



Et si ça empire ?

Note à destination des parents après une séance

Texte inspirée de la formation de Brigitte Denis, créatrice de la PAB

Chers parents,

Malheureusement, à distance je ne peux exactement savoir ce qui se passe pour votre enfant. Je ne dialoguerai pas à distance avec votre bébé ni avec LA Sagesse, mais je peux émettre certaines hypothèses. Je les partage avec vous dans ce document.

Après une P.A.B., un bébé peut réagir de différentes façons. Le processus de réparation, d'intégration, d'assimilation ou de guérison peut prendre plusieurs formes :

- le bébé peut guérir dès notre rencontre
- le bébé peut s'acheminer tout doucement sur son propre chemin de guérison et le symptôme s'en va graduellement
- le bébé peut travailler en dents de scie : un jour il va bien et l'autre il semble régresser
- le bébé semble être guéri puis, le croyant disparu définitivement, le symptôme est revenu tel qu'avant
- il semble qu'absolument rien n'a changé du tout
- le bébé peut sembler aller moins bien
- le bébé manifeste un symptôme nouveau et différent, l'ancien symptôme lui a cédé la place...

En tout premier lieu, suite à notre rencontre, je vous invite à :

- relire les grandes lignes de ce qui y a été dit en séance
- noter particulièrement les suggestions de choses à faire (par exemple dire certaines choses à votre bébé)
- ajouter au besoin d'autres notes qui vous semblent importantes (vos réflexions, des liens que vous faites avec ce que vous vivez ou avez déjà vécu, etc.).

infos vous permettent d'accompagner consciemment et concrètement votre enfant. C'est le but d'une P.A.B. Je ne fais rien, je ne suis que la traductrice. Vous, les parents, vous êtes les personnes les plus importantes pour votre bébé. C'est avec vous qu'il vit au quotidien et, surtout, en qui il a le plus confiance. Ensuite au cours des prochains jours/semaines, je vous invite à :

- observer votre bébé et prendre des notes sur ce que vous observez, ce qui change (ce qui va mieux, ce qui semble régresser, ce qui arrive de nouveau)
- et surtout, n'oubliez pas de passer à l'action selon les suggestions de la Sagesse, relisant vos notes au besoin...

C'est le passage à l'action après la P.A.B. qui porte fruits. Seulement venir entendre ce que LA Sagesse de votre bébé avait à dire ne suffit pas ou pas toujours. Même s'il est vraiment difficile de voir votre enfant souffrir, continuez de l'accompagner selon les suggestions que LA Sagesse a donné durant notre rencontre. Gardez confiance, et écoutez votre 'intuition' (y compris si elle vous dit de ne pas avoir confiance en ce qui se passe).

Ceci étant dit, pourquoi ça empire, pourquoi rien n'est encore réglé ou pourquoi un autre symptôme vient d'apparaître ? Voici quelques hypothèses :

Première hypothèse : votre bébé a besoin de vider son sac

Dans mon bureau, vous les parents, avez ouvert à votre enfant, une porte de façon à lui permettre d'exprimer des choses qu'il gardait en lui-même cachées depuis longtemps. Il a maintenant besoin d'en parler plus. Il l'a fait dans mon bureau, mais ce n'est peut-être pas suffisant. Alors, au lieu de lui parler, de lui dire que tout va bien, je vous invite à l'écouter. Ceci implique ÊTRE avec lui pendant qu'il pleure. Il ne s'agit pas ici de le laisser pleurer, mais de le soutenir de tout votre amour pendant qu'il vit son émotion. S'il va jusqu'au bout de l'expression de son émotion AVEC vous, il va aller au bout d'un magnifique processus de nettoyage. Il sort son émotion. Vous l'accompagnez consciemment pendant qu'il s'exprime et vit son émotion. Je sais que ce n'est pas toujours facile d'écouter et d'accompagner consciemment votre bébé pleurer, mais pour vous aider, imaginez que votre bébé est votre meilleur/e ami/e qui a un gros chagrin. Il/elle vous en parle et il/elle pleure. Vous n'avez rien à faire, juste être là avec et pour lui/elle, en l'accueillant totalement avec bienveillance sans avoir l'objectif de faire cesser ses pleurs.

Deuxième hypothèse : votre bébé vous parle de vous

La deuxième raison pour laquelle les choses semblent stagner ou que rien n'est encore réglé, c'est que votre bébé sent que vous, les parents, aussi avez en vous-mêmes de vieilles émotions qui veulent s'exprimer. Peut-être que notre P.A.B. a touché une corde sensible en vous, une vieille douleur de votre propre petit bébé intérieur. Votre enfant sert de haut-parleur. Il tente de vous dire tout haut ce qui existe tout bas en vous. Pourquoi fait-il une telle chose ? Parce que, en tant que bébé, il a encore ses antennes très sensibles et aussi parce qu'il est dépendant de vous. Donc il est très concerné par ce qui vous arrive : il se dit « si mes parents vont mieux, alors ils pourront mieux prendre soin de moi. Puis-je faire quelque chose pour les aider ? Si je leur dis qu'ils souffrent et de quoi ils souffrent, ils pourront mieux s'en occuper ». Ma suggestion : accompagnez chez vous-mêmes une souffrance qui est probablement présente depuis longtemps. Prenez soin de vous. Soyez votre meilleur/e ami/e et laissez émerger du plus profond de vous ce que vous ressentez. Au besoin faites-le avec quelqu'un.

