

eBook 1

A QUEL 'JE'
ON JOUE ?



Qui suis-je ?

Suis-je mes traits physiques, mon corps ? Ce que les autres pensent ou disent de moi ? Suis-je mes expériences ? Mes croyances ? Mes pensées ? Suis-je le produit de l'histoire ? L'histoire de ma famille ? L'histoire de l'humanité toute entière ?? Suis-je le produit des histoires ? Des histoires qu'on me raconte ? De celles que je me raconte ?



La question identitaire est d'une telle complexité ! On parle d'identité génétique, identité sociale, identité professionnelle, identité religieuse, identité culturelle, identité sexuelle, identité de genre, identité nationale,...

Qu'est-ce que l'identité ? Inné ou acquis ??

Cette question a toujours été centrale chez moi. Je ne sais pas qui je suis.

J'ai longtemps cru que c'était moi qui n'étais pas normale. Et c'est loin d'être faux... Cependant, avec le temps et les expériences relationnelles, j'observe que certaines personnes parviennent juste mieux à donner le change. Je ne crois pas que qui que ce soit connaisse vraiment la réponse à cette question mais on fait semblant et on finit par s'identifier à son personnage, à son ego.

Ce terme - ego - tellement diabolisé de nos jours,
vient du latin et signifie je/moi.

L'ego est notre interface pour naviguer dans ce
monde de matière : ce jeu en 3D qu'est la Vie !

L'ego c'est le je(u) !

*Avant de poursuivre, il me paraît capital de faire un «
disclaimer ».*

*Ceci est le fruit de ma réflexion à cet instant. Je rappelle
que mon blog s'appelle « Le Journal de l'Alouette ».
Journal comme dans journal intime ou journal de bord.
Ce n'est pas un média d'informations.
Cet article n'a pas vocation à convaincre, ni asseoir une
vérité.*

*Je partage simplement mon regard sur la vie.
Bienvenu.e.s dans mon monde et belle lecture à vous !*



• JE SUIS DÉFINI.E PAR LES AUTRES

Lorsque j'entre dans ce jeu (avant même d'avoir conscience de moi-même, de mes contours, de mon héritage génétique & épigénétique), je suis bombardé.e. de conditionnements et de projections inconscientes de la part de mon entourage. Dès la petite enfance, on me « charge » d'une identité en me définissant, gravant dans la pierre tel ou tel trait de personnalité (il est timide, elle est capricieuse, il est bagarreur, elle est gentille ,...etc). Je crois l'histoire qu'on me raconte de moi : l'effet pygmalion ou la prophétie autoréalisatrice. La base du je(u) est posée.

Ensuite, l'environnement social et les expériences de vie vont venir étoffer mon personnage. On dit que nous sommes les personnes desquelles nous nous entourons. C'est un jeu interactif ! Je me nourris intellectuellement, émotionnellement et énergétiquement de mes amis, de mon conjoint, de mon épouse, de mes collègues...etc Par mimétisme, je vais reprendre des expressions, des façons de parler ou de se comporter de mes fréquentations. Je vais vibrer sur les mêmes fréquences.

À l'heure des réseaux sociaux aussi, je suis un tel ou une telle ! Ces personnes font partie de notre vie de façon virtuelle, certes, mais qui je choisis de suivre va m'inspirer et m'influencer. D'ailleurs, on parle d'influenceur.euse.s !

Je n'existe vraiment que dans la relation à mon environnement. Je construis mon personnage à travers ma relation aux autres.

Mais cette dynamique relationnelle, par quoi est-elle impulsée ? Car c'est bel & bien moi qui « choisis » mes relations.

Cette construction de mon personnage se joue à travers un jeu de miroirs !

A ce stade, je ne suis plus un.e enfant, j'ai donc le choix : laisser les autres m'enfermer dans la prison de leurs projections, cet espace étroit, OU BIEN tout péter!

*> break the wheel (Venez, on joue à un jeu sur j'adore !
=> c'est dans quoi ? Film, sketch, série ?)*



Casser les prisons dans lesquelles je me suis (et me suis laissée) enfermée. Prendre ma responsabilité.

Reprendre mon pouvoir ! Arrêter.

Juste arrêter de suivre le scénario. Arrêter d'agir comme j'ai agi par le passé, comme on s'attend à ce que je vive, parle, me comporte. Arrêter de jouer ce rôle et choisir un nouveau personnage.

• JE SUIS MON PERSONNAGE

Mais en choisissant mon nouveau je, mon nouveau personnage, tôt ou tard, je retombe inévitablement dans le piège de l'identification.

(Ça fait partie du game bro!)

Se définir, c'est s'enfermer !

Je le redis, se définir en se qualifiant (je suis bienveillant, je suis comme ci ou comme ça) revient à un enfermement. Enfer-me-ment... un mensonge, une histoire qu'on se raconte pour alimenter sa légende personnelle. Et on se donne le beau rôle la plupart du temps.

