

CLAIRE BERETTI



Il était une fois... Nous
ou
Les clés du bonheur



Du même auteur :

Confidences, essai sur l'enfance paru aux éditions BENEVENT.

Le trésor de tous les temps, roman d'aventures. EDILIVRE.

Il était une fois... Nous ! ou Les clés du bonheur édité par EDILIVRE (Commandes sur edilivre.com).

À paraître : un recueil de poèmes Le Lys des mots
Et Histoires aux enfants.

Remerciements

Si je suis revenue à l'essai après mon roman *Le trésor de tous les temps*, c'est par responsabilité thérapeutique.

J'avais ce besoin en moi de communiquer mes réflexions et partager ces merveilleux bénéfices de l'énergétique humaine, de la sophrologie-analyse et de l'hypno-thérapie intégrative.

Je remercie Mireille, Laura, Patrice, Nita, Paul, Cathy, Jean-Marie, Olivier, Ghislaine et Jérôme pour leurs enseignements comme je remercie aussi mes patients et amis car leurs histoires m'ont touchée et enrichie.

Je dédie ce livre à mes trois enfants : Gabriel, Laura et Chloé pour qui j'ai un amour infini et non fini comme celui de bien des hommes sur cette terre. Je vous aime à l'infini...

Prologue

Il était une fois... Et nous sommes tous dans ce début de phrase... Le début de notre histoire.

Vous, moi, votre compagne ou compagnon, vos descendants et ascendants, tous. Il était une fois ... raconte l'histoire de notre vie.

Même si parfois nous sommes les fourmis tant aimées de Werber, nous avons tous une histoire propre et unique malgré la génétique.

Notre historique, au fil de la vie, se charge d'expériences appelées par les juges sociétaux des erreurs, des galères, des flops, des mauvais choix, des ratages, des conneries, quoi ! Et aussi des réussites, des succès, des moments merveilleux et de très bonnes actions.

C'est en se trompant maintes fois que l'on arrive à connaître une ville ou un lieu. En se trompant, nous allons à notre rencontre, c'est évident car nos expériences nous font grandir et évoluer.

Il était une fois... Nous est le début d'une fable hypnotique, un outil efficace et prodigieux qui rassemble les faits et souvenirs marquants de l'individu

venu consulter pour demander la résolution d'une problématique ou tout simplement par désir d'être mieux, calme et serein face à sa vie ou à une situation difficile.

Certes, il y a de nombreuses autres façons de procéder mais cette fable parle à tous d'une manière claire et explicite.

Des exemples et de nombreux témoignages étoffent tout au long de cet essai, des vécus plus près du lecteur qu'une longue fiche technique.

Notre cerveau à l'état d'hypnose se reconstruit en trouvant lui-même les éléments de réponse à nos questionnements.

En plus de l'animal, nous possédons un cerveau limbique développé où l'émotionnel vient bousculer l'organisation de nos tâches habituelles, familiales, sociales ou professionnelles. Nos émotions nous traversent comme des états différents du temps : grand soleil, pluies fines, brise fraîche mais aussi, orage, vent violent...

Ces nombreuses émotions s'amplifient par nos pensées et nos cinq sens qui influent irrémédiablement sur elles et sur la réussite de nos actes.

Par exemple, nous n'avons pas oublié le regard de notre tante Marcelle quand elle nous a grondés, nous surprenant, frappant notre plus jeune cousin. Ou l'on se souvient aisément des crêpes faites par maman le dimanche en fin d'après-midi, rassemblant les voisins de jeux. On sent encore l'odeur et le goût des crêpes ou de la confiture que l'on cherchera toute sa vie à retrouver.

On se rappelle d'un très beau paysage de vacances ou d'une ancienne maison liée à nos émotions

traversées, bonnes comme mauvaises, d'ailleurs. Nos cinq sens ont une mémoire.

La nostalgie nous gagne lorsque l'on entend à nouveau une musique de notre enfance ou d'un passé heureux de notre vie, lorsque l'on retrouve dans le fond d'une malle ou d'une armoire un vêtement qui nous rappelle bien des souvenirs, donc encore des émotions passées. Parfois, le toucher de ce vêtement nous projette littéralement en arrière.

