

J'ai besoin d'un homme...

"J'ai besoin d'un homme pour vivre et me sentir en sécurité", cette phrase raisonne dans ma tête, debout en silence devant ma piste de danse sur les croyances limitantes. Louise, la formatrice, à côté de moi, prête à me suivre.

Mes bras resserrés autour de ma taille, une tension dans ma gorge, ma bouche contractée. Nausée. Je tousse. Mes mots qui ne veulent pas sortir. Bloqués. La trouille. Et un truc non assumé ... Ma dépendance aux hommes ... Mon coach intérieur qui s'excite : "Allez, on plonge, c'est maintenant ! Le moment de se débarrasser de cette putain de croyance, des années qu'elle nous pourrit la vie et qu'elle va continuer si on ne se sort pas les doigts du c.. !".

Une grande inspiration, j'entends ma voix robotisée formuler ma croyance, à haute voix, d'une traite. Effet direct : Mon mental qui prend le dessus, arrêt de mes sensations corporelles, perte du signal, le bip du monitoring. Une déconnexion. Le sujet est trop lourd, le passage en force pas pertinent. Pas assez d'adhésion de mes parts pour pouvoir me lancer pleinement dans la danse.

Pause.

Mon mental qui a besoin de s'exprimer, passage nécessaire, des choses à cracher : la faute à mon éducation, aux conditionnements sociaux, à la religion catholique ... "Une femme ne peut vivre sans un homme à ses côtés". Une colère qui monte. Un truc de guerrière.

Je réalise que la tentation de prendre le contre-pied de ma croyance en faisant des hommes mes ennemis n'est pas loin. Lutter contre ma croyance faute d'arriver à la transformer. Et un grand "Non" qui arrive, d'un coup : "Non, je ne veux pas de ce conflit avec les hommes, ni dépendance, ni guerre ! Juste répondre à mon aspiration profonde : la paix".

Reconnexion.

Mes sensations corporelles de retour. Soulagée.

Je retourne sur la carte où ma croyance est écrite, la relit d'une voix qui vibre : "J'ai besoin d'un homme pour vivre et me sentir en sécurité".

Je me dirige sur la carte des besoins non rencontrés à cause de cette croyance : mes besoins d'amour, de paix, de liberté, d'autonomie, de vie ... un mélange de tristesse, de déception qui m'envahit, le deuil. Tout ce temps perdu, 20 ans de ma vie sous dépendance, l'attachement à la place de l'amour. Mes larmes. Et un questionnement : pourquoi ? ... Mon regard qui glisse vers la carte des besoins nourris par cette croyance et mes pleurs qui redoublent ... J'ai compris ... La petite Sophie, son enfance chaotique et son immense besoin de sécurité, aller se protéger

dans un cocon auprès d'un homme. Hugues, Bertrand, Marc Antoine ... merci à vous. Merci à moi. Une mise à l'abri nécessaire.

Un début de légèreté qui m'envahit, ébauche d'un sourire sur mes lèvres, des souvenirs heureux qui remontent. Cette croyance m'a sauvée. Surprise de ce constat.

Je lève les yeux, Louise m'a suivie de son pas et ses mots discrets, tout près de moi. Il y a les participants du stage assis, attentifs, un silence habité, soutenant.

Le moment venu de choisir ma nouvelle croyance pour habiller ma vie : "J'ai besoin de moi pour être avec un homme". Ces quelques mots seront écrits sur un bout de papier et déposés tous les matins sur mon cœur, dans le pli de mon soutien-gorge pendant un mois.

Fou rire de Nicole à l'écoute de ma stratégie. Un rire contagieux qui raisonne dans Peace Factory, un goût de bonheur ...

Un goût de paix

Sophie R