

Le vrai prix du bonheur

*L'amour de la matière et de l'esprit,
l'amour de la lumière et des ténèbres,
l'amour de Soi et l'amour de l'autre.*

PRÉFACE

Ce livre est un outil pour accompagner ceux qui le désirent dans un chemin intérieur, ayant pour but la libération de notre âme des conséquences dues aux blessures de notre histoire personnelle. C'est un chemin de libération des a priori et des croyances qui ont façonné notre personnalité. C'est l'observation de nos réactions mentales, émotionnelles et physiologiques aux différents passages de ce livre qui peut nous éclairer sur notre construction subtile personnelle, autant psychologique que spirituelle. En acceptant de laisser descendre les différents messages au plus profond de votre être, peut-être reconnaitrez-vous les intuitions et les ressentis de votre enfance.

J'ai mis dans ce livre tout mon cœur, toute mon âme et l'esprit qui nous relie tous. Il m'a fallu de nombreuses années et beaucoup d'épreuves pour arriver à l'édition de ce livre, le bonheur d'être à ma juste place est la récompense de mon parcours. Amis lecteurs ou lectrices, je vous souhaite un juste chemin, un joyeux chemin dans ce beau pays qui est au fond de votre cœur.

Bien-sûr, vous aurez à vivre les épreuves nécessaires à votre évolution, j'espère simplement que l'éclairage de ce livre vous permettra de garder la foi en votre destin, en votre mission de vie et dans l'émerveillement de cet équilibre divin qui nous relie tous, en nous permettant d'apporter au monde ce qui nous est demandé personnellement d'accomplir dans notre incarnation actuelle.

Avec tendresse

André

INTRODUCTION

Il existe selon la Kabbale 70 niveaux de conscience, ce qui peut vous encourager de revenir de temps en temps aux différents chapitres de ce livre, celui que votre instinct vous suggère de lire ou de relire, et vous serez surpris d'observer la différence de lecture, de compréhension que vous en aurez à chaque fois. Ce sont les niveaux de conscience.

Pourquoi le titre de ce livre ? C'est en effet tout un chemin d'apprentissage pour apprendre à vivre en paix, heureux, indépendamment des circonstances, libre et conscient de notre passé, de notre histoire, de notre culture. C'est le chemin qui va du Moi personnifié rempli d'égoïsme, de peur et de suffisance, vers le "Soi" soumis aux lois de l'univers, au service de l'humanité toute entière, sans sectarisme d'aucune sorte.

J'ai écrit ce livre avec des mots simples, il est une synthèse des différentes connaissances psychologiques et spirituelles que j'ai expérimenté et intégré dans ma vie de tous les jours.

Chaque être humain n'existe que dans sa solitude, sa propre vérité dépendante et nourrie de la solitude et de la vérité de tous les êtres humains de la planète, de toutes les cultures qui se complètent dans un équilibre qui n'a rien d'innocent et où rien ne s'oppose.

Des vérités, en apparence "contraires", ne sont que les deux facettes d'une même vérité, comme la religion et la psychologie contemporaine, la relation aux autres et à soi-même, le langage des émotions et le silence intérieur, le corps et l'esprit, l'amour et la haine, etc.

L'objectif de ce livre se résume en trois mots : synthétiser, épurer, simplifier.

**Rien ne s'oppose et tout se complète dans la vérité de l'instant
reliée à l'univers passé, présent et futur.**

Sommaire

page

- 2 Préface
- 3 Introduction

Tome 1 :

Qui suis-je ?

*Causes et conséquences de nos souffrances
physiques, émotionnelles et mentales*

- 8 Généralités psychologiques
- 10 Les étapes du développement psychique de l'enfant
- 15 La structure, la construction de l'être
- 17 Le rôle du père
- 19 La relation père / fille
- 21 Le maternage
- 22 L'âge affectif
- 24 Les croyances intérieures
- 26 Comment je relationne avec l'autre
- 28 Les pièges relationnels
- 31 Notre blessure fondamentale
- 36 Notre problème de base
- 38 Les systèmes de défense énergétique
- 39 Les principaux troubles psychologiques
- 41 Nos inconscients "gigognes"
- 43 Les processus inconscients

Tome 2 :

L'ouverture à soi et à l'autre

Élargir notre conscience en soi et autour de soi

- 2 L'écoute de soi
- 4 Être
- 5 Les composantes du MOI
- 6 Du refus de vivre à la vie
- 8 Échelle des besoins
- 10 Le Manque
- 12 Ma place, mon territoire, mes besoins, mes limites

15	L'énergie mère et l'énergie père
17	Messages clairs à nos enfants
21	Les compensations et les comportements compensatoires
23	Je prends conscience de mon corps
24	Le principe souffrance / jouissance
25	La présence
27	Les émotions
29	Les énergies émotionnelles qui perturbent l'être
31	La peur
34	Le désir
36	L'intuition
37	Nos racines
38	Le magnétisme
39	La relation - les phases vers l'intimité
41	Le couple, de la fusion à l'autonomie
42	Les étapes du deuil
44	Les 5 niveaux de travail sur Soi
45	Sur quel plan je suis ?
50	Les portes à franchir
51	La résilience

