



“Cela n'arrive qu'à moi !”

nous avons eu l'impression de ne pas être assez aimé étant enfant, choyé, protégé, le danger est alors de surinvestir la première personne qui nous accordera un peu d'attention. Nous devenons avides d'amour, toujours en demande et rarement satisfait.

ÉTERNEL ENFANT

De plus, le complexe de Peter Pan (ne pas vouloir grandir) n'est jamais très loin ! Il existe un bénéfice aussi dans cette cristallisation psychique. En restant l'éternel enfant qui doit être sauvé dans les situations difficiles, il y a une économie de remaniements psychiques importants. Les notions d'efforts, de motivation ou de frustration de l'individu font parties d'un processus d'évolution dans le développement. Certains refusent de se relever après une chute, après une étape difficile ou un

échec. C'est pourtant nécessaire de puiser dans ses ressources pour rebondir, sortir la tête de la vague sans toujours compter sur les autres. Il n'y a pas toujours de sauveurs ou sauveteurs ! Le complexe de Caliméro est donc une construction intra-psychique qui semble altérer nos capacités défensives entraînant des failles dans la sphère du relationnel et une estime de soi bancal. Comment briser les chaînes invisibles de nos schémas inconscients ? Comment accéder au changement libérateur ?

ÊTRE ACTEUR

Il faut accepter de grandir et de devenir adulte ! Faire l'état de notre expérience, de nos blessures, de nos erreurs... Savoir ce qui est bon pour nous, qui l'on est, ce que l'on veut et ce que l'on ne veut plus. Le bonheur passe par soi-même ! C'est en prenant soin de soi seul que l'on sera heureux et non dans l'attente que le miracle vienne de l'extérieur ou de quelqu'un. *“La connaissance de soi est souffrance. Préférez-vous être ignorant ou courageux ?”* La thérapie offre un espace pour mieux se connaître, affronter ses vieux démons, apprendre à gérer ses émotions et à mieux fonctionner avec les autres. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont un très bon outil pour rompre les schémas inconscients pathologiques, drainer la gestion émotionnelle et filtrer nos pensées négatives. Il est nécessaire d'avoir envie de changer pour devenir acteur de sa vie et de son propre destin. Il faut rompre avec son passé et décider d'aller de

l'avant. Nombreux sont ceux qui réussissent leur vie avec courage, en se dépassant, en surmontant les obstacles et surtout en prenant des risques. Cela implique une notion d'effort et donc de sortir de sa zone de confort. Il est plus facile de se plaindre que d'agir pour changer les choses. De même, il est vrai que le monde est rempli d'injustice, mais il faut apprendre à relativiser de manière objective. La cruauté, la méchanceté et la perversité sont des valeurs qui existent. À nous de savoir nous en protéger. Les clés du développement personnel sont l'affirmation de soi, savoir dire stop, savoir dire non, prendre position. Le travail de la déconstruction du complexe de Caliméro passe aussi par l'amour de soi, l'estime de soi et la confiance en soi. Une assise narcissique bancal entraîne des pensées bancal et donc des relations bancal. Autrement dit, en devenant acteur et non figurant de notre vie, on rompt avec le fatalisme : *“C'est pas juste”, “Je n'y arriverai jamais”, “Personne ne m'aime.”* Vivre, c'est prendre des risques. Alors prenez celui de quitter le costume de Caliméro ! Sortez de la coquille ! Vous y perdrez peut-être quelques plumes mais c'est sûrement le prix à payer pour ouvrir vos ailes.



© ISTOCKPHOTO