



LOVE ME

LE BESOIN DE RECONNAISSANCE ET LE BESOIN D'ETRE AIME



liberate listen to care for embrace delight in serve allow

LE BESOIN DE RECONNAISSANCE ET LE BESOIN D'ÊTRE AIME

*« Quand on n'a besoin que de peu de choses, un rien suffit,
et quand un rien suffit, on n'a pas besoin de grand-chose. »*

Pierre DAC

Derrière ces deux besoins se cachent des manques qui cherchent à être comblés. A chacun sa stratégie pour trouver de la considération ou de l'amour dans le regard de l'autre. Du trop exubérant, pitre ou provocateur au trop introverti se cachant, se dévalorisant, s'interdisant et s'auto-sabotant sans cesse par excès de doute. Dans tous les cas, la difficulté est de trouver l'attitude juste. Celle où l'on pourrait se montrer telle que l'on est en toutes circonstances, sans attendre la confirmation ou la validation d'un énième « c'est bien », « tu es jolie », « c'est super ce que tu fais ».

Tant que l'on ne s'accepte pas complètement et que l'on ne s'aime pas complètement, le doute d'être jugée, ou pire d'être rejetée rôde en sourdine.

Notre comportement dépendra alors le plus souvent de l'entourage. Si je fais ceci, si je fais cela, ils vont penser cela. Tout, ou presque, est calculé. Nous devenons des dépendants affectifs et notre liberté s'en trouve restreinte.

D'où cela vient-il ?

Vraisemblablement de l'enfance. L'enfant n'a pas été suffisamment rassuré, sécurisé, encouragé, valorisé par l'un ou l'autre des deux parents, voire par les deux à la fois. Souvent par méconnaissance, parce qu'ils n'ont pas reçu eux-mêmes ces messages lorsqu'ils étaient petits. Ils ont reproduit ce qu'on leur a enseigné en faisant le plus souvent de leur mieux. Mais ce mieux n'était pas suffisant pour l'enfant que nous étions.

Lorsqu'il s'agit du parent du sexe opposé, il y a fort à parier que les relations amoureuses deviennent compliquées à l'âge adulte.

L'enfant n'a pas pris confiance en lui petit. Il n'a pas construit une estime de lui assez forte. En grandissant, il va alors chercher des confirmations de ses choix, de sa valeur. Ne se sentant pas digne d'être aimé, il va chercher à vérifier si ce qu'on lui dit est « vraiment vrai » à travers les autres. Mais comme il n'y croit pas lui-même, il ne croira finalement pas vraiment ce qu'on lui dit. Une confirmation ne suffira pas. L'apaisement ne sera que temporaire, jusqu'à ce que le doute surgisse à nouveau et qu'un nouveau patch de confirmation ne soit nécessaire pour apaiser le manque. La consolation n'étant que provisoire, le dépendant affectif a du mal à quitter ce cercle vicieux.

Quelles solutions ?

D'abord **prendre conscience** de ce schéma de fonctionnement. Cesser de se cacher et de se leurrer. « Ok ce n'est pas glorieux, je ne suis pas fière de cette partie de moi qui cherche des confirmations à l'extérieur de moi. Je suis une dépendante affective et j'utilise parfois la séduction pour exister à travers le regard des autres, me sentir aimée et pouvoir m'aimer moi-même. » Voilà c'est la première étape !

Deuxième chose : **relativiser**. Ce n'est pas si terrible que ça. Il y a vraisemblablement un bon paquet de personnes dans ce cas-là. Savoir que l'on n'est pas seule à un côté rassurant même si je vous l'accorde, cela ne règle pas ledit problème.

