



Par David Alzieu

POUR MIEUX LE CONNAÎTRE

Psychologue clinicien et psychothérapeute diplômé de l'université de Lyon (France), il s'est ensuite formé aux thérapies systémiques, à la théorie jungienne, à l'alchimie, à l'art-thérapie avec les mandalas ainsi qu'à la méditation.

Voyageur et polyglotte, il a travaillé avec des adultes et des enfants de cultures et origines diverses et variées. Auparavant skieur hors-piste de niveau mondial, il entretient une relation intime particulière avec la montagne, la Nature en général.

Auteur et thérapeute, il effectue le lien entre ses différentes facettes pour aider petits et grands dans leur chemin d'individuation. Il propose des consultations vidéos en ligne. Il est possible de prendre rendez-vous.

Les 10 qualités cachées de nos enfants les plus sensibles


Éditions Jouvence

Information:
 davidalzieu.fr


Oser ma sensibilité

Qu'en est-il des personnes chez qui la sensibilité occupe une place importante au cœur de leur personnalité? Chez elles, tout paraît être vécu si intensément que la simple pensée d'oser s'affirmer est une épreuve des plus ardues.

Lorsque nous avons une nature sensible, nous nous sentons souvent en décalage par rapport aux personnes autour de nous. Notre empathie nous pousse aussi souvent à penser que c'est nous qui sommes le problème, que notre différence est le problème. Un sentiment de honte insidieux nous envahit.

Honte de ce que l'on va dire, honte de nos capacités sociales et émotionnelles, honte du décalage par rapport au fonctionnement communément établi en société. Le syndrome de l'imposteur accompagne souvent ce tableau.

Chez une personne sensible...

Pourtant, s'il apparaît explicitement que la voie vers la libération est la même pour tout le monde, prenons le temps de contextualiser certains aspects afin d'aider les gens sensibles à mieux se comprendre pour franchir ce cap libérateur. Tout d'abord, définissons la sensibilité ou l'hypersensibilité comme étant la capacité à ressentir, à percevoir le monde qui nous entoure de manière subtile, fine et intense.

Ainsi, pour une même situation, une certaine forme de décalage se crée naturellement entre ce que je peux ressentir et ce que peuvent ressentir les gens plus rationnels autour de moi, et ce que je vais ressentir va constituer le point de départ de mon raisonnement en lien avec ce que je vis.

Les éléments que je vais interpréter, déduire et mémoriser des événements dont je suis l'élément actif ou le témoin seront donc directement et pleinement liés à ce que je perçois par l'intermédiaire de ma sensibilité. Et donc, s'il existe déjà un décalage entre ma perception «sensible» des événements de la vie et une perception plus classique, alors ce décalage va se répercuter automatiquement dans mes raisonnements et le développement de mes processus cognitifs.

Une vision tout autre que linéaire

Le type de raisonnement communément établi dans nos sociétés est plutôt de nature analytique, voire cartésien. Par exemple, on sait que pour trouver la solution représentée par un point C, on doit au préalable passer par l'étape A, puis l'étape B avant d'obtenir l'accès au point C. Étape après étape, marche après marche, pas après pas.

VIVRE, c'est...

Oser revendiquer notre différence

Ce n'est pas en faisant comme tout le monde que l'on pourra faire évoluer le monde. Oser notre différence est essentiel pour nous permettre de créer un monde riche de sa diversité!

Or, mon raisonnement, en tant que personne sensible, est tout autre. Plutôt qu'un escalier linéaire et progressif à gravir consciencieusement, dans mon esprit je perçois un nuage dans lequel flottent les points A, B et C, nuage accompagné d'une multitude d'autres points. Et, intuitivement, directement et naturellement, je pointe C comme étant la solution à la question posée, car mon raisonnement est de nature globale et intuitive.

Si le type de raisonnement communément établi dans nos sociétés est plutôt de nature analytique, voire cartésien, mon raisonnement, en tant que personne sensible, est tout autre.

En constante adaptation

Étant donné que depuis l'enfance, notamment à l'école, le raisonnement analytique est bien souvent le seul valorisé, personnellement j'ai dû, en permanence, adapter ma pensée pour me conformer aux cases dans lesquelles j'étais attendu, malgré leur trop grande étroitesse. Cet effort incessant d'adaptation contre nature joue un rôle prépondérant dans l'émergence du sentiment de honte et du manque d'affirmation.

Malheureusement, personne ne m'a fait voir ce décalage entre mon raisonnement et celui valorisé à l'école. Une situation qui a engendré un sentiment de solitude qui, à son tour, a entraîné la pensée selon laquelle si quelque chose ne fonctionnait pas, alors ce devait être de ma faute, accentuant toujours plus ma difficulté d'affirmation de soi.

Pourtant, ce décalage, cette différence dans les perceptions, apporte une richesse indéniable à nos sociétés. En effet,

l'idée n'est pas d'opposer rationalité et intuition, il s'agit plutôt de montrer leur complémentarité. Mon raisonnement intuitif est de nature globale, utilisant une pensée arborescente qui effectue des liens créatifs entre différents domaines que le raisonnement plus analytique ne voit pas d'emblée.

Une différence qui fait toute la différence

Ainsi, en osant m'affirmer, en dépassant les sentiments insidieux qui m'empêchent d'être moi-même, je contribue à apporter un plus au monde qui m'entoure: une ouverture vers une meilleure communication entre les pôles rationnels et émotionnels de l'humain; une créativité qui ouvre des horizons de solutions inexplorés; un lien privilégié avec ce qui a du sens et relève de l'essentiel; et une participation active pour dépasser l'impasse dans laquelle sont plongées nos sociétés qui se bornent à ne valoriser qu'un raisonnement analytique souvent dévalorisé.

Pour ce faire, je dois cesser de me concentrer sur l'extérieur afin de me recentrer sur mon propre chemin, ma propre voie. Je dois cesser de donner du crédit aux jugements des autres ainsi qu'aux jugements que je porte sur moi-même. Si je prends la route de la connaissance de soi, je dois me recentrer et faire confiance en cette partie de moi, encore non révélée à ma conscience, qui amène la lumière.

Cette partie de moi-même étant bien souvent cachée par mes barrières mentales de la peur, c'est en fonçant droit devant, en prenant mes peurs une par une et en les confrontant, que je découvrirais avec émerveillement de nouveaux territoires de mon identité jusque-là occultés.

Chaque peur cache un trésor

C'est en nous affranchissant des écueils de cette société de l'apparence et de tous les jugements déplacés qu'elle porte que nous pourrions accomplir le chemin de vie qui est juste pour nous; que nous pourrions nous assumer et nous affirmer pour ne plus jamais nous suradapter. 🌈