Ce retour nous replace dans les mêmes émotions et peut provoquer des larmes. Ces larmes coulant de joie ou de tristesse dans tous les cas, libèrent cette mémoire enfermée.

Le célèbre adage « pleurer est une faiblesse » ou « pleurer est l'apanage des faibles » a envoyé l'homme dans l'orgueil, reniant ses peurs et refoulant ses émotions.

Autant vous dire que le fossé entre les compréhensions masculines et féminines s'est ainsi bien creusé.

Cet orgueil retransmis le plus souvent de père en fils est une des causes d'un fil séparateur entre l'homme et la femme. Parfois, la naissance d'un enfant change la donne.

Si le premier enfant désiré par les parents comme un garçon est remplacé par la naissance d'une fille, la destinée de cette enfant portera le désir parental sous-jacent.

A fortiori si la fille est l'aînée d'une grande fratrie. Elle gardera cet orgueil inconsciemment en elle et ce fonctionnement la guidera toute sa vie si elle n'y prend garde ou si elle ne se remet pas en question.

Ce livre est un accompagnement qui apportera certaines réponses à vos doutes ou à vos questions.

Plus de dix années de thérapie par la sophrologie-analyse et l'hypnose intégrative m'ont ouverte à beaucoup de confidences et de témoignages. J'aurais pu retranscrire certains passages de ces thérapies sous « X » mais le bilan de tout ce que j'ai écouté avec compassion est plus bénéfique encore.

Il est grand temps que tout un chacun regarde ses peurs en face, ne serait-ce que pour mieux les identifier et comprendre le cheminement de ses legs familiaux.

L'école nous a appris à mieux faire fonctionner le raisonnement, la mémoire et la déduction mais pas l'intuition, la liberté et la recherche de tous nos potentiels.

Quel dommage et quelle perte de temps ! Peut-être devions-nous rester ainsi pour mieux être dominés et gouvernés ?

Alors que l'enfant se sent libre, l'adulte lui, à force de formatage, d'éducation et de limites sort de l'adolescence moins libre qu'avant. Certes, il a ses convictions, ses objectifs de vie mais rencontre tellement d'obstacles et de limitations dues aux principes familiaux, sociaux et professionnels que sa voie royale devient pleine de méandres, barrages et faux-semblants. Il apprend de plus en plus à mentir et à composer. Sa progression s'en voit ralentie, parfois même stoppée.

Lorsque vient l'heure d'un terrible doute, les découragements suivent et l'on commence à trop réfléchir, hésiter et choisir d'autres options.

Tout se mélange entre plusieurs mondes trop distincts et le papillon butine de-ci de-là, sans se poser vraiment.

Ce papillon demande alors conseil. Son organisme est en surchauffe et fait naître l'incertitude et l'anxiété.

Cela vous rappelle sans doute notre époque, les jeunes d'aujourd'hui ou encore les personnes ancrées dans un métier sans issue.

L'entêtement à rester malgré tout l'emporte et la personne ne croit plus en ses propres ressources à changer, à muter. Pourtant, si l'on ouvre le livre de la nature, on peut y lire le changement et la mutation perpétuels.

La nature nous guide si l'on comprend son enseignement. Mais l'homme devenu si fier, croit en sa suprématie sur la nature. Il s'est coupé de son véritable enseignement. Il fonce dans un mur.

Notre évolution personnelle va de même. Le bagage éducatif et familial nous porte et nous transporte vers notre destinée.

Que s'est-il passé entre tous les possibles de l'enfance et la valse hésitation de l'adulte ?

Dans mon premier essai *Confidences*, je relatais une période de mes souvenirs d'enfant et de ses anecdotes pour interpeller le lecteur sur son enfance et ses instants heureux.

L'on devrait tous interroger son passé d'enfant, inspecter ses ressentis de l'époque autour du quotidien et des événements marquants.

Une des clés fondamentales de notre mieux-être est bien là. La découverte et la réflexion de nos souvenirs nous ouvrent d'autres portes sur l'explication, la révélation et d'autres souvenirs oubliés apparaissent alors à notre conscience.

