce qu'il est il poursuit son chemin.

Qu'est-ce que tu veux toi, pour toi?

Si tu crois que quelqu'un t'abandonne

Lâche prise sur ce que l'autre fait, il est ce qu'il est
libre de poursuivre son chemin

Occupe-toi de ce qui t'appartient

(ton interprétation passée qui en est la cause)

Qu'est-ce que tu veux toi, pour toi?

Si tu es en colère contre quelqu'un,

Lâche prise sur ce que l'autre a fait qui te met en colère, il est ce qu'il est, il fait ce qu'il veut,

Tu ne peux le changer

Occupe-toi de ce qui t'appartient

(ton interprétation passée)

Qu'est-ce que tu veux toi pour toi?

Si tu es jaloux

Lâche prise sur ce que l'autre fait

Qui te rend jaloux, l'autre est ce qu'il est et il fait ce qu'il veut, tu ne peux le changer.

Occupe-toi de ce qui t'appartient

(ton interprétation passée)

Qu'est-ce que tu veux toi, pour toi?

Lâche prise sur ce que l'autre te fait

S'il te fait de la peine

Occupe-toi de ce qui t'appartient

(ton interprétation passée)

359

DRUMMONDVILLE 2016,

TOUT DROIT RESERVE A NOELLA MORIN

Qu'est-ce que tu veux, toi, pour toi?

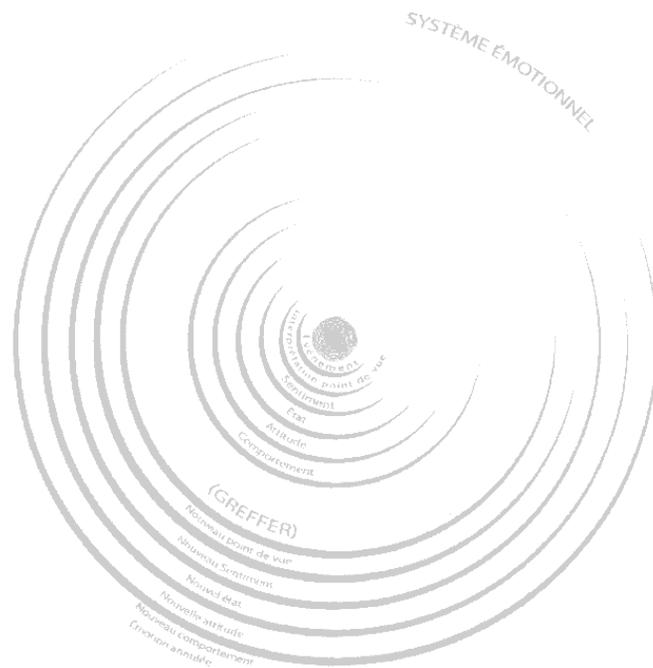
C'est ce qui nous démontre l'importance de prendre en charge nos pensées, car nos pensées créent nos sentiments lesquels nous mettent dans nos états, et nos états provoquent nos attitudes, et nos attitudes nous poussent à RÉAGIR OU à AGIR.

C'est en entretenant des pensées positives que l'individu se garde dans l'action et dans l'harmonie, mais c'est en entretenant des pensées négatives qu'il se gardera en réaction et elles lui causeront des conflits et des déboires. La rancune engendre la vengeance. On peut donc dire que la vie de l'individu peut être un cauchemar ou une comédie selon ce qu'il pense.

Dans la vie, chacun a l'obligation de se réaliser, de prendre la responsabilité de tout ce qui lui appartient.

- C'est ce qui fait que ce qui m'arrive est le résultat de ce que je pense.
- Ce que je pense fait que je suis ce que je suis.

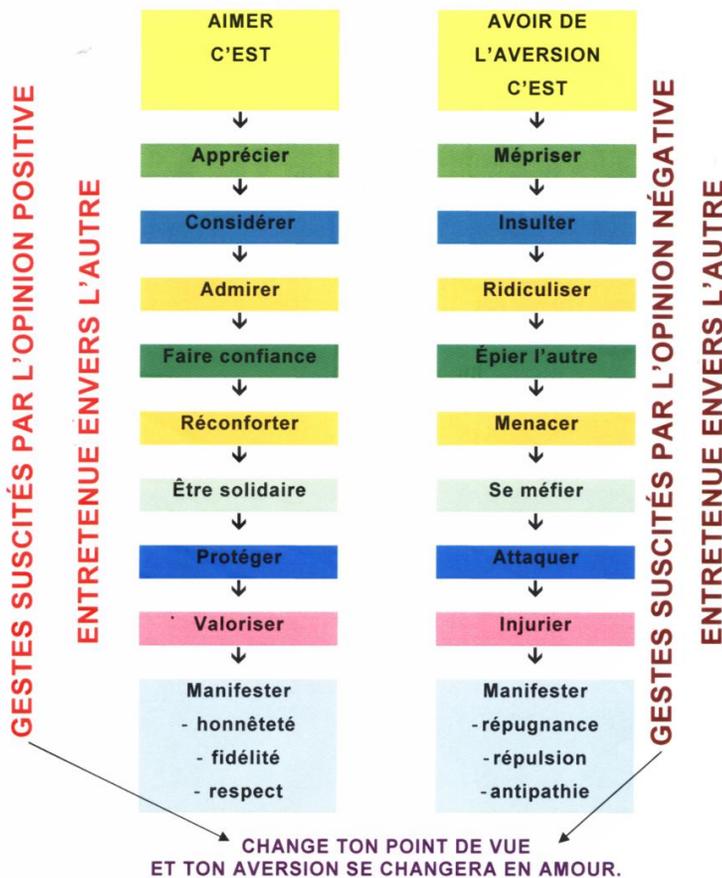
C'est ce que je suis qui fait que je fais ce que je fais.



