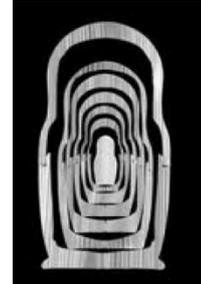


LES POUPÉES RUSSES

Les poupées russes, ou *matriochkas* en russe, sont des séries de poupées de tailles décroissantes placées les unes à l'intérieur des autres. Une série peut comporter jusqu'à dix poupées ou plus. Le mot russe *matriochka* est dérivé du prénom féminin russe *matriona*, traditionnellement associé à une femme russe de la campagne, corpulente et robuste.



Ces poupées représentent une très bonne analogie de nos filtres et carapaces que nous avons mis en place depuis notre naissance. Pour certains, leur *matriochka* se composera de quatre poupées seulement alors qu'elle en comportera une dizaine pour d'autres. Lors d'un séminaire, une participante m'a demandé si le surpoids et l'obésité peuvent aussi être associés à cette analogie. Selon le vécu de la personne, la réponse est oui comme nous le verrons au *Tome 3 – Décodages psychobiologiques (suite)*.

Prenons l'exemple d'une *matriochka* composée de six poupées, en débutant par la plus petite (# 1).

Le leurre de notre « réalité »

Poupée # 1 : Il s'agit de soi lors de notre naissance (Naître-Sens). Les pages de notre « cahier de vie » sont totalement blanches, ou presque, avec plein de potentialités. Un bébé offrant un amour inconditionnel et heureux d'explorer et de découvrir le monde qui l'entoure. Nous n'avons aucune connaissance ni « conscience de nous-mêmes ». La première chose dont nous prendrons conscience n'est pas de nous-mêmes mais de l'autre et prioritairement de notre mère.

Poupée # 2 : C'est notre première prise de conscience de nous-mêmes. Elle sera un reflet des comportements et des réactions de notre mère à notre égard. Ce sera LA première image que nous aurons de nous-mêmes, la naissance de l'ego.

Poupée # 3 : Il s'agit de nos valeurs et croyances qui nous sont inculquées surtout par nos parents et notre famille. Mais aussi par nos amis, enseignants ou autres personnes habituellement en position d'autorité ou que nous avons placées sur un piédestal. Inconsciemment, ces personnes nous ont modelés. Qu'elles soient incitatives (positives) ou

Le leurre de notre « réalité » limitatives (négatives), nos valeurs et croyances sont donc une conséquence directe de leur influence.

Poupée # 4 : C'est notre vécu comme enfant. Étions-nous relativement heureux ou plutôt malheureux ? Avons-nous connu des expériences pénibles ou traumatisantes (abus physiques, psychologiques ou sexuels, abandons, rejets, manques, etc.) ? Si oui, tout au long de notre vie, nous pouvons interpréter « notre réalité » au-travers des filtres de ces événements et ériger des carapaces pour nous isoler des contacts extérieurs et nous mettre à l'abri des attaques similaires.

Poupée # 5 : Il s'agit de ce que nous avons vécu au cours de notre adolescence. C'est une période cruciale qui façonne ce que nous deviendrons à l'âge adulte. Les épreuves de notre adolescence peuvent produire des séquelles inconscientes responsables, entre autres, des obstacles à la réalisation de nos désirs et projets. Elles peuvent même aboutir inconsciemment à de l'auto-sabotage. C'est un temps surtout difficile pour les filles alors que leur physiologie se transforme rapidement. Que ce soit sous forme explicite (menace, force ou contrainte), par une manipulation affective

Le leurre de notre « réalité » ou par du chantage, les possibilités d'agressions sexuelles (baisers, attouchements, incestes, viols, etc.) peuvent être considérables.

Poupée # 6 : Nous voici rendus à l'âge adulte. Cette poupée, ainsi que toute poupée additionnelle, sera le reflet du cumul de nos valeurs et croyances ainsi que de nos expériences antérieures et quotidiennes à venir.

Un des objectifs de cet ouvrage est de vous aider à découvrir les événements de votre vie ou autres pistes possibles pouvant constituer des obstacles à un mieux-être ou à une meilleure santé. En référence avec l'analogie actuelle des poupées russes, il s'agit de prendre conscience des filtres qui peuvent embrouiller notre perception des choses et de nous libérer de nos carapaces construites selon nos expériences de vie.

L'EFFET PLACEBO ET L'EFFET NOCEBO

L'effet placebo

Le terme « placebo » provient du verbe latin « placere » qui signifie « je plairai ». Dans le Petit Larousse, il est défini