

L'histoire de Nestor



Nestor est en âge de subvenir à ses besoins. Avec ses économies, il achète une barque et tout l'attirail du parfait pêcheur.

Dès le lever du soleil, au bord de la mer, Nestor admire le paysage.

Il vogue vers le Nord, quand tout à coup, la barque heurte un rocher. Elle ne résiste pas au choc.

La barque prend l'eau et Nestor doit abandonner son embarcation et nager jusqu'au rivage. Nestor est perdu et désespéré. Il n'a aucun moyen de s'orienter et met un temps fou à rejoindre la côte. Il atteint enfin la plage et il sort de l'eau frigorifié, épuisé et malheureux.

Lorsqu'il rentre chez lui, il explique à ses parents sa désolante situation.

1. *"Ce n'est pas de ma faute. Ma barque a coulé, j'ai dû rentrer à la nage et abandonner tout mon matériel de pêche. J'ai bien cru ne jamais parvenir à rentrer."*

Il faut plusieurs semaines à Nestor pour réunir l'argent nécessaire à l'achat d'une nouvelle barque et de filets de pêche.

Le lendemain, il se rend au bord de la mer et se dirige vers le nord empruntant le même trajet. Après quelques heures, le rocher se dresse devant lui, Nestor fait comme s'il ne le voit pas. La barque prend l'eau et Nestor rentre à la nage en pestant. Il met longtemps avant de regagner la berge.

Arrivé chez lui trempé, désespéré, fatigué, honteux et gelé, il explique à ses parents.

2. *"La malchance me poursuit, j'ai encore heurté ce rocher, ce n'est pas vrai, que se passe-t-il ? Ce n'est quand même pas de ma faute."*

Nestor finit au terme de quelques semaines par gagner la somme nécessaire à l'acquisition d'une autre barque et de filets.

Le lendemain à l'aube, il prend la route du Nord, il aperçoit le rocher dont l'extrémité visible semble affûtée tel un sabre et ce qui doit arriver arrive. La barque heurte le rocher laissant Nestor une fois de plus, contraint d'abandonner son embarcation. Cette fois, il retrouve son chemin sans peine et regagne la berge beaucoup plus rapidement.

3. Face à ses parents incrédules, il dit : *" C'est insensé, c'est devenu un rituel, j'ai vu ce rocher devant moi, je savais ce qui allait se passer. C'est de ma faute."*

Il faut encore quelques semaines à Nestor pour obtenir une barque et des filets.

Le lendemain, Nestor prend la route du Nord. Scrutant l'horizon, il aperçoit le rocher au loin, il s'empare du gouvernail et le contourne. Nestor peut pour la première fois remplir ses filets.

4. De retour de la pêche, ses parents sont ravis de son exploit. Nestor est heureux.

5. Ce matin-là, Nestor admire le soleil qui se lève, il respire l'air vivifiant de la mer et se laisse bercer par le doux chant des vagues, la mer est d'huile et c'est le cœur léger qu'il prend la route du Sud. Nestor est en paix.

L'histoire de Nestor ou les 5 étapes de la libération d'un schéma.

1. Nestor ne voit pas le rocher. Il met du temps à regagner le rivage. Nestor subit l'événement

INCONSCIENCE TOTALE:

Nestor agit mécaniquement et subit. Il endosse là le rôle d'une victime impuissante face aux situations extérieures. Il est donc malheureux et se débat dans son malheur. Il est inconscient et occulte ses possibilités d'évolution.

2. Nestor subit la même situation en étant toujours inconscient.

PRISE DE CONSCIENCE DU PROBLÈME

Il peste et nie la réalité (ce n'est pas possible). Il est aveuglé et toujours aussi malheureux, mais il en a assez, il envisage donc qu'il est peut-être responsable.

3. Nestor voit le rocher, mais ne fait rien.

PRISE DE CONSCIENCE DU SCHÉMA

Nestor prend la responsabilité de ce qui lui arrive. Il ne se pose plus en victime et conscientise la répétition avec lucidité. Malgré la situation, il souffre moins, car il se sent mieux.

4. Nestor contourne le rocher.

ACTION CONSCIENTE

Nestor est conscient de son schéma et en portant de l'attention à celui-ci, il parvient à ne plus reproduire la même situation.

5. Nestor prend un autre chemin.

ACTION AUTONOME

Nestor est libre, il agit en conscience, il n'est plus en réaction, mais, autonome.