

# Le billet de Tsipi...

## Quand la douleur m'empêche d'avancer Ou La peur du Changement.



**Avancer. Evoluer. Changer de vie pour changer MA Vie.  
Devenir ce que JE veux être.**

Oui, mais comment ? Surtout quand mon mal être dépend de quelqu'un d'autre. Comment puis-je évoluer dans ma vie si cette évolution est suspendue au bon vouloir de mon conjoint, de mes enfants, de mes parents ... ?

Nous sommes tous confrontés, à un moment ou à un autre (parfois même plusieurs fois) à cette question. Et la réponse la plus simple réside dans l'Autre. C'est lui qui... donc c'est à lui de changer.

Il me frappe. Donc il doit arrêter de me frapper  
Elle me parle mal. Donc elle doit surveiller ses propos.

Il/elle .... Donc Il/elle doit....

L'Autre est celui qui **doit** changer son comportement parce que c'est lui qui a le comportement dysfonctionnant.

Alors, je vais continuer à endurer, en verbalisant ou non, mon problème, et en attendant qu'il/elle cesse !

J'ai déjà dit je ne sais combien de fois la raison de ma douleur, de mon mal être, mais, la personne destinataire de ces propos ne l'entend pas... enfin comme je le voudrais...

Que faire ? Quels sont mes choix ? Quelles sont les alternatives à cette souffrance qui se rappelle régulièrement à moi ?



La première prise de conscience doit venir du fait que l'on ne doit pas prendre les choses pour Soi. J'en veux pour exemple, le second des « 4 accords toltèques » de Don Miguel Ruiz :

**Ne prends rien personnellement.** Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité et de leur rêve personnel. Lorsque tu es immunisé contre cela, tu n'es plus victime de souffrances inutiles.

Combien de fois s'est-on retrouvé dans une situation déjà vécue, déjà verbalisée, mais où rien ne change

Comment puis-je faire changer les choses ?

Comment puis-je évoluer dans cette situation ? Je voudrais qu'elle arrête de crier. Je voudrais qu'il arrête de boire. Je voudrais qu'elle s'occupe plus de moi.

BREF ! Je voudrais qu'il/elle change !!!!

## **Commencez par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous ! GANDHI**

L'être humain attend le changement... des autres. Si je suis mal dans cette situation, c'est toujours « la faute de l'Autre ».

C'est un principe immuable chez l'être humain. Sans pour autant être le mouton noir, l'éternelle victime, il est souvent compliqué d'enclencher ces petits changements qui me permettraient de me sentir mieux. Or, comme mon mal être vient de ce que les autres dysfonctionnent, comment puis-je aller mieux ?

Simplement, en étant acteur de Mon changement. Si je n'accepte pas une situation, je change.

Soit je change à l'intérieur de la relation (en 1 mot, je n'accepte plus et je change ma manière d'être et d'interagir), en modifiant les règles du jeu du fonctionnement de la relation, à commencer par mes attitudes et comportements. J'arrête de maintenir un fonctionnement, ou plutôt un dysfonctionnement qui ne me convient pas ou plus... Bref ! J'arrête de faire « comme toujours », ou « comme avant »

Soit, je sors de la relation et donc de la situation !!!

En d'autres mots, si je fais un cauchemar, soit je tente de modifier mon rêve (je me cache, j'invente un nouveau scénario...) soit je décide de me réveiller !

Mais en tout état de cause, j'arrête de subir.

**Incarnons le changement que nous attendons de l'Autre. Changer le monde commence par se changer soi-même.**



## **Tsipora IFRAH, Praticienne en Relation d'Aide et Développement Personnel**

**Thérapies**, (Relations, Communication),

Thérapie en **Présentielle** (COLMAR) et en **Ligne** (Skype, Whatsapp, Zoom),

**Thérapies Brèves**, (E.F.T., Traumas), **Formation** (Analyse Systémique)

23, boulevard du champ de mars 68000 COLMAR

Tél. : 06.14.17.14.24