

# 1 Le commencement

« Le commencement est beaucoup plus que la moitié de l'objectif. »

Aristote

« L'homme le plus heureux est celui qui peut relier la fin de sa vie avec son commencement. »

Johann Wolfgang von Goethe

### **Au début fut le commencement\*<sup>1</sup>...**

Si vous parcourez ce livre, c'est que vous avez envie de vous connaître mieux, de changer quelques fonctionnements, de déchiffrer, de trouver du sens...

Il ne vous viendrait sûrement pas à l'esprit d'empoigner cet ouvrage à la page 50 ! Et de dire au terme de sa lecture : « je ne suis pas certain de tout comprendre, mais je ne sais pas pourquoi ! »

Écarter sciemment ce qui peut aider entraîne des conséquences d'une logique implacable.

La route que je propose de vous faire suivre débute par le commencement\*. Et voici un premier exercice que je conseille vivement d'aborder quand vous vous sentirez prêt.

Dans ce premier exercice, vous raconterez, en moins de deux cents mots (l'équivalent d'une feuille A4), vos origines, ce que vous connaissez du déroulement de votre vie in utero, de celle de vos parents à cette époque et les faits marquants des premières années de votre petite enfance.

L'exercice semble facile, mais écrire sur soi est déroutant lorsque c'est la première fois que vous le pratiquez.

Partez du principe que vous avez le droit de tout rédiger, y compris ce que vous n'avez jamais osé.

Si vous maîtrisez davantage l'oral, imaginez-vous répondre à une interview et enregistrez-vous avec votre téléphone avant de retranscrire votre monologue.

Pour coller à l'exercice, les mots que vous écrirez devront le plus possible décrire la réalité factuelle de ce commencement. Plus vous réussirez à exprimer sans filtre cette période, plus l'exercice pourra vous apporter un contenu fidèle pour engager le travail.

Je vous conseille d'écrire ou de faire votre monologue en une seule fois, avec éventuellement une limite de temps qui vous empêchera de vous corriger.

Soyez spontané. Laissez sortir, sans réfléchir. Ainsi, l'autocensure que chacun pratique plus ou moins consciemment ne pourra pas fausser l'exercice.

Puis laissez votre travail plusieurs heures, voire plusieurs jours.

Ensuite lors d'une relecture vous aurez deux choix possibles :

– soit, vous considérez que votre texte correspond au juste reflet de votre commencement. Dans ce cas, vous aurez entre les mains une version pour entreprendre votre travail ;

– soit au contraire vous aurez envie de modifier certaines choses, alors je vous conseille de détruire votre premier jet et de recommencer l'exercice de zéro.

Enfin, laissez reposer quelque temps avant de vous demander si ce texte nouveau vous semble plus juste que la fois précédente. Et surtout, refaites-le autant que nécessaire.

À titre d'exemple, voici cent cinquante-cinq mots qui répondent à la consigne de l'exercice :

« Je suis le dernier enfant d'une fratrie de quatre. Je "ne suis pas voulu". Je "suis un accident". Je "suis un changement de méthode ratée" comme le répète mon père en parlant fort à la fin de tous les repas de famille de mon enfance.

---

<sup>1</sup> Les termes avec une \* renvoient au glossaire en fin d'ouvrage

Ma mère est excessivement en colère de se retrouver enceinte à 43 ans d'autant que ma sœur aînée l'est également dans cette même période.

Mon frère aîné a déjà quitté la maison quand j'arrive. Et mon second frère fait de même avant que mes couches ne soient propres.

Je suis le petit dernier, élevé comme l'enfant unique.

J'ai souvent entendu dire avoir été chouchouté. Aujourd'hui quand je regarde ce début de ma vie, j'en doute.

Je dis plus volontiers que j'ai grandi seul, dans une totale indifférence.

Je me souviens des nombreuses peurs de ma mère et d'un père avec lequel je ne partage que les miettes de sa vie. »

Ces mots parlent de mon commencement, d'où je viens et ils rapportent des éléments importants des premiers moments de ma vie.

### **Pourquoi raconter son commencement ?**

Pouvons-nous apprendre à mieux nous connaître tout en ignorant l'intérêt de regarder la naissance de notre histoire, en décidant d'occulter ce qui permet de comprendre les actes du présent ?

J'ai souvent l'impression que certains rangent cette époque dans une boîte en fer blanc ou un coffre fermé à double tour pour éviter d'y toucher, d'en parler, de s'en occuper, consciemment ou inconsciemment !

