

MINI-OUTILS

Les mini-outils sont des itinéraires d'analyse guidée sur des sujets directement reliés aux thèmes ou à la pédagogie des sessions PRH. D'autres sont complémentaires à l'accompagnement en relation d'aide PRH. Tous sont conseillés dans le programme de formation personnelle méthodique qu'entreprennent ceux et celles qui désirent apprendre à gérer méthodiquement leur cheminement personnel.

# MON PASSÉ D'ENFANT

## ÉCLAIRAGES

1. Explication de l'itinéraire d'analyse proposé
2. Les TPA

## ÉCLAIRAGES

1. Quand on est engagé(e) dans un processus de croissance et de guérison, il est important d'être au clair avec son enfance et son adolescence afin de saisir l'influence de ces années, sur soi, aujourd'hui.
  - Ce qui laisse des souvenirs agréables,
  - et ce qui reste douloureux quand on y repense.
  - Ce qui a construit et aidé à devenir qui on est aujourd'hui,
  - et ce qui a handicapé, et qui handicape peut-être encore.

2. Retrouver son passé, c'est progresser vers tout le potentiel que l'on a reçu, c'est se donner la chance de rejoindre ses racines personnelles.

3. Deux approches directes de ce passé vous sont proposées dans la série FPM.

- FPM 08 *Mon passé d'enfant*
- FPM 10 *Comment je m'y suis pris(e) pour survivre à ma blessure de non-existence*

FPM 8 fait parcourir son histoire d'enfant et d'adolescent(e). Chez beaucoup, cette histoire comporte des aspects heureux et vitalisants mais aussi des aspects douloureux et parfois traumatisants.

FPM 10 s'adresse aux personnes qui ont été blessées dans leur capacité à exister selon qui elles étaient. Ce mini-outil les invite à rechercher sur quels dons, sur quels aspects positifs d'elles-mêmes, sur quels points forts ces personnes se sont appuyées pour survivre malgré un environnement difficile ou douloureux pour elles.

La 1<sup>ère</sup> approche, avec FPM 8, fait ressortir les aspects négatifs et douloureux et permet aussi de cerner ou même de renouer avec les moments heureux de son histoire.

La 2<sup>ème</sup> approche, avec FPM 10, met en lumière les points de solidité sur lesquels on s'est construit(e).

4. Quatre approches indirectes de ce passé vous sont aussi proposées dans cette série FPM. Nous les énumérons ici dans l'ordre où il serait bon de les faire, car l'une appelle l'autre et les quatre se complètent.

- FPM 12 *Mes réactions disproportionnées et répétitives*
- FPM 11 *Mes besoins légitimes d'enfant encore présents dans ma vie d'adulte*
- FPM 09 *Mon système de défense à l'égard des autres*
- FPM 56 *Mon système de défense à l'égard de moi-même*

Dans ces quatre approches indirectes, on part d'aujourd'hui pour y repérer ses anomalies de fonctionnement, anomalies qui sont l'indice de problèmes douloureux dans le passé. Partant de l'analyse de ces séquelles du passé influençant le vécu d'aujourd'hui, on essaie de remonter à la cause première. C'est ainsi qu'on est amené(e) à découvrir des aspects très enfouis de ce passé.

5. Avec ces six approches, il est possible de retrouver progressivement son passé, de le « purger » des poches de souffrances qui se sont constituées dans la sensibilité pendant cette période, et de retrouver ainsi la spontanéité et la fraîcheur de l'enfant originel qui aspirait à exister. L'adulte ne peut se vivre unifié tant qu'il n'a pas assumé la globalité de son passé.

## 1. EXPLICATION DE L'ITINÉRAIRE D'ANALYSE PROPOSÉ

**1.1** L'itinéraire d'analyse proposé dans ce feuillet FPM porte sur la période de l'enfance et de l'adolescence, c'est-à-dire sur toute cette période où nous étions fragiles et très dépendant(e)s de notre environnement humain et matériel. Il peut se prolonger au-delà de l'adolescence, si vous le sentez utile pour vous.

### 1.2 Quand, pourquoi et comment faire cet itinéraire d'analyse ?

– Quand le faire ?

- On peut le commencer quand l'intérêt naît en soi. Voici comment deux personnes exprimaient cet intérêt naissant.

« Mon passé... il faudrait que j'aie y voir... Tant que je ne vais pas y regarder systématiquement, je vais continuer de travailler dans tous les sens, et ça ne me va pas. »

« Mon passé... je sens que j'ai la force, maintenant, de le regarder. »

- Y a-t-il des cas où il ne serait pas bon de faire ce mini-outil ?

Il est contre-indiqué aux personnes très fatiguées, dépressives, enfoncées dans et par une non-existence importante.

Pour que puisse s'amorcer un travail méthodique de guérison du passé, il faut être suffisamment « vivant(e) ». C'est donc par le pôle croissance qu'il faut commencer.

– Pourquoi faire cet itinéraire d'analyse ?