Troisième chose et pas la moindre : **embrasser cette problématique à bras le corps**, avoir le courage de la regarder bien en face et de s'en occuper comme d'un enfant qui réclame votre attention. Il s'agit seulement d'une partie de nous mise à mal et qui a besoin de nous. Nos parents n'ont pu ou n'ont su nous valoriser. Ils ont fait de leur mieux avec leurs propres histoires. Et nous faisons à notre tour de notre mieux au quotidien. On se rend bien compte que ce n'est pas si simple. On peut donc, *autant que faire se peut, être compréhensifs et empathiques* avec nos parents et leur pardonner ces manquements.



Je rappelle d'ailleurs que pardonner ne signifie pas oublier. **Pardonner, c'est se libérer de la souffrance**. Il est souvent plus douloureux de s'accrocher à nos rancœurs (c'est nous que nous blessons dans ce cas, pas l'autre) que de les lâcher. « Souviens-toi, **quand tu pardonnes, tu guéris ; Et quand tu lâches prise, tu grandis** »

*« Parfois lâcher-prise
est un acte plus puissant
que de se défendre ou
s'accrocher »
Eckhart Tolle*

Pour cette troisième étape, il s'agit **d'accepter pleinement ce que l'on vit**. C'est la première leçon de l'EFT. Nous commençons par affirmer : « Même si j'ai cette problématique, même si je me sens dépendante du regard des autres, et que je n'arrive pas à m'aimer totalement, je me respecte avec ce blocage et je m'ouvre à la possibilité de m'épanouir complètement dans l'amour de moi-même ».

Lorsque je cherchais des réponses et des solutions à ce besoin de reconnaissance (qui se traduisait par un besoin de séduction ou comment se sentir aimée dans le regard de l'autre pour s'aimer soi-même), cela m'a amené à lire « Retour à l'essentiel » de Arnaud DESJARDINS.

Voici ce qu'il dit au sujet du désir, quel qu'il soit : désir d'un nouveau job, d'une nouvelle maison, d'une nouvelle paire de chaussures, d'un nouveau compagnon... (Editions Le Club p.49) :

« *Qu'est-ce que ce jeu des désirs ? **Qu'est-ce que je veux ? C'est être heureux.***

*(...) Et si je ne peux pas accomplir ce désir, je vais être malheureux. Est-ce qu'il n'y a pas à regarder plus profondément ? Et là, vous ferez une découverte : c'est qu'en fait, **votre état fondamental** – que vous connaissez encore bien peu- **est complètement heureux par lui-même.** Et les désirs en tous genres vous exilent de cet état heureux intrinsèque. (...) Ce qui se passe, c'est qu'au moment où un désir est accompli, une certaine tension lâche et vous ramène à votre état naturel heureux. (...) C'est une illusion de croire que **le bonheur** auquel vous aspirez est dans les objets. **Il est en vous-même.** Le désir vous en exile et, au moment où ce désir est accompli, vous êtes en contact avec cette plénitude intime, la vraie joie de vivre.*

Votre vraie nature essentielle** n'est pas du tout frustrée : elle **est plénitude**, complètement heureuse. Mais **les désirs vous font croire que vous en êtes coupé.** **L'accomplissement du désir vous remet** en contact pendant un instant **avec cet état naturel** parce qu'il y a une détente – **et puis apparait de nouveau un désir** ou une crainte qui vous **donne l'impression d'un manque...

*(...) Alors peu à peu, vous devenez convaincu que **le plus précieux, c'est la découverte intérieure.** (...) C'est de découvrir cette réalité en vous. Mais même si cette conviction nous imprègne de plus en plus (...) cette érosion des désirs va être une longue affaire, pour laquelle il n'y a pas une unique réponse.*

*Dans ce contexte, je décide de ne pas accomplir ce désir parce que ça ne me paraît pas juste. Pourtant, ce **désir est là en moi. J'admets la frustration que je ressens. C'est mon point de départ.** (...) Mais au moment où cette frustration vous fait le plus souffrir, vous découvrirez que vous êtes à quelques secondes d'une paix parfaite, qui est votre véritable état naturel.*

*Il y a une habileté à trouver : « **j'accepte complètement** que ce désir soit là, **j'accepte complètement** qu'il ne puisse pas être accompli, **j'accepte complètement** qu'il y ait frustration », et vous découvrirez cette paix. **C'est toute la démarche**, qui est en fait le contraire de ce dont nous avons pris l'habitude. (...) Pour l'ego, l'idéal, ce serait « moi, sans ma souffrance ». Mais la souffrance demeure, elle est là, même refusée. La démarche c'est d'arriver à : « la souffrance, sans moi ». Vous*

acceptez tellement la vérité momentanée de la souffrance, que celui qui refuse la souffrance disparaît.