Tome 3 :

L'engagement et la pratique

Travail sur le corps

2	Introduction
4	Le chemin du bonheur
6	L'amour inconditionnel
8	L'amour
9	La tendresse
10	Le pardon
11	Les résistances
12	L'évolution de la relation à l'autre
14	La voie spirituelle du couple
15	La sexualité
16	La crise
18	Aider mon enfant à grandir, grandir avec mon enfant
20	La relation avec bébé
21	Les outils du chemin vers soi
24	La pratique de tous les jours
26	La souplesse du corps
27	Le "oui"
28	L'instant présent ou la vérité de l'instant
29	L'éveil
32	Les "voies sans issue", les impasses
36	Que faire avec une émotion ?
37	Le chemin psychologique
38	La méditation

Tome 4 :

Et Dieu dans tout ça ?

2	Tout est Dieu
3	Monde réel - monde irréel
4	La montagne du Soi
5	Les lois naturelles
9	Tout est physique.
11	Dieu et les religions
13	Suggestions de prières
16	Le symbole
17	La Kabbale
29	Les 7 vérités fondamentales
30	Les portes de l'âme
33	Le chemin
34	L'unité de l'être
37	Solitude et soumission
38	La fracture de l'ego
40	Mes messages personnels
45	L'enseignement des maîtres
52	Petites histoires sages
56	Le chemin spirituel
57	L'évaluation de notre chemin

Tome 1

Qui suis-je ?

Causes et conséquences de nos souffrances physiques, émotionnelles et mentales

page

8	Généralités psychologiques
10	Les étapes du développement psychique de l'enfant
15	La structure, la construction de l'être
17	Le rôle du père
19	La relation père / fille
21	Le maternage
22	L'âge affectif
24	Les croyances intérieures
26	Comment je relationne avec l'autre
28	Les pièges relationnels
31	Notre blessure fondamentale
36	Notre problème de base
38	Les systèmes de défense énergétique
39	Les principaux troubles psychologiques
41	Nos inconscients "gigognes"
43	Les processus inconscients

Généralités psychologiques

Ce premier chapitre décrit toutes les complexités de la psyché humaine, c'est à dire tout ce qui vient du fond de notre personnalité et qui perturbe notre vie de tous les jours, nos pensées, nos relations humaines intimes ou sociales. Nos actions et nos pensées étant dirigées par notre inconscient.

C'est là le point de départ de notre chemin. Notre âme a choisi nos épreuves pour accomplir notre destin dans cette incarnation. Il est important de revenir à ce début de notre vie que beaucoup d'êtres veulent laisser de côté en cherchant une vie spirituelle confortable et illusoire.

Pour beaucoup d'entre nous, ce sont nos blessures, par manque d'amour, d'écoute et de présence, reçues dans nos premières années de la vie et même dans le ventre de notre mère, ainsi que les traumatismes de la naissance, qui construisent la plupart de nos croyances conscientes et inconscientes. Et cela s'ajoute à toutes les croyances, épreuves et traumatismes inconscients transmis de générations en générations dans notre famille et notre culture. Tout cela déforme la réalité dans nos relations humaines.

Ce sont des paroles, des actions ou des pensées de mon entourage qui m'obligent à croire que je ne pourrai pas être moi-même, si je veux survivre. Car, pour l'enfant, être aimé de sa mère et de son père, tel qu'il est (et non pas comme ses parents voudraient qu'il soit) est une question de vie ou de mort. L'enfant peut alors accepter de mourir à lui-même, donc de refuser le divin en lui, pour avoir un semblant d'amour de ses parents.

Après accumulation de blessures, de manifestations de rejet ou de désirs imposés, l'enfant se forme une nouvelle manière d'être. C'est alors que, par besoin de survivre, se développe la névrose (il se transforme) ou la psychose (il se coupe de ses désirs et les refoule). Pour beaucoup, ces souffrances sont intolérables et ce traumatisme profond affecte la mémoire (trop douloureux = oubli), mais pas la mémoire du corps qui n'oublie rien !

Nous construisons alors un système de défense. C'est la peur qui fait entrer en action notre système de défense (défense = blocage des sentiments réels).

Pendant ces traumatismes de l'enfance, nous avons fait des choix et ce sont ces choix que nous pouvons remettre en cause. C'est donc bien notre responsabilité qui nous éloigne de notre destin et de notre bonheur véritable. Et c'est donc notre responsabilité de retrouver notre voie personnelle et notre paix intérieure baignée par l'amour de l'univers tout entier.

