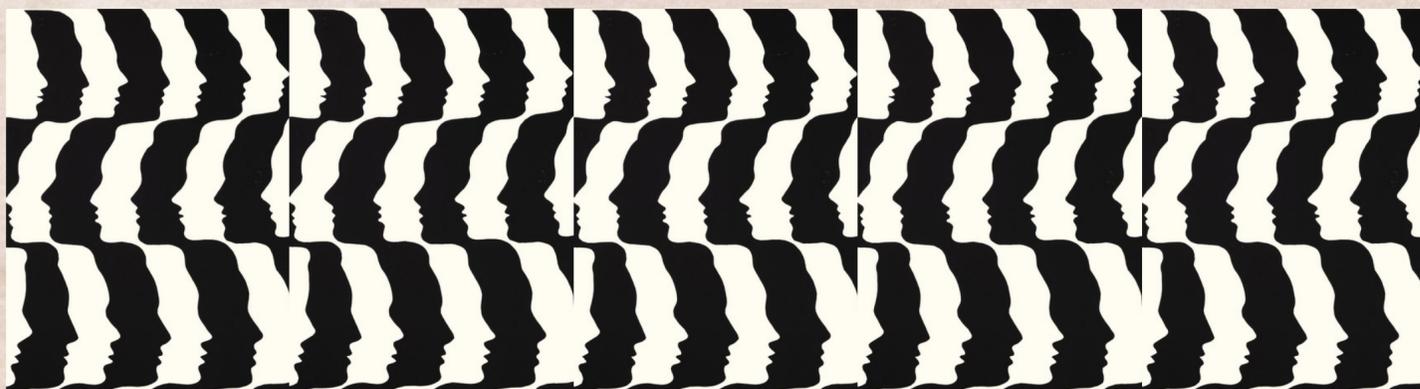


LE PIÈGE DES SCHÉMAS RÉPÉTITIFS : REJOUER SA DOULEUR DANS L'ESPOIR INCONSCIENT DE LA RÉPARER

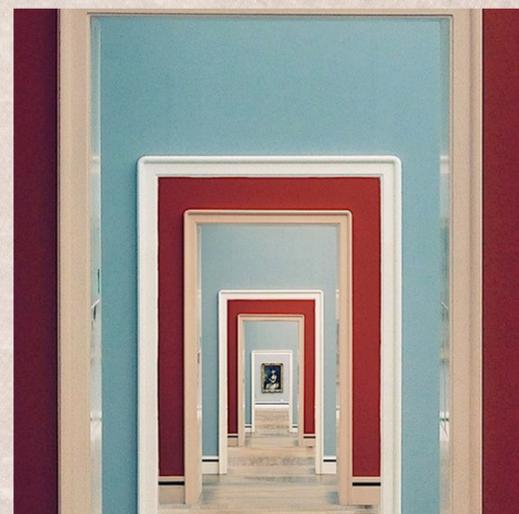


Il y a dans nos existences des scénarios étrangement familiers. Des relations qui, bien que différentes en apparence, nous laissent avec les mêmes blessures.

Des choix de vie qui nous conduisent aux mêmes impasses. Des émotions qui se répètent, comme si le décor avait changé, mais que la pièce de théâtre, elle, restait la même.

Ces répétitions ne sont pas le fruit du hasard. Elles sont le symptôme silencieux d'un nœud psychique ancien, non résolu. Un événement initial; souvent précoce, parfois oublié ; a laissé une empreinte, un vide, une faille.

Et cette faille, tant que nous ne la reconnaissons pas, tant que nous ne la traitons pas, agit en coulisse, orchestrant nos élans, nos peurs, nos choix, nos attachements.



