

VIENNA PHARAON

**GUÉRIR
LES BLESSURES
DU PASSÉ**

Comprendre
les schémas familiaux
pour s'en libérer

SOMMAIRE

Note de l'auteurice	11
Introduction: ma famille d'origine et la vôtre	13

1^{re} PARTIE:

NOS ORIGINES

1. Votre passé est votre présent	31
2. Nommer votre blessure	48

2^e PARTIE:

NOS BLESSURES ET LEURS ORIGINES

3. Je veux me sentir méritant.....	79
4. Je veux trouver ma place.....	115
5. Je veux que l'on me donne la priorité.....	147

6. Je veux faire confiance	180
7. Je veux me sentir en sécurité	210

3^e PARTIE :

CHANGER VOS COMPORTEMENTS RELATIONNELS

8. Le conflit	247
9. La communication.....	278
10. Les limites.....	312

4^e PARTIE :

LA RECONQUÊTE DE VOTRE AUTHENTICITÉ

11. Persévérer pour que ça dure.....	337
Conclusion	353
Remerciements	357
Notes.....	361

NOTE DE L'AUTRICE

Je n'aurais pas pu écrire ce livre sans avoir eu le grand honneur de travailler intimement avec tant de personnes incroyables qui m'ont fait part courageusement de leur histoire. J'ai fait une priorité de modifier l'identité de mes patients et les détails les concernant pouvant être reconnaissables. Dans certains cas, j'ai attribué à une même personne les aspects de plusieurs d'entre eux. Toutes ces histoires sont essentiellement vraies, et j'ai veillé à ce que tous les changements apportés respectent toujours l'histoire de chacun d'eux.

Notez également que la maltraitance, le suicide et les graves problèmes de santé mentale sont abordés au chapitre 7, « Je veux me sentir en sécurité ». Je vous prie d'en avoir conscience au cours de votre lecture.

Enfin, même si j'espère que vous vous y reconnaîtrez en partie, par nécessité, ce livre ne couvre pas tout. Le changement est vécu différemment et difficilement par chaque personne, et les révélations qui pourraient se présenter à vous ici pourraient être déstabilisantes ou introduire de nouvelles dynamiques dans votre famille. Il peut être encourageant de travailler avec un thérapeute pour

GUÉRIR LES BLESSURES DU PASSÉ

vous aider à trouver la guérison relationnelle que vous recherchez. Cela se vérifie particulièrement pour guérir les traumatismes, ce qui nécessite souvent une approche requérant davantage d'engagement. Si vous avez subi un traumatisme, quelle que soit sa complexité, vous bénéficierez probablement de travailler avec un spécialiste en psychotraumatologie.

INTRODUCTION: MA FAMILLE D'ORIGINE ET LA VÔTRE

Je venais d'avoir 5 ans lorsqu'une rupture dans ma famille m'a laissé une blessure qui allait dicter le déroulement de mes relations au cours de nombreuses années.

Pendant longtemps, j'ai refusé de reconnaître l'impact qu'avait eu mon passé sur, eh bien, à peu près tout dans ma vie! En fait, je n'aurais peut-être jamais compris l'importance de ces premiers événements sans une formation en psychologie, une connaissance pratique des effets persistants des traumatismes et une profonde curiosité au sujet des relations. Il m'a fallu des années de travail assidu pour constater l'impact de ce qui s'était passé il y a longtemps et prendre activement le contrôle de qui je veux être dans mes relations, des enseignements précieux que je vais partager avec vous dans ce livre. Mais je brûle des étapes. Commençons par le commencement.

Commençons par mes origines.

C'était une belle journée ensoleillée de l'été 1991. J'essayais de transformer un fin bracelet en or en une boucle d'oreille tendance – plutôt précoce pour mes 5 ans, comme on dit – lorsque j'ai entendu la voix de mon père s'élever derrière la porte close de ma chambre. La colère de mon

GUÉRIR LES BLESSURES DU PASSÉ

père me faisait toujours peur. C'était le genre d'homme qui dominait souvent les situations dans lesquelles il se trouvait, et le pouvoir et le contrôle qu'il dégageait me paraissaient menaçants et manipulateurs. Ma joie d'être en plein projet de création de bijoux s'évanouit aussitôt.

