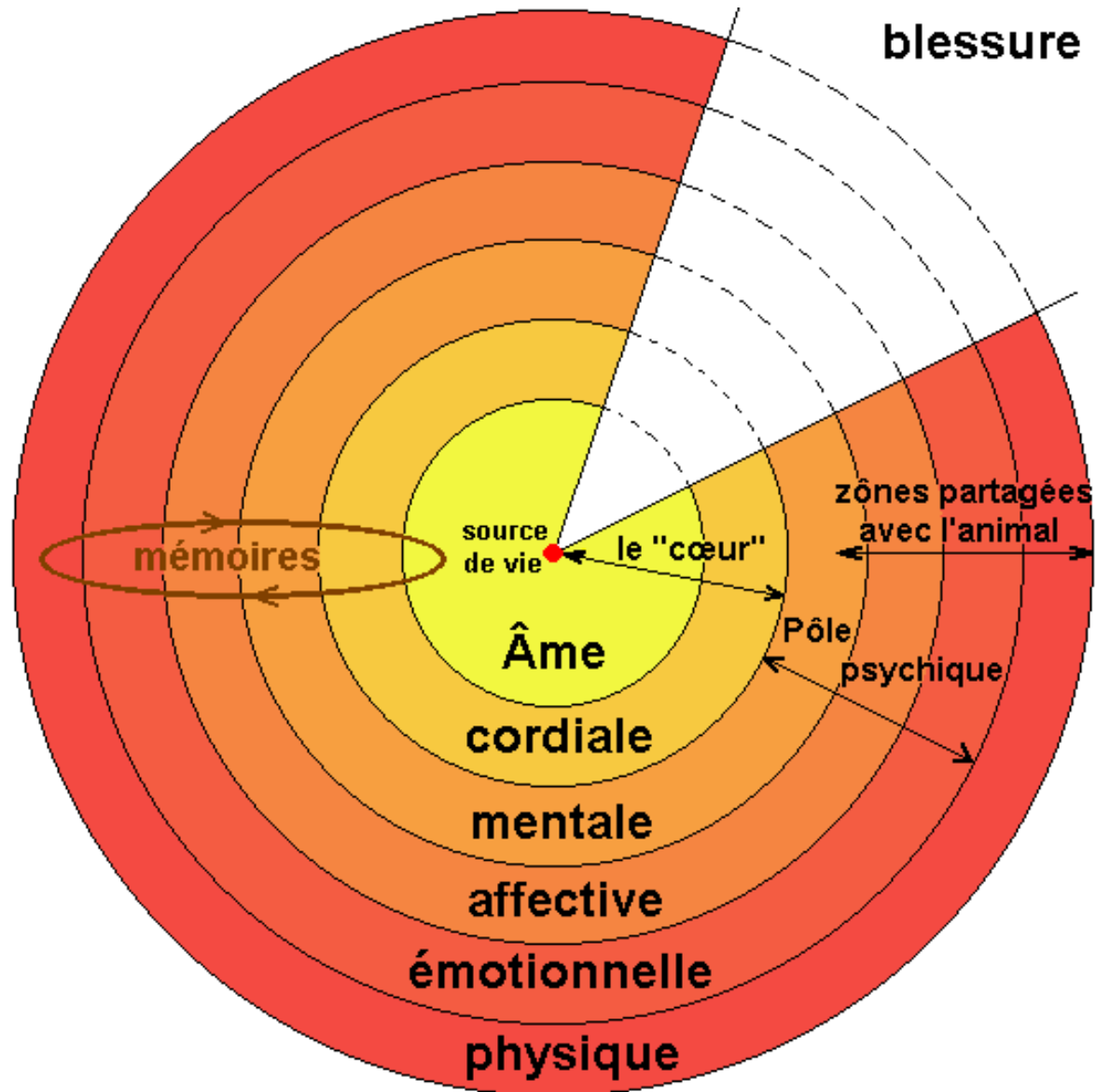


Compréhension de l'être humain à partir d'une vision des différentes "zones" qui le compose (de la plus extérieure à la plus profonde) et de la blessure qui le traverse.