« On ne guérit pas une blessure en la niant. »

Paulo Coelho

« Tant que vous ne rendez pas l'inconscient conscient, il dirigera votre vie et vous l'appellerez destin. »

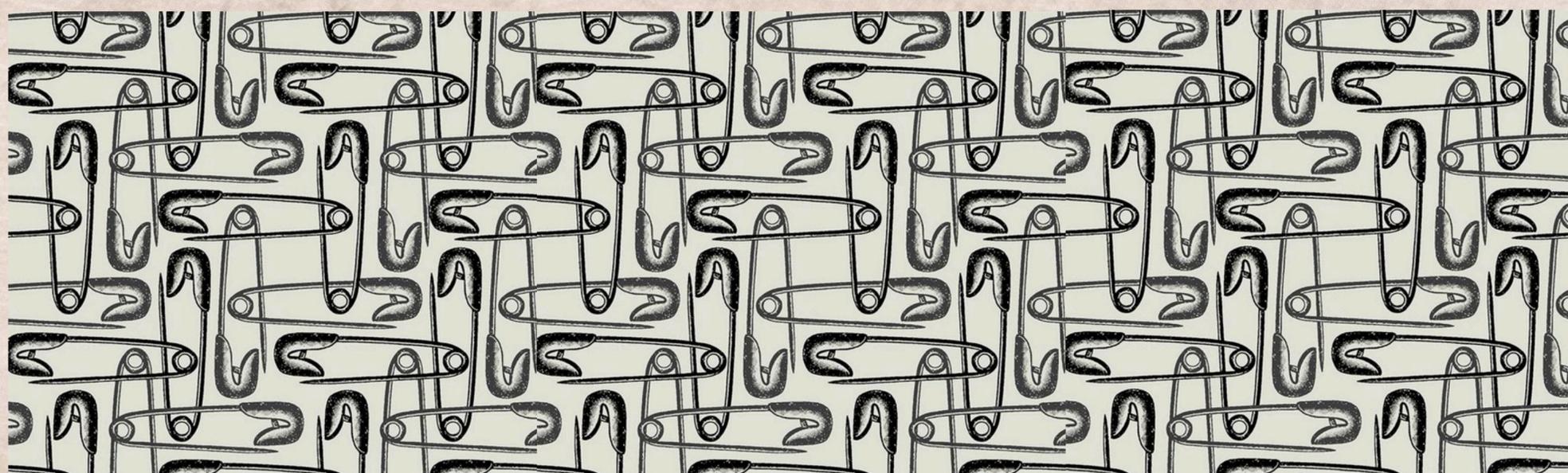
Carl Gustav Jung



« Nous sommes faits de couches successives de mémoire, et ce que nous appelons présent n'est qu'un point de rencontre entre le passé non digéré et l'illusion du renouveau. »

Boris Cyrulnik

LE THÉÂTRE DE LA RÉPÉTITION



Freud avait nommé cela la « compulsion de répétition » : une tendance inconsciente à revivre, à rejouer, à recréer les conditions d'un traumatisme ancien, dans l'espoir illusoire de le réparer. Mais si le besoin de réparer est humain, presque noble, il devient source de souffrance lorsqu'il est aveugle

Car ce que nous tentons, souvent sans le savoir, c'est de revivre la scène originelle; un abandon, une trahison, un rejet, une humiliation; mais cette fois-ci en espérant un dénouement différent.

On choisit inconsciemment des partenaires, des situations, des environnements qui ressemblent au trauma initial, et l'on attend, à nouveau, que ça se passe autrement. Que l'autre reste. Qu'il nous choisisse. Qu'il nous entende. Qu'il nous sauve. Qu'il nous valide.

Mais il ne s'agit que de décors différents. Les acteurs changent, les habits sont neufs, mais la pièce est la même. Et le plus souvent, le scénario se répète à l'identique. L'issue est connue. Et la blessure, au lieu de se réparer, se rouvre. Encore. Plus profondément.

UNE ILLUSION DE RÉPARATION

Le plus grand piège, c'est que notre conscience y croit. Elle pense que cette fois-ci, c'est différent. Que cette personne-là, ce poste-là, ce projet-là va enfin venir combler le manque, guérir la blessure, apaiser l'enfant intérieur. Mais ce n'est pas la réalité. C'est un fantasme de réparation.

Et ce fantasme nous enferme. Il nous pousse à nous accrocher à des situations inadéquates, à souffrir encore et encore, à confondre douleur et amour, abandon et intensité, chaos et passion.