« Si tu pars, ne reviens pas ! » a-t-il crié à ma mère.

Ces mots m'ont transpercée. Je n'avais jamais entendu une telle rage dirigée contre quelqu'un que j'aimais, contre quelqu'un qu'il était censé aimer : *Si tu pars, ne reviens pas !*

En quelques minutes, ma mère était à l'étage, me pressant de faire mon sac. Je n'ai pas eu le temps de comprendre ce qui se passait. Tout ce que je savais, c'est que nous partions.

Nous sommes allées chercher ma grand-mère maternelle pour nous rendre à Jersey Shore, où je suis sûre que j'ai joué dans les vagues, fait un château de sable et probablement convaincu ma mère de s'arrêter pour acheter une glace sur le chemin du retour.

Je n'avais pas encore compris que, cette fois, « chez moi » pouvait signifier quelque part ailleurs. Déposer ma grand-mère ne serait pas simplement un autre arrêt. C'était notre destination.

Quand nous sommes arrivées chez elle, nous nous sommes installées pour nous détendre après une journée au soleil. Le téléphone n'a pas tardé à sonner, sans qu'on puisse identifier l'appelant, ce qui n'était pas une option à l'époque, mais on n'avait aucun doute sur l'identité de la personne au bout du fil. Mon père exigea immédiatement de parler à ma mère, mais ma grand-mère refusa de la lui passer. En quelques minutes, nous sommes allées en toute hâte nous réfugier chez les voisins. Pas le temps de réfléchir. Juste le temps de courir.

INTRODUCTION

Une dizaine de minutes plus tard, mon père et son frère – mon oncle – se garaient dans l’allée chez ma grand-mère. Nous les avons observés de loin alors qu’ils frappaient à la porte d’entrée, faisaient le tour de la maison en essayant de voir s’il y avait quelqu’un à l’intérieur. La voiture de ma mère garée dans l’allée était un signe évident que nous ne devions pas être loin. Je me souviens que j’ai passé prudemment la tête au-dessus du rebord de la fenêtre pour voir ce qui se passait à quelques mètres de là. Mon père et mon oncle n’étaient que de petites silhouettes au loin, mais je percevais néanmoins leur rage.

Je voulais appeler mon père, mais j’étais aussi effrayée. Je me cachais avec ma mère, je me sentais terrifiée et en danger, tout en me disant : *Je suis là, papa.*

Quelques minutes plus tard, la police arriva dans l’allée chez ma grand-mère.

Je pouvais entendre la peur dans la voix de ma mère quand elle a exigé que je me cache dans le placard avec elle. *C’est vraiment en train d’arriver.* Elle m’a ordonné de ne faire aucun bruit. Puis est venu le frappement, qui m’a transpercée de façon si familière.

Le voisin a ouvert la porte à deux hommes en colère et à deux officiers de police. Les questions venaient des policiers tandis que les accusations venaient de mon père et de mon oncle. Ils savaient que nous étions à l’intérieur, mais il n’y eut aucune invitation à entrer.

Je pouvais entendre la rage s’intensifier. *Il doit y avoir quelque chose que je peux faire pour que ça s’arrange, ai-je prié. Comment faire pour que ça s’arrête ? Je veux juste que ça aille pour tous les deux.*

Pourtant, il n’y avait aucun moyen de rendre mes parents heureux. Il n’y avait aucun moyen d’en choisir un par rapport à l’autre. Il n’y avait aucun moyen de respecter l’un d’eux sans blesser ou décevoir l’autre, c’est du

GUÉRIR LES BLESSURES DU PASSÉ

moins ce que je croyais. Il n'y avait aucun moyen de les empêcher de se battre.