AMOUR ET AVERSION

Deux mots qui – en eux-mêmes – ne signifient rien.

Les gestes d'amour – Les gestes d'aversion
seuls sont significatifs.



On ne peut pas **VIVRE EN PAIX** quand on
est enragé contre l'humanité entière.

Qu'est-ce que l'amour?

C'est au sens général sentiment d'affection, que nous ressentons pour un être.

Le sentiment normal et absolu est le sentiment d'affection de l'homme pour la femme aimée et de la femme pour l'homme aimé. En parlant d'un homme et d'une femme, filez le parfait amour, signifie s'aimer dans une parfaite entente de l'esprit et des sens.

Ce sentiment a pour cause l'attraction réciproque des sexes et exprime l'une des grandes lois de la nature : la galanterie, la tendresse. L'amour est le plus puissant des attractions c'est-à-dire l'attraction magnétique ou cosmique.

L'amour est le mouvement plus ou moins puissant qui fait sortir l'homme des limites étroites de sa personnalité et l'entraîne vers ses semblables.

Il existe l'amour platonique, il se différencie de l'amour proprement dit, car il est basé sur la considération que deux personnes éprouvent l'un pour l'autre. C'est une forme d'amour pur dépourvu de tout désir sensuel.

L'amour entendu d'une façon aussi générale comporte des **formes différentes** :

Ex. :

- 1- Il est parfois un sentiment vague de communion avec l'ensemble des êtres vivants.
- 2- Il forme tout un groupe de sentiments individualisés, c'est-à-dire d'attraction vers des êtres déterminés.

B-La plus caractéristique de ces attractions est l'amour proprement dit,

C- elle comporte une multitude de nuances,

D-Depuis la simple attirance sexuelle jusqu'à une dévotion à toute une personnalité, notamment à ses éléments intellectuels et moraux. (Valeurs, croyances, principes)

- 3- Affection, amour, tendresse envers autrui.
- 4-L'affection est le terme générique qui exprime toutes les émotions qu'éprouve la personne pour les êtres qu'il chérit; il en comprend donc les autres termes.

5-Amour indigne (pitié) qui mène à la déchéance.

6-L'amour se distingue de l'instinct et du besoin.

7-L'amour, c'est accueillir l'autre, l'accompagner quand il est dépassé par les événements!

8-L'amour, c'est vénéré l'autre malgré les années en union.

Ce sont toutes ces facettes de l'amour qui nous rendent confuses quand il s'agit de le définir, de reconnaître l'amour véritable.

C'est cette confusion qui fait que les personnes excusent les comportements inacceptables de l'autre et acceptent de subir la violence sous toutes ses formes, aussi longtemps.

Dans ces cas, il devrait prendre conscience de ce qu'est l'amour pour lui selon lui ou elle. Chacun de nous a sa propre perception de l'amour, elle diffère d'un individu à l'autre.

Cette prise de conscience lui permettra de reprendre le contrôle sur lui ou elle, de renoncer à toute forme de possession, de se garder libre, cela permettrait à l'autre de prendre ses

décisions en toute liberté. Elle ou lui accepteraient plus facilement les décisions qui s'imposent et lui permettrait de faire des choix plus éclairés, plus modérés

Il serait important que chacun démystifie sa propre perception de l'amour, et prenne conscience si l'autre répond à sa perception de l'amour.

Il serait primordial de découvrir si l'autre possède la même perception de l'amour, ainsi que les mêmes valeurs, les mêmes croyances, les mêmes principes que lui ou elle, et si cela répond à ses attentes. La question est, m'aime-t-il ou m'aime-t-elle comme je voudrais qu'il ou qu'elle m'aime?

Sans ce questionnement, l'amour n'est qu'une pure prétention et pourrait être éphémère.

