

PEUR DU CHANGEMENT, LES ORIGINES ...

Philippe BERTHOLON – METAKINEBIOLOGIE®

LE PIEGE DE NOTRE PSYCHÉ

La « Métathésiophobie » ou la peur du changement vient à l'origine des mots grec « Méta » qui veut dire « au-delà de ... » mais dans ce contexte signifie « changement » et « Phobos » qui veut dire peur. Cette peur, consciente ou inconsciente, peut restreindre de façon drastique la volonté de vivre.

Ces peurs s'expliquent en partie par la formule bien connue de Nicolas Machiavel : « **Un changement en prépare un autre** ». Bien souvent, dans nos esprits, nous nous inquiétons de savoir si, derrière les changements annoncés, ne s'en dissimuleraient pas d'autres, beaucoup moins désirables...

Un des premiers éléments à prendre en compte dans ce contexte est la notion de « Clivage » que l'on retrouve en psychanalyse, concept employé tout d'abord par Sigmund Freud. Le clivage est de croire et d'avoir tendance à diviser le monde en deux parties, les bons et les gentils d'un côté et les malveillants et les méchants de l'autre. Cette notion est inscrite au plus profond de nous-mêmes depuis notre naissance.

Il est maintenant fondamental de comprendre que la « **naissance** » est la **première séparation « douloureuse »** que nous vivons dans notre existence et que cette expérience va inscrire de façon définitive dans notre inconscient, que **tout changement est égal à souffrances et douleurs.**

C'est le **souvenir de la première fois**, qui nous propulse dans un espace où tout changement est considéré comme un clivage.

Ceci implique de se remettre en question et de mettre en place qu'un changement est analogue au mécanisme qui nous **projette dans de la peur de la douleur.**

Nous pouvons faire une analogie que l'on retrouve dans la genèse, le premier livre du Pentateuque dans l'Ancien Testament et de la Torah, qui contient le mythe de la création.

Adam et Ève sont, selon la Genèse, les premiers êtres humains sur la Terre. Ils vécurent dans le jardin d'Éden, dans l'insouciance, à la fois nus et nourris, dans lequel il n'y avait pas de clivage. Mais ils furent chassés par Dieu de ce merveilleux jardin car ils mangèrent du fruit défendu de

L'arbre de la connaissance du bien et du mal.

Pour information : (Genèse 3 v 6) ... *Après en avoir mangé, ils virent qu'ils étaient nus et se firent des ceintures avec des feuilles de figuier. Quand ils entendirent la voix de l'Éternel Dieu, ils se cachèrent. Quand Dieu leur demanda comment ils le savaient, s'ils avaient mangé du fruit défendu, Adam dit que c'était la faute d'Eve, qui elle, rejeta la faute sur le serpent. Ce dernier fut maudit. Quant à elle femme, elle enfantera avec douleur, et c'est son mari qui aura l'autorité dans le foyer (Genèse 3 v 16). Concernant l'homme, le sol fut maudit à cause de lui, et c'est avec peine qu'il en tirera sa nourriture jusqu'à sa mort. (v 19)*

Nous retrouvons également cette histoire dans la croyance islamique et mentionnée indirectement dans le Coran où Eve est l'épouse d'Adam et y est nommée Hawwa.

Il va de soi que ceci est une métaphore qui nous donne des informations précieuses.

Le transposé symbolique est qu'au jardin d'Eden nous sommes protégés, nus et nourris comme dans le ventre de notre mère dans l'insouciance et la non conscience.

La projection dans la matière (Être chassé du jardin d'Eden) où nous devons nous nourrir, nous alimenter, confrontés aux éléments et aux dangers est donc fait de douleurs et de souffrances. C'est l'équivalent de notre « **naissance et de tous changements** » qui nous fait sortir de notre zone de confort et nous projette dans la peur, la douleur et surtout la peur de la douleur ou « peur anticipatoire. »

Le bébé à la naissance se retrouve confronté cette même thématique d'une réalité physiologique où il est confronté à des choses agréables et des choses désagréables qui l'écartèle entre une notion de plaisir et de l'autre côté une notion de douleur.

Nous pouvons donc mettre en évidence que la peur de mourir est en fait la peur de vivre dans l'acceptation du changement impliquant de faire des choix et par conséquent de faire de façon incontournable des deuils.

Une phrase de Woody Allen :

La vie est une maladie sexuellement transmissible et 100% mortelle ...

Philippe BERTHOLON

Kinésologue, formateur, auteur, conférencier.

Concepteur de la Métakinébiologie®

Copyright© - Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.