Quand nous allons au cinéma, arrivons-nous systématiquement après les dix premières minutes du film ? Non bien sûr.

Nous avons certainement conscience qu'agir ainsi compliquerait notre compréhension du film. Alors pourquoi procédons-nous de la même manière lorsqu'il s'agit de notre commencement ? Pourquoi tant de difficulté à connaître et visionner le film de l'origine de notre vie ?

L'absence de souvenirs et l'impossibilité de s'appuyer sur une mémoire mentale fiable rendent forcément l'exercice périlleux. Devoir se contenter de ce que les parents nous ont raconté n'apporte parfois qu'un contenu bien maigre ou subjectif.

Par ailleurs, le discours entendu peut se révéler partiellement ou totalement faux. Dans certaines familles, des secrets ou non-dits façonnent des comportements incompréhensibles et d'une telle fragilité que leurs divulgations pourraient changer plus ou moins radicalement la vie des concernés.

Des discussions plus tardives avec d'autres acteurs, d'autres témoins de la vie familiale de ces périodes peuvent éclairer de grandes zones d'ombre. Malheureusement, il se peut que les protagonistes aient disparu quand nous déciderons de commencer notre travail. Ce qui n'exclura pas de trouver des réponses, parfois là où nous nous y attendions le moins.

Je crois qu'il est indispensable de s'interroger sur cette période, de regarder les dix premières minutes de notre film ou lire les cinquante premières pages de notre roman. Entrez cette démarche dès que vous serez prêt.

### **Le commencement caché dans l'ombre**

En questionnant mes patients, beaucoup estiment que cette période qualifiée de « détail » n'existe pas vraiment, que ce n'est pas utile de chercher à savoir, de se remémorer. Ainsi, ils sont nombreux à faire commencer leur vie vers trois ou quatre ans...

Quand je vois l'étonnement dans les regards lorsque je leur demande de me raconter cette étape, je me dis qu'il est temps d'éclairer cette période et de lui donner le crédit qu'elle mérite.

Il est à noter que l'absence de souvenirs verbalisés avant trois ou quatre ans résulte de la non-maturité de l'hippocampe\*. Ce qui ne veut pas dire que ceux-ci ne s'inscrivent pas par d'autres biais.

Le commencement de la vie est caché dans l'ombre. Pas de lumière pour cette étape. La mère peut mettre plusieurs jours, plusieurs semaines avant de se savoir enceinte. Dans certains cas extrêmes, la réalité de la grossesse est connue seulement quelques heures avant l'accouchement. Même si dans les faits, la majorité d'entre elles est connue et désirée. La grande aventure de la parentalité n'en demeure pas moins une expérience plus ou moins bien préparée...

Mais cela n'empêche pas de se demander à quelle seconde nous devons faire démarrer l'histoire. La rencontre d'un spermatozoïde avec un ovule peut-elle être le point de départ ? Est-ce que le top départ a lieu au stade embryonnaire ou à celui de fœtus ?

Le législateur lui-même s'interroge sur le moment précis du début de la vie et les débats sur l'IVG nous le rappellent de manière régulière.

L'officialisation légale de la vie démarre à la naissance viable du fœtus, mais devons-nous pour autant considérer la réalité de cet « avant » comme absence d'existence au sens strict ?

J'envisage le premier souffle comme l'ouverture du processus d'apprentissage de l'autonomie. Et je pense que l'action de DEVENIR est une étape personnelle, liée à l'articulation du commencement et de la constitution de l'environnement de chacun.

Par contre, la façon dont chacun va s'approprier ses premiers souvenirs verbalisés reste une totale énigme du fonctionnement du cerveau.

Ces souvenirs peuvent se relier par exemple avec les premiers mots prononcés, une image très nette d'un lieu ou un premier événement heureux ou douloureux.

Dans la somme des petits bouts de l'histoire « inconnue », mémorisée partiellement, quel déclic nous fera poser le curseur sur un point précis de la ligne de notre vie ?

Nous aurons toutes les chances de trouver cette réponse en prenant conscience de notre commencement et en nous interrogeant avec intérêt sur la signification de ce premier souvenir que nous aurons verbalisé.

### **Travailler son commencement**

Dans mon exemple personnel, je sais la rudesse des mots employés. Que certaines phrases peuvent choquer, voire blesser les acteurs de mon histoire. Pourtant, c'est la réalité du discours que j'ai entendu tout au long de mon enfance.