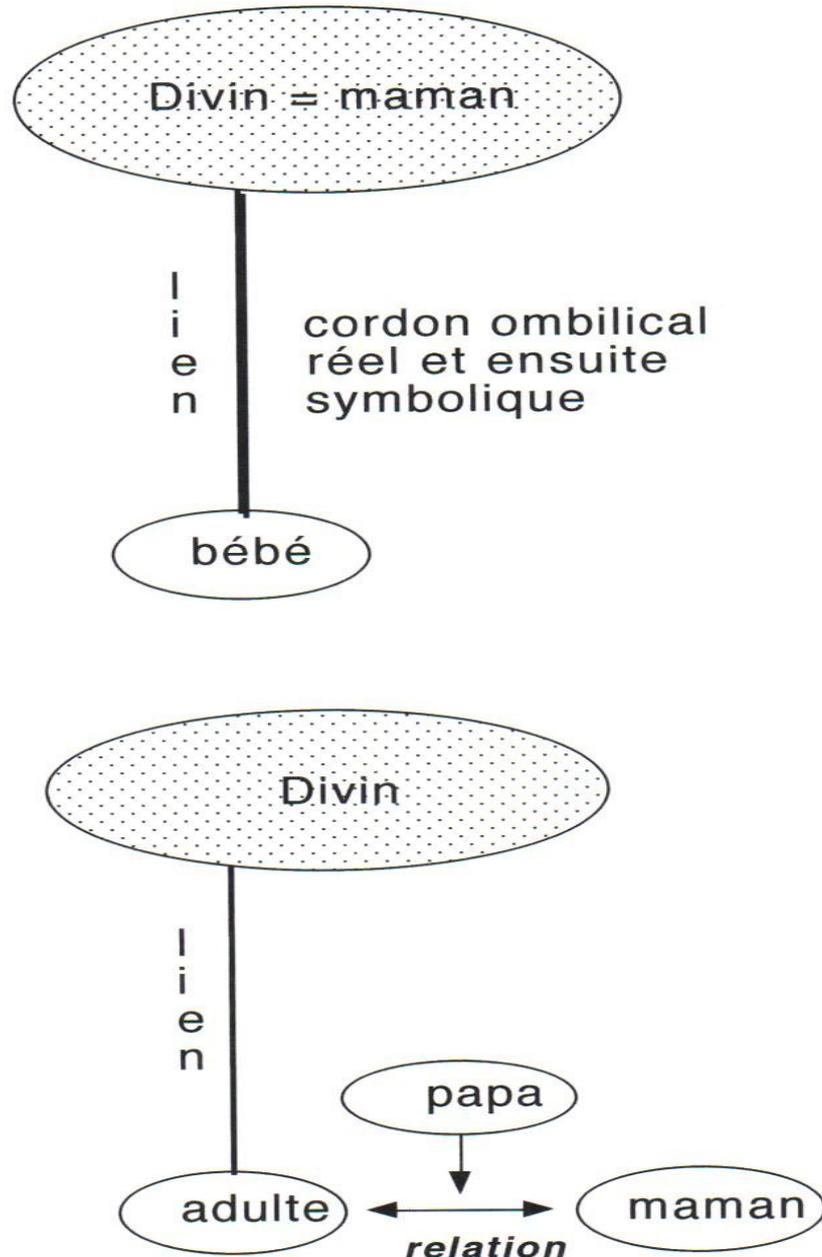
La première souffrance c'est l'impossibilité d'aimer.

Je ne sais pas aimer car j'attends d'être aimé

Le lien avec la mère

Le dessin ci-dessous est un schéma qui représente la relation maman / bébé et le rôle essentiel du père.

Les problèmes psychologiques et l'oubli de notre racine spirituelle (se sentir un élément du tout), viennent essentiellement des difficultés nées dans cette période de la petite enfance, en particulier par un manque d'amour véritable, d'un papa et d'une maman, dans une présence juste, dans leurs rôles respectifs et libérés de leurs propres blessures d'enfants, ainsi que celles des générations précédentes.



**rôle du papa : aider l'enfant à quitter
le lien avec maman, pas avec le divin :
aider à faire un adulte**

Les étapes du développement psychique de l'enfant pour devenir adulte

1 ère étape : Fusion – Dé-fusion - Différence - Frustration

Pendant ce premier stade, l'enfant se rend compte qu'il n'est pas sa mère, il est un être séparé, il est différent de sa mère. Mais il peut retrouver ce contact privilégié par moments. Il accepte la frustration (ne pas toujours obtenir ce qu'il désire).

L'acceptation de la frustration ne peut se faire que dans l'amour et la tendresse. Elle n'est pas acceptée (dans notre cœur) si elle est imposée brutalement, sans communication et sans douceur.

2 ème étape : Clivage - Ambivalence

L'enfant se rend compte que sa mère est un être bon, qu'il aime, car elle lui donne ce dont il a besoin ; et, à un autre moment, c'est un être méchant, qu'il hait, car elle ne lui donne pas ce dont il a besoin, ce qu'il réclame.