Prise de conscience

Aimer quelqu'un, c'est lui rendre honneur, et se réjouir de ses bons coups,

- C'est l'écouter avec sympathie,
- C'est partager avec elle sans peur d'être jugé,

- C'est l'encourager dans ses ambitions,
- C'est se sentir concerné dans ce qu'elle vit,
- C'est pouvoir lui faire confiance, lui offrir notre support dans ses projets
- C'est tenir des propos valorisants à son égard,
- C'est s'empresse spontanément quand il ou elle est dans le besoin.
- C'est trouver que finalement, j'ai ce qu'il y a de mieux pour moi.

Aimer c'est offrir nos pensées, nos actions et nos sentiments à ce qui nous paraît digne de notre Souverain Respect et de pouvoir vénérer l'autre malgré les nombreuses années vécu en relation. De plus, nous ne pouvons prétendre aimer une personne sans avoir : appréciation, considération, admiration, confiance, réconfort, solidarité, protection, valorisation, loyauté, honnêteté, fidélité, respect, tendresse, etc. L'amour véritable c'est un sentiment qui englobe tous ces qualificatifs.

L'amour est reconnu

Quand : Nous pouvons sentir que nous nous démarquons des autres pour un individu.

Nous sentons que nous sommes préférés aux autres.

Nous éprouvons du plaisir en sa présence, et que nous le trouvons agréable.

Nous pouvons vivre en harmonie avec celui qui nous manifeste de l'attachement.

Nous pouvons avoir une confiance absolue envers celui que nous préférons

Nous éprouvons de l'intérêt à grandir avec cette personne.

Nous pouvons partager rêves et joies avec quelqu'un en qui nous croyons.

Nous pouvons continuer ce que nous avons commencé et participer aux engagements de l'autre.

Nous pouvons nous épanouir avec cette personne.

Lorsque nous éprouvons des difficultés, cette personne devrait tenter de nous reconforter

Cette personne est ce que je cherchais depuis toujours
un sentiment de bonheur.

Nous trouvons un refuge de douceur en cette personne.

Je t'aimerai à condition que tu sois prêt (JE.) à accepter
ces conditions

Cela nous aidera à faire la lumière et nous per-
mettra de faire des choix amoureux éclairés.

Une connaissance approfondie de ces deux élé-
ments nous permet de les séparer, puis de les comparer.

Comment reconnaître l'amour?

Quand notre sentiment exprime notre état d'âme!

Nous reconnaissons l'amour quand les gestes posés ex-
priment (sont congrus) les déclarations d'amour. C'est toujours
selon notre centre de logique (selon soi).

L'amour donné et l'amour reconnu.

L'aversion

Après avoir approfondi les exigences que comporte
l'amour, nous devons reconnaître celle de l'aversion

Avoir de l'aversion pour quelqu'un, c'est détesté, c'est avoir de l'antipathie, de la répugnance, de l'éloignement.

L'aversion est un sentiment instinctif de répulsion que nous éprouvons qui nous pousse à l'éloignement.

Après avoir approfondi les exigences que comporte l'amour, nous devons reconnaître celle de l'aversion

Il y a plusieurs degrés d'incompatibilités.

- 1- Quelques fois, l'Aversion, se prend dans le même sens que l'Antipathie tandis que l'Éloignement, indique un degré de répulsion moins prononcé.
- 2- Répulsion avec un sens très prononcé, marque une sorte de dégoût physique et moral à l'égard d'une personne.
- 3- La répulsion génère de l'électricité négative entre deux personnes qui fait qu'elles se repoussent, c'est non raisonné.
- 4- Les gestes posés envers ces personnes pourraient être violents, qu'ils soient physiques ou émotionnels. (sans savoir pourquoi)

Lorsque nous nous sentons traités comme des objets, pour lesquels ils n'ont aucune considération, ils peuvent les utiliser lorsqu'ils en ont besoin.

Lorsque tu me méprises devant tes amis, nos enfants et nos familles respectives.

Lorsque nous exigeons que nous fassions ce que la personne veut, même si cela nous répugne.

Lorsque tu ne respectes pas ce que je suis et que tu exiges que je sois ce que tu veux.

Lorsque tu m'obliges à subir tes habitudes dégoûtantes.

Lorsque tu me manques de respect et me provoques.

Lorsque tu me trahis (Juda) lorsque tu favorises un adversaire à moi

Lorsque tes gestes peuvent compromettre mes projets

Ton état d'âme reflète ton sentiment

Cruauté émotionnelle

L'intimidation c'est une forme de violence émotionnelle, elle est appliquée de façon subtile, et difficile à discerner par celui ou celle qui l'a subi. Le procédé qu'une personne utilise pour intimider est :

- De prononcer une série de paroles dénigrantes, blessantes, humiliantes qui pourraient être suivies de gestes et des actions qui finiraient par détruire la réputation de ses semblables
- Les paroles qu'il prononce ainsi que les propos dévalorisants et les remarques vexantes qu'il ou qu'elle profère à l'endroit de sa proie.
- Ces paroles si elles sont prononcées de façon répétitive lui font douter de ses capacités.
- En plus en critiquant de façon permanente sa façon de penser, et les actions qu'elle pose, cela risque d'exercer une pression sur elle ou lui.

