

Jasmine Gage

Relation et sexualité des zèbres



Guide pratique
pour les hypersensibles & haut potentiel

Jasmine Gage

Relation et sexualité des zèbres

Guide pratique pour les hypersensibles & haut potentiel

© Jasmine Gage, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-1134-2

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Introduction

Être zèbre c'est faire partie de la famille des hypersensibles, hyper-empathes, haut-potentiels (HP), et/ou asperger. Les zèbres représentent 20% de la société. 60% sont les personnes traditionnelles dans la norme et les derniers 20 % sont les personnes les hypo-empathes.

Cette famille se distingue sur bien des points comme :

- Le fonctionnement du cerveau : arborescent.
- Le type d'intelligence : globale.
- Le fonctionnement du corps.
- La sensibilité.
- Le ressenti.
- L'importance de l'affect.
- L'intensité des émotions.
- L'humour.
- Les relations.

Être zèbre est ni mieux, ni moins bien d'être que d'être dans la norme, non-zèbre, c'est juste différent.

Apprendre à être soi, à être bien dans ses relations est un challenge pour tous.

Les challenges diffèrent pour les zèbres des non-zèbres sur bien des points, c'est ce que nous allons voir dans ce livre.

Partie 1 : Être soi

1. Être soi

« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux. » Socrate

De savoir qui on est vraiment, sa vraie nature, son essence, est un chemin qui peut prendre du temps. Découvrir sa vraie nature est le chemin le plus important à accomplir dans sa vie.

Faire un travail sur soi, c'est s'offrir le cadeau de devenir soi-même ; de vivre en paix avec soi, de se réaliser. L'humain aspire à se réaliser. L'ascension vers la réalisation contient des dangers comme de créer des crises existentielles à coups de « *qui suis-je, où vais-je ?* ». Comme les zèbres se remettent beaucoup en question, ils sont sujets aux crises existentielles.

Être soi, se réaliser, semble merveilleux. Mais pour beaucoup, être soi, est une idée très abstraite. Quand on vous dit « *pour savoir qui tu es, regarde à l'intérieur de toi* » cela fait rire ou cela agace. Ce genre de phrases ne veut rien dire pour la plupart des gens. Alors comment faire pour savoir qui on est véritablement ?

La vraie question n'est pas tant la question : qui-suis-je ?

Mais plutôt :

– Qu'est-ce qui m'empêche d'être moi ?

En grandissant nous créons notre personnalité. La personnalité est une adaptation sociale :

Je suis le gentil pour plaire aux autres... je suis le sage pour ne pas faire de soucis à mes parents, je suis le rigolo... pour obtenir de l'attention... je suis le rebelle pour me démarquer... etc.

La personnalité est le masque sur l'être. Le mot personnalité vient du latin Persona qui est dérivé du grec ancien qui veut dire masque. Dans la Grèce antique les acteurs de théâtre portaient des masques pour incarner des personnages. Nous aussi nous ne montrons pas le même personnage quand nous sommes au travail ou en famille. Notre voix change, notre attitude change, c'est normal, c'est juste de l'adaptation. La clé est de rester conscient que nous ne sommes pas ces personnages, ce sont juste des rôles. Le plus important est de développer notre être. Donc je m'identifie à mon être profond, mon essence et

non aux personnages que j'ai construits. Ce travail-là n'est pas si facile car on s'attache à nos propres personnages, c'est pour cela que certains ont peur du changement, de vieillir car pour embrasser une nouvelle phase de vie nous devons lâcher le personnage que nous avons incarné dans le passé. Tout comme une graine de tournesol ne peut devenir qu'un tournesol ; vous aussi, vous êtes programmé pour faire grandir votre être profond. Peu de gens ont le luxe ou le courage de réaliser leur véritable potentiel.

– Et si c'était le bon moment pour vous, pour découvrir qui vous êtes véritablement. ?

