

Les habitudes enferment

Sucer le pouce.

Je suis grande et je suce mon pouce. Ça me calme et je me sens bien. Alors je ne vois pas pourquoi je devrais arrêter, même si j'ai un peu honte.

Il est important que tu perdes cette habitude.

J'ai une amie qui dort bien avec son doudou.

Peu importe le geste ou l'objet qui sécurise, ce qui est important c'est l'habitude prise.

Parfois, j'ai peur que mes copines l'apprennent et qu'elles se moquent de moi.

Ce n'est pas pour les autres que tu dois arrêter, mais pour toi.

Mais j'apprécie de sucer mon pouce, alors pourquoi j'arrêteraï. D'ailleurs je suis sûre que je ne suis pas la seule à le faire.

Même si beaucoup de personnes ont des habitudes diverses de ce genre et que cela te rassure, ce n'est pas une raison pour ne pas arrêter.

J'en ai besoin.

Ce besoin est lié à une mémoire.

C'est à cause d'une mémoire que j'ai pris cette habitude ?

Oui.

Quelle mémoire ?

Ta peur à l'idée d'arrêter est déjà une indication.

Quand j'essaie d'arrêter, je me sens seule, perdue et pas aimée.

Aujourd'hui, es-tu vraiment seule, perdue et pas aimée ?

Non.

Alors comprends que c'est la mémoire d'un évènement ou d'un ressenti à un moment donné de ta vie qui est à l'origine de ton habitude.

Si ce n'est qu'une mémoire qui m'a piégée dans cette habitude, je devrais pouvoir m'en débarrasser.

Obsalette

et son double

Tu peux et tu dois t'en débarrasser car elle t'entrave.

Comment je fais ?

Tu as en toi tout ce qu'il faut pour te sentir bien, tu n'as besoin ni de ton pouce, ni de quoique ce soit d'autres. Utilise ta volonté.

Couchée dans mon lit, j'essaie de retrouver le moment où j'ai commencé à sucer mon pouce. Je ne le retrouve pas, mais l'idée d'arrêter me panique, comme si je m'abandonnais. Je m'aperçois que mon habitude est plus forte que moi.

Reprends le dessus car elle grignote ta liberté comme le vers dans la pomme et te mène par le bout du nez et plus tu la garderas longtemps, plus ce sera difficile de t'en débarrasser.

Ce petit jeu a assez duré. Je commence à fatiguer de sentir comme une force m'imposer de sucer mon pouce. Je veux me libérer de mon habitude et apprendre à me sentir bien dans ma peau sans elle.

Tu y gagneras en bonheur, en joie et en liberté.