- S'il s'avisait de partir des racontars, des commérages, des médisances, des calomnies sur elle ou lui sa victime,
- En faisant du chantage; en menaçant la personne, en colportant des demies-vérités.
- En manipulant l'autre, en imaginant des plans pour détruire la réputation de sa proie.
- Il ou elle l'humiliait, la ridiculisait, attaquait sa famille devant ses compagnons.
- Toute cette violence est plus intimidante et plus menaçante lorsqu'elle s'accompagne : d'un ton autoritaire.
- Toutes ces formes d'intimidation se pratiquent dans plusieurs domaines, entre autres dans les usines, dans les écoles, dans les familles, dans les couples.

L'intimidation dans le couple

L'intimidation devrait être reconnue comme un geste violent au même titre qu'un attentat physique et soumise aux mêmes conséquences.

- Souvent, la personne intimidée croyait pouvoir corriger la situation, elle voulut établir un lien de confiance avec l'intimidateur, cela s'avère quasi impossible, car souvent cet individu fait partie des personnes Méli-Mélo. L'amour et l'aversion se chevauchent si vous lui donnez de l'amour, il vous repoussera.
- Plus vous l'aimerez, plus il vous détestera.
- Avec lui, la règle est, aime-moi, alors je pourrai te haïr
- Il a besoin de se sentir aimé pour te montrer son aversion.
- Donne-moi une caresse, si vous posez un geste tendre à son endroit, il vous brutalisera.
- Si vous le brusquez, il vous portera un geste tendre.
- Si vous vous approchez de lui, il s'éloignera de vous.
- Si vous vous éloignez de lui et le quittez, il vous fera la cour.
- Un jour, il vous promettra la lune, le lendemain, il demandera le divorce.

Dans l'exemple qui suit, nous constatons que chez l'individu violent, l'amour et la violence se confondent.

Exemple :

Le témoignage de cette famille divorcée en est un exemple.

Dans cette histoire, les parents ont méprisé mutuellement leurs différences. Le père complotait avec sa mère, dans le dos de sa femme, il la dénigrait en présence de leurs enfants, il leur a demandé de ne rien répéter à leur mère ce qu'ils entendaient. Par ce procédé, il faisait d'eux ses complices et influençait leur choix. (Papa ou maman) En plus, les enfants acceptaient de participer à ses activités en présence de sa maîtresse. Devant la clarté de l'évidence de la situation, la mère a demandé le divorce. La cour a confié la garde des enfants au père et à la grand-mère.

Le père avait fait croire à ses enfants que c'était lui qui s'était occupé d'eux depuis leur naissance. Sa fille l'a cru et accusa sa mère de ne pas s'en être occupée d'eux depuis leur naissance.

La mère est devenue confuse, mais elle a quand même tenté de rétablir la vérité

R. « C'est ce que j'ai toujours entendu dire.

Q. "Où est ce que j'étais?"

R. "À la maison."

Q. "Toi, où étais-tu?"

R. "À la maison."

Q. Qui était avec toi à la maison? »

R. C'était toi.

Q. Où était ton père?

R. Il était au travail.

Q. Était-il souvent au travail?

R. Chaque jour.

Q. Est-ce que ta mère allait travailler chaque jour?

R. Non, ma mère restait avec nous à la maison.

Q Qu'est-ce que tu comprends maintenant?

R Il y a des vérités et des faussetés.

Q. Ce que tu me reproches, c'est justifié ou pas?

R. Non, moi, je suis confuse, je ne sais plus qui croire.

Q. Le soir, qu'est que je faisais?

Q. Est-ce que j'allais danser ou je prenais de la boisson?

R. Non.

Q. Alors, qu'est-ce que tu me reproches?

R. J'ai toujours entendu dire que c'était seulement mon père qui s'est occupé de nous depuis notre naissance.

Q. Alors, selon toi, est-ce que je me suis occupé de toi?
Oui ou non !

R. Oui, ont-ils dit, on ne comprend rien, c'est tout mêlé,
on ne sait plus qui croire.

Q. Aujourd'hui, qu'est-ce que tu devrais me dire?

R. Ils m'ont exprimé leurs sentiments par un dessin.

Quelques jours plus tard, après une nouvelle intervention salissante du père, la fille redevint dans le même état

d'âme, au même point, elle avait toujours de **la répulsion** envers sa mère.

