

## CE QUI NE S'EXPRIME PAS, S'IMPRIME Naissance et guérison de blessures intérieures

*Nous vivons tous des conflits, petits ou grands. La fuite, l'attaque, la stratégie nous permettent de les gérer à court terme. Et si on s'écoutait ? Ces conflits nous parlent de nous, de nos valeurs, de nos besoins. Ils peuvent être une opportunité à saisir pour réfléchir à nos fonctionnements habituels. Et les modifier. La théorie des « Blessures intérieures » de Daniel Maurin nous met en garde : ce qui est étouffé à l'intérieur de nous, s'imprime et finit par causer un traumatisme (blessure) ...*

*Accueillir avec bienveillance nos émotions et les reconnaître comme des messages d'alerte est donc un réflexe à acquérir. Jean-Berghmans Nahimana, élève du médecin suisse et thérapeute en Guérison des Blessures intérieures (GBI) était l'invité de la journée Femmes de l'ACRF en ce mois de mars 2009.*

Les blessures intérieures sont des traumatismes (abandon, accident, maladie, échec, humiliation, injustice...) qui ont été mémorisés dans l'inconscient et dans les cellules. Certaines réactions d'aujourd'hui – le plus souvent disproportionnées par rapport au déclencheur-, telles par exemple une violente colère après une petite contrariété, une tristesse profonde après une simple remarque, un ulcère qui se réveille dans un moment de stress, sont l'indice qu'une blessure d'hier s'est rouverte.

### Accepter nos émotions

Selon Jean-Berghmans. Nahimana, notre leitmotiv doit être de maintenir nos sens en éveil. De la même manière que nous roulons « phares allumés » pour bien voir la route qui s'ouvre devant nous, nous devons vivre, chaque jour, attentifs à nos émotions. Ces émotions nous parlent de nous. Elles agissent comme des indicateurs d'un état, d'un bien-être ou d'un mal-être. En Occident surtout, l'être humain a la fâcheuse habitude de nier ses émotions : une grave erreur, selon le thérapeute ! Quand on dit « non » à quelque chose qui est là et s'exprime, on l'étouffe. S'ensuit inévitablement une souffrance. L'émotion est donc un signal sur un tableau de bord : elle indique un problème. Ne pas en tenir compte, reviens à rouler yeux bandés.

### Qu'est-ce qu'un conflit ?

Un conflit est composé de deux éléments : une émotion et une action. L'émotion est notre clignotant rouge, notre indicateur. Par exemple : la colère. L'action est le comportement que cette colère engendre : par exemple, l'attaque.

Le cocon familial, compte-tenu de son importance pour chacun d'entre nous, est souvent le théâtre de conflits entre parents et enfants, entre frères et sœurs, beaux-enfants, beaux-parents. Qu'on le veuille ou non, notre famille est un berceau originel et nourricier, un cercle relationnel hautement affectif. Elle est un refuge et un lieu où nous recherchons du plaisir, c'est-à-dire la satisfaction de nos besoins. Puisque la famille nous nourrit, elle requiert en retour que nous la chérissions, que nous la préservions. De la même manière que nous prenons soin de nos aliments : si nous n'entretenons pas la famille, elle se gâte et peut devenir plus nocive que bienfaitante.

Il est fréquent que des comportements comme l'alcoolisme ou la violence se transmettent de génération en génération. Ces comportements sont l'expression d'un conflit non résolu, d'une blessure ouverte des décennies plus tôt. C'est ce que Daniel Maurin a appelé: « la blessure de la tribu d'origine » : un nœud d'émotions non dites ayant créé une blessure.

## **Trois énergies vitales**

Afin de démêler l'écheveau, il faut connaître, selon Jean-Berghmans Nahimana, le fonctionnement humain. Notre corps est traversé par trois énergies vitales : l'énergie mentale, l'énergie émotionnelle et l'énergie psycho-spirituelle. Dans nos sociétés, c'est l'énergie mentale (la pensée, l'intellect) qui est privilégiée: souvenons-nous du « je pense donc je suis » de Descartes. Pour notre conférencier d'origine africaine, il est saisissant de constater à quel point la pensée a aujourd'hui imposé sa loi dans la culture occidentale. La pensée nous gouverne, nous guide et, se faisant, remet en doute nos émotions et nos intuitions. Attention danger, nous avertit le thérapeute : *« quand on est trop dans le mental, on ne peut plus s'arrêter de penser. C'est compulsif, ça tourne, ça tourne. La pensée est le seul maître à bord. Au point que l'on se met à négliger ses besoins primaires (je ne mange plus, je ne dors plus). Cela est très néfaste pour le corps. Le mental doit être au service de l'être et pas l'inverse ».*