(...) Lorsque se manifestera la souffrance de la frustration, vous vous souviendrez : « ne nous trompons pas, ne nous laissons pas embarquer dans la souffrance refusée : je souffre de souffrir. Vous osez adhérer complètement : oui, mon désir est impossible à réaliser. Oui, il y a une frustration. Et cette surprenante formule : non pas « moi sans ma souffrance », mais « la souffrance sans moi » s'impose d'elle-même à vous. L'ego qui souffre disparaît momentanément, et vous êtes en contact avec cette plénitude intrinsèque, inhérente - l'opposé de la frustration.

*(...) C'est **en vous proposant toujours la liberté et la dignité que vous pourrez vous éduquer** peu à peu. Oui, ce désir est là – quel qu'il soit : gloire, succès, célébrité, argent, pouvoir, sexe, relation amoureuse – dans tous les domaines. Ce désir est là. D'accord. Je vais tenter de l'accomplir, mais pas en esclave, pas au-dessous de ma dignité. (...) **Ce désir est là ; oui, vous le rassurez tout de suite : je vais tenir compte de toi. Mais dès que le désir est rassuré, vous vous souvenez : liberté et dignité.** (...) **Une détente se crée : d'accord.***

*(...) Peu à peu, vous allez mettre de l'ordre parmi tous ces autres désirs. **Vous accomplissez un désir le plus consciemment possible...** et puis vous voyez. Ah ! Ce désir ne tient pas ses promesses -sur le moment, oui, mais ça ne dure pas. **Vous avez eu l'aspect favorable mais l'aspect défavorable est venu avec lui.** Vous avez fait souffrir certains êtres qui, même dans votre égoïsme, vous étaient chers. (...) C'est une **prise de conscience si forte, si intense, qu'elle nous motive vraiment** : je*

ne peux pas ne pas changer. »»

Et concrètement ?

Nous comprenons mieux d'où cela vient et nous voilà bien décidée à changer.

Mais cela ne se fera pas tout seul. Et voilà que Eckhart Tolle me souffle à l'oreille : « **En ce qui concerne la transformation intérieure**, vous ne pouvez rien faire. Vous ne pouvez pas vous transformer vous-même à volonté, pas plus que vous ne pouvez changer votre partenaire ou quelqu'un d'autre. **Tout ce que vous pouvez faire, c'est ménager un espace au sein duquel la métamorphose peut se produire**, afin que la grâce et l'amour puissent venir »

Et Marie-Pier (des « Matins magiques ») d'ajouter : « La liberté. On dirait que tout est si doux et si simple quand on la met en priorité. Et quand on se rappelle que la première liberté, celle sans laquelle aucune autre n'a de sens, est **toujours** celle de **s'accueillir exactement telle que l'on est.** »