Elle avait des comportements irrespectueux envers elle et refusait d'obéir aux consignes. La mère devait sévir. Plus elle sévissait, plus sa fille avait de la rancœur envers elle. Plus tard, elle avoua à sa mère que son père et sa grand-mère lui avaient demandé de protéger son frère contre elle. Elle me repoussait, car elle voulait jouer mon rôle auprès de son frère et moi, je la réprimandais à cause de son attitude je lui disais « ce n'est pas toi qui es sa mère ».

Ça lui confirmait comment son père lui avait bien décrit sa mère à sa façon.

Je n'ai pu rétablir la relation, car j'étais remplie d'émotions. C'était fait de façon si subtile que je ne pouvais pas comprendre ce qui se passait. J'ai suivi une thérapie de couple, mais ça n'a rien donné.

Je suis persuadée qu'une thérapie introspective pratiquée par chaque personne impliquée aurait permis de neutraliser leurs émotions. Par la suite, l'accompagnateur modérateur

aurait pu rassembler tout ce beau monde, et leur permettre de donner leurs versions des faits sur la situation à chacun.

Pour réussir cette intervention, l'accompagnateur modérateur devra être impartial, ne pas se servir de sa logique pour faire son analyse personnelle de la situation.

Dans cette situation, nous constatons qu'il y avait des exclus. Eux, ils connaissaient des faits qui auraient dû être dévoilés. Le règlement aurait été plus équitable et peut-être que le divorce aurait pu être évité, du moins, fait dans la cordialité.

La situation a dégénéré à un point tel que la mère est devenue dépressive. Elle a demandé le divorce, il lui a été accordé, mais ses enfants ont été confiés au père et à la grand-mère paternelle.

Jamais la mère n'a pu donner sa version des faits. Plus encore, elle fut exclue des activités scolaires de ses enfants. Eux étaient trop jeunes pour deviner toutes ces manigances.

Ils ont déduit que leur mère n'était pas intéressée à ce qu'ils vivaient tandis que la mère face à ces limitations a pré-

senté des signes de dépression, elle entretenait des pensées suicidaires pour lesquelles elle a dû être traitée. Dans le futur, nous connaissons le dénouement de cette situation ainsi que l'opinion que ces enfants garderont de cette situation.

Pour rétablir la vérité sur la situation et pour reprendre le contrôle sur sa vie, la mère, devra faire son introspection et identifier les sentiments qui l'ont habité lorsque l'événement est arrivé et retourner à la case départ, confronter, ceux qui étaient impliqués, et exprimer les sentiments qui l'habitaient au moment où elle vivait cette situation.

Elle devra exprimer ce qu'elle veut pour elle et pour ses enfants et devra prendre des engagements fermes face à ce qu'elle veut, ce qu'elle est prête à faire pour rétablir la relation.

Elle devra faire des choix et prendre des décisions afin de rétablir l'harmonie.

Les enfants pourraient s'être sentis abandonnés et seraient persuadés que le parent incriminé était un mauvais parent, qu'elle ne les aimait pas (interprétation, sentiment,

état, attitude, comportement). Chacun avait fait son histoire subjective < j'ai été abandonné, violenté, etc. par ma mère >. Cette histoire leur servait d'excuse pour justifier leurs mauvais comportements. Leur entourage croyait les enfants et les prenait en pitié, croyant que leur mère les avait abandonnés. Eux, ils continuèrent de s'apitoyer sur leur sort. S'ils n'objectivent pas leurs histoires subjectives, ils pourraient sombrer dans la dépendance, cela les entraînerait vers la délinquance.

Toutes ces souffrances auraient pu être évitées, s'ils avaient demandé l'aide d'un modérateur impartial. Il aurait pu stimuler chacun d'eux dans le dévoilement de sa version des faits.

Dans cette situation, nous pouvons constater que l'intimidation se perpétue même au-delà du divorce. Cette forme de violence que nous faisons subir à cette personne sème la confusion chez elle, tue sa personnalité et pourrait même la pousser au suicide.

DIVORCE

Le texte ci-haut, nous décrit ce qu'est le processus de l'intimidation et ses conséquences. Ce processus conduit directement au divorce.

Cependant, notre système légal refuse d'admettre, de reconnaître la violence émotionnelle comme étant un crime. Dans mes dictionnaires, la violence revêt plusieurs formes et elles ont une inclinaison ascendante: nous reconnaissons la violence verbale, la violence émotionnelle, la violence sexuelle, la violence physique. Pourtant nous remarquons qu'il n'y a que la violence émotionnelle qui n'est pas punissable par la loi.

Néanmoins, la violence émotionnelle pourrait détruire sa proie. L'individu qui veut intimider l'autre se sert de ses manigances dans le but de semer la confusion chez elle. Par ses propos incongrus, il porte atteinte à l'intelligence de sa victime. Il lui fait des promesses qui vont à l'encontre de ses intentions.

Après l'avoir confronté sur la pertinence de ses vœux, nous découvrons que ce n'est pas vraiment ce qu'il veut. Il tente toutes sortes de supercherie pour arriver à ses fins.

