

La gestion du traumatisme

Que faire lors d'une expérience traumatisante ?

Souvent, il faut beaucoup de temps avant de comprendre qu'il y a aussi des avantages dans les expériences douloureuses. Pourquoi est-il si difficile, pour certaines personnes de passer à autre chose ?

Parce que l'être humain qui vit dans l'inconscience ne parvient malheureusement pas à percevoir la réalité cachée derrière les apparences et à voir qu'il y a un côté positif à tout évènement, même tragique.

Lorsqu'il vit un gros choc, il sait que ça va passer, mais en attendant c'est très difficile.

C'est dans ces moments-là qu'il doit apprendre à ne pas se mêler des affaires de ceux qui s'occupent de son évolution.

À quel moment, est-ce qu'il se mêle de leurs affaires ?

Lorsqu'il réfléchit à ce qui le fait souffrir, qu'il pense à la perte qu'il a subie par exemple et qu'il met de la valeur dans l'évènement vécu au lieu de vivre ce dernier avec intelligence.

Et s'il est conscient, l'issue est-elle finalement favorable à son évolution ?

À ce moment-là, le choc est intégré plus rapidement et il peut commencer à vivre un autre rythme de vie, passer dans un autre cycle d'expériences et vivre dans la paix de son expérience.

Qu'est-ce qui fait l'ampleur d'un traumatisme ?

Elle est égale à l'ignorance du degré de relation que les plans invisibles ont avec chaque être humain.

Certaines personnes qui vivent un traumatisme trouvent la force de le surmonter dans la spiritualité ou la religion. Est-ce que la spiritualité permet de mieux traverser ces moments difficiles ?

Oui, mais il vaut mieux, pour la personne qui se conscientise, parvenir à trouver par elle-même l'avantage qui découle de ses expériences douloureuses.

Pourquoi ?

Parce que la croyance est simplement un placebo contre la crainte.

Obsalette

et son double

Est-ce que la personne qui est en évolution de conscience vit ses traumatismes différemment de celle qui reste dans l'inconscience ?

Oui, car elle est beaucoup plus libre au niveau émotionnel.

Est-ce que le fait de se conscientiser la met à l'abri des gros chocs de la vie ?

Non, mais la possibilité d'être traumatisée diminue, car elle ne s'attache plus à la forme de la souffrance. Elle prend ce qui la fait souffrir pour l'amener à la conquête de ses craintes. Un être qui se conscientise vit toutes sortes de choses, mais il les vit avec davantage d'intelligence. Il évite de trop penser à l'évènement et de se faire un sang d'encre.

Et, s'il se laisse parfois emporter par ses émotions ?

À ce moment-là, il va se sentir partagé en deux. Il va vivre un certain tiraillement entre le comportement qu'il sait juste et ce qu'il vit psychologiquement.

C'est-à-dire ?

Entre une partie de lui qui est suffisamment manipulée dans ses pensées pour qu'il vive de l'anxiété, de la peur, de la tristesse, etc., et son autre partie de lui-même qui est son principe universel, son double.

Il y a tellement de raisons inconnues pour lesquelles une personne doit passer par telle ou telle expérience qu'effectivement il est préférable de ne pas se mêler de ce que l'on ignore.