

## AVANT-PROPOS

Comme vous allez rapidement vous en rendre compte, ce livre a pour but de vous aider à comprendre à quel point nous fonctionnons sur plusieurs plans.

En toute bonne foi et en toute naïveté, nous pensons construire notre vie avec pleine conscience. Nous agissons chaque instant en pensant être au plus juste de ce qui est bon pour nous. Pourtant, dans l'ombre de notre cerveau, nuit et jour, l'inconscient trame d'autres plans...

Le cinéma nous plonge dans des réalités, des sensations, des illusions qui ne sont pas les nôtres. Pourtant, le temps du film, nous sommes baignés par cette réalité virtuelle et nous y croyons dur comme fer. Nos sentiments s'y trompent tellement, qu'il nous arrive de pleurer, d'avoir peur, de vivre par procuration ce que vivent les personnages du film. Pour arriver à ses fins (et nous verrons lesquelles), dans notre réalité l'inconscient passe son temps à nous construire un grand cinéma.

Il divise notre existence en grandes scènes et construit des décors différents en fonction des grands chapitres de notre vie.

Mais comment intervient-il :

- avant la conception
- lors de la naissance,
- de l'enfance,
- de l'adolescence,
- de la rencontre amoureuse.

Quel rôle joue t-il :

- dans la sexualité,
- dans la vie amoureuse,
- dans nos doutes, nos joies et nos peurs,
- dans nos angoisses de la mort,
- et après...

### Le syndrome de la mouche contre la vitre

Vous souvenez-vous de l'un de vos jeux favoris dans l'enfance : celui d'observer le vol d'une mouche prise au piège dans votre chambre. Insatiables curieux des étranges phénomènes de la vie, les enfants ne se lassent pas de ce genre d'observations. Inévitablement attirée par la lumière du jour, rêvant de liberté, elle venait se cogner contre la vitre.

Un moment estourbie, courageusement elle reprenait son vol espérant trouver la voie de sa délivrance, pourtant... elle revenait sans cesse se heurter contre la vitre dans un bruit mat et feutré, exprimant sa frustration à grand renfort de Bzzzzzzzz agacés.

Cent fois recommencées, ses vaines tentatives s'achevaient inéluctablement par un fatal épuisement.

Aujourd'hui, vous pensez avec raison qu'il aurait fallu de bien peu de chose pour éviter la tragédie de cette mouche. Pour la libérer, il aurait simplement suffi de lui montrer le chemin... en ouvrant la fenêtre.

Personne n'avait pensé à le faire.

Près de cinquante ans ont passé, et aujourd'hui il me semble que l'observation de « mes mouches » prises au piège, fut plus tard, déterminante dans mon désir de devenir psychanalyste.

C'est ainsi que de l'observation des mouches, je suis passée à celle des humains ! Leurs comportements ne cessaient de me surprendre. Par quel étrange phénomène mes semblables imitaient ces pauvres diptères ? Leur vie semblait se perdre dans une course folle, incontrôlée. Je les regardais courir pour se précipiter sans cesse vers les mêmes écueils, se perdant dans les mêmes plaintes, les mêmes tristesses, ne comprenant et ne maîtrisant rien ou si peu... Depuis ce temps, je n'eus de cesse d'apprendre les fonctionnements psychologiques humains, en essayant d'ouvrir un maximum de fenêtres ! Les petites, les grandes, les très anciennes, les très verrouillées...

- Vous arrive-il de vous sentir pareillement à cette mouche épuisée dans ses vaines tentatives pour se libérer ?
- Avez-vous la sensation de réitérer sans cesse les mêmes fâcheux mécanismes, les mêmes erreurs tout au long de votre vie ?
- Faites-vous toujours les mêmes mauvais choix dans vos relations amoureuses et amicales, en optant finalement pour ce qui va vous faire le plus souffrir ?
- Par quel étrange processus dites-vous « OUI » quand vous pensez « NON » ?

Vous avez sans doute conscience qu'il suffirait de peu de chose pour pouvoir embrasser la vie avec joie et légèreté. Mais ce « quelque chose » vous fuit tel un poisson entre les doigts. Vous aspirez à vous sentir intérieurement semblable à une source claire et transparente... mais vous avez la sensation qu'une marée noire vous pollue le cœur, l'âme et l'esprit.

Tout comme notre pauvre mouche, vous avez l'impression de ne pas être libre de vos mouvements. « Quelque chose » refuse de s'ouvrir pour vous permettre de respirer librement et VIVRE VRAIMENT.

Ce livre a deux buts :

- vous permettre de comprendre pourquoi la fenêtre reste impitoyablement fermée, et
- vous donner LA CLEF pour vous libérer.

Si jusqu'à présent vous imaginiez qu'un gardien atrabilaire, grincheux montait la garde dans votre vie intérieure, vous aviez raison. C'est précisément le cas.

Ce teigneux se nomme : L'INCONSCIENT

Je vous propose de partir à la découverte de ses mécanismes retors, ceux précisément qui vous gâchent tant la vie. Ce monstre revêche va se transformer sous vos yeux en un agneau tout doux.

Il vous dévoilera alors ses fonctionnements si subtilement efficaces et ses secrets.

Cet ennemi pernicieux va devenir votre allié et votre meilleur ami....