EX. tout comme l'alcoolique qui promet d'arrêter de consommer alors qu'elle sait très bien qu'elle ne peut pas et qu'elle ne veut pas vraiment (c'est contraire à ses plans), alors elle dénigre, infantilise et diminue l'autre dans son estime personnelle. Tous ces propos portent atteinte à son intelligence, et elle répétera son stratagème jusqu'à ce que sa proie se sente comme son objet. Lorsqu'elle ou il est démoli, elle ou il manipule jusqu'à la ou le rendre complice de ses manigances.

Cette forme de violence diffère de la violence physique, mais elle a des conséquences aussi néfastes et elle conduit au divorce et peut même conduire au suicide.

Lâchez-Prise. Prenez le contrôle

Lâcher prise, c'est cesser de ressasser les situations, les problèmes et les ressasser encore et encore; en espérant pouvoir les effacer. Mais, ils font partie du passé, ils meublent votre mémoire. Prenez le contrôle, il n'y a rien de mieux à faire.

On pourrait comparer le lâcher-prise à une partie de souk à la corde. Chacun à son extrémité respective lorsqu'il y en a un qui lâche son bout, l'autre tombe, la partie est fini. L'individu cesse de jouer le jeu de l'autre, le jeu est fini. Je ne joue plus. Il n'y en a qu'un seul qui est impliqué dans le jeu; personne ne peut obliger l'autre à jouer le jeu, s'il ne veut pas. Cela pourrait servir dans toutes les situations

Exemple :

Un couple qui est en conflit; « le mari veut imposer une consigne à son épouse ».

Elle réplique à son mari « le jeu est fini ».

Le mari déconcerté demande quel jeu?

La réponse fut « toi tu dis et je dois suivre ».

Cela signifie qu'elle a lâché son bout de la corde; et l'autre est tombé.

Personne ne peut t'obliger à jouer le jeu, si tu ne veux pas.

Souvent, le jeu est que les deux veulent gagner. Par cette stratégie, il n'y a aucun perdant, le jeu est seulement terminé. Chacun fait ce qu'il veut, fait ses choix, et prend ses décisions.

Prenez un recul; et vous parlerez de vous, de vos sentiments, de ce que vous voulez et de ce et vous êtes prêt à faire pour retrouver la paix, juste si vous le voulez.

Si tu es convaincu que tu as raison, pourquoi est-ce si important, que l'autre te le dise?

La solution serait de passer du problème au sentiment.

Quels sont les sentiments qui te poussent à insister et à vouloir avoir raison à tout prix? Pourtant, qui d'autre que toi te limite, tu n'as qu'à passer à l'action. Prends tes petits pieds, et éloigne-toi de cette situation pour l'instant, tu pourras y revenir si tu en sens le besoin.

Acceptez que ce soit comme ça et choisissez de passer à autre chose. Faites des démarches qui vous permettront de retrouver la paix et la sérénité, elles vous apporteront l'amour à nouveau. Secouez-vous et foncez!

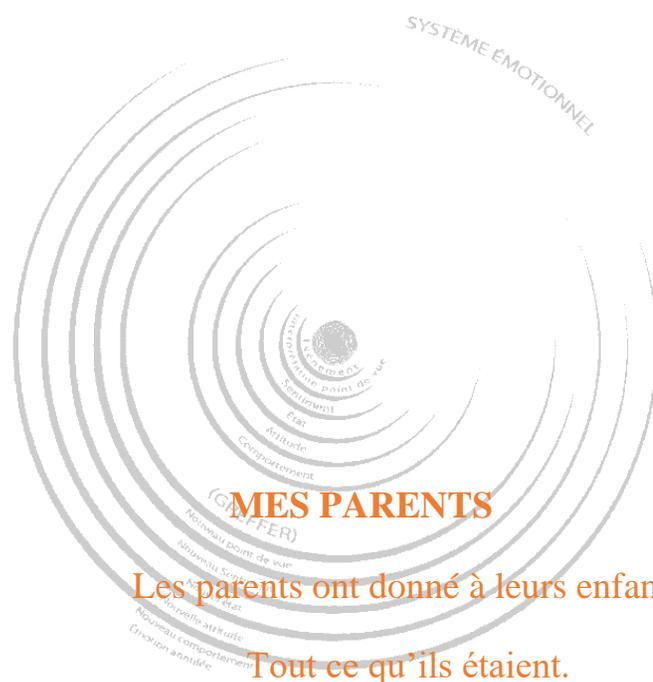
Après que celui-ci eut fait des vérifications

Retourne vers le vieillard et lui dit :

« votre téléphone fonctionne très bien »

Le vieil homme éclata en larmes

« Alors, pourquoi aucun de mes enfants ne m'appelle »



