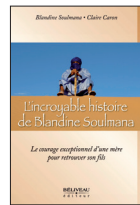




Par **Blandine Soulmana**
auteure et conférencière
et Monique Giroux

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
L'auteure offre des conférences pour transférer un message d'espoir, de courage et de détermination. Elle est la voix de celles qui se sont tues. Elle incarne la preuve qu'il est possible de se réinventer et de reprendre le pouvoir sur sa vie.



Information:
www.blandine-soulmana.com

Ne me quitte pas...

La peur de l'abandon est rarement mortelle à court terme, mais elle peut empoisonner la vie à très long terme si nous lui laissons prendre le contrôle.

Tout va bien dans le meilleur des mondes. Tout semble sous contrôle. Puis, une remarque vaguement désobligeante, une légère hésitation, une petite impatience ou même des faits dictés par l'imagination – cette folle du logis – viennent contaminer un équilibre précaire. Puis, mon *self-control* se lézarde à grands coups de « SI ». S'il cessait de m'aimer? S'il tombait amoureux d'une autre? Si je perdais mon emploi? Si ma grande amie en avait assez de moi? Si une personne que j'aime coupait les ponts ou mourait? Si j'attirais l'une ou plusieurs des calamités dont j'élabore de multiples scénarios?

À grands coups de *si*, la peur, qui couvait sous les cendres, explose et calcine toute pensée positive. Pire, il arrive que l'abandon, à la fois redouté et attendu, se produise. Alors, rien ne va plus dans ce monde menaçant. Les points de suture de la plaie, en apparence guérie, cèdent. Ce n'est pas un abandon de plus, mais la somme de tous ceux qui se sont succédés. L'hémorragie du désespoir, de l'accablement, du chagrin, de la colère et de la trahison culmine dans une douleur intolérable.

Apprivoiser sa vulnérabilité

Je sais combien ces questionnements peuvent générer de la souffrance, car j'ai eu à accepter, à apprivoiser et à vaincre cette fragilité. Il s'agit d'une vulnérabilité de naissance. On m'a déposée dans la couveuse avec ma jumelle pour que je ne sois pas seule quand la vie me quitterait.

Non seulement j'ai survécu, je suis devenue la combative, l'audacieuse, la fonceuse qui n'a pas peur des risques. J'étais toujours prête à dégainer d'une seule main; l'autre étant occupée à tenir le bouclier blindé que je m'étais forgé pour protéger ma vulnérabilité.

Puis, mes défenses ont fondu devant celui que je croyais être l'homme de ma vie pour ensuite disparaître à l'instant où mon bébé est sorti de moi. J'étais totalement désarmée quand mon mari m'a battue et anéantie quand il m'a volé mon enfant. J'ai souffert de cet arrachement plus que tous les rejets réunis.

Ce n'est pas un abandon de plus, mais la somme de tous ceux qui se sont succédés.

Pour ne surtout rien manquer

Comme tous les délaissés, je me suis cru la seule à devoir lutter contre mes démons réels et imaginaires. Mais à travers mes fonctions de conférencière et mes nombreux échanges, j'ai constaté que notre jugement, notre seuil de tolérance, d'urgence, de gravité et de priorité avaient été gravement altérés par la peur de l'abandon. En prenant tout pour ne rien manquer, nous n'avons pas appris à faire des choix. Par ailleurs, nous sommes devenues incroyablement fortes!

Une enfance carencée est le point de départ de milliards d'individus. Voilà pourquoi la côte est plus abrupte à remonter pour certains que pour d'autres, mais la vue est d'autant plus belle! Il est cependant honteux que les citoyens vulnérables des pays riches

n'aient leur place que dans des statistiques liées aux problèmes sociaux.

Prisonnier du doute

Pour beaucoup de gens, les grandes hantises de l'existence sont la peur de l'abandon, de la solitude et de la mort. Chacune d'entre elles est étroitement liée. Nous naissons et mourons vulnérables et totalement dépendants des autres. Il suffit d'observer un petit enfant qu'on laisse à la garderie ou à l'école pour la première fois. Son regard inquiet et ses larmes quand son parent le quitte, alors que c'est une première expérience, nous prouvent que cette peur est instinctive. Cette lueur se reflète également dans le regard des moribonds.