d'après Jean-Baptiste Hibon



Tout être humain, à travers ce qu'il a vécu comme fœtus, bébé, petit enfant a grandi, c'est construit grâce à la relation (à la mère principalement). Mais ce lien, cette relation ne peut pas le combler. Il a ressenti au plus profond de lui-même le manque "on ne peut pas me donner", le sentiment d'inexistence "je ne compte pas", etc. ou au contraire la surprotection, l'étouffement, "je n'ai pas de place", Violence subie à laquelle va répondre une contre-violence : fausses croyances sur soi-même et sur les autres, refoulement, colère tournée vers l'extérieur ou contre soi-même, mécanismes de défense, etc. Conditionnements familiaux et sociaux

Détail des zones :

- 1- zone physique** : celle du corps, des 5 sens, des sensations, des réflexes.
 - 2- zone émotionnelle** : les émotions de base (colère, peur, joie, tristesse) sont toujours accompagnées d'effets physiologiques : transpirations, larmes, tremblements, accélération du pouls, etc.
 - 3- zone affective** : c'est l'intelligence émotionnelle : gestion des émotions qui se fait avec plus ou moins de conscience, de connaissance de soi.
 - 4- zone mentale** : c'est l'intelligence cognitive, celle qui fait des liens, cherche à comprendre, tente de s'adapter à l'environnement.
- Remarque : Les zones 2, 3, 4 constituent le pôle psychique de l'être humain. Nous partageons avec l'animal les zones 1, 2, 3, et un peu 4, alors que les zones 5 et 6 sont spécifiques à l'humain, c'est le Cœur de l'Être humain.

Chaque être humain a une forme différente qui va se révéler ici par des différences d'épaisseur de chacune des zones qui le compose. Exemples : zone cordiale et émotionnelle plus développées chez l'un, zone mentale plus développée chez l'autre, etc. Chaque être humain a ses limites, ses fragilités, ses faiblesses mais aussi ses richesses qui en font un être unique.

- 5- zone cordiale** : c'est le lieu du lien, de la rencontre de l'autre. Et aussi le lieu de la volonté : l'humain veut, désire.
- 6- zone de l'Âme** : elle est animée par le sens, le sens de la Vie. Elle se situe dans les entrailles, dans le ventre, là où, chez les femmes, la semence de Vie peut prendre racine. C'est le lieu où est la source de Vie. Dire "oui" à cette vie, nécessite de la volonté, une décision d'accueillir la Vie telle qu'elle vient.

Blessure de la zone :

La blessure, c'est non seulement la violence subie (le manque d'affection, d'attention, l'intrusion parentale, les coups, le viol, etc.) ; c'est aussi les croyances que j'ai mis en place ("je n'ai pas de valeur", "on ne peut pas me donner", "je ne compte pas", etc.)

1- La blessure au niveau physique génère une mauvaise circulation énergétique, des blocages, des "rétrécissements" physiques, des maladies et jusqu'à des handicaps sensoriels et moteurs.

2- La blessure émotionnelle, c'est l'absence d'expression (timidité, déconnexion de ses émotions jusqu'à l'autisme) ou l'extraversion.

3- Les émotions sont affectées par la blessure en moi : coloration des émotions. C'est le premier jugement. La colère, la peur deviennent culpabilité, rancune, honte, etc.

Je suis triste d'être triste, etc.

4- La blessure génère des constructions mentales inadaptées, délirantes. Maladies mentales. Le Diable chez les chrétiens, le Mental dans l'acception négative.

5- La blessure à ce niveau provoque l'aboulie, la perte de volonté, la personne se coupe du monde, absence de désir de relation.

6- La blessure de l'âme c'est le vide, le sentiment de vide, de néant, la dépression, la mort.

C'est la base de la fragilité humaine.

Nécessité d'apprendre à vivre avec cette blessure (qui est aussi une ouverture à tous les niveaux...), pour être le plus humain, le plus fécond possible.

Remarque : il est étonnant de voir combien la progression des étapes du "travail de deuil" telles qu'elles sont définies par Elizabeth Kubleroff correspondent à un cheminement des zones extérieures vers l'intérieur pour aboutir à l'acceptation.