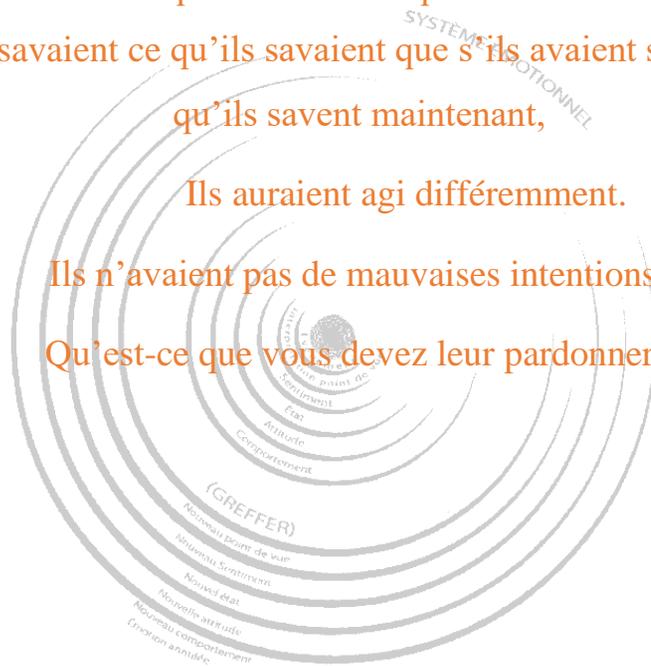
Ils leur ont transmis tout ce qu'ils savaient!
Ils leur ont donné tout ce qu'ils possédaient!

Devez-vous leur reprocher
Ce qu'ils étaient quand ils ont posé
les gestes à votre endroit.

C'est qu'ils étaient ce qu'ils étaient et qu'ils
savaient ce qu'ils savaient que s'ils avaient su ce
qu'ils savent maintenant,

Ils auraient agi différemment.

Ils n'avaient pas de mauvaises intentions!
Qu'est-ce que vous devez leur pardonner?



Conclusion

Ma recherche est partie d'une toute petite phrase < ne vous servez pas de votre logique pour faire des thérapies >. Avec l'aide de mes dictionnaires je l'ai développée, expérimentée, elle m'a conduit jusqu'à la psychiatrie (à la maladie mentale). J'ai découvert que l'individu est un être fragile et compliqué, il est comme un arbre dont le tronc n'a pas encore été investigué.

Il est temps que nous nous tournions vers de nouvelles philosophies, car toutes les philosophies évoluent avec le temps. Mon premier but était d'aider le simple citoyen, à retrouver la paix et à devenir responsable de lui, sans faire retomber sur autrui leurs responsabilités.

Chacun pourrait s'inspirer de ma recherche pour neutraliser leurs émotions et retrouver la paix et la sérénité. Tout ce qui concerne l'être humain, rien n'est jamais considéré comme étant terminé. Il y a tant de choses à dire sur sa composante et sur son fonctionnement. Chacun s'inspire des connaissances de l'autre pour faire avancer sa théorie dans un domaine de leur choix.

Si les renseignements contenus de ce livre pouvaient alimenter des débats chez les spécialistes de toutes formations, à commencer par nos chercheurs. Eux pourraient s'en inspirer pour faire avancer leurs recherches qui freinerait l'épidémie de la maladie mentale. Il est temps que nous nous tournions vers de nouvelles philosophies pour améliorer nos techniques actuelles.

Ce qui m'interpelle le plus, c'est de constater que la maladie mentale progresse de façon inquiétante, c'est pour cela que je pense que toutes les membres de notre société devraient contribuer à faire avancer la recherche sur les maladies mentales. Il est pressant que nos chercheurs découvrent un traitement innovateur, efficace qui freinerait l'épidémie de la maladie mentale.

« La maladie mentale est physique ou émotionnelle »

?

Table des Matières

Préface -----	p.4
Remerciement -----	p.6
Témoignages-----	p.9
Témoignage d'une famille d'un enfant délinquant	p.21
Témoignage d'une famille qui a vécu l'inceste----	p.26
Introduction -----	p.30
Chapitre 1 Actualisation -----	p.33
Mon sac actualisé -----	p.33
Analyse de soi actualisé -----	p.35
Chapitre 2 Personnalité (innée) -----	p.39
L'instinct -----	p.39
Réflexe-----	p.40
L'intuition -----	p.41
L'inspiration -----	p.42

Chapitre3 Mentalité (innée) -----	p.45
Nature -----	p.45
Identité -----	p.47
Mentalité-----	p.48
Les tempéraments -----	p.49
Les personnes nocturnes -----	p.50
Les personnes diurnes -----	p.51
Le kinesthésique-----	p.51
L'auditif Digital -----	p.53
L'auditif -----	p.54
Le Visuel -----	p.55
Le Méli-mélo -----	p.56
L'individu incongru-----	p.56
L'éloignant-De -----	p.57
Le va vers -----	p.60
Chapitre 4 L'hérédité -----	p.63

