



Bien Être et Santé Le lien à la Mort



Ré-inviter nos ancêtres dans nos vies

Rendre hommage à nos ancêtres, c'est reconnaître, envers et contre tout, que sans eux, nous ne serions pas là aujourd'hui et nous ne serions pas ce que nous sommes. Notre vie est finalement une histoire de relation, avec ceux qui nous entourent, comme avec ceux qui sont passés, dans le souvenir que nous entretenons d'eux. La manière dont nous nous relient à nous-mêmes dépend de comment nous avons grandi au sein de notre famille. Nos parents sont les héritiers de l'histoire de leurs parents, qui eux-mêmes sont dépositaires de celle de leurs parents, et ainsi de suite à travers les générations.

Certaines expériences nous soutiennent, comme les Savoirs transmis d'une génération à l'autre, tandis d'autres nous entravent, comme l'impossibilité de choisir un métier différent, de partir loin de la maison natale, de faire fortune, ou de tout lâcher pour vivre en nomade. Autant de choix qui peuvent être vécus comme une trahison à la Mémoire familiale, consciemment ou inconsciemment.

En Psychologie Biodynamique, les Constellations Familiales sont un outil au service de la capacité de chaque être humain à développer une manière de vivre qui lui est propre, en lien avec son potentiel unique. Il s'agit d'un travail en petits groupes. La personne qui met en scène sa constellation choisit dans le groupe des personnes représentant chaque acteur important pour la situation qu'il ou elle souhaite explorer (le père, la mère, un frère, son conjoint, etc...).

Il se déroule alors un « théâtre psychologique » où chaque « acteur » participe au déroulement de la « pièce » en proposant des pistes à partir de ce qu'il ressent dans le rôle qui lui est confié.

Cette mise en situation va révéler des nœuds relationnels, des non-dits, parfois des souvenirs enfouis. Cela donne aussi l'occasion de « crever l'abcès », de prononcer des paroles jamais dites, qui pèsent lourd sur le cœur, ou restent sur l'estomac. La situation peut alors être regardée depuis un angle neuf, et la personne récupère sa liberté face à elle. Liberté qu'elle va ensuite installer progressivement dans sa vie de tous les jours.

Nous sommes là pour vous accompagner dans ce chemin et vous aider à retrouver votre place, vous aidez à comprendre davantage les souffrances et dynamiques dysfonctionnelles vécus dans votre famille. De prendre consciences des blessures non résolues et de les redonner à qui de droit. D'accepter davantage qui nous sommes, notre histoire, nos forces et nos limites et de développer un regard différent sur les « bourreaux » et les « victimes ».

Nous vous proposons des journées de Constellations Familiales à Saint-Martin en haut :

- le samedi 30 / dimanche 31 mars

- le Week end du 24 mai (après-midi) au 26 mai : Constellations et rencontre avec les Chevaux

Nathalie et Olivier de Rincquesen

Le Syndrome du Jumeau Perdu.

C'est un ensemble de « troubles » en lien avec le décès d'un jumeau ou bien d'une jumelle pendant la grossesse.

Je désire vous en parler aujourd'hui car la perte de ce frère ou de cette sœur a beaucoup d'impact sur l'enfant restant même si celui-ci n'est pas forcément au courant, ni même les parents

Ce temps de « ensemble » peut avoir été très court : quelques jours à quelques semaines, avec des fœtus peu encore développés. Mais au niveau du vécu de l'être, de la conscience, ce temps est un temps de complétude entre les deux enfants...Lorsque l'un des deux décède, il n'est plus là et l'autre se retrouve dans la solitude, le manque et la tristesse. Comme pour tout décès me direz-vous...

Oui, bien sûr et non. Car ce manque va avoir de grandes conséquences de la vie du bébé à naître.

Pleins de comportements sont possibles :

- besoin de réussir sa vie pour deux, comme lui est encore en vie il doit réussir aussi pour l'autre.

- sensation de ne pas mériter d'être en vie, avec culpabilité : pourquoi lui et pas moi ? Est-ce de ma faute ?

- recherche de cette complétude à travers les nouvelles relations, fraternelle, amicale, de couple. Et bien sûr déception car ce ne sera jamais son ou sa jumelle qui est mort...

et pleins d'autres comportements encore possibles...

- l'envie de mourir pour le ou la retrouver...

Je vous invite, si ce sujet vous interpelle, à lire le livre : « le syndrome du jumeau perdu » d'Alfred Austerlmann. Il m'a vraiment apporté beaucoup.

Oui cela fait partie de mon histoire en tant qu'enfant mais aussi en tant que maman...

Et j'oubliai le rapport avec la mort. Car l'enfant a vécu le décès au plus proche de lui avec l'arrêt du battement du coeur et puis ce vide, cette absence de l'autre...

Que faire me direz-vous ?

En tant que parent, si vous le savez, dites le bien à votre enfant. Mais il se peut que vous ne le sachiez pas car cela ne s'est pas vu aux échographies ou bien on ne vous l'a pas dit.

En tant qu'enfant en deuil, prenez du temps pour cette relation perdue seul ou bien accompagné d'un praticien en qui vous avez confiance ; afin de libérer les mémoires cellulaires qui vont avec ce vécu et de trouver la complétude en vous afin de ne plus la rechercher avec échec dans vos relations.

Si cela résonne en vous, je vous accompagnerai avec grand plaisir...

Fanny Aladenise Praticienne en Thérapie Cranio Sacrée Upledger.

Novembre, le mois pour se souvenir des défunts peut réactiver des deuils non faits. Lors du décès de l'un.e de nos proches, tout est perturbé, déstructuré par le choc du deuil : le corps est perturbé, le cœur est meurtri, la tête est vide ou les pensées tournent en boucle ; mais chaque aspect de soi peut se reconstruire. Selon les personnes, ce sera plus facile de commencer par l'un ou l'autre (ex : prendre soin de son corps ou encore comprendre le processus ou encore se relier à plus grand, etc.) ; la Relaxation Evolutive et Expressive propose un ensemble d'approches corporelles, graphiques et créatives qui utilisent des mécanismes naturels de rétablissement. Elles accompagnent une dynamique de vie pour traverser la souffrance et retrouver son élan vital ; associée à l'EFT (Technique de Libération Emotionnelle), elles peuvent aider à retrouver un nouvel équilibre après un deuil.

Sylvie Bouteille

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

- Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr
- Géraldine Bénière 06 01 63 24 79 www.unepausebienetre.wixsite.com
- Manon Bouteille 06 52 48 63 49 www.manonb.naturopathe.fr
- Sylvie Bouteille 06 08 42 04 03 www.relaxationharmonie-sylviebouteille.com
- Solène Galiléi 07 49 47 45 00
- Nathalie de Rincquesen 06 24 45 85 82 www.idhotherapie.fr
- Olivier de Rincquesen 06 78 08 68 47 www.idhotherapie.fr