Risques liés à la focalisation sur une zone de l'Être :

Focalisation = toute tentative pour exister à travers une des zones en étant coupé de l'Âme, de son centre.

1- zone physique : Surexcitation physique, exercices physiques violents, sports dangereux, masturbation solitaire, sexualité pulsionnelle, etc. qui donnent de fortes sensations, un fort sentiment d'exister, de vivre pleinement.

2 et 3- zones émotionnelle et affective : hyper émotivité, sensiblerie, recherche d'émotions dans les livres, les films, etc. Plus je m'émeus, plus je vibre et plus j'ai le sentiment d'exister.

4- zone mentale : Hyper activité intellectuelle, accumulation de connaissances intellectuelles, idéalisme, idéaux politiques, idéal de couple, de famille, etc.

5- zone cordiale : Focalisation sur la relation à l'autre pour me nourrir. C'est l'autre qui me fait exister, c'est seulement dans son regard que je me vois. Regard valorisant : ça va, absence de l'autre ou regard dévalorisant : je plonge dans la dépression.

6- zone de l'Âme : ne peut pas être perturbée. Elle est toujours là. Toujours en Paix.

Toute tentative pour tenter d'exister, d'être comblé, de trouver un apaisement, un sens à l'extérieur de l'âme et en étant coupé de l'âme, de son centre est vouée au sentiment de mal-être, d'incomplétude, de manque de sens, d'échec.

Les personnes en fin de vie sont souvent plus à l'écoute des "étincelles de vie" qui sont données, qui font "chaud au cœur" et donc beaucoup plus aptes à en faire un feu qui réchauffe l'âme !

Lien de la zone au spirituel :

L'accès au spirituel peut se faire à travers une des zones, à condition que ce soit en lien avec la zone de l'Âme, que ça vienne du centre, et qu'ainsi ça me relie au divin.

1- zone physique : la souffrance physique est vécue en lien avec l'Âme, avec le centre (pénitences, souffrances imposées par les sâdhus, Sainte Thérèse de Lisieux ou au 20ème siècle Marthe Robin, handicap) ou le plaisir ressenti est directement relié à l'Âme (sexualité pleine, tantrisme, extases sexuelles, odeurs, atmosphère d'église, de temple, etc.)

L'attention au corps, aux sensations, à la respiration (méditation, massage, toucher) peut être une voie pour se relier à soi-même et ainsi de revenir à l'essentiel, à l'âme. Prendre soin de Soi, et pas juste prendre soin de son corps (alimentation, exercice physique, sport, etc.).

2 et 3- zones émotionnelle et affective : l'émotion vécue se relie à l'Âme, avec le centre (dévotion, extases mystiques, dhikr-chant des soufis, etc.)

4- zone mentale : l'âme, le centre est pleinement rencontré à travers cette compréhension intellectuelle de la vocation fondamentale de l'Être. L'éveil.

5- zone cordiale : l'accès au spirituel se fait par le lien. rencontre de l'autre, avec l'Âme, avec le centre (dévouement, service, Saint Vincent de Paul, Mère Thérèse, Amma, etc.) - Darshan

6- zone de l'Âme : l'accès au spirituel se fait là directement par le contact avec cette part divine en nous ("Le Royaume des cieux est au-dedans de vous", "Je suis celui qui est" Jésus, Dieu disent les chrétiens, Bouddha les bouddhistes, "Allah est plus proche de vous que votre propre veine jugulaire" du Coran, le Tout, la Terre-Mère disent les amérindiens, etc.).

La vocation de l'être humain, c'est de se relier à cette part qui vit à l'intérieur (l'Âme, le Soi). « Fais ce que tu veux de moi, seigneur, puisque ma vocation c'est d'Aimer ».

A partir de cette position, l'identification à cette forme humaine qui est la mienne, à ce corps, à ces ressentis, à ces émotions n'est plus possible ; ce ne sont plus que des formes du Tout qui méritent tout mon amour au même titre que l'oiseau qui passe, le caillou du bord du chemin, le collègue de travail, le voisin, etc.

Il n'y a plus d'attachement égotique à cette forme. Il y a ce fameux lâcher prise total.