Première partie

Chapitre 1

Ce qui nous caractérise

L'adulte est surpris de se rappeler d'actes qui lui avaient semblé anodins mais qui finalement prennent de l'importance à ses yeux, aujourd'hui. Souvent ces nouveaux souvenirs plus présents maintenant après une première analyse, dégagent une nouvelle émotion ou sentiment que l'on avait refoulé ou dénié. Le cerveau est bien conçu car l'enfant refoule ou dénie certaines souffrances pour pouvoir continuer à vivre et grandir, voire survivre car le but de l'enfance est bien de grandir et d'évoluer. Plusieurs critères vont influencer notre croissance, tel le caractère qui est un point de départ incontournable.

Nous naissons joyeux ou taciturnes, doux ou agressifs, leaders ou non, affectueux ou non, et bien d'autres traits nous distinguent les uns des autres. Certes, mais d'autres facteurs vont modifier et changer notre nature. Et c'est bien là que notre nature intrinsèque est bafouée. Les ressemblances avec nos aïeux, les ressentis pendant la grossesse et le terrain autour de notre naissance influencent fortement l'arrivée du bébé au berceau.

Notre société n'a pas manqué de fausser le jeu en dénaturant l'aide psychologique. Pourtant, l'on voit fréquemment le bénéfice évident de cette aide sur l'enfant quand il va consulter un professionnel sur une problématique bien précise.

Un simple dénouement surprend toujours les parents qui doutent encore de cette solution si élémentaire. Je l'ai très souvent vu.

Parlons donc de ce caractère qui nous est propre : l'exemple de votre frère ou sœur ou cousin germain ressemblant à vous par les traits mais non par le caractère en est la preuve.

À voir dans une cour de récréation à l'école où les maîtres et maîtresses repèrent dès les premiers jours les plus fonceurs comme les timides ou les rusés. À la crèche, déjà, se profilent les plus intrépides.

Une petite fille de six ans environ était venue avec sa maman consulter pour de l'hyperactivité. Sa maman, professeuse au collège, était très fatiguée et s'énervait encore plus en rentrant des cours car elle n'avait plus la force d'occuper et d'amuser sa fille qui n'en avait jamais assez. En fait, le papa plus souvent absent par son travail suscitait une véritable attente de sa fille. Inconsciemment, pour tromper l'attente du retour de son père, elle remplissait ce temps d'absence au maximum mais sa mère, fatiguée de sa journée d'école ne pouvait pas la suivre et n'avait pas envie de continuer cette autorité scolaire à la maison. Et pourtant, elle devait se faire obéir mais chaque fois qu'elle utilisait l'autorité avec sa fille, elle se heurtait à un mur et la petite fille s'énervait davantage en devenant de plus en plus capricieuse.

Elle m'appela pour consulter et voulut assister aux séances de sa fille mais le retour des paroles de sa fille qu'elle entendait la gênait et la rendait mal à l'aise.

J'essayai de lui faire comprendre de ne plus assister aux séances mais son esprit de professeur la poussait à refuser. Pourtant, la petite Natacha se calmait et me parlait. Nous communiquions ensemble par histoires et métaphores que sa mère trouvait bizarres et incongrues. En effet, son esprit cartésien aurait voulu d'autres dialogues, sans doute mais le langage des enfants est tout à fait différent du nôtre. Il dépeint leur caractère et leurs souffrances sous-jacentes. Il faut aller sur leur terrain pour engager un vrai dialogue et faire tomber les retenues et résistances.

La dernière séance fut une hypnose conversationnelle avec la mère. Cette séance la décida d'opérer quelques changements à la maison par rapport à la disponibilité et l'aménagement du temps des deux parents avec leur fille.

C'était une petite victoire, une étape qui termina la thérapie à la demande de la maman.

En trois séances, la mère avait compris le caractère décalé de sa fille par rapport au terrain familial ainsi que les carences parentales mais ne désirait point en parler par pudeur, timidité, doute ou fierté.