Entendre mon père répéter en riant que je suis un accident et le fruit de l'inefficacité de la méthode Ogino (qu'il prononçait « euginox ») a résonné en moi différemment à l'âge de cinq, dix, vingt ou quarante ans.

Le premier souvenir mental\* que j'ai de cette anecdote remonte à mes sept ou huit ans. J'ignore si j'ai demandé ce que voulait dire ce mot qui faisait tant rire les grands. Je sais seulement que j'ai dû accepter une absence totale d'explication et « euginox » demeura le mystère de mon enfance.

Durant mon adolescence, je l'ai rangé dans le tiroir « truc à caractère sexuel que je ne comprends pas ».

Ensuite, le jeune adulte a compris, mais n'a pas cherché à en savoir plus, fermant la boîte en fer blanc pendant vingt ans !

Enfin, ma curiosité d'homme en quête de lui-même m'a fait découvrir une simple déformation de langage. « Euginox » est devenu Kyusaku Ogino, gynécologue japonais, qui a donné son patronyme à un mode contraceptif de la fin des années soixante.

Le changement de méthode ratée s'est transformé en une contraception aléatoire et compliquée, basée sur des périodes d'abstinences précises, que mon père sera maladroit à maîtriser.

Qui serais-je aujourd'hui si mes parents me l'avaient expliqué lorsque j'avais cinq ans ? Ou même quelques années plus tard ?

J'ai longuement entendu le discours de mon père avant de pouvoir m'en souvenir et ensuite le comprendre. Mais je l'entendais encore et encore... Je sais qu'il prononçait ces mots malhabiles sans penser à mal, mais les mots reçus lorsque l'on est enfant, avec ou sans explication, définissent ce que l'on est dans l'instant et pour partie ce que l'on va devenir...

Après de nombreuses années de travail sur moi, avec ce que m'a procuré l'exercice du commencement, je peux sourire et rire de l'étiquette que j'ai reçue même si la douleur fut parfois vive !

Je me suis battu pour m'autoriser à dire cette simple phrase : tu as le droit d'exister !

La pièce manquante pour élucider ma difficulté à gérer ma légitimité s'est dévoilée parce que j'ai pris soin de regarder le début de mon film.

### **Mettre en lumière ce qui est dans l'ombre**

Avancer dans la bonne direction sera la somme de tâtonnements, d'erreurs, de longues semaines d'immobilisme apparent. Le facteur temps dans le travail sur le commencement variera pour chacun sans qu'il soit possible d'appliquer des durées minimums. Ce qui ne veut pas dire qu'il faudra accumuler des mois et des années pour comprendre et progresser. Mais « seulement » réussir à aligner des faits marquants, des synchronicités, qui nous feront penser que c'est le bon moment.

Je sais aussi qu'il est souvent plus sécurisant de s'accommoder de l'inconfort que de chercher à connaître le contenu de la boîte en fer blanc... Il arrive que cet inconfort ne soit pas vécu comme tel, parce que nous n'avons pas de prise de conscience de son existence.

Entreprendre de mettre en lumière ce qui a toujours été laissé dans l'ombre (ou à de rares exceptions près), enclenche un mécanisme de compréhension, une envie de construire des liens, d'ouvrir les placards et permet de (re)découvrir le film.

Paradoxalement, rares sont les patients qui me disent avoir déterré des choses nouvelles ou inconnues. Même la découverte d'un « secret » est souvent accompagnée d'un « je m'en doutais depuis longtemps ! » Comme si nous voulions reculer jusqu'à l'extrême limite la révélation de ce que nous savions déjà...

Puisque nous en sommes le personnage principal, il est normal que nous ayons la sensation de connaître l'histoire : la mémoire du corps\* a sauvegardé l'ensemble des données, sans que nous en ayons conscience.

Souvent, mes patients me disent lorsque nous travaillons sur ce sujet : « je n'avais jamais vu les choses de cette façon ! » ou « j'avais déjà tous les éléments, mais aujourd'hui, ils s'imbriquent parfaitement ! »

Quand j'entends ces phrases, c'est pour moi le signe que le travail pourra porter ses fruits.

### **Le poids de l'héritage familial dans le commencement**

La rédaction de notre commencement pourra révéler une part importante d'histoires familiales, de bagages encombrants, de secrets, tels des « paquets-cadeaux » dont l'expertise nous échappe.