Bible : « Redevenez comme de petits enfants » (Marc 10,14), c'est abandonner toutes les croyances, tous les conditionnements, toutes les apparences dont je me suis affublé pour survivre ; c'est renaître à nouveau fragile, sensible et totalement en lien, en communion avec toutes les formes que prend la Vie.

Jésus parle là de cette part du petit enfant avant 2 ans qui n'a pas encore acquis la notion de Je, dont l'égo ne s'est pas encore formé, qui n'a pas de sens précis de « moi/ l'autre », qui ne fait pas de différence entre lui et le monde, qui ressent, vit sans jugement, ni mental.

Ex : cette enfant qui va pleurer devant une fourmi écrasée, qui va rire avec un galet de la rivière, s'élancer vers un handicapé ou s'effrayer de l'orage qui tonne...

La blessure est le passage par lequel l'Âme rejoint le Tout.

« Il y a une fissure, une fissure dans toute chose, c'est ainsi qu'entre la lumière. » ("Anthem" Léonard Cohen)

Délit de non-amour

Il reste juste à se prendre en **flagrant délit de non-amour**

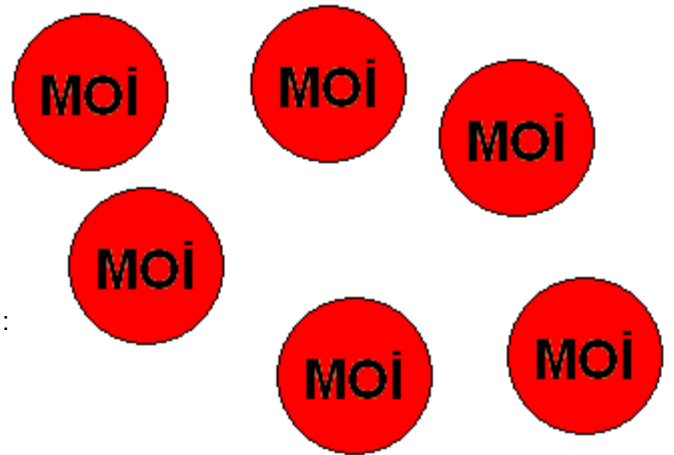
- non-amour de Soi, de la part la plus intime, le « Je suis ».
- non-amour de Soi quand je me laisse accaparer par l'agitation extérieure, quand je « perds le contact ».
- non-amour de la forme que je suis, de ce corps, des pensées qui me traversent (refus).
- non-amour de la forme que je suis quand je donne le flanc au jugement, à la comparaison, etc.
- non-amour de l'Autre quand je cherche à comprendre, quand je le juge, etc.

Amour =

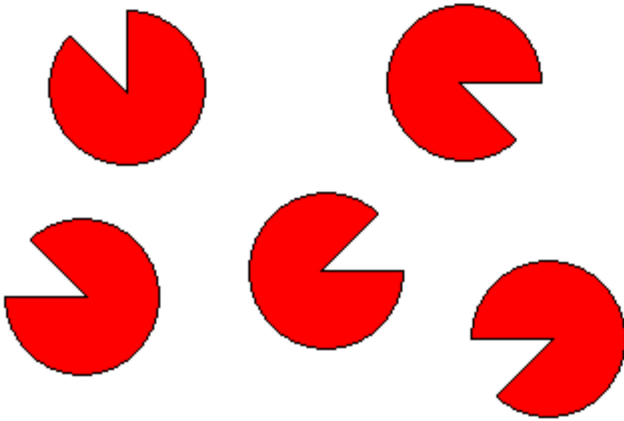
- Être disponible, totalement disponible pour l'extérieur, l'autre.
et aussi...
- Être disponible, totalement disponible pour l'intérieur.
Garder l'équilibre avant que, peut-être, cette différence extérieur-intérieur disparaisse...

Une histoire de camemberts !

Si l'être humain était dans la complétude permanente, il se suffirait à lui-même, il resterait dans sa bulle :



mais l'être humain est blessé, irréparable dans son incomplétude :



Grâce à cette blessure, l'être humain devient ouvert, ouvert aux autres, ouvert sur un infini qui le dépasse.

