

## Guérir les traces du passé

L'intégration de la réalité passée (...) ne peut se produire que si nous ramenons vers nous-mêmes tous les morceaux épars de notre être qui ont été refoulés, à savoir nos anciens besoins, notre ancienne douleur et l'ancienne réalité qui en est à l'origine. Que si nous embrassons cette vérité refoulée parce que c'est la notre et qu'elle constitue un élément inséparable et, par le fait même, un élément précieux de ce que nous sommes. Il s'agit de ma vie, de mon histoire, de ma douleur, de ma vérité. Celles-ci sont intimement liées à moi, elles m'appartiennent et je choisis par conséquent de les accueillir avec amour, chose que je suis en mesure de faire maintenant que je suis adulte et que tout danger est écarté. Ce n'est que si je suis capable de m'embrasser comme je suis, sous toutes mes facettes, que l'intégration, c'est-à-dire la guérison, peut avoir lieu ! Toutes les pièces du puzzle que constitue ma vie trouvent enfin leur place. Alors je peux me regarder avec une sincère compassion, sans me juger, et laisser advenir ce qui doit advenir, tout en sachant où va chaque pièce du puzzle : soit dans le présent, soit dans le passé. Mais, quelle que soit sa place, chaque pièce fait partie de moi et à droit à l'espace qu'elle mérite.

**Ingeborg Bosch Bonomo**

extrait p.297 du livre "Illusions" ed. de l'homme

Méthode thérapeutique PRI (Past Reality Integration)

Voir aussi : "Guérir les traces du passé" ed. de l'homme