

### L'édito de saison :

Ce mois-ci j'avais envie de vous parler de la SECURITE... rien à voir avec le mois de février (quoique ! les skieurs ne sont pas à l'abri d'une belle chute), ni avec l'actualité précisément même si cette question depuis quelques années et notamment depuis les attentats de Charlie Hebdo, est malheureusement toujours plus ou moins d'actualité.

Il est souvent évoqué que la sécurité est une question de société, pourtant depuis que le monde est monde, depuis toujours dans l'histoire des sociétés le sujet a été une préoccupation pour la survie, un besoin de base... Nous avons chacun notre ressenti, nos questionnements, peut-être même des idées politiques... Nous attendons des décisions, des actes, des signes de protection...

Mais savons-nous où nous en sommes de notre SECURITE INTERIEURE ? Et pourtant là est notre responsabilité individuelle. Comment agissons nous pour l'installer, la faire grandir, la préserver ? Et en tant que parent, nous avons aussi un rôle primordial dans la construction de celle de nos enfants.

Alors activons, renforçons, relient nous à notre sécurité intérieure, cela agira également sur notre confiance en nous.



### Pour approfondir :

**Thème :** La Sécurité intérieure



*Fermez les yeux et faites le silence à l'intérieur de vous. Respirez. Comment vous sentez-vous ? Est-ce agréable ? Êtes-vous capable de rester un long moment ainsi, en votre seule compagnie ? Éprouvez-vous de la confiance en l'avenir ? De l'enthousiasme pour le futur ? Avez-vous l'impression que vous construisez votre vie ? Que vous menez des projets qui ont du sens ? »*

Ces questions sont essentielles car elles établissent selon Isabelle Filliozat, le premier stade de la confiance, sensation physique qui s'est construite pendant l'enfance, au contact de nos parents.

C'est elle qui nous permettra d'agir librement dans notre vie, en choisissant la place qui est juste pour nous.

Si cette sécurité intérieure est présente et solide en nous, nous sentons comme une protection qui nous pousse à aller de l'avant, à nous épanouir, à explorer..., ce qui ne veut pas dire que nous n'avons pas peur mais cela ne nous empêche pas de percevoir en nous la force et la confiance qui nous permet de vivre toutes les expériences que nous souhaitons tenter.

Par contre si au contraire nous sentons cette sécurité intérieure fragile, vacillante, si nous avons besoin de trouver à l'extérieur de nous une protection, si nous avons besoin d'action pour ne pas nous retrouver seul avec nous même... si nous avons parfois l'impression de ne pas être acceptés pour ce que nous sommes et avons besoin de nous protéger derrière un masque, un statut, un titre, un conjoint... cela signifie que nous devons apprendre à re-construire notre sécurité intérieure en réparant la confiance que nous pouvons avoir en la vie et en nos capacités à la vivre pleinement.

La « peur » – de déplaire, de perdre, d'échouer, de souffrir... – permet évidemment d'explorer les limites dans lesquelles chacun s'est emprisonné. Il est souvent nécessaire de se faire alors accompagner pour trouver le chemin de s'autoriser à ne plus s'empêcher de... pour lever les obstacles que nous plaçons nous-mêmes sur notre route, au nom d'un sentiment inconscient d'incapacité, d'imposture ou d'insuffisance.

Tout un travail pourra être entrepris pour réparer l'enfant intérieur qui n'a pas pu se sentir suffisamment accueilli tel qu'il était, suffisamment rassuré sur ses capacités, peut être suffisamment protégé pour s'épanouir dans l'insouciance de l'enfance, à sa juste place...

Alors recontactons, entretenons et reconstruisons si besoin notre sécurité intérieure qui est indispensable pour notre bonheur.

### Petit exercice pour agir sur notre sécurité intérieure :

Pour restaurer notre confiance de base nous pouvons pratiquer un exercice pendant 10 minutes par jour pour être en lien avec nous-même et prendre soin de notre enfant intérieur :

Cette pratique débute par de profondes respirations mobilisant notre ventre et notre diaphragme, à l'image de la sophrologie, de la méditation ou de la cohérence cardiaque (ceux d'entre vous qui ont pratiqués avec moi savent bien de quoi il s'agit).

« Maintenant, visualisez cet enfant intérieur (peut être à l'image de l'enfant que vous avez été, ou eut être une autre image apparait, laissez venir l'image qui est là sans jugement et sans rien chercher) qui a une carence affective, écoutez-le, réconfortez-le, prenez-le doucement dans vos bras. Accordez-lui l'attention dont il a manqué, remplissez son réservoir d'amour. »

Dites-lui : « **je t'aime** », « **tu existes pour moi** », « **tu es important pour moi** »

**Autres idées** : évidemment la pratique de la sophrologie en groupe ou en individuel, les arts martiaux, la méditation ou l'expression artistique sont des activités qui aident à avancer et à retrouver la sécurité intérieure.

Soulignons également l'importance d'être entouré de personnes bienveillantes prêtes à vous écouter et vous soutenir. Faites le tri dans votre entourage et éloigner « les personnes toxiques », celles qui se nourrissent ou se réjouissent en vous montrant qu'elles sont mieux que vous, celles qui aiment que vous leur dites que quelque chose ne va pas, celles qui vous conseillent d'être ou de faire comme ceci ou cela, mais vous éloignent de ce que vous êtes vraiment, celles qui vous provoquent systématiquement des émotions de colère, de frustration ou de culpabilité.... Et gardez ceux qui vous font du bien, qui sont là pour vous, que vous appréciez et qui vous apprécient tel que vous êtes tout simplement. Mais surtout apprenez à vous apprécier suffisamment pour découvrir que vous pouvez être bien juste avec vous-même, offrez-vous des moments pour vous retrouver ou peut être juste vous trouver.



Vous appréciez cette Newsletter, n'hésitez pas à la transmettre ou à conseiller à vos amis de venir la découvrir sur mon site : [psychologiesophrologie-annebernet.com](http://psychologiesophrologie-annebernet.com)