L'âme au centre, au cœur de l'être humain peut alors se relier par cette brèche à un espace plus vaste, plus riche que certains appellent Dieu, Bouddha, Lumière, Force Vitale, Énergie, Mère Terre, Source, etc.

L'épanouissement de ce cœur de l'être humain passe obligatoirement par cette perspective spirituelle qui relie l'âme à un plus grand, qui la dépasse. Ce que les chrétiens désignent ainsi : " Dieu demeure à jamais dans les profondeurs intimes de l'homme", "L'esprit saint habite en nos cœurs".

A la fois vivre totalement inscrit dans ce monde et en même temps le plus possible relié à ce divin.

Ne pas s'illusionner dans une pratique spirituelle couper de cette blessure, ne pas zapper, ne pas mettre de côté, mais au contraire replacer sans cesse ce qui me blesse dans le quotidien au centre de ce vide béant.

Malheureusement, le petit enfant a peur de mourir quand ses besoins essentiels ne sont pas satisfaits. Il va chercher par tous les moyens à survivre. Il va refuser la réalité de cette blessure (déni). Il va refouler certains besoins essentiels qui ne peuvent être comblés. Il va mettre en place **des mécanismes de défense, des comportements qui permettent d'éviter de souffrir.**

Ingeborg Bosch Bonomo propose l'analyse suivante dans ces livres : "Guérir les traces du passé" et "Illusions" — Les éditions de l'Homme.

1ère couche : la "**défense primaire**" : « il y a quelque chose qui cloche en moi, quelque chose de mauvais ». Elle génère des pensées, des croyances, des sentiments de **dévalorisation de soi**, de **culpabilité**, d'**impuissance**.

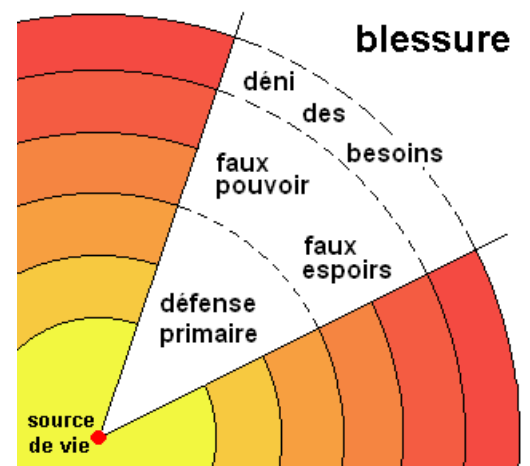
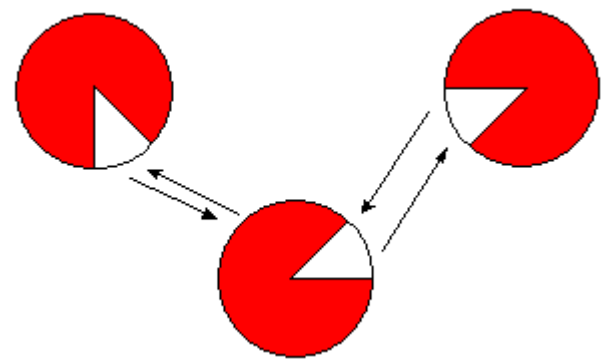
2ème couche : les "**faux espoirs**" : « si je fais ceci, j'obtiendrai cela », Ils génèrent de l'activisme, de la tension vers le but.

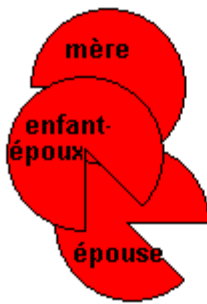
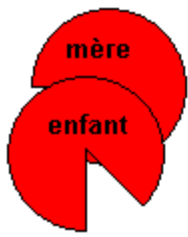
2ème couche bis : le "**faux pouvoir**" : « les autres ont tort, moi seul ai raison ». Il génère de l'agacement, de l'exaspération, de la colère.

3ème couche : le "**déni des besoins**" : « ça va, tout va bien, il n'y a rien de grave ». Il génère de la rationalisation, de la passivité.