Les pleurs de votre bébé peuvent même vous aider à faire remonter les vôtres (de pleurs de bébé) et rendre plus consciente votre propre souffrance ; votre bébé sera votre partenaire dans un processus de guérison qui vous rassemble tous deux. Donc ne vous retenez pas de vivre une émotion quand votre enfant pleure. Votre émotion ou vos pleurs ne le traumatiseront pas : au contraire il vous sentira sur la même longueur d'onde que lui. S'il vous semble que votre émotion est trop forte et que vous avez besoin de laisser passer cette grosse vague, mettez votre bébé en sécurité et prenez quelques minutes pour vous. Si cette situation perdure ou que votre émotion vous semble trop intense, n'hésitez pas à demander à quelqu'un de vous accompagner (votre conjoint, une bonne amie, un thérapeute).

Troisième hypothèse : votre bébé libère une nouvelle couche d'oignon

La troisième hypothèse c'est que votre bébé dit avoir libéré une couche et qu'il souhaite en libérer une autre, comme un oignon dont on veut rejoindre le cœur. Pour atteindre le cœur du problème, votre enfant procède une étape à la fois. Le travail que nous avons fait dans mon bureau (et vous, à la maison, par la suite grâce à un accompagnement conscient) a été efficace, et votre bébé est prêt à passer à une autre étape du processus de sa guérison. Car l'Être, peu importe son âge, est complexe. Pour prendre soin de cette nouvelle couche, vérifiez en vous si vous avez envie de revenir poursuivre avec moi. Écoutez en vous. La première fois que vous avez été attiré/e à prendre rdv. en P.A.B., vous avez ressenti des choses en vous. Vérifiez ce même genre d'indices. Si ça n'y est pas, écoutez les autres directions/pistes qui vous apparaissent.

Quatrième hypothèse : votre bébé a besoin de temps

Votre bébé est en train de travailler très fort suite à tout ce qui a été dit/fait au cours de notre rencontre. Cependant, ce travail est intérieur, il ne paraît pas (ou pas encore) à l'extérieur. Le symptôme est comme un baromètre qui nous dit si on doit continuer à aider ou non et à quelle dose, fréquence, etc. Les bébés, comme les grands, ont besoin de temps pour assimiler, passer à l'action et lâcher-prise. Ce temps où il ne semble rien se passer est un moment très important du processus d'intégration, c'est le temps de l'assimilation, de la digestion. La digestion est caractérisée par trois étapes principales : 1. le tri 2. l'assimilation 3. et l'évacuation Et ce processus peut comporter plusieurs étapes (donc peut-être plus d'une Parole Au Bébé). On ne peut le faire à la place du bébé et on ne peut, non plus, rien forcer. La guérison, c'est le bébé qui la gère. Personne ne peut le guérir à sa place. Il est en train de SE guérir. Nous, y compris vous les parents, pouvons lui donner des soins pour son corps, écouter son cœur et surtout l'accompagner consciemment, c'est-à-dire en étant au courant et en nous rappelant ce qu'il vit. L'enfant se guérit. C'est votre bébé qui fait la plus grande part du travail, mais il a besoin de votre accompagnement conscient.

Alors, même si vous ne voyez aucun résultat concret visible à l'extérieur, à l'intérieur « ça » travaille très fort. Prendre soin de la situation, du symptôme, de l'émotion, peut être plus long que vous ne le pensiez.

Cinquième hypothèse : votre bébé a besoin d'un accompagnement inconditionnel

Le fait d'avoir une attente envers quelqu'un peut freiner le processus de la guérison. Votre enfant a peut-être besoin de sentir non seulement que vous l'aimez, vous les deux parents, mais que vous l'aimez sans condition, sans attente. Dans ce contexte où il présente un symptôme (il ne dort pas par exemple), l'aimer d'un amour inconditionnel signifie « je t'aime, avec et sans ton symptôme ». Ou « Je t'aime que tu dormes ou non. Et je ne te mets pas de pression pour que tu te mettes à dormir » (si là est son symptôme). C'est une étape cruciale qui vous demande de lâcher-prise... du moins pendant un certain temps. Cela ne signifie pas ne plus rien faire, mais de continuer à appliquer les suggestions apportées durant notre rencontre et de l'accompagner consciemment.

Une fois que vous avez lu ces hypothèses, il vous en viendra peut-être d'autres à l'esprit. Ne les négligez pas. Ce sont peut-être les plus importantes. Il existe aussi d'autres hypothèses, mais celles que j'ai décrites ci-dessus sont celles rencontrées le plus souvent. À distance je ne peux faire plus. Et je serai heureuse de vous revoir.

Attention, cependant, si vous êtes inquiet/inquiète, si un ancien symptôme ou un nouveau symptôme semble douloureux physiquement pour votre enfant, si ses pleurs vous inquiètent, n'hésitez pas à aller consulter un médecin. Faire la différence entre une souffrance intérieure (une émotion par exemple) et une douleur physique (que l'on peut atténuer ou faire disparaître) n'est pas toujours facile. Chez un petit bébé qui ne sait pas encore parler, l'expression d'une douleur physique et une souffrance intérieure se ressemblent beaucoup. Alors, écoutez-vous, écoutez votre cœur. Si votre bébé n'exprime rien de physique, vous en serez rassurés, et cela vous permettra d'accompagner consciemment son émotion avec un cœur plus en paix.

Bonne route sur ce chemin de guérison et d'accompagnement conscient !

Gaëlle Blanc
Traductrice en Parole Au Bébé
www.bulledenergie.ch

