

Les scénarios répétitifs

par Christine Coulon
Conseillère holistique

Lorsque nous constatons que nous revivons régulièrement le même type de situations, il convient de s'y arrêter pour rechercher ce que cela veut nous dire.

En effet, nos relations changent, nos conditions de vie aussi et pourtant les situations se répètent....

et se répèteront

tant que nous ne comprendrons pas

que la seule composante commune à toutes les situations
c'est....

nous-même !

⇒ Lire aussi : Découvrir qui on est (3ème partie).

C'est donc

- à force de vivre toujours le même genre de situations,
- à force de rencontrer invariablement le même type de personnes ou de relations

que, démêlant l'écheveau de nos contradictions, nous pouvons trouver le fil qui nous conduira jusqu'à la bonne réponse.

Bien souvent, pour ne pas dire dans la majorité des cas, l'origine et la cause de nos déboires se trouvent bien loin, enfouis dans notre enfance.

C'est en effet dans les premières années de sa vie que l'être humain découvre comment il doit se comporter pour être accepté, reconnu, aimé.

C'est donc dans le regard des adultes (parents, enseignants, ...)

que l'enfant va chercher l'assentiment dont il a besoin pour se forger sa propre vision de lui-même.

Or, l'opinion qu'il se fait est dépendante aussi de son propre ressenti...

C'est pourquoi,

s'il sent que son attitude est validée par le monde des adultes il en déduira que le comportement qu'il a adopté est bon pour lui.

Et il y aura donc recours plus tard.....,

chaque fois qu'il se trouvera dans une situation similaire.

Entièrement tourné vers ce que l'autre attend de lui, l'enfant organise très tôt sa vie en fonction de ce qu'il estime être LA bonne attitude.

C'est ainsi qu'en se pliant systématiquement aux prérogatives de l'environnement, l'enfant apprend très jeune à privilégier les besoins de l'autre au détriment des siens.

Engendrant de ce fait un déséquilibre dans sa vie, ce dernier, en s'aggravant au fil des années, finira par attirer son attention.

C'est donc, paradoxalement, ce déséquilibre qui, en l'interpellant, le conduira à la prise de conscience salvatrice.

En effet, c'est lui qui, tôt ou tard, pousse à s'interroger sur les raisons de ce qui est bien souvent perçu comme une injustice.

En nous "pourrissant" la vie, les conséquences désagréables de nos scénarios sont, en définitive, une aide fort utile...

En effet, sans ce déséquilibre comment l'être humain pourrait-il trouver les indices capables de le mettre sur la voie ?

Exemples :

1. une personne qui se comporte comme un St Bernard se fera toujours presser comme un citron par des gens qui s'agripperont à elle comme à une bouée de sauvetage
2. et celle qui ne sait pas poser ses limites, trouvera sans mal quelqu'un qui abusera sans aucun scrupule de son temps, de son énergie et même de son argent.

Extrait : Jeu de pouvoir (article annexe)

Moralité :

- En jouant toujours le même rôle nous entretenons les mêmes scénarios et nous engendrons donc, toujours les mêmes situations.
- Personne ne se retrouve pris par hasard dans une situation donnée.
- Nous programmons donc nous-même, à notre insu, ce qui nous arrive (que ce soit agréable ou désagréable).
- Tant qu'on se considère "victime" d'une situation on n'a aucune chance de pouvoir la faire cesser.
- Ce n'est qu'à partir du moment où on prend conscience de nos erreurs que l'on peut y mettre un terme.

(© Christine Coulon - 13 mars 2016)

<http://blog.coaching-montelimar.com>
contact@coaching-montelimar.com

[Facebook : Coaching-Montélimar \(le groupe\)](#)