



Nous les Parts

Nous les Parts, nous sommes nombreuses. Aussi nombreuses que possible. Parfois on peut se ressembler, même beaucoup. Mais quand on prend le temps de ralentir, de nous écouter, de nous accueillir telles que nous sommes et non telles qu'on nous perçoit, alors on se révèle. Et la nuance devient évidente. C'est comme si on nous reconnaissait. Et ça... Ça nous apaise. On a moins besoins de hurler, de submerger, de faire souffrir pour être vues. Un de nos problèmes est qu'on n'a ni conscience des autres Parts, ni conscience de... VOUS. Oui faut l'admettre. On se sent souvent bien seules. Alors on agit comme ça nous paraît juste. Sans savoir mesurer les conséquences. Et quand on interagit avec une autre Part c'est généralement dans le conflit, car on n'a pas les mêmes stratégies. Pourtant nos intentions sont souvent proches et bonnes. Malheureusement personne ne nous à appris le dialogue intérieur. Par contre on est toutes d'accord sur une chose : tout ce qui peut mettre en péril le système on doit le maintenir au loin à tout prix. Bien protégé, bien caché pour ne pas que cela revienne.

La confiance



La peur



L'amour



La honte



L'humour



...



Si vous voulez profondément et durablement prendre soin de vous, prenez soin de vos Parts. Accueillez leur histoire, leur intention pour vous, leur peur, leur vulnérabilité... Elles ont besoin d'une reconnaissance authentique