Préambule



Ce que l'écriture de ce livre m'apporte

Écrire me permet de ne pas oublier.

C'est également pour moi une étape qui précède la libération de la parole. Écrire est une activité rationnelle qui met, selon l'Analyse Transactionnelle, l'Adulte aux commandes.

En parler est pour moi davantage un vécu émotionnel. C'est le partage avec mon interlocuteur, devant moi, de ce que j'ai ressenti, des émotions que j'ai vécues, des enregistrements qui sont à jamais gravés dans mon corps.

Depuis le décès d'Audrey, ma fille, j'ai écrit trois livres. Chaque fois j'ai éprouvé une relation intime avec elle parce que je ne veux rien lui cacher et que je ne veux pas lui mentir.

J'ai découvert des aspects de ma vie que j'avais enfouis dans les oubliettes de mon inconscient.

Écrire mon autobiographie est un exercice révélateur de qui je suis, de mes racines, de l'impact de mes parents, mes éducateurs, sur mon développement personnel.

J'ai découvert la puissance de cet exercice en lisant les ouvrages de Viktor Frankl, psychiatre de l'école de Vienne et inventeur de la logothérapie.

En écrivant, je me suis rendu compte qu'il existait une face cachée dans ma niche familiale.

Le rôle pervers de mon père géniteur me saute aux yeux. Je n'en avais pas conscience avant d'écrire ce livre.
J'avais compris, enfant, que ma grand-mère paternelle ne m'aimait pas. Écrire m'a permis de revivre précisément ces moments pénibles avec elle.
Ce sont ces souvenirs qui m'ont incité à écrire le livre sur » Le rôle des grands-parents dans l'épanouissement de leurs petits-enfants ».
Écrire est donc, pour moi, une forme de thérapie très assertive qui structure et donne corps aux événements.
Avec l'éducation que j'ai reçue, rien ne me permettait d'envisager de vivre l'amour de ma fille, ma facilité à créer des liens avec d'autres personnes. Il est vrai que j'ai passé neuf ans de ma vie à me remettre en question en apprenant l'Analyse Transactionnelle, la Gestalt Thérapie, l'Hypnose conversationnelle, la Programmation neuro linguistique et la Communication paradoxale. Toutes ces formations m'ont permis de tirer les leçons du passé et de sortir de mon scénario de perdant.
Dans un livre de Thierry Janssen, que je vous recommande, l'auteur décrit ses « Confidences d'un homme en quête de vérité ».
C'est cet ouvrage qui m'a donné le goût d'être vrai, authentique, de cultiver des valeurs de bienveillance, d'amour et de partage.