La plupart des enfants qu'on valorise et dont on prend soin avec amour apprivoiseront les sentiments liés à la séparation et s'en serviront pour cheminer vers l'autonomie. Chez les autres qui vivent le deuil, l'absence récurrente, le rejet, l'abandon, l'indifférence ou même le mépris de leurs parents s'installe un immense doute concernant leurs valeurs qui sera difficile à surmonter. Sont-ils dignes d'amour si ceux-là mêmes pour qui ils devraient compter plus que tout ne les aiment pas, les aiment mal ou en apparence seulement?

Quand la blessure refait surface

Ce sentiment d'abandon refait surface lors d'une rupture, d'un rejet, d'une trahison ou d'une période de solitude imposée. Certains rescapés se protègent en multipliant les relations superficielles ou vouées à l'échec. D'autres se mouleront aux attentes de leur partenaire pour mériter son amour, au mépris de leur personnalité. Plusieurs seront de véritables gouffres affectifs constamment torturés par la peur du rejet: « J'ai besoin que tu me dises que tu m'aimes, que c'est pour toujours, que je suis unique pour toi, que tu ne peux vivre sans moi... »

Plusieurs seront flattés de se sentir indispensables, mais peut s'installer une lassitude et une lourdeur à rassurer l'autre constamment. Certains diront qu'ils ont l'impression de revenir au point de départ à perpétuité, alors que d'autres percevront ces manifestations comme un manque de confiance et de maturité. Cette dépendance peut devenir destructrice pour les deux partenaires. Quand ça ne va plus, l'un tente de s'accrocher, persuadé que c'est la seule personne qui voudra de lui et l'autre refuse de porter l'odieux de la responsabilité du chagrin du partenaire.

Un magnifique défi à relever

Il est possible de choisir de vivre harmonieusement avec cette dépendance. Cela peut même s'avérer une exceptionnelle façon de devenir une meilleure personne. Bien que pas nécessairement facile, mais tellement gratifiante, l'idée même de s'affranchir et de grandir devrait inspirer chacun d'entre nous.

Développer sa résilience augmente la confiance en soi et il ne faut surtout jamais oublier que même les petites réussites mènent aux plus grandes. Reprendre peu à peu le contrôle des messages inconscients laissés par nos expériences de vie est un premier pas vers l'accomplissement de soi. ☺

VIVRE, c'est... Prendre son courage à deux mains et aller de l'avant!

Nous sommes beaucoup plus forts que nous ne le croyons. Notre illusion de faiblesse vient du fait que nous accordons plus d'importance à ce qui est à l'extérieur de nous qu'à ce qui est en nous, nous donnons plus de valeur aux autres qu'à nous-mêmes. Nous devons renverser la vapeur et nous placer à l'avant-scène de notre vie.

NOUVEAUTÉS

BÉLIVEAU
éditeur

« BITCHER » et INTIMIDER à l'école
MARTHE SAINT-LAURENT
Pour LES ENSEIGNANTS et PARENTS

Trop de coaches crèvent de faim
Gravissez votre sommet!
ALAIN SAMSON

« Bitcher » et intimider à l'école
Marthe Saint-Laurent

MOTIVÉ À bouger!
MARC ANDRÉ MOREL
Améliorez votre santé, bien-être et vitalité grâce à ces principes de succès éprouvés

Une mère en talons aiguilles
L'Érotisme à la recherche de moi-même
Tina Karr

Motivé à bouger!
Marc André Morel

L'incroyable histoire de Blandine Soulmana
Le courage exceptionnel d'une mère pour retrouver son fils
Blandine Soulmana • Claire Caron

Moi et mon désordre
Confessions et secrets d'une organisatrice professionnelle
Caroline Rochon

L'incroyable histoire de Blandine Soulmana
Blandine Soulmana

Moi et mon désordre
Caroline Rochon

Téléphone : 514 253-0403
WWW.BELIVEAUEDITEUR.COM