Pendant tout l'incident, nous n'avons pas bronché, ma mère et moi, main dans la main, dans le placard.

Et bien que je n'aie pas eu les mots pour le décrire, c'est à ce moment-là – précisément – que ma blessure d'insécurité est apparue. Je ne me doutais absolument pas, à l'époque, combien de temps je resterais piégée dans cet instant.



Même si mes parents ont fait de leur mieux, ils n'ont pas pu me protéger ou me mettre à l'abri de leur colère. Ma sécurité physique n'a jamais été menacée, mais le système que j'appelais *ma famille* s'effondrait en se consumant. Le chaos est devenu le *statu quo*. J'ai vu deux adultes s'affronter avec des menaces, en faisant montre de manipulation, de paranoïa, de débordement émotionnel, de maltraitements, de contrôle et de peur. Bien qu'ils aient essayé de me le cacher, je l'ai vu, je l'ai ressenti et je l'ai vécu en même temps qu'eux. Mon monde était subitement, dramatiquement, devenu dangereux. Les deux personnes en qui j'avais confiance pour me protéger étaient tellement occupées à s'affronter qu'elles m'ont perdue de vue un bon moment.

J'ai compris que je devais personnellement trouver comment me sentir en sécurité.

J'ai endossé le rôle de médiatrice pour tenter d'éteindre l'incendie et pour que la famille continue de fonctionner. C'était un sacré rôle pour une enfant de 5 ans. Sans savoir que ce n'était pas ma responsabilité, j'y ai donné tout ce que j'avais. Je suis devenue une actrice phénoménale. J'avais déterminé que le fait que je n'aille pas bien à tout moment était trop difficile à supporter pour mes parents,

INTRODUCTION

alors je disais « Ça va », dans le seul but de ne pas ajouter à leur fardeau. Et dans un effort pour toujours leur faire plaisir et leur dire ce qu'ils avaient besoin d'entendre, selon moi, je ne leur faisais jamais part de mes préférences, me contentant de valider les leurs. Je suis devenue une enfant sans besoins en propre, exceptionnelle dans tout ce que j'entreprenais, en contribuant toujours à alléger leur fardeau ou à détourner leur attention de ce que je vivais en réalité.

Ma blessure d'insécurité – dont nous reparlerons à l'occasion dans ces pages – n'a pas été abordée et, meurtrie à plusieurs reprises, cela a continué à diriger inconsciemment ma vie. J'étais toujours en état d'alerte, toujours prête à éteindre le prochain incendie potentiel, que le bois d'allumage et l'allumette proviennent de mes parents, de mes amis ou, finalement, de mes partenaires. Mais les effets à long terme de ce rôle inapproprié de médiatrice et de tous mes efforts investis en vain pour tout faire pour que tout aille bien ont demandé des années d'analyses. J'ai appris à me métamorphoser, à me faire toute petite, à minimiser, à exagérer mes expériences ou à en proposer une autre version, ce que j'appliquais aussi à moi-même, tout cela pour faire plaisir – une habitude dont je devrais plus tard me défaire sans relâche pour pouvoir vivre des relations authentiques.

Et je suis devenue si habile à faire en sorte que ce qui était arrivé à mes parents ne m'arrive pas à moi que j'ai fini par reproduire tout ce dont j'avais peur. Ma peur d'être contrôlée, comme mon père avait contrôlé ma mère, m'a poussée à me contrôler moi-même. Mon besoin de plaire aux autres et d'être méritante m'a rendue invulnérable et inauthentique, ce qui faisait obstacle aux relations authentiques. Et mon personnage de fille cool, au-dessus de tout, m'empêchait de révéler ce que je ressentais vraiment ou de

GUÉRIR LES BLESSURES DU PASSÉ

demander que l'on réponde à mes besoins. J'étais coincée dans mes relations personnelles et professionnelles, reprenant les mêmes schémas que je m'étais pourtant juré de ne jamais reproduire.

