



## LE CONCEPT : L'ABANDONITE


« L'abandonite » est le résultat d'une expérience faite lors des premiers jours de la vie. A ce moment-là, je n'ai pas encore conscience de mon schéma corporel, et je suis dans l'incapacité de différencier ce qui est « moi » et ce qui est autour de moi. Je suis l'univers tout entier, c'est-à-dire que je suis tout ce que mes organes des sens sont capables de capter. Je suis LA PERSONNE LA PLUS IMPORTANTE AU MONDE. Mon Etre est à son niveau le plus élevé. Tout mon potentiel de désir, d'imagination, d'idées, de volonté, de courage, d'enthousiasme, de persévérance.... est à ma disposition, et j'en aurai diablement besoin.

Là, d'où je viens, je n'avais à me soucier d'aucun de mes besoins. Toutes les conditions étaient réunies pour que je puisse me développer et m'épanouir normalement. Depuis que je suis né, je dois apprendre le désir (sensation de faim), et à manifester ce désir (pleurs, cris). Comme je n'aime pas ça, je dessine une « carte » qui signifie « désir = douleur ». J'apprends aussi que je suis totalement dépendant des autres en ce qui concerne la satisfaction de mes désirs.

Lorsque je pleure, maman me console et me donne à manger. J'enregistre que, lorsque je suis suffisamment malheureux ou quand je feins de l'être, on s'occupe de moi et que, par ce stratagème, j'obtiens ce que je veux. Seulement, voilà, un jour, je laisse échapper mon biberon dans le couffin et je manifeste mon désarroi en criant plus fort que d'habitude. Mais c'est justement le jour où maman s'est absentée quelques minutes pour faire des courses. C'est assurément ce jour-là que naît en moi le sentiment « d'abandonite ». Je viens de vivre l'expérience épouvantable que je ne suis pas la personne la plus importante au monde et que je peux perdre non pas l'objet de mes désirs, mais « l'objet » qui seul peut satisfaire mes désirs et mes besoins.

Dans mon innocence, je crois que ce que je ne vois plus, n'existe plus (adulte, je cache la difficulté et je crois qu'elle n'est plus là). L'émotion de cette « carte mentale » est tellement forte que je souffrirai toute ma vie de la maladie de l'abandon. Le besoin de l'approbation, la peur du jugement des autres, la peur de perdre, se mentir à soi-même, le besoin de reconnaissance et d'appartenance sont des sentiments « d'abandonite » nés d'une de mes toutes premières cartes mentales.

Les expériences à partir desquelles nous avons dessiné nos « cartes mentales » qui sont devenues au fil des années, des croyances organisées en système de valeurs sont celles que nous avons faites, ou vu faire par nos parents, dans la période qui s'est écoulée alors que nous avions entre 0 et 3 ou 4 ans.



Environ 80 % ont été engrammées de la naissance jusqu'à environ 8 mois, dans une époque où nous n'étions pas du tout maître de notre vie, où les mots ne signifiaient rien, et où les seules sensations que nous percevions étaient purement émotionnelles. Plus tard, nous avons mis des mots sur ces sentiments, ce qui a contribué à construire « le casque normatif » dans lequel nous sommes enfermés.

Pour ne pas avoir à renier ce qu'il y a de plus profond en nous et parce que nous sommes persuadés que c'est la réalité, toute notre vie, nous faisons des choix qui soient susceptibles de renforcer (hors de la conscience) nos premières cartes et par là même notre « casque », à travers lequel, nous filtrons et organisons notre environnement. Les premières « cartes » sont très importantes, puisqu'elles sont la cause (ancienne) qui produit des effets (aujourd'hui) ; ces effets, étant nos habitudes de penser, de parler et d'agir, c'est-à-dire des comportements et des attitudes éternellement répétés dans des situations identiques.

Par exemple, si une de mes toutes premières « cartes » sur les épinards, est « je n'aime pas », il y a beaucoup de chances pour que toute ma vie, je refuse de manger des épinards, sous quelque forme que ce soit, jusqu'au jour où je ferai une nouvelle expérience « épinards », parce que quelqu'un les aura préparés de telle façon que je ne me serai même pas aperçu de ce que je mangeais (nouvelle « carte mentale »), et que j'aurai trouvé ça excellent (« j'aime »).

« L'abandonite » est un autre exemple d'ancienne « carte » à reprogrammer. C'est elle qui pousse à avoir toujours besoin de l'approbation des autres pour pouvoir prendre une décision ou engager une action. Demander l'approbation est un désir, et il ne faut pas que cela devienne une nécessité. Quand cette quête se transforme en besoin, vous laissez un peu de vous-même aux autres, dont l'assentiment vous est indispensable. Vous considérez que leur opinion en ce qui vous concerne, est plus importante que votre propre opinion. Si jamais ils vous désapprouvent, et c'est souvent ce qui arrive, vous vous sentez démoralisé, frustré, humilié, coupable ou inhibé dans votre élan et votre enthousiasme. Ce besoin est une vilaine chose, mais cela devient dramatique lorsque vous avez besoin que tout le monde soit d'accord avec ce que vous faites.

Nous vivons dans une société qui valorise et encourage la recherche de l'approbation. Mais, quels que soient les efforts fournis, vous ne pouvez pas échapper à la désapprobation. En effet, pour chacune des idées que vous lancez, il en existe au moins une autre qui lui est diamétralement opposée.

Vous êtes ce que vous choisissez d'être aujourd'hui, non ce que vous avez choisi d'être hier.

Dans la vie, les gens qui rencontrent le plus vaste consensus, sont ceux qui ne quémandent jamais l'approbation des autres.