EN SORTIR :

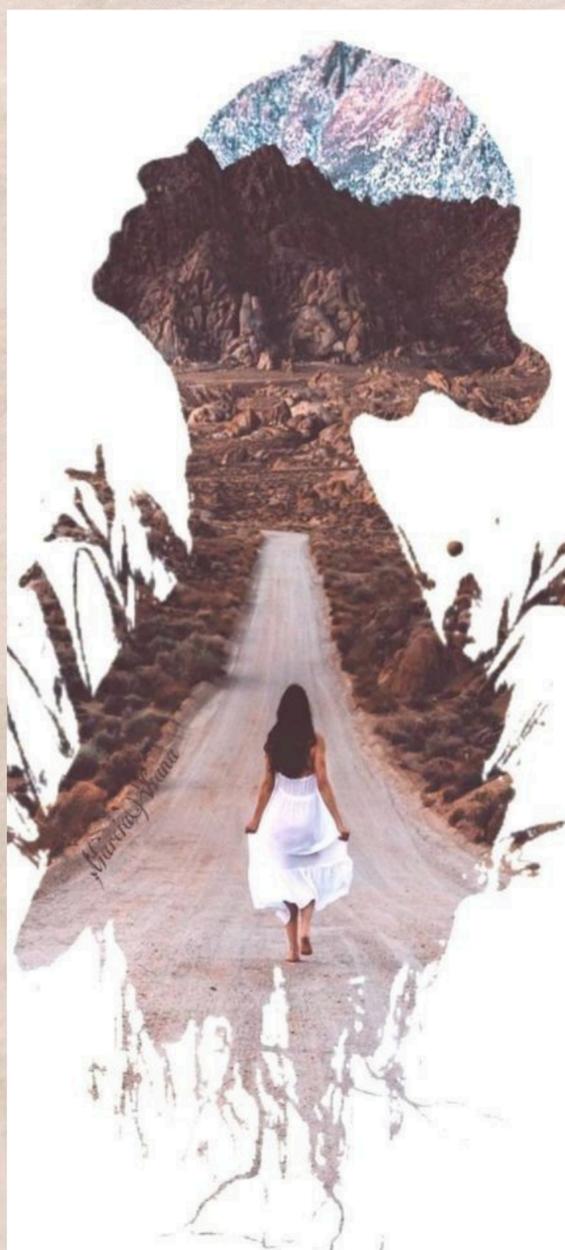
DE LA RÉPÉTITION À LA CONSCIENCE

Le premier pas vers la libération, c'est la prise de conscience. C'est comprendre que ce que je vis là, aujourd'hui, n'est peut-être pas « nouveau », mais familier.

Que cette émotion, ce vertige, ce désespoir, cette dépendance, ce besoin d'être sauvé... sont les échos d'une histoire plus ancienne.

C'est accepter que la réparation ne viendra jamais de l'extérieur. Elle ne viendra ni d'un autre, ni d'un contexte, ni d'un miracle.

Elle commence par un regard lucide sur soi, sur ses blessures, sur ses attentes secrètes. Elle commence dans le lien thérapeutique, dans un espace où l'on peut, enfin, mettre des mots sur l'indicible, sentir la douleur ancienne, la reconnaître, et cesser d'en être l'otage silencieux.



REPRENDRE LE POUVOIR

Sortir du schéma répétitif, ce n'est pas oublier. Ce n'est pas tout comprendre. C'est commencer à sentir en soi le moment où l'on est à nouveau aspiré par le connu douloureux. C'est apprendre à dire non. C'est faire un choix, non pas depuis la peur ou le manque, mais depuis la conscience.

C'est une révolution intérieure. Un mouvement courageux, lucide, douloureux parfois, mais profondément libérateur. C'est accepter que ce qui n'a pas été reçu ne pourra jamais l'être dans les mêmes conditions. C'est oser faire autrement. Se choisir. Se réinventer.



CONCLUSION

Les schémas répétitifs ne sont pas des fatalités. Ils sont des appels. Des signaux d'alarme. Des opportunités de guérison. En les voyant pour ce qu'ils sont; des tentatives inconscientes de réparation; nous ouvrons la porte à une autre manière d'être au monde.

Une manière plus libre, plus consciente, plus fidèle à ce que nous sommes vraiment, au-delà des blessures et des scénarios figés.

Et c'est là que commence, enfin, la véritable réparation. Celle qui ne passe plus par les autres, mais par soi.



Djezia Mimouni