Chaque fois que je dis « je suis... », j'exclue une part de moi.

Je ne regarde qu'une facette de ma pièce en niant l'autre.

Je suis un être humain. En tant que tel, je suis "dual". Je ne suis pas juste "la bonne personne", celle que j'ai envie d'être, rejetant tout le négatif en moi pour ne conserver que le positif !

Je suis les deux !!

Le Yin et le Yang, l'ombre et la lumière, le positif ET le négatif !! *>allégorie de la pile baby* 😊

L'idée est de se voir tel que l'on est à chaque instant, de ne pas s'accrocher à une identité car je suis différent.e d'instant en instant.

Pourquoi solidifier la Vie alors que son principe même est le mouvement ?

J'accepte d'être là mauvaise personne, j'accepte que, parfois, je suis une connasse ou un connard. Et que c'est ok aussi.

J'accepte la pièce avec ses deux faces.

C'est une conscience de chaque instant, une recherche d'équilibre.

Il ne s'agit pas de juger mais simplement de regarder les choses telles qu'elles sont, sans filtre, sans illusion et sans se raconter (trop) d'histoires.

Car dans ce grand théâtre qu'est la scène des interactions sociales, il me semble inévitable de se définir de toutes façons. Je choisis (*même -et surtout- inconsciemment*) de jouer certains rôles.

Le piège, c'est de se prendre trop au sérieux et d'oublier que c'est un jeu en m'accrochant à mon personnage.



Personnage ou personne

=> du latin *persona* : "masque de théâtre", "rôle", "personnage".

Désidentification !

*C'est le premier message que j'ai entendu de mes guides
en 2018.*

*Juste ce mot, comme une inspiration, une voix intérieure
venue de l'extérieur...*

***Le « je » est un mouvement de va et vient plus
qu'une finalité.***

***Identification/désidentification, rien n'est figé !
Je me définis, je choisis mes jeux, mon je, mes
propres illusions.***

• **JE SUIS 'LE CREATEUR' DE MA REALITE**

Cette scène des interactions sociales, parlons-en.
Je fais partie de ces 'illuminés' 😊 qui croient que mon
expérience du monde à l'extérieur n'est qu'une
projection de mon monde intérieur. Ce sont des parts
de moi, conscientes ou pas (et souvent pas !).

Les personnes, les situations que j'attire sont des
bouts de moi (des miroirs comme je vous disais plus
haut !).

Dans le jeu en 3D, la Vie va m'adresser des scènes,
des situations avec les personnages dont j'ai besoin
pour résoudre mes conflits internes.



Ces personnages (conjoint, famille, amis, patron, collègues...) sauront me faire jouer les jeux inconscients que j'ai besoin de jouer pour me regarder dans ma totalité (mes blessures, mes peurs, mes monstres intérieurs) et pour faire parler mes multiples voix intérieures.
Ce sont des jeux douloureux auxquels nous jouons tous.

Il y a deux façons d'y jouer selon moi :

1) Se demander : Qu'est-ce qui se joue dans ces relations ?

Je me questionne (seul ou avec un thérapeute) en me regardant en face, en regardant mes schémas relationnels récurrents ou bien encore en écoutant les messages de mon corps (sensations, douleurs, problèmes chroniques, maladies).

Je prends du recul pour mettre de la conscience, de la lumière sur mes mouvements intérieurs. Un genre de mise à jour du programme qui permet de passer au niveau suivant.

Dans ce cas, je démarre de nouveaux jeux relationnels.

2) Laisser ces monstres dans l'ombre de sa conscience & continuer de les projeter à l'extérieur de soi.

Je joue encore et encore les mêmes scènes relationnelles, en boucle.

Je m'inflige de la souffrance mais j'en tire un grand bénéfice secondaire : le problème, ce n'est pas moi mais les AUTRES.

“L'enfer, c'est les autres.” Jean-Paul Sartre

Ce faisant, je nie mon propre pouvoir et j'oublie que je suis (co)créateur de ma vie, j'oublie que je suis mon bourreau, ma victime ET mon sauveur.

• JE SUIS, JE SUIS ...?

La question serait plutôt qu'est-ce qui me définit à l'heure actuelle ? Quel est le blocage et donc aussi la clé qui débloquera le niveau de mon jeu ?

En ce moment, j'observe que j'ai peur de ne pas être à la hauteur. C'est ça qui me bloque et qui me définit.

C'est ça qui définit mes relations.

J'observe que j'ai mis en place toutes sortes de mécanismes inconscients.

Je me bride, je m'empêche d'être moi (qui que ce soit), je m'écrase et me fait plus petite, plus comme il faut, afin d'être acceptée & aimée. Surtout ne pas être rejetée, ne pas revivre cette blessure. En ne faisant pas face à mes peurs et à mes blessures, je les laisse me définir.

