

BERNARD BALLY

vous répond



Mon père est très colérique. Je n'ose pas le contrarier sinon c'est l'explosion !
J'aimerais bien être moi-même. Comment dois-je m'y prendre ?

Là est bien le problème : tu ne peux pas être toi-même ! Le risque d'explosion est tellement grand qu'il occupe tout l'espace. Il y a des gens comme ça, un rien les contrarie, et on ne sait pas comment être avec eux. Leur attitude est souvent incohérente. On a beau être sur ses gardes, faire attention à ce qu'on dit, leur réaction est imprévisible, là où on ne l'attend pas.

Tu te sens cerné de tous côtés. C'est un vrai dilemme car, par temps calme, ton père est agréable et tu l'aimes. Mais lorsqu'il est démonté, tu n'as qu'une envie : te retirer dans ta cabane, fermer ta porte à clé. C'est vraiment difficile de s'adapter à un tel comportement. Même ta mère a de la difficulté. Elle se fait toute petite, inexistante. Tu ne peux pas compter sur son aide pour être toi-même. C'est un peu ça ?

Tu as une petite chance d'y arriver si ton père se rend compte que sa colère est disproportionnée et qu'il peut se remettre en question. Il cherchera à maîtriser ses impulsions et pourra accepter le dialogue. Mais s'il est rigide et inflexible, tu ne pourras pas le changer. Tu te sentiras peut-être impuissant, et tu risques de croire que c'est à toi de te remettre en question pour arranger les choses. Rien n'est moins sûr ! Si tu penses qu'il est comme ça à cause de toi, tu fais fausse route. Tout le monde reconnaît qu'il a mauvais caractère. Tu n'es pas seul face à lui.

Tu n'as qu'un choix à faire : prendre le chemin du respect de toi-même. C'est ce qui fera de toi un homme, une femme, adulte. Certes, tout n'est pas encore évident pour toi, mais c'est en affrontant les difficultés de la vie que tu forgeras ton caractère, en le faisant librement.

Ton père te fait sans doute peur quand il explose. L'air que tu respirez devient lourd. Tu retiens ton souffle. Tu n'es pas libre. Comment donc te protéger ? Dans sa colère, ton père ne respecte aucune limite. Rien ne lui résiste. Tu as besoin de poser des limites pour protéger ton espace vital. A toi de trouver de bonnes protections, un environnement sain, un meilleur air à respirer. Dans la vie, nous avons besoin de chercher les personnes qui nous font du bien, et d'éviter celles qui nous font du mal. Tu as besoin d'ouverture, de respect, d'encouragement.

Pour ma part, j'ai fait un grand pas quand j'ai réalisé il y a des années que j'étais seul propriétaire de ma vie. Moi seul pouvais dire non à ce qui n'était pas bon pour moi. J'ai donc décidé de ne plus me laisser dicter mes choix par les autres. J'avais assez donné pour leur plaire, sans en retirer un vrai avantage.

Peut-être crois-tu, comme tant d'autres, qu'il faut faire plaisir pour recevoir en retour. Autrement dit, penser aux autres plutôt qu'à soi. Je te le dis franchement, plus tu auras pris soin de toi-même, plus tu seras à même d'être en bonne relation avec les autres. C'est en effet la relation juste avec soi qui définit une relation juste avec les autres. Pour cela, il faut apprendre à se connaître soi-même en s'écoutant, dans le calme. Tu comprends mieux sans doute pourquoi les explosions de ton père ne sont pas favorables à cet exercice. Si ton père ne veut pas t'entendre, cesse donc de vouloir le chercher. Écoute ce qu'il y a en toi et va de l'avant. Apprend à croire en toi, à te faire confiance.

C'est cela dont tu as besoin : de personnes qui croient en toi, qui ont un regard bienveillant sur toi. C'est le contraire du repli sur soi. Nous aspirons tous à la vie. Certaines personnes nous en montrent le chemin. Elles sont les témoins vivants de nos aspirations les plus profondes. Savoir s'entourer des bonnes personnes, voilà une clé très importante pour ton avenir, et j'espère ton présent !