À la naissance, le bébé est vraiment lui-même, à l'état pur. Le bébé reçoit un héritage familial, biologique, karmique et akashique (la mémoire de son âme) qui se mélangent en lui, pour créer cet être unique. Vos parents, votre culture, la société, la religion chacun y mettra du sien pour projeter sur vous leurs désirs, leurs peurs, leurs croyances, des obligations et des interdits : *« tu ne pourras jamais créer ta propre entreprise, tu es trop... pas assez... Tu ne peux pas être chanteur, tu manques de talent... Tous les artistes sont des saltimbanques... Une femme ne peut pas être ingénieur... dans la famille on est tous... »*

Ces messages sont comme des cailloux qui entourent de votre être véritable. Certains cailloux sont inutiles, d'autres ont été utiles pour vous aider à vous adapter à la société.

Si vous souhaitez être vous-même commencez par enlever ces couches de cailloux qui vous empêchent d'être vraiment vous-même. Identifier les désirs et les peurs projetées sur vous ?

– Est-ce votre désir de jouer au piano ou celui de votre mère ?

– Est-ce votre rêve de travailler dans une banque ou est-ce un choix lié aux peurs du manque de votre grand père ?

– Aimez-vous vraiment votre travail ou l'avez-vous choisi pour plaire à votre père ?

– Était-ce vraiment votre rêve d'aller à l'université ou est-ce une compensation du rêve non réalisé de votre mère ?

– Aimez-vous vraiment jouer au foot, ou le faites-vous pour ne pas être rejeté du clan familial ? – Quels hobbies ou professions sont interdits pour vous ?

– Faites-vous vos choix de vie par loyauté envers vous-même ou votre famille ?

Chaque famille a ses croyances, ses peurs, ses ambitions. Autorisez-vous à trouver votre chemin. Parfois il faut déplaire à certains pour être soi. Le plus important est de se plaire à soi. D'autres vont être en posture rebelle et faire des

choix opposés aux désirs de leur famille. Bien sûr que vous faites partie d'une famille et votre héritage biologique et psychologique est présent et important. Chaque génération a le libre arbitre de remettre en question ce qu'il souhaite perpétuer, améliorer, ou éliminer, c'est cela l'évolution. Si votre influence familiale est lourde, je vous recommande de faire une constellation familiale afin de trouver une place plus confortable dans votre vie. (La constellation familiale est une approche thérapeutique qui permet de mieux comprendre sa famille, afin de libérer des blocages.)

Pour trouver votre chemin de vie voici quelques questions que vous pourrez vous poser le soir avant d'aller vous coucher ou avant une méditation :

- Quelles activités me donnent de l'énergie ?
- Quelles activités me donnent de la joie ?
- Quelles activités me font vibrer ?
- Quels sont mes talents innés ?
- Quelle partie de moi ai-je envie de nourrir, de faire grandir ?
- Quelle est ma mission de vie ?
- Que pouvez-vous apporter à votre communauté ?
- Que feriez-vous si vous aviez tout l'argent nécessaire ?

Une fois ces questions posées, accueillez ce qui vient. Petit à petit vous trouverez votre mission de vie. C'est tout à fait normal de ne pas trouver tout de suite des réponses à vos questions, c'est le signe qu'il faut encore déblayer des cailloux qui bloquent votre être véritable de rayonner.

« La beauté commence au moment où vous décidez d'être vous-même. » Coco Chanel

Minorité et intégration

Ce n'est pas si facile pour certains zèbres d'être eux-mêmes, car ils se sont beaucoup adaptés aux autres. Et pourtant qu'y a-t-il de plus important que de se connaître soi-même ? la construction de l'identité est plus difficile lorsque l'on fait partie d'une minorité, car on se sent différent et parfois même inférieur. Comme pour toutes les minorités, c'est un challenge en plus dans votre vie. L'être humain n'aime pas la différence. La différence fait peur, elle dérange. Les gens qui ont peur excluent, les gens dans l'amour incluent. Alors on se moque d'eux, on les exclut, les harcèle, les frappe, et ça dès le plus jeune âge. L'humain

a toujours été cruel envers les minorités, c'est une triste réalité. Pas une fatalité mais une réalité. Le tout est de trouver des solutions d'intégration saine que l'on soit roux, Africain, Juif, homosexuel ou zèbre. Ce challenge peut, un jour, se transformer en force. Sammy Davis Jr célèbre artiste Afro-Américain et Juif a écrit contre le racisme. *« Mon talent était une arme, une force, un moyen de me défendre. C'était le seul moyen dont je disposais pour tenter de faire réfléchir la personne en face de moi. »*