Beaucoup de ces retenues restent taboues en Corse où se trouve mon cabinet et l'on fait difficilement confiance à une personne étrangère à la famille.

Il aurait fallu deux autres séances pour pouvoir vraiment changer les choses mais notre société a peur de se dévoiler et c'est ainsi. Il y a eu pourtant une prise

de conscience, et ce n'est déjà pas si mal, n'est-ce pas ?

Avec ces tabous, la famille se replie sur elle-même, enfermant ses enfants dans un système fataliste de clan.

Certains concepts restrictifs comme : « elle est comme son père » ou « il saura quand il grandira » résonnent dans notre inconscient d'enfant.

Si l'enfant a son propre caractère en naissant, il est toujours possible de le faire évoluer. C'est à l'âge adulte que le caractère sera plus difficile à nuancer. L'enfance a ce merveilleux pouvoir de tous les possibles, elle nous pousse à apprendre et à nous adapter, alors que l'adulte a pris tous ses repères et s'est choisi une conduite. Il faudra beaucoup d'ouverture d'esprit et de volonté à se remettre en question pour s'adapter et évoluer.

Toute thérapie tend vers le mieux-être du patient pour sa vie quotidienne comme pour dépasser ses problématiques du moment. Encore faut-il pousser la porte du cabinet et vouloir changer quelque chose en soi.

Car si l'on bute sur un obstacle récurrent, c'est que notre vision des faits est déformée par notre vécu, nos expériences et nos ressentis.

Les mémoires de notre corps sont bien réelles.

Chaque vécu, chaque expérience et leurs ressentis s'inscrivent en nous comme sur une bande magnétique enregistrée, consciemment ou inconsciemment. C'est une banque de données.

D'ailleurs, notre corps physique a ces points de mémoires sur lui, incrustés et formant une trame.

La plus significative, je pense est cette mémoire ou ressenti d'abandon situé au milieu de l'abdomen qui est douloureux lorsqu'on le magnétise en faisant formuler au patient ce souvenir d'abandon. L'exprimer à un thérapeute soulage et libère cette souffrance enfermée pendant la séance de magnétisme. Une seule séance permet au patient de comprendre, de pardonner et de dépasser. On ne lui demande pas d'oublier mais de lâcher prise.

Très souvent, d'autres souvenirs contradictoires à ce ressenti douloureux suivent cette libération et la personne prend conscience simultanément de ces souvenirs, cette fois-ci, positifs, qui avaient été occultés par ce traumatisme passé.

Un jour, une dame âgée vint me consulter pour un manque d'attention de son mari. Mais à la seconde séance, le lien avec le manque d'attention de sa mère apparut. Ce qui prouve bien que la demande consciente peut cacher une autre demande inconsciente comme l'arbre qui cache la forêt.

Elle affirma d'ailleurs que sa mère n'avait jamais fait attention à elle. Elle se souvenait de ses attentes le soir mais au retour de sa mère, elle la voyait si occupée qu'elle n'osait réclamer sa tendresse. Sous hypnose, un souvenir complètement oublié lui revint en mémoire comme un éclair. Des larmes d'attendrissement surgirent et elle me raconta qu'elle venait de se rappeler pendant la séance, sa mère lui préparant des crêpes. La scène était banale mais prouvait pourtant bien l'attention de sa mère envers elle.

La patiente fut d'autant plus surprise car ce souvenir était net. Elle put situer le lieu et l'époque exacte de cette scène familiale. Elle me rapporta tous

les détails que ses cinq sens avaient gardés : la voix de sa mère, le goût des crêpes, le mobilier et ses couleurs ainsi que les odeurs de cuisine.

Elle me délivra tout son ressenti de l'époque avec précision et fut très surprise et joyeuse de ce souvenir car cela prouvait que sa mère lui était attentive. Alors, que s'était-il passé ?

Après cette révélation, elle comprit que son caractère introverti était différent de ses frères et sœurs. En effet, ils n'avaient pas souffert de ce manque d'attention maternelle car leur caractère plus ouvert et intempestif allait au-devant de la tendresse maternelle.