Quand j'ai commencé ma thérapie, je n'ai rien vu de tout cela. J'étais convaincue que le problème sur lequel je devais travailler était «l'amélioration de la communication et de la gestion des conflits dans mes relations». Je me suis retrouvée inexplicablement en désaccord avec celles et ceux dans chaque domaine de ma vie – amis, collègues et surtout les personnes avec qui je sortais –, mais d'une manière ou d'une autre, je n'ai jamais fait remonter ces différentes frustrations et luttes à cet incident déclencheur dans mon enfance. *J'y avais survécu*, me suis-je dit. *J'ai préservé la paix*.

Mais au fond de moi, je faisais preuve d'un peu plus de discernement. Le problème sous-jacent (ce sur quoi portait *vraiment* tout ce conflit) remontait à ce jour de terreur. Il remontait à ma famille d'origine et à ma blessure d'insécurité qui y était apparue. Et ce n'est qu'à ce moment-là – lorsque j'ai commencé à m'examiner par rapport à ma famille d'origine – que j'ai enfin pu commencer à me libérer.



En fonction de cette nouvelle perspective, ma façon d'être et d'exister s'est subitement mise à avoir du sens. J'ai vu comment une expérience limitée, survenue il y a des dizaines d'années, avait eu sur moi un effet durable. J'avais tenté d'ignorer la blessure d'origine qui avait eu raison de mon sentiment de sécurité et d'éviter la souffrance qui en avait résulté – devenant celle qui essayait de passer

INTRODUCTION

inaperçue afin de ne pas causer davantage de stress à sa famille, comme dans chacune de ses relations ultérieures.

Attention, spoiler: essayer de ne pas causer davantage de stress aux autres n'a fait que générer en moi du stress et plus de souffrance. Traverser les conflits sans soutien, envers et contre tout, sans en reconnaître l'origine, n'a pas fonctionné dans mes relations à l'âge adulte. Pas plus que mon autre mécanisme de défense – ce personnage de la fille cool, au-dessus de tout. Mes tentatives pour éviter de souffrir et me sentir « en sécurité » avaient précisément l'effet inverse. En dissimulant ce que je *ressentais vraiment*, en ne répondant pas à mes besoins ou en ne m'exprimant pas, j'étouffais le conflit seulement pour qu'il réapparaisse dans d'autres circonstances. Et en me cachant de ma souffrance et de mes blessures – en ne voyant même pas qu'il y avait *bel et bien* quelque chose qui requérait mon attention –, je me suis refusé à guérir personnellement.

La bonne nouvelle – que j'ai apprise en travaillant dur à la fois sur moi-même et avec mes centaines de patients durant quinze ans en tant que thérapeute spécialisée dans le couple et la famille –, c'est qu'il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi. Ce n'est pas parce que l'on a des blessures remontant à l'enfance que l'on est condamné à reproduire ces schémas. En s'arrêtant pour comprendre d'où elles viennent (notre histoire d'origine) et en prenant le temps de faire d'autres choix, il est possible de parvenir à une puissante guérison. En fait, notre histoire d'origine peut être la feuille de route de notre guérison, à condition d'être prêts à vraiment nous y intéresser.

Au cours de ma carrière, j'ai travaillé avec mes patients pendant plus de vingt mille heures de thérapie. Je dirige également une communauté Instagram de plus de six cent mille personnes avec lesquelles je m'entretiens chaque jour. Dans ce livre, je partage mes histoires personnelles

GUÉRIR LES BLESSURES DU PASSÉ

et celles de nombreux patients avec lesquels j'ai travaillé. Leurs noms ont été modifiés, comme de nombreux détails de leur vie dans un souci de confidentialité, mais leurs histoires sont proposées dans le but de vous renvoyer quelque chose, dans l'objectif de vous aider à vous comprendre véritablement, personnellement, ainsi qu'à comprendre les autres. Je veux vous aider à examiner vos propres histoires d'origine, à nommer vos blessures, à faire le lien entre ces blessures et vos comportements inadaptés, et finalement à apprendre comment nouer et entretenir des relations saines dès aujourd'hui.

