



Le Moi négligé

Notre identité est constituée par de différentes facettes de nous-mêmes. Ainsi, je ne suis pas seulement le fils de ma mère mais je suis aussi le père de mes enfants. Je suis un homme (yin) mais aussi j'ai une partie de moi qui est aussi féminine (yang). Il y a plusieurs rôles, états ou fonctions qui nous identifient mais lorsque nous nous identifions trop à une de ces parties, nous risquons d'en négliger d'autres et entrer ainsi dans un déséquilibre intérieur.

Par exemple, il n'est pas rare de voir certains hommes vivre une crise identitaire lors d'une perte d'emploi parce qu'ils se sont trop identifiés à ce qu'ils faisaient, plus qu'à ce qu'ils sont fondamentalement. Ils vivent donc un déséquilibre au niveau de l'identité. Des parties d'eux, tout aussi légitimes, ont été ainsi négligées; c'est ce qu'on appelle le Moi négligé.

Par ailleurs, il n'est pas rare de retrouver dans la même personne deux parties qui sont en opposition. Par exemple, celle qui veut réussir dans professionnellement et celle qui veut plus prendre plaisir à la vie; ou bien, celle qui veut être à la hauteur pour être acceptable aux yeux des autres et celle qui aspire à une vie plus authentique, plus conforme à ses véritables aspirations ou objectifs. Il y a donc une attention spéciale qui doit être mise à contribution envers cette partie négligée au détriment de l'autre.

Si la négligence perdure, elle finira par faire trébucher la personne dans des dépendances ou des patterns répétitifs et insatisfaisants qui ne feront qu'aggraver le conflit interne. C'est ce qu'on appelle le symptôme. Si celui-ci continue à ne pas recevoir une attention particulière, un rappel à l'ordre à travers le corps peut apparaître par le truchement d'une maladie ou une dépression. Le symptôme est donc un rappel à revenir à son centre et à parrainer les aspects de ce Moi négligé.

Un apport en coaching PNL ou en hypnothérapie permet de mettre en coopération ces diverses parties de l'être, en reconnaissant leur apport, leur intention positive et en leur donnant la chance d'exprimer leurs besoins, leurs croyances et leurs points de vue face à ce conflit interne. La personne parraine alors ses parties en souffrance en s'appuyant sur le Soi, le niveau le plus élevé de l'être, nommé en PNL, le niveau spirituel.

Celui-ci contribue grandement à harmoniser toutes les dimensions adverses. Pour Carl Jung, la plupart des déséquilibres s'expliquent par un manque de coordination entre ces différentes parties. Aussi, le Soi se préoccupe d'établir l'harmonie intérieure ou de la rétablir quand survient un déséquilibre. D'où l'aspect guérisseur du Soi. Par le monde de l'inconscient, le Soi fait cette intégration en créant des symboles, des métaphores qui rétablissent l'harmonie entre les fragmentations de l'être. C'est là, toujours selon Jung, qu'on voit le plus la guérison dite divine en intégrant ce qui semble opposé.

Ainsi s'opère un déplacement de la conscience et une identification plus globale et plus authentique. Inspirée par sa partie la plus haute, la personne fait ainsi l'expérience de l'amour qui la pousse à un engagement pour la tendresse, l'accueil, la reconnaissance, une attention persévérante envers cette partie souffrante et enfin à atteindre ses véritables objectifs de vie.

Merci de lire cette chronique et bon printemps!