

JEANINE VIVOT

MÉMOIRE QUAND TU NOUS TIENS

*Nous qui nous regardons tous les jours,
nous sommes-nous vraiment rencontrés
sur le chemin de la mémoire du corps ?*

 *Editions*
Quintessence
Collection Métamorphose

© 2004 — Éditions Quintessence
– S.A.R.L. *Holoconcept* –
Rue de la Bastidonne – 13678 Aubagne Cedex - France
Tél. (+33) 04 42 18 90 94 – Fax (+33) 04 42 18 90 99
Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.
ISBN 2-913281-37-0

“Le corps est un livre sacré sur lequel est écrite notre histoire.”

Bernard Montaud

“La maladie est l’effort que fait la nature pour guérir.”

C. G. Jung

AVANT-PROPOS

À parler et batailler dans la vie, nos propres réactions nous étonnent et nous font quelquefois souffrir : nous n'y comprenons pas grand-chose.

D'où nous viennent nos émotions imprévisibles sinon de l'intérieur de nous-même ?

Nous qui pensons nous connaître, nous sommes-nous vraiment rencontrés ? Souvent, nous le croyons, mais nous ne faisons que rabâcher des mémoires mal comprises.

Ce livre n'est pas un roman, il est écrit pour témoigner et faire réfléchir à cette réalité d'une mémoire cellulaire de notre corps.

Une petite fille nous entraîne, après de nombreuses expériences, au cœur de ses mémoires blessées. Multiples confrontations. Fausses pistes. Grandes illusions... Que de déformations du réel avant que la petite éprouve et voit, en conscience, les choses telles qu'elles sont.

Dès son jeune âge, la petite explore, à sa manière, les marges, les bas-côtés et les à-côtés de sa sensation de solitude et d'abandon. Avec elle, nous découvrons que le corps s'exprime en mal-être parce que nous traînons, de nombreuses mémoires de souffrance. Celles du petit enfant que nous avons tous été, ainsi que celles qui sont léguées par nos lointains ancêtres toujours présentes dans les cellules de notre corps.

Cette lente approche du langage intérieur du corps conduit l'auteur à rapporter des épisodes de mini-tragédies vécus au quotidien et incompréhensibles pour la petite, puis à décrire,

sous forme d'images ses ressentis émotionnels, ses sensations de conflit "biologique", et leurs réalités profondes qui repassent en un éclair de lucidité dans la mémoire du corps !

Au fil de souvenirs, en grandissant, Anna témoigne que, si nous ne prenons pas la décision de décoder la part cachée de nos ressentiments pour aller au-delà de notre souffrance, celle-ci demeure et se renouvelle... nous vivons mal et, à travers de multiples miroirs déformant, nous croyons en UNE RÉALITÉ QUI N'EST PAS LA NÔTRE.

Certains événements répétitifs de notre vie ne seraient-ils pas, subtile résonance de l'empreinte d'autodestruction "inscrite" dans le corps, une nécessité cachée qui n'aurait de cesse de nous faire prendre conscience et nous rappeler à l'ordre premier ?

Si inconsciemment nous changeons physiologiquement, à tout moment, des changements conscients et libérateurs d'énergie positive dans le corps sont aussi possibles.

Chacun se doit d'être chercheur de son moi profond...

Cette recherche, faite avec méthode et en conscience, favorise l'apprentissage d'un réel bien-être et, par une transformation d'imprégnations devenues inutiles, renforce certains circuits cérébraux.

En discernant comment Anna découvre les mémoires émotionnelles de négativités INSCRITES DANS SON CORPS et le sens de ses souffrances, il faut que chacun prenne conscience de l'importance d'une réconciliation avec une grande partie de son passé pour agir en conséquence, car la prise de conscience, qui se passe au présent, se poursuit nécessairement par des actes concrets.

Tout comme Anna, osez débrancher le programme du petit "môa je... je... je" de votre cerveau ordinateur et constater que

INTRODUCTION

les cellules du corps possèdent un prodigieux potentiel curatif de transformation. Arrêtez de chercher à l'extérieur pour trouver à l'intérieur de vous tout des blessures de l'âme, et du ressenti de vos conflits.

