

*"Il n'est point de secrets que le temps ne révèle"*

*Jean Racine*

Nous sommes tous porteurs de **secrets** ou de **non-dits** et du poids des racines de notre famille.

Mais d'où vient ce sentiment d'être porteur d'un évènement, d'un lien, d'une situation, d'un traumatisme que nous n'avons pas vécu et qui ne nous appartient pas ?

Mais, commençons par le début

Pourquoi créons-nous des secrets ?

Petits, moyens ou grands, les secrets peuvent être salutaires à un moment précis de notre vie et utiles dans la structure psychologique de l'enfant, mais quand ils nous embarrassent, deviennent gênant, ou commencent à nous détruire car nous sommes rongés par la honte, la culpabilité ou le remord qu'en faisons-nous ?

La **naissance du secret** se fait de manière très simple : une partie de l'histoire d'une personne ne doit pas être révélée; honte, culpabilité sont les principaux sentiments à l'initiative de cette mise au secret.

Ainsi les différentes sources de création sont essentiellement la naissance, l'exclusion sociale,

la maladie et la mort. Il existe pourtant un élément essentiel dans la création du secret : **éviter le traumatisme** ... la base de tout cela serait-il de protéger un enfant, un ami, un conjoint ou un parent d'une réalité trop dure à entendre !

Alors que faire des **émotions trop "encombrantes"** lorsque notre éducation nous a empêchée de nous exprimer ?

« **Ne pas dire** » est donc une manière de protéger les nôtres ... ou comment débute un secret !

Et vous, êtes-vous porteur d'un secret ?

Ou êtes-vous impliqué dans un non-dit qui vous pèse ?

Avez-vous créé un secret à un moment donné de votre vie ?

*Existe-t-il des solutions ?*

*Pouvons-nous nous débarrasser du secret facilement ?*

*Comment et dans quelles conditions cela est-il envisageable ?*