Certains enfants et adultes aussi sont en colère quand ils découvrent qu'ils sont zèbres. Ils voient cela comme une malédiction, un problème. Au lieu d'être raciste envers les autres, ils le sont avec eux-mêmes. On appelle cela le contre-racisme. C'est quand une personne rejette sa vraie nature pour ressembler à la majorité.

– Alors comment rester soi tout en s'adaptant ?

– Comment intégrer toutes les parts de soi, sa part d'ombre et sa part de lumière ?

Marilyn Monroe, femme brillante qui est malheureusement plus connue pour sa silhouette que son intelligence, a écrit ces lignes magnifiques sur l'importance d'être soi.

« Les femmes qui cherchent à être l'égale de l'homme manquent d'ambition. »

« Je suis quelqu'un de bien, mais pas un ange. Je fais des péchés, mais je ne suis pas le diable. Je suis simplement une petite fille dans un grand monde qui essaie de trouver quelqu'un à aimer. »

Le rejet de notre être véritable engendre la création du faux-soi.

Une personne qui n'arrive pas à affirmer son véritable moi, risque de construire un faux soi et renier sa véritable nature. Elle va refouler ses désirs, ses passions, ses émotions. Elle va tout faire pour plaire aux autres, pour appartenir à un groupe. Plaire à ses parents, et s'intégrer au groupe est certes important. On sait que dans nos mémoires ancestrales sont gravées des peurs profondes, comme la peur d'être rejeté du clan, la peur d'être banni. Une personne rejetée de son clan, de sa famille ou son village avait peu de chance de survivre. Les étrangers étaient souvent rejetés, accusés de tous les crimes et maladies. Seul, on mourrait de faim. Être banni du clan était encore plus dangereux pour les femmes qui avaient peu de possibilités de survie à part la prostitution et l'esclavagisme domestique. Vouloir plaire aux autres est donc normal.

Beaucoup de zèbres se parlent mal à eux même. Vous vous êtes critiqué, jugé,

saboté pour être accepté. Vous devez peut-être faire la paix, vous réconcilier, avec cette partie de vous que vous avez maltraité par le passé. Sous hypnose, vous pouvez faire la paix avec vous-même. Vous pourrez vous sentir entier à nouveau. Enfant, on apprend selon nos parents, nos écoles. Dans certaines familles on n'apprend pas l'amour de soi-même, ni comment se respecter. Beaucoup de couples ont une dynamique dominant-dominé. Ils se disputent méchamment, se dénigrent. Ces enfants-là, grandissent selon un modèle binaire. Ils auront comme choix d'identification de dominer ou de se soumettre. Si vous n'avez pas appris à vous respecter, à poser des limites saines, ce n'est pas votre faute. Le but n'est pas de blâmer vos parents, ils ont fait de leur mieux selon ce qu'ils ont reçu de leur parent ou non. En revanche, maintenant que vous êtes adulte, vous êtes responsable de votre bien-être. Vous pouvez choisir d'apprendre à vous respecter et vous faire respecter, vous aimer, à ne plus vous juger, à être tolérant, doux et aimant envers vous-même. Vous pouvez apprendre à tout âge à poser des limites. Apprenez à aimer chaque partie de vous-même et à voir que vous êtes magnifique tel que vous êtes. Alors comment s'adapter tout en restant soi ? Il y a ceux qui se sur-adaptent. En se sur-adaptant, on construit son faux-soi, c'est le moi soumis. Il y a ceux qui mettent le masque opposé, celui de l'anarchiste et qui proclament s'en ficher de tout et tous : c'est le moi rebelle. Ils rejettent les autres, au lieu de souffrir de se sentir rejeté. Le faux-soi est donc une réaction adaptative qui donne l'illusion de protéger son être véritable. Être soi demande du courage. Les masques permettent de se créer des personnages, afin de se protéger de souffrances supplémentaires. C'est un mécanisme de défense. L'enfant que vous avez été a certainement porté des masques. Cet enfant a été malin. Il a su s'adapter, pour vivre confortablement ou parfois juste pour survivre. Mais maintenant que vous êtes adulte, fort et résilient, vous pouvez faire tomber les masques et assumer qui vous êtes vraiment.