Ce livre vous apprendra à aller au-delà de ce que nous appelons dans le domaine de la thérapie la *présentation du problème*, c'est-à-dire le problème que vous venez résoudre en thérapie. Il vous demandera d'être attentif et réceptif aux origines de vos croyances, comportements et schémas, ainsi qu'à la façon dont votre famille d'origine y a contribué. La plupart des schémas dommageables et frustrants dans lesquels nous nous retrouvons ont pour origine les blessures que nous avons subies dans l'enfance. En comprenant ce que sont votre *blessure d'origine* et les schémas destructeurs de longue date qu'elle a engendrés, cela vous aidera considérablement à aborder les conflits et les comportements qui vous préoccupent actuellement.

Le travail commence par votre famille d'origine. C'est là que prennent forme les fondements de votre relation aux autres, à vous-même et au monde qui vous entoure. Vos premières relations – la présence, l'absence, la négligence, l'hypervigilance – ont toutes un impact sur la façon dont vous voyez à peu près tout dans votre vie aujourd'hui. Votre famille d'origine pourrait avoir été constamment, parfois ou rarement fonctionnelle. Quel que soit le degré, elle n'était pas parfaite. Vous aviez besoin d'obtenir d'elle des choses qu'elle ne pouvait pas ou ne voulait pas vous

INTRODUCTION

donner, vous aviez besoin d'être protégé contre des choses qu'elle ne voyait pas (ou voyait), et vous vouliez avoir la permission de ressentir et de vivre ce qu'elle vous refusait parce que cela menaçait sa façon de voir les choses et de vivre.

La plupart des difficultés relationnelles que rencontrent les personnes seules ou les couples qui viennent me consulter sont dues à des souffrances et des traumatismes persistants et non résolus provenant de relations passées, en particulier au sein de leur famille d'origine. C'est pourquoi j'appelle ce que je préconise à mes patients un *travail de guérison de l'origine*.

Le travail de guérison de l'origine est une intégration du travail sur les systèmes familiaux et de la thérapie psychodynamique. Il est basé sur la thérapie systémique et intégrative, ou *Integrative Systemic Therapy*¹, l'approche que j'ai étudiée au cours de ma formation de thérapeute spécialisée dans le couple et la famille à l'université Northwestern. On y cherche à comprendre comment un comportement actuel est lié au système familial au sein duquel on a grandi, et à voir les problèmes auxquels est confrontée une personne dans le contexte d'un système beaucoup plus vaste qui l'entoure.

Si vous ne faites pas ce travail, comme nous l'apprenons dans la première partie, votre souffrance et vos traumatismes risquent de ne pas être résolus. Peu importe les efforts que vous faites pour échapper à ce douloureux passé : la distance à laquelle vous déménagez physiquement, *the geographical cure*, ou « la cure géographique », comme l'appelle la Dre Froma Walsh, psychologue, ou le fait que vous cessiez complètement toute relation avec un membre de votre famille qui vous a fait du mal. Une résolution doit se produire au plus profond de vous pour que vous puissiez guérir, et cela nécessite une compréhension

GUÉRIR LES BLESSURES DU PASSÉ

et une prise de conscience des blessures d'origine qui vous oppressent.

Il me reste encore à rencontrer quelqu'un qui n'ait pas de blessure d'origine. Dans ce livre, nous allons nous intéresser à cinq des plus courantes. En fait, vous pourriez en reconnaître plus d'une chez vous. Peut-être qu'en grandissant, vous avez dû lutter pour vous sentir digne d'être aimé. Vous avez peut-être toujours eu l'impression de ne pas trouver votre place. Vous pourriez vous être demandé si vous étiez suffisamment important pour que l'on vous donne la priorité. Vous pourriez avoir eu des difficultés à faire confiance à vos proches, ou ne pas vous être senti en sécurité physiquement ou émotionnellement.