L'approche possible de ces liens transgénérationnels\* pourra être abordée dans des ateliers de psychogénéalogie\* ou avec la méthode des constellations familiales\*. Cette part d'héritage émotionnel peut rester attachée à notre existence et à notre fonctionnement.

Ainsi, vous n'imaginez pas le nombre d'enfants qui naissent pour remplacer un défunt disparu tragiquement. Certains sont conçus pour retenir l'un des membres du couple qui menace de partir. D'autres encore, doivent composer toute leur vie avec la déception à peine dissimulée d'un parent qui aurait préféré avoir une fille et doit se contenter d'un garçon ou inversement. Et que dire des enfants non désirés, des enfants illégitimes que j'ai vus passer dans mon cabinet ?

Combien de dates anniversaires identiques dans une même famille, et de prénoms reçus chargés de l'histoire d'un grand-père, d'une tante ou d'un amoureux disparu ? Combien de métiers perpétués de génération en génération ?

Pour approfondir ce sujet passionnant, je vous conseille ces trois ouvrages : « Le syndrome du gisant<sup>1</sup> », « Aïe, mes aïeux<sup>2</sup> » et « Les liens qui libèrent, la thérapie familiale systémique selon Bert Hellinger<sup>3</sup> ».

J'espère aussi que la lecture de mon livre vous permettra de trouver des outils pour avancer.

### **Quelle part de responsabilité ?**

La phrase que je répète le plus souvent lors de mes séances est : « Vous êtes totalement responsable de la personne que vous êtes ! » Je sais par expérience la difficulté à entendre et accepter cette affirmation !

Il est tellement plus aisé de croire que ce sont les autres qui font notre malheur que certains ne peuvent s'imaginer porter la moindre responsabilité dans le déroulé de leur existence.

Mais comment intégrer cette phrase dans l'histoire de notre commencement ?

Pouvons-nous et devons-nous considérer la responsabilité de nos actes durant cette période ?

Nous avons su manifester, de toute évidence, nos envies et encore plus facilement nos rejets, mais pouvons-nous en déduire qu'ils furent le résultat d'un véritable choix analysé et conscient ?

A priori, il est difficile de parler d'une responsabilité au sens strict...

Mais si nous admettons qu'un nourrisson ou un très jeune enfant ne maîtrise pas ses choix, alors tous les enfants seraient supposés réagir de manière analogue à des situations équivalentes.

Si la décision n'est qu'une réponse à un stimulus de l'environnement,

- tous les bébés du monde devraient aimer les carottes et détester les épinards,
- tous les jeunes enfants devraient pleurer dès qu'ils se retrouvent seuls dans une pièce,
- rire aux éclats en voyant un gros chien noir venir à eux,

---

<sup>1</sup> Dr Salomon Sellam, édition Bérangel, (2ième édition 2004).

<sup>2</sup> Anne Ancelin Schützenberger, édition DESCLEE DE BROUWER (16ième édition 2015).

<sup>3</sup> Dr Gunthard Weber, Grancher (1998)

– sursauter quand la musique dépasse la zone de confort...

Mais dans les faits, tout le monde sait que les comportements sont uniques, y compris entre frères et sœurs, voire entre jumeaux. Personne ne répond de façon homogène à des stimuli identiques !

Cette réalité laisse supposer qu'une coresponsabilité existe.

### **La part « d'attitudes propres »**

Ainsi nous évoluons dans la période du commencement en puisant de manière personnelle, dans l'environnement qui nous est donné.

Embarqué dans un corps, comme dans un vaisseau intergalactique, le voyage réalisé est ahurissant ! Mais est-ce que l'enveloppe et son contenu se construisent simultanément ? Prenons-nous possession d'un corps ou est-ce la naissance du corps qui crée ce que nous sommes ?

Il est naturel de se demander à quoi correspond l'âme ou l'esprit, puisqu'il semblerait que chacun garde une part d'attitudes propres (pour ne pas écrire immédiatement « libre arbitre »).

*« Le modèle de l'Esprit suppose dans tous les cas que l'on admette l'existence d'une partie de notre conscience qui serait distincte de notre cerveau, à la fois complémentaire et immatérielle, c'est à dire qui ne pourrait pas être le résultat des milliards d'interactions neuronales qui sont l'expression de nos pensées et de nos actes. »*

Cette définition de Philippe Guillemant<sup>1</sup> donne à penser que l'unicité qui nous caractérise peut venir d'en dehors de nous-mêmes. Cette part immatérielle que je nomme l'esprit-conscient\*.