L'ambivalence est l'acceptation que dans chaque être il y a une partie juste et une partie non juste en même temps, dans l'autre et aussi à l'intérieur de moi. En étant libre du jugement, positif ou négatif.

3 ème étape : Pouvoir intérieur

L'enfant découvre qu'il a en lui un pouvoir sur sa vie, qu'il peut diriger ses actions comme bon lui semble. Sa mère ne lui est pas indispensable pour agir. Il a sa propre autonomie, il joue, il crée.

Qu'il soit fille ou garçon, il sait qu'il peut créer sa vie, celle qui lui convient, remplie de joie, avec ses épreuves, dont chacune est uniquement faite pour le faire grandir, s'il les accepte. Il ne copie le modèle de vie de personne, y compris celui de maman et papa, et il ne manipule personne de façon consciente ou inconsciente.

4 ème étape : L'altérité

L'enfant découvre que l'autre est un autre. L'autre possède son propre pouvoir, sa propre autonomie. Il a exactement les mêmes chances que lui de vivre sa vie, différente de la sienne. Il est l'égal de l'autre. La comparaison de ses choix de vie avec l'autre n'est pas nécessaire. Il n'a donc pas besoin de prendre le pouvoir sur l'autre, ni de se soumettre à l'autre. Il a des copains, des amis.

5 ème étape : Protection - Autodéfense

L'enfant découvre le besoin de se protéger de l'autre. Il l'accepte différent, composé de juste et de non juste, et possédant son propre pouvoir. Il comprend son besoin de se protéger de l'autre, sans colère, sans agressivité ; de ne pas fusionner en permanence avec l'autre quand l'autre est mauvais pour lui. Il n'a plus peur de l'autre, il s'aime et se protège.

6 ème étape : Distance

L'enfant apprend à mettre la bonne distance entre lui et l'autre, suivant ses propres besoins. Il écoute et accepte les besoins de l'autre, sans forcément lui donner toujours satisfaction, en se respectant avant tout. Il apprend à trouver sa place, en respectant la place de l'autre. Il apprend à communiquer avec l'autre, il apprend l'amour de l'autre.

L'apprentissage de la protection, de la bonne distance n'a rien à voir avec le système de défense névrotique ou psychotique que nous avons fabriqué dans notre enfance pour nous protéger. Ce mécanisme, construit dans notre inconscient, est la preuve que nous n'avons pas eu le droit ou la possibilité de mettre la bonne distance avec nos parents, nos frères, nos sœurs et toutes les autorités qui ont jalonné notre jeunesse. Nous avons subi toutes leurs névroses de par notre statut d'enfant, et nous avons été obligés de supporter notre famille et notre système éducatif. Nous étions prisonniers, pris au piège des adultes.

7 ème étape : L'identité - L'individuation

L'enfant apprend à découvrir son identité, quel individu il est. Il comprend qu'il a un rôle à jouer sur cette terre, en harmonie avec tous les êtres humains, les animaux, la nature. En se respectant, en s'aimant, il apprend à respecter, à aimer le reste du monde. Il découvre son territoire, ses limites, ses frontières, son chemin de vie, dans la paix, l'amour et la joie. Et il respecte le territoire, les limites et les frontières de l'autre, il partage, il donne sans se sacrifier. Il apprend à accepter et à exprimer son ressenti.

8 ème étape : Le prix à payer

L'enfant découvre que pour tout désir il y a un prix à payer, un effort à faire. Il apprend à prendre soin de son désir et de ses besoins.

9 ème étape : L'engagement

L'enfant accepte que, pour réaliser ses objectifs, ses désirs affectifs, ludiques ou scolaires, il doit s'engager, c'est-à-dire accepter les contraintes afin d'atteindre son but. L'enfant accepte la contrainte de l'école, la fidélité à ses amis, l'honnêteté et la sincérité dans ses relations, ainsi que les règles des parents et de la société, tout en s'autorisant à les remettre en cause quand cela est nécessaire et en communiquant son désaccord.

10 ème étape : L'épreuve - La souffrance

L'enfant accepte les épreuves pour grandir. L'épreuve n'est pas une punition ou la réparation d'une faute, elle est un examen de passage, une initiation qui nous permet de grandir, un passage franchi définitivement, car même si une épreuve ressemble à une épreuve ancienne, **que nous avons acceptée**, il s'agit toujours d'un niveau de conscience ou de connaissance supérieur.

La souffrance est la non acceptation de l'épreuve. La douleur, la difficulté sont réelles, la souffrance, fabriquée par le mental, ne l'est pas.

11 ème étape : L'acceptation de l'échec

L'enfant accepte, sans émotion, l'échec comme un cadeau pour comprendre et accepter ses limites actuelles, afin de pouvoir si possible les dépasser plus tard, et rien de plus.

La vie est un immense et magnifique jeu de société, à condition de ne pas s'identifier au pion, mais de l'observer en jouant le mieux possible avec le pion de notre être. Et en acceptant de perdre, comme de gagner, libre de nos émotions, mais dans la joie de participer, puisque nous sommes en même temps le pion qui perd et le pion qui gagne.