Nommer vos blessures d'origine est le premier pas vers la guérison. Dans chaque chapitre composant la deuxième partie, nous explorerons l'origine d'une blessure spécifique et les méthodes destructrices que vous avez apprises pour y faire face, puis vous lirez des histoires de guérison. Je vous guiderai ensuite pour découvrir la méthode de guérison de l'origine, en fonction de laquelle vous travaillerez pour vous-même en suivant quatre étapes : nommer la blessure, en être témoin, en faire le deuil qui l'accompagne (oui, nous allons évoquer quelques sentiments dans ces pages), et enfin le pivot, en effectuant des changements durables afin de ne pas reproduire dans vos relations adultes les schémas que vous avez essayé de briser. Si vous êtes prêt à arrêter de rejouer vos dynamiques destructrices avec les personnes qui comptent dans votre vie, il vous faudra être attentif à ce processus de guérison. Et non, vous ne pouvez pas ignorer votre souffrance. Peu importe à quel point vous devez composer avec elle, vous ne pourrez pas éviter votre blessure d'origine et trouver une autre voie pour avancer. Comme le dit le proverbe, « la seule façon de s'en

INTRODUCTION

sortir est de le dépasser». Je suis là pour vous accompagner sur votre voie pour le dépasser.

Une fois que vous aurez une compréhension plus approfondie de vos blessures d'origine, vous serez prêt à voir comment ces blessures et les schémas comportementaux que vous avez appris dans votre système familial influencent plus généralement vos comportements relationnels à l'heure actuelle. Dans la troisième partie, nous examinerons plus particulièrement la façon dont vous avez appris à communiquer et à gérer le conflit, ainsi que ce que vous avez appris (ou non) au sujet des limites. Au fur et à mesure que nous aurons cerné davantage vos schémas issus du passé, je vous aiderai à changer votre manière de communiquer, de vivre le conflit, de fixer ou de modifier des limites, pour adopter des modes d'engagement plus sains et une façon d'être plus authentique.

Lorsque vous remarquez que vous devenez émotionnellement réactif ou que vous tombez dans un schéma destructeur, vous allez prendre l'habitude de vous poser certaines questions afin de pouvoir gérer différemment ce qui se passe. Il ne suffit pas de savoir pourquoi vous choisissez toujours le même type de partenaires, ou pourquoi vous réagissez comme vous le faites. Le travail de guérison de l'origine consiste également à trouver une voie vers l'avant où vous pouvez vivre ce que vous *avez appris* et reconquérir ce qui vous a été pris avec compassion, compréhension et empathie envers vous-même, et souvent envers les autres. Nous allons nous concentrer à guérir ces blessures du passé, tout en prenant des mesures pour perturber et modifier la programmation et le conditionnement qui vous font obstacle au présent.

Tout au long du parcours, il y aura beaucoup d'invites, d'exercices et de méditations guidées afin que vous puissiez faire le travail au fur et à mesure. Vous commencerez par

GUÉRIR LES BLESSURES DU PASSÉ

vous libérer des schémas et des comportements indésirables qui sabotent vos relations et votre vie. Vous progresserez par des étapes particulières qui vous mettront sur la voie de la guérison et de la découverte de soi.

Permettez-moi d'être très précise. Ce travail *n'a pas* pour objectif de vous inciter à vous détourner de vos parents, des personnes qui s'occupaient de vous enfant ou de tout autre adulte qui était pour vous une figure parentale. (Une note: tout au long de ce livre, j'emploie principalement les mots « parents », « personnes qui s'occupaient de vous » ou « adultes », mais chaque fois que vous les verrez, sachez qu'ils sont interchangeables et désignent toute figure parentale que vous avez connue en grandissant.) En fait, lorsque je travaille avec mes patients, je ne pointe pas explicitement du doigt ou ne blâme pas. Un contexte est nécessaire à ce travail et, s'il est possible d'y parvenir, de la bienveillance et de la compassion. Il est essentiel de ne pas oublier que les personnes qui se sont occupées de nous ont elles aussi une histoire riche, faite de systèmes familiaux défectueux et d'histoires d'origine qui ont établi les fondations de leur façon d'être.