Osez ouvrir votre cœur pour accueillir pleinement l'instant présent, retrouver votre vraie nature, le sens profond de votre vie sur terre et la force irrésistible qui se vit en vous.

Chercheurs de votre moi intime, pour la libération et la joie de vivre de chacun vers l'état d'homme, osez apprendre à lire... dans LA MÉMOIRE DES CELLULES DE VOTRE CORPS.

Jeanine Vivot

CHAPITRE I

LE TEMPS DE LA MÉMOIRE ET DE L'ÉMOTION VIVES

SOMMES-NOUS TOUS HANTÉS PAR L'EMPREINTE D'ÉMOTIONS QUE NOUS AVONS CONNUES JADIS ?

La petite sait pas, comprend pas...

La petite s'ennuie. Elle dit tout haut pour se faire entendre :

— J'sais pas quoi faire !

— Retire ta chemise et danse dessus, répond sa mère.

— “J'ai faim.”

— Mange ton poing et garde l'autre pour demain.

Alors, tout à la fois, elle devine confusément qu'écouter n'est pas entendre et qu'elle ne doit rien demander, ni s'ennuyer ni manger entre les repas.

Pourquoi se sent-elle aussi seule et abandonnée que son ours sur un fauteuil ?

Elle donne sa langue au chat. *Sait pas ! Comprend pas !*

La petite n'est pas prête à comprendre.

Fragile, pelotonnée dans sa maison refuge, un grand fauteuil dont le velours frappé un peu rêche lui gratte les mollets à travers ses chaussettes, elle demande encore : “Pourquoi on sort pas ?

— Quand tu seras grande, tu feras ce que tu voudras !”

D'instinct, la petite enregistre dans sa mémoire qu'être grand, c'est aussi dire des sottises car, lorsqu'elle parle des grands, sa mère répète toujours en prenant le ciel à témoin ce qu'elle-même a sans doute souvent entendu : "Plus c'est grand, plus c'est bête !"

Alors, il y a les jours où la petite fille, dans son fauteuil en velours frappé, souhaite rester petite pour ne pas leur ressembler et ceux, au contraire, où elle veut grandir très vite pour montrer qu'elle est moins bête que tous les grands réunis. Y compris sa mère, son père, les voisins de palier, les amis... de ses parents et les autres.

Elle les regarde, elle les écoute. Parce qu'aucun ne donne jamais la même réponse à ses questions et qu'il lui est difficile de les comprendre, elle n'a pas grand-chose à leur dire.

Être un petit enfant unique, c'est très souvent ne rencontrer personne de son âge à qui se frotter, ne jouer ni au chat ni à la souris, n'être ni gendarme ni voleur.

Être unique, sans référence, c'est s'imaginer d'ailleurs. Heureusement que la petite est curieuse ! Pas besoin de ses pieds pour partir à la découverte.

Durant tout un été, depuis la fenêtre grande ouverte du premier étage de l'appartement de ses parents, elle a regardé les va-et-vient de la petite fille du bureau de tabac en face.

L'hiver venu, pour continuer de regarder, elle a posé son front sur la vitre de la fenêtre fermée... La vitre était froide.

Surprise et première sensation pas ordinaire !

Un soir, seule dans la pénombre, elle voit, par la porte du poêle *Godin*, le rouge flamboyant du charbon. Elle s'approche : le rouge est vivant et chaud. Elle plaque sa main sur le poêle : le

rouge fait mal. Elle recule, se recroqueville sur elle-même...
Sensation nouvelle et première émotion font des nœuds.

Attention, angoisse !

L'angoisse n'est pas un mystère, mais la manifestation d'un vibrant et douloureux souvenir mémorisé.

ET SI NOUS APPELIONS “MÉMOIRE D'ANGOISSE” LA RÉACTION VISCÉRALE PROVOQUÉE PAR UN TRAUMATISME PRÉCOCE ?

Les souvenirs nous poursuivent...

L'innocence de l'enfant veille et une partie de son cerveau¹ interfère pour la protéger de réactions trop fortes. Ainsi la petite prendra son temps pour différencier les sensations physiques piquantes du chaud et du froid !