12 ème étape : Le manque - Le vide intérieur

L'enfant accepte le manque, tout ce qui lui a manqué dans son enfance : l'amour, la tendresse, l'écoute, la liberté, la reconnaissance. Il accepte la sensation du vide, du rien, de ne rien chercher à combler à l'intérieur de lui. Il accepte et il aime ses blessures.

Voilà toutes les étapes qu'un enfant, baignant dans un environnement familial et éducatif sain, a pu acquérir, avec une maman, un papa, un père, une mère, présents et parfaitement conscients de leurs rôles et ayant eux-mêmes acquis ces différents stades de développement ; l'enfant ayant, dans son enfance, côtoyé des enseignants, des religieux et des camarades lui permettant de grandir dans la liberté et l'amour de l'autre.

Adultes, nous n'avons pas souvent pu acquérir dans le fond de notre être les différents stades de l'enfant. D'où la nécessité à l'âge adulte de refaire ce travail psychologique et spirituel, et devenir enfin des adultes, et peut-être permettre à nos futurs enfants de grandir un peu plus vite que nous. Chacun son rythme, il faut souvent toute une vie pour y arriver !

Nous pouvons en déduire qu'être adulte, c'est accepter :

La dé-fusion : Chacun a besoin de vivre sa vie avec ses expériences, sans qu'elles soient d'une grande utilité pour l'autre. Elles ne sont que des informations parmi tant d'autres. Ma seule action possible avec l'autre, y compris mes enfants, mon conjoint, c'est de mettre un cadre, des limites, des moments de partage et d'écoute (sans débat stérile qui a pour but de convaincre l'autre). Je parle de moi, je ne donne pas de

conseils mais seulement de l'amour, une sorte d'élan du cœur dans le silence des mots en respectant l'espace de l'un et de l'autre.

La frustration : J'accepte dans la joie profonde, dans la paix, de ne pas obtenir toujours ce que je désire.

L'ambivalence : Chacun de nous possède une partie, merveilleusement belle, parfaite, mais recouverte d'une autre partie qui, à chaque instant, peut être dangereuse pour moi ou pour l'autre. Ce qui m'oblige à une vigilance dans l'observation de mon ressenti et à l'écoute du ressenti de l'autre, dont les manifestations corporelles sont les messages les plus justes.

J'accepte également de dépasser en moi la notion de polarité, et j'apprends à accepter sans émotion particulière : succès-échec, louange-critique, richesse-pauvreté, amour-trahison, etc.

Le pouvoir intérieur : J'ai en moi (comme chaque être humain) le pouvoir sur ma vie, en acceptant mes limites, mes handicaps, en acceptant de la rendre juste ou non juste, harmonieuse ou pas, sans que personne d'autre n'en soit responsable.

L'altérité : J'accepte qu'aucun autre être humain n'ait exactement les mêmes valeurs que moi, les mêmes souffrances, les mêmes croyances, les mêmes blessures ; et je ne peux que l'entendre puisqu'il m'est impossible de le comprendre (mon système de références étant fondamentalement différent du sien).

La distance : J'accepte mon besoin d'ajuster en permanence la distance avec l'autre (y compris mon conjoint, mes enfants et mes parents) et j'accepte leur besoin à eux.

L'affirmation sans approbation : Ma vérité, mon chemin de vie, inscrits au fond de mon âme, n'ont pas à être comparés avec ceux des autres ; je n'ai pas besoin de rencontrer des personnes ayant la même tâche humaine que moi pour me rassurer, car la mienne est unique. Et personne n'a le pouvoir de juger mon action ; je n'ai donc besoin de l'approbation de personne, sauf de ma propre conscience.

La fin de l'illusion de la toute-puissance infantile : J'accepte de perdre le pouvoir du bébé croyant qu'il suffit de vouloir pour obtenir et croyant qu'il peut diriger sa vie et celle des autres selon sa seule volonté, en oubliant le chemin de vie inscrit au fond de chaque âme. Je découvre et j'accepte la vraie humilité.

L'engagement : Dans mes relations professionnelles, amicales ou dans mon couple, j'accepte de m'engager, en exprimant clairement le cadre (la loi, les limites, les règles) dans lequel je souhaite vivre mon engagement.

Quand je m'engage, j'accepte également de pouvoir me désengager, sans agressivité ni reproche, si les conditions de l'engagement évoluent et remettent en cause l'intégrité de mon être, ou mettent en péril ma santé physique, émotionnelle ou mentale. Mon désengagement intervient quand je n'ai trouvé aucune solution, acceptable pour moi, après de multiples expériences.

La confrontation : J'accepte de me confronter à l'autre, sans accusation, c'est-à-dire d'oser dire autour de moi (même et surtout avec ceux qui sont en désaccord avec moi), quand cela est possible, ce que je pense, ce que je sens, ce que je désire, sans agressivité mais sans compromis avec mon ressenti, mon être profond, mon âme.

