

La Pensée interdite

Chaque Personne a sa propre perception de la Réalité.

Partant de ce principe nous ne pouvons pas imposer notre Réalité à l'Autre.

Si nous prenons le schéma ci-dessous en fonction du point où je me place je verrais quelque chose de différent : j'aurai donc une lecture différente de la Réalité.

96

A gauche je vois un 9 et à droite un 6.

Ces situations peuvent amener des conflits : donnant tort à l'Autre pour avoir raison.

Les conflits sont une situation désagréable mais saine : car directe. Je peux vouloir interdire à l'Autre de dire ce qu'il perçoit, et je ne lui interdis pas de penser ce qu'il perçoit.

Nous pouvons à ce moment-là éprouver du stress négatif, et la poussée d'adrénaline retombera après le conflit.

Une situation oppressante pourrait venir du fait que j'interdis à l'Autre de Penser ce qu'il souhaite penser et qui correspond à sa perception de la Réalité : nous sommes alors dans une situation d'oppression ou de perversité.

Si je suis directe envers la Personne et je lui dis : « je t'interdis de penser cela. » La situation est oppressante et non perverse.

Cependant, si je mets en place un processus de confusion il s'agit de manipulation perverse : car je fais en sorte d'altérer la perception de l'Autre sur ce qu'il est en mesure de voir.

Ce jeu pervers peut déclencher des maladies psychologiques : je ne peux plus dire, j'ai du mal à dire, je ne peux plus le penser, ce que je vois et j'entends est faux pourtant je le vois. Si je ne m'oppose pas à ce processus : le « mal à dire » n'est pas très loin.

Ce constat devrait nous faire réfléchir sur la manière dont sont établies les communications médiatiques.



Laura Sadowski est Psychologue et Coach. Elle est Présidente du Cabinet Connecting Emotional Intelligence. Sa persévérance & sa recherche constante d'approches saines et innovantes pour le bien-être mental lui ont permis d'Aider de nombreuses Personnes à trouver en Elle les Ressources pour se soigner et faire du Bonheur leur mode de Vie quotidien.