Cette peur viscérale, à présent, je la regarde en face. Cette douleur qui me prend au ventre, je ne la fuis pas, je la ressens.

Je fais avec ce que j'ai et je fais de mon mieux. Même si j'ai souvent la sensation que ce n'est pas assez. Ressentir. C'est ça la clé ! Je ressens tout ça et je débloque le niveau pour accéder au suivant.

Sss....Vous entendez comme le S me poursuit ??
=>*"Qu'est-ce que ça peut bien vouloir dire..?"*

Vous savez quoi ? Deux jours après avoir écrit ces lignes, une synchronicité m'a apporté ma réponse ! Je suis une femme que j'adore sur Youtube, Nahid de la chaîne *The French Fortune Teller*. Il y a quelques semaines, elle parlait de *l'Hexagramme 50 : Le Chaudron ...*

Si vous vous intéressez au *Yi-King*, vous savez ce que c'est. Pour ma part, c'est un art dont j'ignorais tout, mais ça a résonné. Je me suis dit que ce serait bien d'aller voir la signification de cet hexagramme et puis j'ai zappé. Jusqu'à aujourd'hui où j'ai eu cet élan qui m'est venu d'un coup.

Ce que j'ai lu m'a beaucoup parlé donc je suis allée me renseigner davantage sur le *Yi-King*.

et il était fait mention du S du Yin et du Yang : « *La forme en S des sections noires et blanches symbolise le mouvement continuels de ces deux énergies.* »

Voilà. Le mouvement. La boucle est bouclée !

Qui je suis?

Je - sais - pas. Je n'ai pas envie de trop m'enfermer en me définissant ici.

Qui je suis est un mouvement continuels.
Ce que je sais, c'est que je suis assez.

Je suis A C.
Je suis Aliette CADET.



Je n'avais pas prévu de dévoiler mon identité ou pas si tôt en tout cas. (Ça s'est fait malgré moi, comme de l'écriture automatique, je vous jure!) Toujours ces peurs... peur d'être jugée, moquée, peur d'être rejetée.

Mais savez quoi ? Écrire un article sur ce thème sans vous dire qui je suis n'avait aucun sens et puis c'est l'heure !

« *It's time...!!!!* » C'est le message du moment. Celui que j'ai délivré via mes réseaux sociaux il y a quelques heures... J'ai songé à procrastiner, à garder cet article pour plus tard ou à ne pas garder cette partie finale.

Je me suis dit : "*Ça n'a aucun intérêt de délivrer cette information maintenant, de toute façon personne ne me connaît. Qui va lire ce blog ?... nia nia nia... bla bla bla...*"

Qu'est-ce qu'on peut se raconter comme histoires !!?!

L'intérêt c'est le je(u) !

Si ça me vient maintenant c'est que c'est pour maintenant. Malgré ma peur, même si tout en moi cherche à repousser cette échéance, il est temps de relever le challenge, temps d'assumer au grand jour et temps de dire qui je suis vraiment.

• POUR CONCLURE...

Si on revient à la source, le mot « *identité* » vient du latin "*idem*" qui signifie "*le/la même*".

C'est le caractère permanent et fondamental d'un être qui fait son individualité et sa singularité.

Finalement l'identité c'est le "Jesuis" dont parle tellement Issâ Padovani !

C'est cette dimension immuable de l'être, l'essence même de la Vie! C'est notre âme qui tient la manette de ce je(u) en 3D !



Rien à voir avec ce que nous nommons l'identité... à savoir, au final, des étiquettes que l'ego utilise pour définir ses contours.

La façon dont on se définit, dont on se 'nomme' est directement lié à la façon qu'on a de se penser, de s'appréhender. C'est juste un prisme de notre réalité. Cette identité-là est une illusion. Un miroir aux alouettes.

Se définir c'est vouloir solidifier les choses. C'est le contraire de la Vie qui n'est que mouvement ! "S" ! Construction & déconstruction. Chaos & création. Transformation. Ce n'est pas pour rien si l'arcane 13 du Tarot de Marseille - l'arcane de la transformation - ne porte pas de nom.

Mes "je" sont pluriels ! Plusieurs je au cours d'une vie, plusieurs vies au cours du jeu, plusieurs costumes, plusieurs personnages.

Je suis la manière dont je me définis. Je suis les actions que je choisis de poser. Je suis les personnes desquelles je choisis de m'entourer, qu'elles soient réelles ou "virtuelles". Je suis une conscience de chaque instant. Je suis tout ça et plus encore. Je suis, ici et maintenant. Je suis la Vie, je joue son jeu !

Et vous ? Qui êtes-vous ? Comment vous définissez-vous ? Quelle histoire vous vous racontez ?
Et vous, à quel jeu vous jouez ?

Aliette/L'Alouette
(Juin 2020)