Perdre cette unicité que nos modes de vie et la société remplacent au profit de l'uniformité, entraîne toutes les manifestations du mal-être.

Et mon livre ne vous parlera pas d'autre chose : vous et votre richesse unique.

### **« Le miracle de ma vie »**

Mais retournons encore pour quelques lignes dans notre corps-vaisseau du commencement. Lorsque nous avons dû apprendre à recevoir, puis à ranger les émotions de maman et du monde autour, les bruits, les silences, le vide parfois, l'amour aussi...

J'insiste sur l'importance de ce regard sur nous-mêmes, sur cette co-création entre nous et notre environnement.

Examinez à quel point la grosseur des personnes qui nous sont proches est primordiale. Je m'adresse aux parents qui ont vécu ce moment magique avec intensité, mais qui n'ont jamais pris une minute pour se dire : « D'ailleurs, comment s'est passé mon propre voyage, de la cellule à mon premier souffle ? »

Rien n'éloigne les hommes et les femmes qui ne sont pas parents de cette absence de conscience initiale, je dirais presque de cette conscience constitutive.

Le miracle de la vie émeut tout un chacun, des plus sensibles aux plus rustres, mais rares sont ceux qui se souviennent qu'ils sont le MIRACLE DE LEUR PROPRE VIE !

Cette interrogation du commencement doit pouvoir nous emmener jusqu'à cette origine, sur l'essence même de la vie, sur le sens de notre vie.

---

<sup>1</sup> « La route du temps », édition Le Temps Présent 2014.

Philippe Guillemant est chercheur au CNRS, physicien du rayonnement et référence internationale de la vision artificielle. Il s'intéresse au temps et aux synchronicités. Il est auteur et conférencier.

## Devenir

Vient ensuite l'explosion vitale de la naissance, le premier pas vers l'autonomie. Le flot des informations, toujours grandissant, ne va plus jamais s'arrêter.

Et l'esprit va devoir cohabiter avec la réalité de l'environnement.

DEVENIR sera la somme des émotions et des apprentissages.

La nourriture reçue durant le commencement pourra alors :

- élaborer des fonctionnements ;
- ouvrir des schémas de pensées ;
- installer des filtres protecteurs ;
- faire naître des idées, des peurs, des manques, des questions, des envies ;
- façonner la femme ou l'homme que nous sommes devenu, mais qui aujourd'hui trébuche souvent aux mêmes « endroits » de sa vie ;
- remplir le sac à dos de choses à porter qui ne nous appartiennent pas...

Pour illustrer mon propos, voici l'histoire d'un patient qui est venu me voir au début de ma carrière et qui a certainement contribué à ma prise de conscience personnelle de l'importance du commencement dans le processus thérapeutique.

Ce jeune patient de vingt-cinq ans vient me consulter pour un mal de dos récurrent. Il a réalisé tous les diagnostics auprès de tous les spécialistes qui confirment tous le verdict : aucune cause physiologique à son symptôme.

Il vient me voir parce qu'à force d'insistance, un chirurgien envisage tout de même une opération sur une vertèbre, ce qui finalement l'effraie.

Lors d'une séance unique, nous travaillons en partie sur son commencement. Mon patient me dit qu'il a réussi avec succès ses examens et exerce dans le milieu artistique. Son père, charpentier, s'est sacrifié pour offrir à son fils la possibilité d'étudier et d'apprendre un métier moins fatigant que le sien. Pour y parvenir, il s'est « cassé le dos » à la tâche. Le fils a lui aussi très bien rempli sa mission, mais se sent obligé de partager la douleur de son père...

Je lui fais remarquer qu'il y a sûrement d'autres moyens de le remercier et mon patient fond en larmes.

J'ai reçu plus tard un message me faisant part de la fin instantanée de ses douleurs.

## Le bonheur de la décision

Le commencement peut également faire apparaître les souvenirs des jours heureux. Nous avons toutes et tous cette nostalgie quand nous contemplons cette somme de petites choses que nous adorions réaliser. Des actes en harmonie avec nos envies, qui nous rendaient invincibles.

Il est difficile de trouver les raisons pour lesquelles nous nous éloignons de ces bonheurs simples et de notre enfant intérieur.

