

Le mur de cire

Cette métaphore est particulièrement intéressante pour les personnes qui se disent hypersensibles ou qui ressentent des difficultés à se protéger ("à fleur de peau", "je prends tout en plein cœur" etc.).

Je vais vous proposer d'imaginer un grand paysage, assez vaste, dégagé, celui que vous voulez, que ce soit une plage, une prairie, à la montagne... qu'importe, mais un grand paysage dégagé. Un paysage qui vous plaît, qu'il soit réel ou imaginaire.

Dans ce paysage, vous pouvez maintenant placer des gens, il y a des personnes, assez éloignées les unes des autres. Des personnes, dispersées dans ce paysage.

Et puis en y regardant de plus près vous pouvez vous rendre compte qu'il y a trois types de personnes, trois groupes de personnes autour de vous :

Le premier type de personne, dans le premier groupe, les personnes sont entourées de hautes murailles, comme des tours de châteaux forts, ou bien elles sont dans des bunkers. Elles sont cachées derrière des murs de pierre, de béton, de béton armé, impénétrable. Elles sont parfaitement protégées, à l'abri derrière leurs murs impénétrables.

Le deuxième groupe, lui, c'est différent : ils n'ont rien du tout, juste leur vêtement et encore... rien ne les protège, il n'y a rien autour d'eux, rien du tout. Ils sont là, comme ça.

Enfin dans le dernier groupe, là c'est un peu bizarre, un peu étrange, car ces personnes sont derrière des murs transparents, translucides, comme des murs de cire, une matière inhabituelle qui semble malléable, douce au toucher et qui laisse passer la lumière.

Ces personnes sont assez loin les unes des autres alors pour communiquer, elles ne crient pas, non, elles ont trouvé une autre solution : à leur pieds vous pouvez voir un arc, des flèches, et quand elles veulent transmettre un message elles prennent papier – crayon et écrivent ce qu'elles ont à dire, attachent le papier à la flèche et la décoche à la personne à qui elles veulent transmettre leur message.

Alors là il y a trois possibilités :

Pour les personnes du premier groupe avec les murs de châteaux forts, les bunkers, les murailles... les flèches rebondissent sur la pierre, le béton... rien ne pénètre, rien ne rentre. Jamais. Jamais rien ne passe. Ni bien, ni mal, tout est verrouillé, bloqué, arrêté par ses murs impénétrables.

Pour ceux qui n'ont rien autour d'eux, là c'est complètement différent, c'est même l'opposé, ils prennent tout, tout passe, tout leur arrive... parfois en plein cœur. Rien n'est arrêté, toutes les flèches passent, tous les messages les atteignent.

Enfin pour le dernier groupe, vous savez, vous vous souvenez de ceux qui ont ce mur transparent, translucide autour d'eux ? Et bien, les flèches se plantent dans le mur, et là vous voyez les personnes, elles poussent la matière avec leur main, elles creusent un trou pour accéder à la flèche et elles déroulent le papier et le lisent, alors là on voit bien sur leur visage si ça leur plaît ou non, si elles aiment ce qu'elles lisent ou pas. Des fois elles froncent les sourcils : ça ne leur plaît pas, alors elles prennent la tige de la flèche et la repoussent à l'extérieur ; d'autres fois elles sourient en lisant le message alors elles tirent sur la flèche et la ramènent à l'intérieur, elles acceptent le message. Ainsi ces personnes ont le choix : elles ont le choix d'accepter ou de refuser les messages, ce qui leur arrive, le choix d'accepter ce qui leur plaît et de refuser ce qui ne leur plaît pas.

A votre tour vous avez le choix : vous pouvez voir à vos pieds des matériaux de construction : béton, pierre, et des briques de cire... Vous pouvez choisir de construire un mur impénétrable, infranchissable, qui ne laissera rien passer, ni le bon, ni le mauvais, vous pouvez choisir de ne rien construire et de tout laisser passer, de tout laisser vous atteindre, le bon comme le mauvais, vous avez aussi le choix d'avoir le choix à chaque fois : la possibilité d'accepter ou de refuser, de rejeter ou d'accueillir.

Si vous choisissez le mur de cire, sachez qu'il est malléable et que vous pouvez l'adapter au mieux, dans la forme la plus agréable et confortable pour vous, ainsi il peut se transformer en une gélatine douce qui recouvre votre peau comme une crème et qui peut protéger vos sens à la manière d'une membrane à la perméabilité ajustable, vous pouvez aussi construire une maison avec des murs de cire, ou une bulle protectrice à la taille qui vous conviendra, vous pouvez aussi préférer un bouclier en cire... vous pouvez choisir ce qui sera le plus agréable et confortable pour vous.