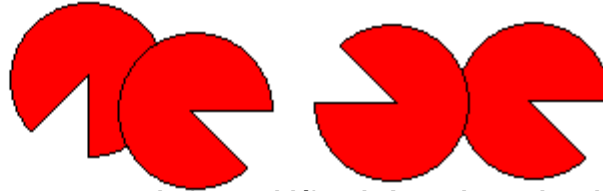
Cela referme la blessure, étouffe notre élan vital, nous enferme dans les demandes d'un moi étriqué.

A l'âge adulte, ces mécanismes de défense, ses croyances, ses conditionnements ne sont plus nécessaires mais nous continuons à les utiliser inconsciemment.





couple fusionnel ou relation fusionnelle



couple (ou amitié) qui s'appuie sur les richesses, les compétences de l'autre, sur l'attirance, sur l'écoute

Mais il y a les autres : les parents, le père, la mère, les frères, les sœurs, le compagnon, la compagne, l'époux, l'épouse, les enfants, la fille le fils, l'ami, l'amie, etc.
tous ces liens intimes...

Oui, des liens : nous sommes liés, reliés

Mais comment ça se relie ? Il y a la tentation de combler ce vide de la blessure par le lien à l'autre !

La mère fusionnelle avec son enfant tente de combler son propre manque avec son enfant ; le mari (et aussi fils) cherche à être comblé, réparé par son épouse qui du coup étouffe (je connais !),

Pendant 40 ans un couple fonctionne simplement parce que les blessures de l'un et de l'autre se chevauchent, sont "réparées" par l'autre.

Processus mortifère puisque il m'enferme et ne laisse plus d'accès à un espace plus vaste.

Jésus est catégorique sur ce plan : "Ne croyez pas que je sois venu apporter la paix sur la terre ; je n'y suis pas venu apporter la paix, mais l'épée. Car je suis venu mettre en division le fils contre le père, et la fille contre la mère, et la belle-fille contre sa belle-mère, " [Matthieu 10, 34]

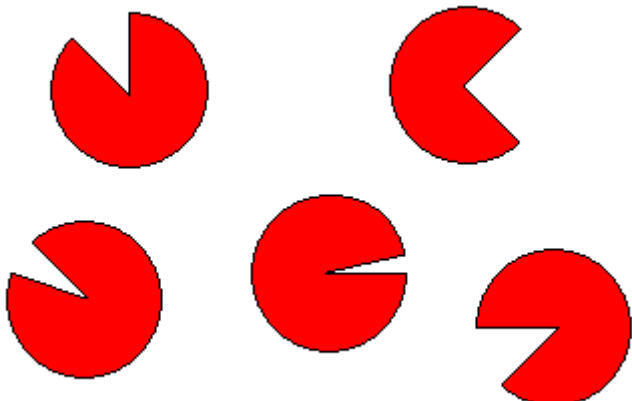
"Si quelqu'un vient à moi et ne hait pas son père, sa mère, sa femme, ses frères et ses sœurs, et jusqu'à sa propre vie, il ne peut être mon disciple" [Luc 14:26]

La vocation de l'être humain est donc de s'ouvrir à plus grand que soi.

Mais bien évidemment, si mon égo n'est pas suffisamment nourri, si mon moi est insatisfait de la vie, il y a peu de chances qu'ils (l'égo, le moi) collaborent à un tel projet ! et alors ça va tirer dans tous les sens sans résultat !

D'où la nécessité d'un moi stable, solide, bien ancré dans la vie, bien "nourri".

Convaincre l'égo que sa plus belle réalisation c'est l'Ego de Dieu !



Il faudrait faire de cela quelque chose de concret : découper un cercle de papier, découper l'entaille de la blessure. Quelle taille pour moi ? Au début, en général, la méconnaissance de notre inconscient conduit à imaginer qu'elle n'est pas grande et que, par contre, celle du compagnon ou ami est beaucoup plus grande...

Dans le passé comment j'ai cherché à me cacher ou à combler cette blessure ?

Découper d'autres "camemberts" ; voir les superpositions... "Oui, ça a été comme ça avec ma mère et comme ça avec mon ex-.. "

Et aujourd'hui comment je nourris cette part manquante ?