Quand l'échange verbal est impossible, j'accepte le silence dans la confrontation, il n'y a personne à convaincre. Cela n'empêche pas l'action pour le bien de l'autre, mais sans soumission, dans l'amour et dans ma paix intérieure, sans me forcer et dans l'acceptation profonde de mes choix.

La confrontation peut nous faire perdre provisoirement confiance en notre Dieu intérieur, en notre âme, en notre esprit, mais elle est nécessaire pour grandir.

***Et j'accepte de vivre sans m'accrocher à mes désirs, en dépassant mes peurs.
Quand je suis adulte, la vie est mon père, car elle m'apporte en permanence des épreuves à surmonter pour m'aider à acquérir les notions ci-dessus.***

Nos blessures d'enfant sont des ruptures de tendresse dans le déroulement de notre croissance. Un bébé qui manque d'oxygène, pendant un certain temps, à la naissance, a des séquelles neurologiques. Un bébé qui manque de tendresse, pendant un certain temps, a des séquelles psychologiques, qui sont graves tant qu'elles ne sont pas reconnues, expliquées, acceptées et aimées.

Il y a très peu d'êtres humains véritablement adultes, le plus important est de découvrir là où nous en sommes dans notre croissance psychologique, pour avancer sans honte, sans culpabilité, sans jugement, vers notre destin, avec notre responsabilité à chaque instant, dans nos limites actuelles.

Souvent, nous trouvons plus simple d'observer et de juger les autres au lieu de s'observer soi-même avec franchise et honnêteté, alors que ceux que nous côtoyons correspondent à notre niveau d'immaturité, il n'y a pas de hasard. C'est important de ne pas confondre notre différence de personnalité, de karma, avec le niveau d'immaturité. Nous pouvons être très différents et être arrêtés dans des étapes de croissances psychologiques qui sont très proches.

A notre époque, la société est en danger car le rôle du père, de la mère, du papa et de la maman ne sont plus assurés ou mal assurés. Nous fabriquons les névrosés, les chômeurs, les délinquants de demain.

Le père, il donne un cadre, des règles, des lois, de l'exigence, il parle de l'histoire familiale, culturelle, des racines, des secrets de famille, il apprend la liberté.

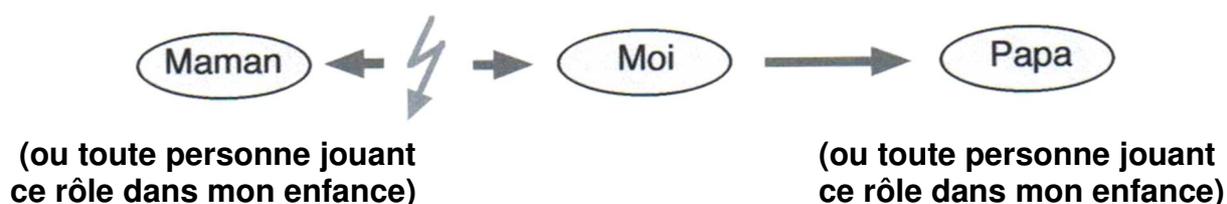
Le papa, il donne de la tendresse, à tout âge, il apprend le jeu, l'éveil corporel et physique, il reconnaît l'être unique en moi.

La mère, elle apprend le ressenti, le langage des émotions, la science du foyer, de l'accueil, du refuge, de l'autonomie.

La maman, elle donne les câlins, la tendresse, l'éveil de tous les sens, elle reconnaît et elle accepte mes besoins et mes désirs avec les limites que la vie impose.

La structure, la construction de l'être

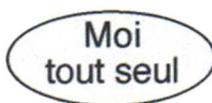
ou « je quitte maman, je me confronte avec papa
et je prends ma force et mon autonomie »



♥ Je me sépare de ma maman nourricière ♥
pour aller vers papa, l'extérieur, la connaissance



♥ Je me confronte avec papa ou toute personne jouant ce rôle ♥



Je suis **autonome** et j'ai toute **ma force** avec mes propres idées, mes propres besoins, mes propres désirs que j'ai découvert grâce à ma confrontation avec Papa ou toute personne jouant ce rôle, à condition que la tendresse, l'Amour inconditionnel, l'acceptation, la présence et l'écoute aient entouré mon parcours.

Conséquences à l'âge adulte (processus accompli jusqu'au bout) :

- Je ne sacrifie pas mes besoins et mes désirs pour ceux de l'autre en croyant que c'est de l'amour.

- J'accepte la distance avec toutes les personnes qui essaient de prendre le pouvoir sur moi, du même sexe ou pas.

À la suite de cela s'installe un équilibre relationnel où je ne suis plus dans la confrontation permanente mais seulement quand cela est nécessaire pour protéger mes besoins. Je suis dans la tendresse.