En grandissant, elle cherche de plus en plus un écho à elle-même, et, spontanément créative, elle se donne la permission de ne plus s'ennuyer. Elle se distrait en regardant le tableau accroché sur le mur de la salle à manger : un paysage au printemps avec un chemin de campagne, des arbres et des champs qui vont à l'infini vers un ciel immuable. Longtemps, pour elle, ce tableau n'a représenté qu'un jeu de couleurs flamboyantes puis, un jour, à l'heure du déjeuner, avant de se mettre à table, la petite fille remarque, au tiers du chemin, une enfant comme elle qui marche en lui tournant le dos. D'abord, elle ne dit rien de sa découverte, mais, le lendemain, le surlendemain, les jours suivants, cela résonne et crie en elle : l'enfant se rapproche. Ça, elle ne peut plus le taire !

— “Maman, viens voir, la petite fille a bougé !”

¹. Le plus ancien, véritable pilote automatique, le cerveau primitif assure notre survie. Il dicte au corps les réactions appropriées en ignorant les hésitations du système conscient et il augmente les chances de survie en milieu hostile.

Réaction distraite et à peine surprise de sa mère qui dresse la table.

Puis son père rentre du travail pour déjeuner...

— “Papa, viens voir, la petite fille a bougé !

— Mets-toi à table et mange.”

Comprennent pas. Comprennent rien. Captent rien. C’est pas leur histoire. Sa mère et son père ne sont guère “maman et papa” ! Tu causes... Tu causes... Ouais ! Cause toujours...

On devrait pouvoir dire “cela crée des vides” comme on dit “cela crée des liens”, car la petite fille n’eut personne pour parler... de ce que tout un chacun tait. Le vide appelle à se remplir... tout est là et tout manque ! Une part d’imaginaire squatta la place vide. Elle servira de confidente et de guide à la petite et ne la quittera plus.

À croire qu’elle avait besoin d’être malheureuse, inconsolable et qu’elle souffrait ? Pas vraiment. Pour le moment, enfant spectatrice, protégée par sa propre innocence, elle n’avait que la nécessité de chercher à débobiner tout ça pour comprendre. Grandissant, comme tout le monde, viendra le temps où elle rencontrera sa souffrance... Vraiment !

Avec des questions, toujours des questions sans réponse...
Quand et où trouver l’essentiel d’une bonne marche à suivre ?

Stop ! Cette petite me dérange. Qu’elle s’approche d’une fenêtre ou d’un poêle, comme tous les enfants curieux, d’accord, mais d’où lui vient ce besoin de vouloir être mieux que les autres ? Orgueil, vanité ? Et pourquoi délaisse-t-elle les jeux de son âge, pour regarder sur un mur l’image d’une autre enfant qui lui tourne le dos ?

Et moi, la narratrice, pourquoi l’impatience me gagne-t-elle ? Quel besoin d’anticiper et d’expliquer qu’à certains

moments particuliers de la vie, des souvenirs endormis au cœur de notre mémoire nous poursuivent et peuvent nous empêcher de rire et d'être heureux tout comme la petite. Qu'en nous contaminant, ils peuvent aussi nous bloquer plus sévèrement et mettre en route une chaîne de somatisation de mal-être, de mal à dire et même de maladie !

Faut-il que, succinctement, je mentionne l'énigme qui veut que le passé a créé du présent et que le présent créera de l'à-venir ? Et que le privilège de notre vie est de le découvrir ?

NOUS AVONS TOUS LE MÊME BESOIN BIOLOGIQUE DE COMPLÉTUDE ET DE RECONNAISSANCE.

Pourquoi la petite “gèle” dans sa mémoire la croyance qu'elle n'est bien nulle part ?

Reprenons l'histoire de cette très petite qui attend le soir pour se précipiter sur son père rentrant du travail et lui arracher des mains son journal *L'Intransigeant*... L'odeur forte de l'encre d'imprimerie est une gourmandise qui vient du dehors plein de mystères. Par terre, à quatre pattes devant le journal posé bien à plat, tout en tournant lentement les grandes feuilles qui se déchirent facilement, elle s'attend à une surprise et... rien, il n'y a rien pour elle sur ces pages où se dessinent des aplats noirs et des aplats blancs. Elle regarde dans tous les sens, à l'endroit, à l'envers, en transparence pour découvrir des secrets. Eux, les grands, qu'est-ce qu'ils peuvent bien y trouver ? Elle est déçue, mais, régulièrement, elle pense : “Ce soir, il n'y a rien, mais demain, sûrement, il y aura quelque chose pour moi !”