Et si cette exploration n'a pas pour but de dénigrer les autres, il ne s'agit pas non plus d'excuser un comportement malfaisant. Nous explorons pour reconnaître et nommer nos expériences sans les minimiser ou les invalider. Notre famille a probablement fait de son mieux avec ce qu'elle connaissait, mais elle n'a peut-être pas été à la hauteur. Expliquer les expériences négatives ne changera rien au travail qu'il vous faudra faire.

Votre histoire sera également différente de la mienne ou de celle de vos voisins. Vous avez peut-être été confronté à beaucoup plus d'événements traumatisants que la plupart des gens de votre entourage, ou êtes reconnaissant que votre histoire ne soit pas si éprouvante. Quelle que soit sa

INTRODUCTION

position dans cet éventail, votre histoire requiert de vous une attention bienveillante et délibérée.

Votre travail consiste à nommer, reconnaître, ressentir et admettre l'impact que votre famille d'origine a eu sur vous, et à vous servir de cette prise de conscience et de cette compréhension pour vous guider à procéder à un changement sain et durable pour vous-même. Vous n'y parviendrez pas et n'en aurez pas fini en un jour. Vous continuerez à en apprendre davantage sur vous-même, votre partenaire et votre famille. Vous trouverez de la réactivité émotionnelle dans de nouvelles situations, quel que soit votre âge. Vous remarquerez des domaines suscitant du chagrin qui réclament encore votre attention. Et vous rencontrerez probablement à plusieurs reprises votre enfant intérieur blessé, qui aura besoin de votre reconnaissance, de votre témoignage, de votre chagrin et de votre présence.



Le travail de guérison de l'origine a été à la fois la voie à suivre pour moi, personnellement, et ce que je fais jour après jour en aidant mes patients. Cela offre une opportunité de changement (un changement intégré et durable), vous décoince, vous permet de vous réapproprier vos croyances et de vous souvenir de ce qui était vrai avant que la souffrance et les traumatismes non assimilés de votre famille ne vous aient été transmis.

Je ne crois pas qu'il n'y ait qu'une seule voie à suivre. Je crois qu'il y en a autant pour avancer que d'êtres humains sur cette Terre. Mais ce dont je suis sûre, c'est que, lorsque j'ai commencé à m'intéresser à mes histoires d'origine sous l'angle de mon système familial, ma façon d'être et

GUÉRIR LES BLESSURES DU PASSÉ

d'exister a commencé à avoir du sens, et la guérison est devenue une proposition que j'ai pu accepter.

Au lieu de choisir le même type de partenaires qui raviverait les blessures de mon enfance, j'ai pu en choisir un qui était tout aussi déterminé à retrousser ses manches pour mieux me connaître au cours de ce travail difficile. L'histoire que je me racontais à propos des relations amoureuses a commencé à s'adoucir.

- Au lieu d'avoir besoin d'être bien tout le temps, j'ai pu montrer aux autres ma vulnérabilité – et déterminer qui, dans ma vie, méritait de me voir véritablement dans cet état.
- Au lieu d'avoir besoin de préserver la paix et d'avoir pour priorité de faire plaisir aux autres, j'ai appris à me prendre en considération – même si cela signifie décevoir quelqu'un.
- Au lieu d'essayer d'amener les autres à changer, à prendre une autre voie ou à voir la souffrance qu'ils éprouvaient, j'ai reconnu qui ils étaient – et j'ai changé ma façon de m'identifier au fait qu'ils *ne changeaient pas*.
- Et au lieu d'avoir besoin de garder le contrôle, j'ai appris à faire confiance à quelqu'un qui pouvait me guider sans profiter de moi.