D'autre part, j'ose m'engager dans une vie de couple et une vie de partage avec les êtres humains, une vie d'intimité où les rapports deviennent plus simples et plus clairs, sans non-dits. Je dis, je fais et je pense la même chose. Je ne crains pas la séparation, je l'accepte.

Remarque : Si je prends le pouvoir sur l'autre ou si je me sou mets à l'autre, je le fais pour ne pas rentrer dans la confrontation. Le pouvoir peut se prendre de bien des manières, ex : refuser de prendre son plaisir avec l'autre, se moquer, se plaindre, exiger, refuser, entretenir le mystère, ne pas se confier, etc.

Solution : Je le vois, je le reconnais, je l'accepte et je m'efforce par de petites actions quotidiennes de ne plus dépendre affectivement de l'autre. J'ose me dire, me confronter dans l'amour, la tendresse, tout en acceptant que l'autre ne soit pas prêt à m'entendre. Je le fais pour mon propre bonheur, pour ma sécurité affective, je ne peux rien pour l'autre si ce n'est être moi-même. C'est le plus beau cadeau que je puisse lui faire pour l'aider.

Dans un couple, le mari devrait dire à sa femme :

“Je ne veux pas être ta sécurité matérielle.”

et la femme devrait dire à son mari :

“Je ne veux pas être ta sécurité affective.”

et pour certains, inversement !

Toute sécurité humaine est une illusion. Tout est autonomie. Dieu, la vie, l'univers est avec chacun de nous. C'est uniquement cette force que nous appelons Dieu notre vraie sécurité, elle est immense et totale. Ce n'est pas une croyance, c'est une vérité reconnue par toutes les sagesse s et toutes les religions du monde.

Remarques : - Notre sécurité physique ne dépend pas non plus de la médecine mais de la relation que nous avons avec notre corps. Nos maux physiques sont bien souvent la conséquence de sécurité s affectives et matérielles illusoire s que nous recherchons en dehors de nous-mêmes.

- L'agressivité, la fusion ou la fuite chronique chez une personne est souvent le signe d'un complexe d'Œdipe qui n'a pas encore été engagé, c'est-à-dire la véritable construction nécessaire de l'être.

Le rôle du père

“Le père montre la différence pour que la mère puisse mettre la distance”

Le père a un rôle essentiel dans le développement de l'enfant. Il met un cadre, des règles pour que la famille puisse vivre dans l'harmonie, la paix et le respect de chacun, de son territoire, de sa place.

Le père apprend la liberté, la solitude, l'exigence. Il demande à l'enfant d'évoluer, de grandir, donc de passer du monde sécurisant au monde des épreuves. Le père est le guide, le tuteur de l'enfant. Il n'impose pas, il accompagne dans l'amour et la tendresse. Il parle des règles de la vie et il met de simples limites.

Le manque du père absent physiquement ou absent de son rôle de père amène les conséquences suivantes :

Pour le garçon :

- Virilité fragile.
- Peur de la relation intime avec une femme, peur d'aimer.
- Non identification au père ; ne connaît pas le rôle de père.

Pour la fille :

- “Jamais aucun homme ne voudra de moi !”
- Dévalorisation de la féminité.
- Idéalisation de l'homme.
- Femme amazone ou séductrice.
- Inhibition de la créativité et de la sexualité.

Pour les deux :

- Non affirmation de soi ou affirmation excessive, agressive ou manipulatrice.

La peur du père :

Que l'on soit fille ou garçon, l'éducation dans notre culture et bien d'autres nous a souvent amenés à craindre notre père. Beaucoup de mamans utilisent souvent l'argument : “Tu vas voir ton père quand il va rentrer !”. Je ne parle pas ici de la brutalité et des colères que beaucoup ont subies. Que la crainte du père soit fondée ou non, les conséquences sont désastreuses. La vraie autorité ne s'appuie pas sur la peur, mais sur la tendresse.

Sinon, toute notre vie devient construite autour de la peur du père ou de tout ce qui représente une autorité : l'administration en général, la police, notre patron (homme ou femme), nos enseignants, la justice, les impôts, les prêtres et tout rapport de domination dans le couple.

Le sens spirituel du rôle du père et de la mère :

Au début, le petit être, constitué d'une cellule de maman et d'une cellule de papa, d'un commun accord, est confié à maman ; pour que, dans son ventre au chaud, plein d'amour, de tendresse, de nourriture, de protection, il prenne forme. Puis après, en dehors du ventre de maman, cette présence, cette chaleur, cette nourriture, cette

protection maternelle continuent et ensuite, progressivement, vient le rôle du père. Il va prendre le relais et amener l'enfant, qu'il soit fille ou garçon, par la connaissance, le jeu et l'épreuve, à s'armer pour sa vie d'adulte. Il le guide afin qu'il trouve sa force, sa créativité et son autonomie.