Elle est aussi curieuse de la vie de son père... Qu'a-t-il fait de sa journée ? Elle imagine qu'après avoir vécu ailleurs, il est devenu autre, différent, enfin pas tout à fait le même que la veille. Ce soir, qui est-il ? Après le dîner, à l'heure de la tisane,

sa mère et son père s'installent au salon chacun dans leur fauteuil respectif. Ses parents ne se parlent pas, ils écoutent la radio qui n'intéresse pas la petite. Elle grimpe sur les genoux de son père, cherche sa place dans ses bras pour écouter battre son cœur et c'est grisant ! Cela se gâte, quand, attentive au souffle de son père, elle tente de respirer au même rythme que lui... Elle est en retard ou bien trop en avance d'une inspiration. Et cela dure de longues minutes. Elle essaie de rattraper la poitrine qui se lève ou s'abaisse au rythme de l'air respiré, jusqu'au moment où, n'y arrivant pas, mal à l'aise, perdant son propre souffle, elle se laisse glisser des genoux de son père pour aller s'allonger sur le canapé.

Avec un grand désarroi. *Sait pas. Comprend pas.*

Elle n'arrive pas à être en communion avec son père. Elle se sent exclue. Grand décalage. Où est sa place ? Un jour peut-être...

Les jours passant, elle grandira et croira oublier alors qu'elle vient d'enregistrer et de geler dans la mémoire de son corps la croyance qu'elle n'est bien nulle part !

En attendant d'autres demains, l'enfant toujours unique et solitaire ne sait pas comment s'occuper. Les yeux tournés vers le ciel, elle interroge souvent les nuages. La nuit, les étoiles. Un soir de juin, elle en voit une, filante. Elle croit qu'il suffit de faire un vœu pour qu'il se réalise ! C'est un petit chat qu'elle veut pour lui tenir compagnie. Six mois passent avant que son père ne lui apporte Grisette pelotonnée au fond d'une boîte à chaussures. La petite fille a le sourire que la plus belle des belles chattes grises ne sait pas faire, elle se sent écoutée et exaucée par le père Noël et les étoiles du ciel.

Sa mère trouve la bête docile, oui, mais de gouttière... Elle, quand elle était enfant, avait une chatte de race siamoise.

Deux mois plus tard, elle installe à la maison, un peu de ses souvenirs d'enfance : un bébé chatte siamoise aux yeux bleus. Que l'on donne Grisette aux grands-parents, ici, c'est la place de la siamoise à maman... La petite comprend vite qu'elle n'a plus qu'un demi-chat, mi à elle et mi à sa mère. Ainsi soit-il. Et fin de Grisette qui mourra peu après, empoisonnée par du chiendent traité aux désherbants dans les allées du jardin de son grand-père.

**ET SI NOTRE CERVEAU NE SAVAIT FAIRE QUE DEUX CHOSES :
TRANSMETTRE UN MESSAGE OU LE BLOQUER...**

De nombreuses échappatoires tranquilisent la petite.

Pour la petite fille qui ne sait pas s'amuser, le temps est parfois trop long. Surtout chez ses grands-parents où les repas, café, pousse-café n'en finissent pas. C'est seulement quand la conversation s'anime que la petite fille a sa chance et trouve d'instinct sa place... Avec son ours Nono d'une main et son pot de chambre de l'autre main, elle mène son ennui sous la table, s'assoit et oublie qu'elle se sent oubliée du monde entier ! Certains dimanches après-midi, impossible de se mettre sous cloche parce qu'il y a un gros pied au centre de la table du salon.

Sa mère place une chaise avec un coussin pour que la petite fille s'installe près d'elle autour de la table et puisse regarder sagement les grandes personnes jouer très sérieusement au Culbutant². À voir son grand-père mener le jeu en s'esclaffant et en culbutant tous les pions sur son passage, elle croit qu'il faut être vraiment grand pour s'amuser ainsi.

² Sorte de jeu de petits chevaux...