Le faux-soi est une abnégation de son être véritable. Si vous n'en prenez pas conscience, avec les années, vous risquez de vous perdre et d'oublier. Vous vous créez une personnalité dans l'illusion de vous faire accepter, d'appartenir à un groupe et à la société. Beaucoup vivent dans la peur. Ils s'imaginent que leur différence pourrait être un obstacle aux liens avec les autres. Ce lien dont nous avons tous tant besoin pour survivre, pour vivre bien. Sur le long terme, vous vous sentirez de plus en plus malheureux. Vous deviendrez angoissé et aurez de plus en plus peur d'être rejeté. Vous ressentirez de la tristesse, mais également la colère de ne pas être vous-même. À force de vous éloigner de votre être véritable, vous vous aimerez de moins en moins. Certains ne peuvent plus se

supporter. Ils appréhendent d'être seul avec eux-mêmes. Dans ce cas, leur dialogue intérieur sera de plus en plus méchant, rejetant, intransigeant, dénigrant, critique et jugeant envers eux-mêmes. C'est comme si vous aviez intériorisé le rejet des autres, en vous rejetant vous-même. En vous auto-dénigrant, vous vous auto-rejetez avant même que les autres puissent le faire. Vous vous écoutez de moins en moins. Plus vous vous sentirez mal, plus vous essayerez de tout faire pour plaire aux autres. Vous deviendrez alors de plus en plus esclave des attentes des autres et éloigné de vos propres besoins, de votre moi véritable.

Les conséquences à long terme du faux-soi sont une des raisons qui font que les zèbres ont tendance à rester dans des relations toxiques. Vous vous laissez maltraiter car vous vous maltraitez déjà.

Un zèbre qui ne s'accepte pas tel qu'il est, va se mettre à porter un ou des masques.

Les masques préférés des zèbres :

- Le mimétisme : il change tout le temps pour plaire aux autres.
- L'indifférence, le mépris : il fait croire que rien ne le touche ;
- L'arrogance : « Je suis génial et je n'ai besoin de personne » ;
- La soumission : la dévalorisation, et l'abnégation du soi.
- Le clown : Il fait rire pour se faire aimer.

=> Quelle partie de vous allez-vous dévoiler et dans quel contexte ?

On comprend bien que notre moi social est différent de notre moi professionnel. L'auteur Gabriel Garcia Marquez a écrit : « Tout être humain a trois vies, publique, privée et secrète. »

Il est important de s'adapter aux autres, au système, afin de ne pas s'isoler. L'être humain est un animal social qui a besoin des autres pour survivre et vivre bien.

=> Alors comment s'adapter tout en restant soi-même ?

Dans certaines situations, vous pouvez jouer un rôle, mettre un masque, vous adapter tout en gardant en tête que cela n'est pas votre « vrai moi » et que vous ne jouerez ce rôle que pour un moment précis. Il est évident qu'on ne peut pas être le même avec ses amis qu'au travail.

Pensez à enlever consciemment vos masques. Surveillez bien que vous maîtrisez lorsque vous mettez votre masque afin que ça ne devienne pas un automatisme inconscient. Quand vous sortez du travail, vous pourrez poser votre masque et être vous-même à 100 %.