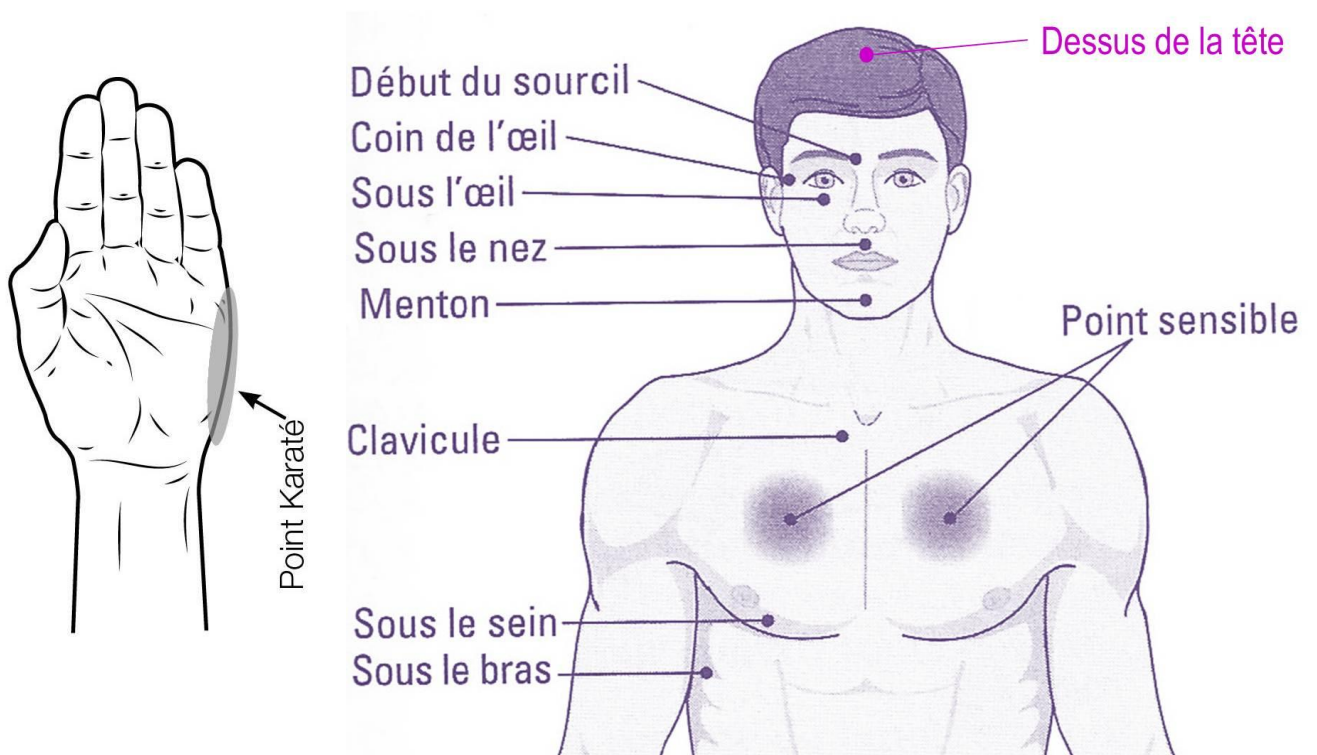
Rien à faire ? S'accueillir telle que l'on est ? Nous y revoilà ! Mais savons-nous vraiment qui l'on est ?

Bien alors, décidons de l'observer et de **faire connaissance** avec ce coloc' nommé « **Besoin de reconnaissance** ». Un comble, non, pour un besoin de *RE*connaissance ? Donc plutôt que de le rejeter ou de faire comme s'il n'existait pas, accueillons-le et laissons-le exister pour voir ce qu'il se passe. Le « **besoin de reconnaissance** » est alors **reconnu** (2^e comble !)

Et si c'était là l'évidence ? Et si c'était sa seule raison d'être. **Est-ce qu'une fois reconnu, il s'éteint ?**

En tout cas, faire de l'espace, ménager un temps d'écoute, s'accueillir telle qu'on est, voilà exactement le but de l'EFT. Mon outil favori, alors c'est parti.