Nos histoires d'origine sont d'une magnifique complexité et terriblement déchirantes. La séparation de mes parents est devenue officielle en novembre 1991, et ma

INTRODUCTION

mère et moi avons déménagé en mai 1992. Ce fut le début d'une procédure de divorce de neuf ans, la plus longue de l'histoire du New Jersey à l'époque. J'ai dû faire face à énormément de peur et de chagrin, même si leur relation s'était considérablement améliorée et qu'ils sont aujourd'hui en bons termes. J'ai passé des années à analyser les messages que j'avais reçus à ce moment-là. Nombre des compétences que j'utilise aujourd'hui en thérapie remontent directement à mon rôle de pacificatrice et de médiatrice entre mes parents pendant des années. Comme le dit ma chère amie et collègue, la Dre Alexandra Solomon, « nos blessures et nos dons sont voisins de palier ». Quel merveilleux rappel que certains de nos plus grands dons émergent de la souffrance que nous avons endurée.

Pourtant, il y a une fin heureuse. Avoir une relation intime avec votre histoire d'origine n'est pas seulement une pratique pour apprendre à vous connaître personnellement, ou votre famille, ou pour ressasser le passé. Cette intimité avec elle offre l'occasion de guérir – à vous-même, ainsi qu'à ceux qui vous ont précédé ou qui vous suivront. Comme le dit Terry Real, conseiller familial et auteur, « le dysfonctionnement familial se transmet de génération en génération, comme un feu se propageant dans les bois, détruisant tout sur son passage jusqu'à ce qu'une personne dans une génération ait le courage de se retourner et d'affronter les flammes. Cette personne apporte la paix à ses ancêtres et épargne les enfants qui suivent ». Êtes-vous prêt à affronter les flammes ?

Ce n'est pas un problème si vous avez suivi une thérapie pendant des dizaines d'années ou si la thérapie ne vous convient pas. Ce n'est pas un problème si vous avez déjà exploré le travail sur le système familial ou si c'est la première fois que vous l'envisagez. Ce n'est pas un problème si vous avez une foule de souvenirs d'enfance ou des

GUÉRIR LES BLESSURES DU PASSÉ

difficultés à vous souvenir de quoi que ce soit. Parfois, le souvenir explicite se dissipe parce que la souffrance était trop intense, mais vous pouvez toujours la ressentir. Ce qui compte, c'est votre ouverture d'esprit, votre volonté d'explorer, de ressentir et de voir ce qui peut être difficile à voir, à accepter ou à reconnaître. Ce qui compte, c'est que vous preniez soin de vous au fil de ces pages, en étant très attentif pour savoir si vous avez besoin de continuer à avancer ou de faire une pause.

La façon dont vous utilisez ce livre vous appartient. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode. Vous pouvez choisir de travailler sur ces chapitres avec votre thérapeute. Vous pouvez choisir de le lire seul, en toute intimité, et de réfléchir à ce qui en ressort. Vous pouvez aussi choisir de le lire avec un partenaire, un membre de votre famille ou un ami, ou vous en servir pour engager la conversation.

Quel que soit votre parcours, vous êtes ici parce que vous êtes en quête de quelque chose. Vous êtes ici parce que vous portez en vous quelque chose qui requiert votre attention. Vous êtes ici parce que vous êtes fatigué du fardeau qui vous pèse, des schémas épuisants dans lesquels vous vous trouvez, ou de l'affaiblissement de votre désir de changement très bien intentionné, mais qui n'est pas toujours à la hauteur. Je vous vois, je vous entends, je suis déjà passée par là et je suis ravie de vous accompagner pour effectuer ce travail difficile.

Explorer votre histoire d'origine est une étape courageuse et remarquable sur votre chemin vers la guérison. Commençons.