Revenons à notre sujet : lorsqu'on dit « non » à quelque chose qui est là (émotion), c'est bien notre énergie mentale qui prend le pas sur notre énergie émotionnelle. Lorsqu'on dit « oui » à une émotion : on l'accueille, on la laisse nous indiquer le danger ou le problème à son origine.

L'énergie psycho-spirituelle, ce sont nos rêves, nos valeurs, notre mission de vie, tout ce qui est en rapport avec la réalisation de soi : par exemple, réussir son rôle de mère. C'est l'énergie qui s'exprime dans un besoin : avoir besoin d'être reconnue en tant que telle.

## **Notre thérapeute intérieur**

Au milieu de cette forêt d'énergies, vit notre thérapeute intérieur. Il travaille sans relâche à entretenir la forêt : c'est-à-dire à équilibrer tout cela pour que notre vie se passe au mieux. En prenant conscience de nos émotions (= je suis en colère) et des besoins insatisfaits qui y sont liés (= parce que je ne me sens pas reconnue par mon enfant), nous aidons notre thérapeute intérieur dans sa tâche.

Sachant cela, comment résoudre un conflit? Par exemple : « Ne me sentant pas reconnue par mon fils comme une bonne mère (besoin non satisfait), je me mets en colère (émotion) et je l'agresse verbalement (action). Je suis donc entrée en conflit avec lui ». Objectivement, le moyen utilisé (attaque sur mon fils) a-t-il un rapport avec mon besoin (me sentir une bonne mère) ? Evidemment, non ! Et la plupart du temps, ce paradoxe, nous ne le remarquons pas...

## **La méthode Maurin**

Selon la méthode de « Guérison des Blessures intérieures », le formateur nous propose d'isoler le besoin (reconnaissance) du moyen (attaque verbale). Cela étant fait, nous distinguons de facto notre énergie personnelle de l'énergie de l'autre : ceci est ma part, ceci est sa part.

Vérifions maintenant : ce que je demande à l'autre (satisfaire mon besoin de reconnaissance) appartient-il de le réaliser ? La culpabilité éventuelle que je lui fais porter est-elle justifiée ? Satisfaire mes besoins : est-ce de mon ressort ou du ressort de mon enfant ? Du mien, bien entendu... Tout à coup, le ciel s'éclaire : Je prends conscience de mon besoin et de mon intérêt à le satisfaire personnellement. Aussitôt, je libère mon fils de ce poids injuste. Je nous délie du conflit du conflit et nous pouvons enfin nous ouvrir à une énergie créatrice positive.

Les relations entre personnes sont faites d'énergies vibratoires négatives, neutres, ou positives, nous explique encore Jean-Berghmans Nahimana. Lorsque l'énergie vibratoire est négative, les personnes sont en conflit. Lorsque l'énergie vibratoire est positive, les sujets sont autonomes et créatifs. « *Bien souvent, poursuit-il, lorsqu'un conflit trouve une délivrance, on observe que les personnes concernées retrouvent un intérêt mutuel et cherchent à s'aider. Il est important, conclut le thérapeute, de faire le deuil de son vivant de nos attentes projetées sur les autres. Souvent, couper le lien permet de mieux aimer* ».

Jean-Berghmans Nahimana est d'origine burundaise. Journaliste dans son pays jusqu'à la veille du génocide rwandais, il se forme à la « Communication Non-Violente » de Marshall Rosenberg au Canada, afin dit-il de « *transmettre ces techniques à ses compatriotes* ». Il rencontre ensuite Daniel Maurin et s'initie à la méthode mise au point par le médecin pour « la Guérison des Blessures Intérieures ». Il vit aujourd'hui en Belgique où il est thérapeute, conférencier et formateur.

Muriel Lescure  
chargée de sensibilisation à l'ACRF

**L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie  
soient diffusées et reproduites ;  
n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.**

Avec le soutien de