Points à tapoter pour le protocole EFT (sauf les points sensibles)



Protocole EFT « Je me libère de mon besoin de reconnaissance et d'être aimée »

Point Karaté : Même si j'ai ces désirs en moi et que je ne sais pas quoi en faire, je m'aime et je m'accepte telle que je suis

Même s'il m'est impossible de satisfaire ces désirs sans me faire souffrir ou faire souffrir d'autres personnes et que cela me frustre intensément, je me respecte avec ces sentiments contradictoires

Même si j'ai vraiment l'intention de m'accueillir totalement telle que je suis, je suis prête à me libérer de ce désir et à retrouver la paix en moi

Dessus de la Tête : ce désir en moi de ... (compléter avec votre situation)

Début du Sourcil : j'y pense vraiment souvent

Coin de l'Œil : un peu trop, cela devient obsessionnel

Sous l'Œil : ce désir présent jour et nuit

Nez-Menton : c'est terriblement frustrant

Clavicules : ce désir que je ne peux pas satisfaire

Sous les Bras : c'est terrible

Sous les Seins : plus j'y pense et pire c'est

DT : je n'arrive pas à m'en défaire

DS : j'ai beau me raisonner il est toujours là

CO : je choisis donc de cesser cette lutte

SO : c'est trop fatiguant

NM : et ça ne sert à rien

Cl : je choisis donc d'accueillir ce désir, oui il est bien présent

SB : oui mais j'ai peur d'y céder si je lui laisse de la place

SS : et j'ai peur de souffrir ou de faire souffrir d'autres personnes

DT : j'ai peur de ce désir finalement

DS : c'est pour ça que j'essaie de le contenir de l'enfouir,

CO : mais ça ne marche pas

SO : dès que je relâche mon attention, il revient de plus belle

NM : je choisis donc de changer de technique et de l'accueillir

CI : de quoi me parle-t-il ce désir ?

SB : je crois que j'ai besoin d'être aimé pour pouvoir m'aimer moi-même

SS: j'ai besoin qu'on me prouve que je suis aimable pour m'aimer moi-même

DT: je cherche à l'extérieur de moi la confirmation de qui je suis

DS : finalement je donne mon pouvoir aux autres

CO : je choisis aujourd'hui de reprendre mon pouvoir

SO : je choisis de me voir différemment

NM : je choisis de me donner davantage de douceur, d'amour et d'attentions

CI : je suis capable de donner beaucoup de douceurs, d'amour et d'attentions aux autres

SB: alors je choisis juste aujourd'hui de m'en donner à moi

SS: je suis en apprentissage, j'ai le droit de faire des erreurs

DT: je fais de mon mieux

DS : d'un coup je me sens plus importante que ce désir

CO : d'un coup je sens ce désir prend moins de place

SO : il me semble inutile puisque je sais que j'ai tout en moi

NM : je retrouve la paix en moi

CI : je retrouve de l'espace en moi pour me donner amour, attentions et douceurs

SB: voilà c'est ce que je veux pour moi

SS: me sentir libre et épanouie

DT : merci, merci, merci

Pour finir et intégrer de nouvelles programmations positives, tapoter dans le creux occipital, à la base du crâne et de la nuque :

- Je reconnais la lumière et l'amour en moi (maintenir le point, inspirer et souffler)
- J'accepte d'être rayonnante, lumineuse et aimante (maintenir le point, inspirer et souffler)
- Je fais les meilleurs choix pour mon bien-être et mon épanouissement (maintenir le point, inspirer et souffler)

Rq : ce ne sont que des suggestions, vous pouvez y mettre ce qui résonnent le plus pour vous en ce moment, formulé uniquement positivement.

Bien respirer ces vérités, ces nouveaux états, et boire un peu d'eau.

Notez si besoin les remarques, les prises de consciences qui vous sont venues. Si vous sentez qu'il reste des zones douloureuses, confuses. Laissez infuser ce travail libérateur un ou deux jours puis revenez-y tranquillement et voyez ce qui a changé. Vous pourrez alors refaire ce protocole en le modifiant si besoin pour l'adapter à votre situation présente.

Peggy HERMITE

Praticienne en Thérapies brèves énergétiques et EFT

www.peggyhermite.com www.placealharmonie.com