

La Perception Corporelle et les Messages Parentaux

La perception corporelle facilite la prise de conscience de schémas mentaux issus de notre enfance ; Isabelle Filliozat a écrit les réflexions suivantes afin de servir de repères dans notre propre processus éducationnel.

Afin de gagner l'approbation et l'amour de nos parents, nous allons inconsciemment modeler notre personnage (ou notre personnalité). Femme-parfaite ou homme-fort, femme-poupée ou play-boy, femme-faible incapable de se débrouiller toute seule ou homme qui prend en charge, mère-nourricière ou père-persécuteur, pauvre victime de la société ou bouc-émissaire personne ne m'aime... nous endossons le rôle ou le masque (persona en grec) qui définira nos attitudes, nos émotions et nos pensées.

Rôle sécurisant définit d'avance d'un scénario sans surprise. C'est plus confortable que la liberté qui par définition est imprévisible. Et puis nous souvenons nous ce qu'est la liberté d'être soi ? Pour la plupart d'entre nous, nous nous sommes tellement habitués au mur de notre prison que nous ne les voyons même plus, totalement identifiés à elles, nous n'avons plus conscience de notre réalité jusqu'à ce que.....

Messages parentaux :

1) « **Sois fort** » exprimé par des parents qui ne veulent pas être dérangé par des pleurs ou bien qui ont peur de leurs émotions. L'enfant apprend à faire taire ses émotions, message renforcé plus tard par un du style « Les garçons ne pleurent pas »

Schémas d'évolutions possibles :

- Trouve un refuge dans un monde intérieur (rêveur ou distrait) type professeur TOURNESOL
- Devient un fonceur jamais fatigué, prenant beaucoup de risques, froid et maître de lui, à besoin de sensations fortes pour étouffer davantage les émotions qui risqueraient de naître type TINTIN

2) « **Fais moi plaisir** », une cuillère pour maman, une cuillère pour papa....

L'enfant n'existe qu'en tant que prolongement du désir de sa mère en apprenant à occulter ses propres désirs et quand cela ne va pas et que l'enfant se rebiffe message du type « **tu fais de la peine à maman** » histoire de le culpabiliser un peu plus, comportement de dépendance motivés et justifiés par une terrible peur de l'abandon.

Schémas d'évolutions possibles :

- Désir irréprensible de se conformer aux désirs et attentes des autres type Marilyn Monroe, femme objet ...du désir sensuel des hommes....
- Se poser en victime du type Caliméro : « C'est vraiment trop injuste » ou « qu'est ce que j'ai fait au bon Dieu pour souffrir autant »
- Aider les autres, sauver les autres.... Bien sur avec rien pour soi ...bref le sacrifice permanent.

3) « **Fais un effort** », le but n'étant pas de produire un résultat mais seulement de faire un effort.

Schémas d'évolutions possibles :

- Tendance à faire autre chose que ce que l'on attend de lui (ou ce qu'il imagine que l'on attend de lui) type Gaston Lagaffe
- Devient un rebelle en bouleversant les normes et les règles, en cherchant toujours une autre solution, un autre chemin.... Et en refusant systématiquement d'entrer dans le moule. En bref

il trouve sa valeur dans l'effort qu'il produit et non dans le résultat, il a toujours du travail devant lui, toujours quelque chose à faire.

4) « Sois parfaite »

Il ne suffit pas qu'elle soit beau ou belle mais le plus beau ou belle (idem intelligence, force, premier de la classe)

Schémas d'évolutions possibles :

-Adulte qui a toujours raison, fait peu d'erreurs, très ponctuel, discipliné, organisé, impeccablement coiffé, toujours tiré à quatre épingles, se dissimule sous la poudre et le mascara

-Tel Narcisse, devient amoureux de son image, il a une haute idée de lui-même, un esprit critique aiguisé, un discours très rationnel, des valeurs solides, une personne digne de confiance type Lucky Luke ou James Bond ...mais il est seul...Poor lonesome cow-boy.

5) « Dépêche-toi »

dit maman et l'enfant se met à courir, il ne s'agit pas d'être rapide ou à l'heure mais de manifester de la nervosité. Ceux sont ceux qui brassent du vent, les éternels pressés, ils n'ont jamais le temps.....Vite, vite comme le lapin d' Alice

Cette image peut être appréciée, admirée, adulée ...elle n'est jamais plus qu'une image et plus nous sommes aimés pour l'image et plus nous nous sentons dévalorisé, ignoré, bafoué. Son succès ne guérit jamais la blessure intérieure.

Etre soi-même signifie courir le risque de ne pas être apprécié. Mais si ce risque nous paraît tellement important, c'est que nous nous sentons si minables à l'intérieur, que nous ne croyons tout simplement pas que nous puissions être aimés, juste pour ce que nous sommes.

Nous avons besoin d'apprendre que nous pouvons être simplement nous-mêmes, pas toujours forts, pas toujours parfait, pas toujours gentils ; Nous avons besoin de nous donner les permissions que nous n'avons pas reçues dans notre enfance : la permission de ressentir et d'exprimer, la permission d'avoir une place, d'être reconnu, la permission de demander ou de refuser, la permission d'être faillible, la permission de réussir et de terminer les choses, la permission de prendre du plaisir...la permission d'être ce que nous sommes.

Etre soi-même, c'est réapprendre à ressentir et à s'exprimer, se dégager du carcan social qu'est le regard des autres ; Dire non aux « il faut », « on doit » et apprendre à devenir autonome.

Merci à Isabelle Filliozat pour cette explication claire et illustrative des messages parentaux