Conséquences aux deux types d'hérédité	p.65
La génétique	p.67
Physique	p.69
Maladie mentale	p.73
Processus d'évaluation	p.76
L'efficacité du traitement	p.79
L'Agressée sexuellement	p.84
D'un point de vue Légal	p.92
Les conséquences d'un mauvais Diagnostic	p.104
Chapitre 5 Le centre de logique	p.105
Système Émotionnel	p.108
Processus de la psychanalyse	p.109
Les distorsions	p.112
Processus de l'Analyse de soi	p.113
L'introspection	p.118

Le pardon et l'intention -----	p.143
Reprends le contrôle (tableau)-----	p.148
Les philosophies-----	p.149
Le deuil véritable-----	p.154
Écoute ce que l'être cher te dirait -----	p.156
Chapitre 6 Les 5 grandes étapes de la vie -----	p.160
Premier cadre Période d'apprentissage-----	p.161
Première année -----	p.167
D'un an à deux ans-----	p.167
L'enfant et le jeu -----	p.168
La mémoire chez l'enfants-----	p.169
Les pots-pourris de questions-----	p.169
Le langage positif -----	p.170
La symbiose-----	p.171
Autres acquis à cette période -----	p.174
Deuxième cadre De la scolarisation à la pubert p.177	

Caractéristique de cette période -----	p.177
La discipline -----	p.178
Liens de confiance -----	p.181
Parents et enfants -----	p.183
La boîte à secrets -----	p.184
Les conséquences d'un secret brisé -----	p.186
Processus d'apprentissage -----	p.189
La mémoire et l'apprentissage -----	p.190
Modèle d'intervention -----	p.192
L'accompagnateur sert de modérateur ----	p.194
Qualité d'un bon accompagnateur -----	p.195
Troisième cadre La puberté -----	p.199
Le Roseau -----	p.199
Les aspects trompeurs de cette période ----	p.203
Comportements d'un pubère -----	p.207
Pour prendre le contrôle le pubère doit ----	p.209

Cessez de jouer le jeu du jeune-----	p.210
Méthode qui conduit vers l'autonomie-----	p.212
Quels sont vos objectifs -----	p.212
Le nouveau rôle des parents -----	p.215
Cette partie appartient aux parents et aux enfants-----	p.215
Neutralise-----	p.216
Faire ombrage à leur enfant-----	p.219
Le pubère aime bien paraître -----	p.221
Tableau du Tu qui tue -----	p.225
Le pubère dans une relation amoureuse----	p.226
Ne te laisse pas tromper -----	p.228
Autres dynamiques du pubère -----	p.232
Comportements dépendants du pubère ----	p.232
Le dépendant et le mandataire-----	p.233
Dépendant aux paradis artificiels -----	p.236

Tableau des paradis artificiels-----	p.238
Cas de pédophilie et d'inceste-----	p.243
Pouvons-nous soigner la cause -----	p.247
Viol-----	p.247
La violence -----	p.248
La dynamique de la violence et la maladie mentale -----	p.248
La violence physique -----	p.251
La violence sexuelle -----	p.252
Situations -----	p.252
Règles pour résoudre les conflits sans violence -----	p.259
Quelques règles pour persévérer dans la non-violence -----	p.260
La violence émotionnelle (intimidation) -----	p.262
Le processus de l'intimidation -----	p.264

Méthode pour résoudre l'intimidation -----	p.266
Méthode contre réaction -----	p.268
Ce qui pourrait expliquer toutes formes de dépendance de violence --	p.272
Conclusion de cette étape -----	p.274
Quatrième cadre L'adolescence -----	p.275
Période d'introspection -----	p.275
Conséquences pour ceux qui l'omettent ---	p.276
Authenticité = Être -----	p.277
L'Être authentique -----	p.280
La personne authentique peut -----	p.282
Soyons Authentique c'est un atout -----	p.285
Le langage spécifique -----	p.286
Formulation de questions -----	p.288
La communication (JE) -----	p.293
Tableau (JE) -----	p.295

Cinquième cadre L'adulte -----	p.297
Exemple de persévérance -----	p.299
L'imaginaire -----	p.303
La pensée -----	p.307
Les sentiments -----	p.310
L'état -----	p.312
Attitudes -----	p.314
Neutralise le sentiment qui te fait souffrir -----	p.316
Occupe-toi de ce qui t'appartient -----	p.316
Amour et aversion -----	p.320
Qu'est-ce que l'amour ? -----	P.321
Prise de conscience -----	p.324
L'amour est reconnu -----	p.325
L'aversion -----	p.327
L'aversion est reconnue quand -----	p.329

Cruauté Émotionnelle-----p.330

L'intimidation dans le couple -----p.331

Le divorce -----p.339

Lâche prise -----p.340

La conclusion -----p.345