« Retrouver son passé, c'est progresser vers tout le potentiel que l'on a reçu, c'est se donner la chance de rejoindre ses racines personnelles » a-t-on dit plus haut. Mais, bien souvent, pour survivre il a fallu « oublier » ou faire comme si on ne souffrait pas d'événements douloureux. Cette obstruction, ce refoulement empêchent ce contact avec ses racines personnelles. Et c'est un travail progressif qui va aider à enlever petit à petit le voile de l'oubli ou les verrous de l'obstruction.

– Comment procéder avec cet itinéraire d'analyse ?

Le mieux est de prendre une page pour chaque TPA.

Ainsi, les pages restent ouvertes à la rencontre des « souvenirs » qu'on peut alors ajouter à mesure que l'on progresse dans l'exploration de son passé.

Il importe de faire attention à un piège possible : celui de chercher dans sa mémoire au lieu de faire confiance aux sensations réveillées. C'est l'analyse des sensations vivantes en soi qui permet d'avancer le plus efficacement dans ce travail.

## 2. LES TPA

### 1. Mon histoire heureuse

- Je retrouve les moments heureux de mon passé (fêtes de famille, jeux, ambiances de nature, contacts avec des voisins, visites de la parenté, amitiés, cadeaux reçus, jouets, histoires, contes, etc.).
- De quoi était fait mon bonheur ?

#### Disposition du TPA

Moments heureux	De quoi était fait mon bonheur ?

### 2. Mon histoire douloureuse

- Je note d'abord ce qui s'est passé, et qui ou quoi m'a marqué(e) douloureusement : personnes, événements, maladies, situations, ambiance familiale ou ambiance sociale, etc. Je précise ce qui m'a fait mal.
- Je note ensuite :
  - ce que j'ai ressenti alors,
  - et ce que je ressens aujourd'hui.

#### Disposition du TPA

Ce qui m'a marqué(e)	Ce que j'ai ressenti alors	Ce que je ressens aujourd'hui

### 3. Topographie de mon passé heureux et douloureux

- Dans une topographie, je fais apparaître les moments heureux de mon histoire en précisant de quoi était fait mon bonheur.
- Je fais apparaître les éléments douloureux qui ont été marquants pour moi : personnes, ambiances, situations, événements, etc.

J'évalue de 0 à 9 :

- leur degré d'importance,
- et l'intensité de la souffrance que j'ai vécue à cause d'eux.

(Donc il y a deux évaluations distinctes. Je peux utiliser une couleur pour chacune.)

- Je note succinctement en quoi ces éléments douloureux m'ont blessé(e).
- J'essaie de nommer en quoi j'ai été le plus blessé(e).

#### Commentaire

Une topographie, c'est comme une « photographie ». On y voit, en un seul coup d'œil, ce qui a pu demander des heures et des pages d'analyse. C'est la « photographie » du paysage intérieur de notre enfance et de notre adolescence, tel qu'il est en nous aujourd'hui.

Bien sûr, une telle topographie évolue à mesure qu'on progresse dans la découverte de son passé.

### 4. Mes havres de paix. Mes lieux de sécurité

- Au cours de cette histoire douloureuse, quels étaient mes havres de paix, mes lieux de sécurité, si j'en avais ?
- Je les place sur ma topographie et j'évalue de 0 à 9 leur degré d'importance.

#### Commentaire

Exemples de havres de paix : ma grand-mère, mon petit chat, mon lit... Là, avec, je me reposais, je reprenais vie, je retrouvais la paix, la sécurité.

\* \*  
\*

## **C'est un itinéraire d'analyse à rallonges.**

Il faut le refaire plusieurs fois.

À chaque fois la lecture s'affine.

- Progressivement, se réalise un travail de conscientisation et d'unification.
  - Des faits oubliés reviennent à la conscience.
  - Les différents événements du passé s'ordonnent et des liens se font entre eux.  
Quelqu'un disait : « Je me comprends mieux dans chacune des grandes étapes de mon histoire. ».
  - Des personnes, des événements, des atmosphères prennent un relief tout particulier.
- D'étape en étape, on en vient à assumer l'ensemble de son histoire et on consent au réel de son histoire. « Je suis qui je suis avec tout ce que j'ai vécu et non plus malgré tout ce que j'ai vécu » disait une personne après avoir travaillé, à plusieurs reprises, l'histoire de son passé douloureux.

## **Progressivement, avec le temps, le passé s'éclaire et on peut mesurer le chemin de guérison parcouru et à parcourir.**

- On peut repérer ce dont on est guéri(e). Certaines réalités, certains événements, douloureux hier, ne font plus souffrir maintenant, et les réactions disproportionnées et répétitives qui s'enracinaient là ont disparu.
- On peut percevoir mieux ce qui fait encore mal et qui reste encore à guérir. Ainsi apparaissent les chantiers de guérison sur lesquels il est important de travailler à l'étape où l'on se trouve.

## **Que faire de cet itinéraire d'analyse ?**

Il est d'abord pour vous. Mais il est bon de le partager à la personne qui vous accompagne dans votre cheminement personnel, de manière à ce qu'elle sache où vous en êtes. Elle pourra aussi vous aider à explorer plus loin. Bien sûr, vous n'êtes pas obligé(e) de tout partager. Vous pouvez vous limiter à ce que vous sentez important de lui dire pour qu'elle vous comprenne et puisse mieux vous aider.

Bon travail d'analyse !