Vous souvenez-vous de cette facilité que vous aviez à dire non pour préserver ce dont vous aviez besoin ?

Après plusieurs années, la sensation de non-maîtrise s'est incrustée.

Nous nous imaginons être la victime (sans pouvoir nous en détacher) d'un kidnappeur des choix de notre vie, qui nous laisse un sentiment de décalage avec notre personnalité, notre métier, nos envies, nos passions et nos rêves.

Combien d'entre nous ont fonctionné ou fonctionnent encore de cette façon ? C'est ce que j'appelle « la cascade des décisions d'opportunité ». Elle s'apparente à une succession d'évènements qui s'enfilent par défaut, comme les perles d'un collier sans concordance.

L'environnement, la famille, la raison, la morale, la religion occupent le quartier général de la pensée, et c'est souvent pratique de se cacher derrière ces dogmes. En cas de mauvais choix, j'aurai un coupable idéal. « Bien sûr que ce n'est pas de ma faute, ce sont les autres qui m'ont poussé à prendre cette décision ! »

Aussi, quand l'envie de retrouver la joie de vivre et le bonheur se manifestent, je pose la question suivante à mes patients : « je vous prête une baguette magique, elle a tous les pouvoirs, que faites-vous ? »

L'écrasante majorité des personnes me répond des choses très banales, liées à leur enfance et à ce qu'elles ont abandonné ! Et toutes admettent avec plus ou moins de facilité que l'emploi d'une baguette magique n'est pas nécessaire pour changer cela.

### **La nouvelle carte du commencement**

J'espère de tout cœur que ce premier chapitre vous aura autorisé à trouver quelques clés. J'aimerais surtout qu'il vous donne envie de (re)prendre la route et vous permette d'avancer sur votre chemin, de chercher un sens, de chercher l'essence.

Je désire que l'exploration de ce point de départ vous redonne le goût de voyager avec une carte à jour, une carte compréhensible. Vous ne changerez rien au parcours déjà réalisé, mais pourrez cesser d'avoir l'impression de tourner en rond. C'est ce que je vous souhaite.

Quel que soit notre âge, vivre c'est se libérer de son commencement. Vivre c'est partir à la rencontre des infinies richesses que notre environnement veut nous offrir. Vivre c'est prendre conscience du pouvoir sans limites que nous détenons sur nous-mêmes.

### **Réussir à accepter**

Il pourra se passer plusieurs semaines ou plusieurs mois ou années avant d'accepter ce que nous aura montré notre commencement.

La durée adéquate correspondra au respect du rythme d'avancement de chacun. C'est un processus de digestion indispensable pour accéder aux étapes supérieures.

Pour conclure et illustrer ce cheminement, je voudrais terminer en évoquant mon propre exemple.

La part féminine de mon environnement est teintée de colère, de peur et d'angoisses maternelles. Ce furent mes ingrédients de départ.

Avant d'entreprendre ma thérapie, je pensais n'avoir jamais eu peur dans la vie et en fait je me trompais totalement ! La digestion de mon commencement m'a permis de me défaire des scénarios sombres, pessimistes, dramatiques que mon cerveau m'envoyait mille fois par jour pour commenter tous les événements de mon existence. Je me suis également défait (ou presque) des expressions négatives de mon langage oral et écrit. Puis j'ai cessé d'être en colère contre ma mère parce que j'ai compris qu'elle n'avait pas eu la force ni l'opportunité de rencontrer les bonnes personnes pour se faire aider. Avoir été adolescente pendant la Seconde Guerre mondiale, à recevoir des bombes et crever de faim après avoir vu sa maison brûler donne toute légitimité à vivre avec des peurs et des angoisses.

Je pensais en avoir fini.

Pourtant je me suis rendu compte que la peur dont je me croyais immunisé habitait chaque cellule de mon corps, et que je ne pouvais aimer durablement une femme sans être tétanisé.

Mon attitude, avant d'en prendre conscience, a toujours été la même : une fois la relation démarrée, je redevais l'enfant discret, effacé, attentiste, qui ne voulait pas provoquer la colère de sa mère et qui se nourrissait de cette présence jusqu'à ce qu'elle cesse !

Avec la carte de mon commencement, je m'autorise depuis à explorer les régions de mes peurs jusqu'ici soigneusement évitées.

Maintenant, c'est à vous !

À vous de commencer votre commencement !