Ils se servaient quand ils le voulaient sans état d'âme. Mais elle, plus réservée et introvertie n'osait pas le faire et restait en attente. Toutes les conséquences de notre vie résident dans notre ressenti.

Le second facteur influant sur notre vraie nature est l'environnement. Même avant la naissance, l'embryon est très réceptif de ce qu'il perçoit autour de lui ou à travers sa mère. Un bébé arrivera toujours affectueux car il est plein d'amour mais s'il a senti autour de lui et dans les émotions de sa mère de la froideur ou du non-désir, il arrivera dans le cercle familial avec méfiance. L'embryon ressent tout : les inflexions de voix familiales, la voix et le second corps intime du père ou du substitut, les émotions positives et négatives de celle qui le porte et même les trop grands silences comme les disputes. Quand l'enfant paraît, il continue sa quête d'amour et veut savoir où il est et dans quel monde il est arrivé. Son caractère hérité de maman ou papa, ou encore des grands-parents ou des aïeux, cherche sa place, essaie, tâtonne et explore ses possibilités.

Mais il n'est pas un animal et apprend vite, souvent à ses dépens, ses limites, la discipline et ses premiers formatages.

Au fur et à mesure de ses expériences et de ses recherches, ses ressentis propres lui apparaissent sous forme de bien-être ou de mal-être. La balance s'installe : bien-être et mal-être, se sentir bien ou se sentir mal.

Son instinct primitif lui dicte le choix du bien-être et il va s'employer à le trouver le plus souvent possible.

Les notions familiales d'égoïsme et d'égocentrisme vont entrer elles aussi dans cette roue ainsi que des notions de culpabilité.

Les femmes se sentent beaucoup plus coupables que les hommes depuis notre origine humaine. On aurait pu croire qu'avec le progrès, elles se seraient déculpabilisées, mais les religions ont accentué le phénomène. Ces religions faites pour relier les hommes entre eux ont été prises d'assaut par des manipulateurs pour mieux nous monter les uns contre les autres et diviser pour mieux régner. De toutes ces religions passées, il serait temps d'en créer une véritable, une religion qui porterait enfin bien son nom pour l'aide et la solidarité, sans orgueil et soif de pouvoir et domination, enfin !

Dans ces religions, les enfants à la naissance, baptisés pour la plupart ont hérité de leur lot de limites, de contraintes, de principes, de culpabilité, eh oui, encore elle. L'être devient alors, aidé par les siens, dans sa même lignée étroite, étreinte, et se ferme au lieu de s'ouvrir aux autres comme à lui-même.

Les environnements religieux, familiaux, amicaux et sociaux sont donc capitaux pour notre devenir.

Pourquoi ? Parce que l'on veut plaire avant tout à nos proches car je vous rappelle que nous sommes tous en quête d'amour dès notre premier cri, ici-bas, et même à la conception puisque toute conception ou création naît de l'amour.

Alors, cet environnement nous influence, nous façonne, comme les mains d'un potier créant une œuvre sous ses yeux par sa volonté et sa passion.

Au nom de l'amour, nos aïeux nous ont transmis et formés d'après leurs propres critères et repères familiaux. Mais cela ne veut pas dire que c'est la perfection.

Ils nous ont simplement inculqué les lois de leur clan et de leur histoire. À nous de nous libérer de ces lois pour choisir celles que l'on désire voir perdurer dans notre nouvelle vie.

N'oublions pas de changer, de muter, d'évoluer car notre époque nous montre que le changement est quotidien et que ceux qui n'osent pas se fondre dans ce mouvement perpétuel deviendront vite diminués et dépassés.

Ce n'est pas qu'une compétitivité exacerbée par l'ambition de l'homme comme certains pessimistes voudraient nous le faire croire mais tout simplement une énergie très rapide qui entre dans nos mondes professionnels, de la recherche, de la créativité, du sens artistique, des sentiments, aussi.

Notre époque est rapide, très rapide et l'énergie de nos pensées, de nos sentiments, de nos émotions et de nos actes s'accélère vertigineusement. Tout est amplifié.

Tout change très vite, les hommes doutent même de leurs sentiments. Un jour, ils aiment, le lendemain,