Mais tout cela est comme le Yin et le Yang (la partie féminine et la partie masculine dans chaque être humain). Il y a toujours un petit peu de Yang dans le Yin et un petit peu de Yin dans le Yang.

Par conséquent, dans le ventre de sa maman, l'enfant a besoin de sentir la présence de son père, là, comme témoin, en attente de son rôle, accompagnant avec tendresse la maman dans son travail. Puis, quand vient le tour du rôle de papa, la maman reste toujours là mais, elle aussi, surtout comme témoin, comme refuge, en lui parlant de ses ressentis, ses expériences à elle et en laissant, en confiance, le père faire son travail de père, c'est-à-dire couper le cordon, la séparer affectivement de son enfant et retrouver plus tard leur quiétude de couple, seuls, sans enfant, en savourant le bonheur du travail accompli, de la mission qui leur a été confiée par Dieu, par l'univers, rien de moins, rien de plus.

Cela n'empêche pas, bien sûr, de conserver avec ses enfants des relations amicales et tendres, mais où le lien affectif, la dépendance, la soumission et la domination ont disparus.

Ce qui est terrible, c'est la mère qui veut garder le contrôle sur son fils ou sa fille, et le père qui veut, par son éducation, adapter la vie suivant les désirs de sa propre mère ou de sa propre culture.

Le NON du père

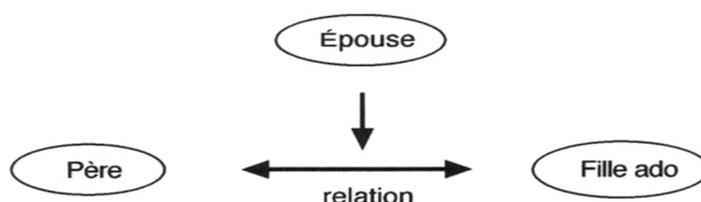
C'est ce NON qui donne la limite à mon pouvoir, c'est grâce à ce NON que je peux véritablement me construire en accord avec mon chemin de vie, ma mission de vie. Sinon je reste dans l'illusion du petit enfant qui veut tout, qui peut tout, autrement dit, je me prends pour Dieu. Et comme la vie me ramène à la réalité, à ma réalité que je refuse, alors je souffre terriblement ou, autre solution, je me coupe intérieurement, je rentre dans une indifférence artificielle pour ne pas souffrir.

Ce NON du père me permet de me positionner face à l'autorité, à accepter mais aussi à refuser, à me battre pour ce que je crois indispensable. Le NON du père me permet de sortir l'utopie de mon corps. Mes illusions infantiles s'écroulent, ce n'est plus moi qui dois changer le monde, c'est Dieu. Moi je ne fais plus qu'à mon niveau, que dans ma mission de vie, ce qui est à ma portée, dans le bonheur, le courage et la paix. Je laisse à la Vie, à Dieu, le père, le soin de structurer l'évolution du monde et j'ai confiance en ce père symbolique céleste.

Voilà la grande utilité du NON du père, dans la mesure où l'amour et la justesse le guide, ce qui est rarement le cas. C'est souvent un NON culturel, appris et non guidé par la source, par la vérité profonde, que seul un homme masculin, complètement libre de toute influence féminine ou culturelle, peut ressentir et laisser s'exprimer.

La relation père / fille

Une fille pour se construire, après avoir clarifiée la relation avec sa mère, a besoin de vivre une relation complexe avec son père. Son père, c'est son premier amour avec une personne différente d'elle et différente de sa mère. Cette relation amoureuse passe par l'admiration, la tendresse et le contact corporel. C'est là le danger d'une relation incestueuse, mais le pire des dangers c'est l'absence de relation intime avec son père. Cette relation est complexe car elle se situe dans un équilibre relationnel instable et c'est le père qui a la responsabilité de la frontière à ne pas dépasser.



(à l'adolescence, répétition de l'œdipe de l'enfance non résolu)

Cette relation triangulaire est l'occasion de vérifier la place de chacun où le père et la mère doivent se remettre en question pour grandir suffisamment et permettre à leur fille une construction juste de sa personnalité.

Les conséquences de l'échec de ce passage :

- La menace et la peur de l'inceste provoquent une distance affective qui empêche la confrontation saine et nécessaire entre le père et la fille afin d'amener l'individuation de l'enfant :



- La relation physique ou amoureuse n'est pas maîtrisée et provoque un profond malaise psychique qui aura besoin de beaucoup de temps pour se cicatriser.



**Inceste réel ou relation incestueuse
(dans les attitudes, les comportements et les pensées)**

- La fille cours après son père pendant toute sa vie et le père fuit une relation intime par peur. Beaucoup de souffrance de part et d'autre.



- Le père reste amoureux de sa fille et elle le fuit ou le dénie.



Ces différents types de relations affective avec le père se répètent plus tard avec l'homme que l'on côtoie (cela peut être un mari, un fils, un frère, un patron, un curé, un thérapeute, etc.).

L'important est de reconnaître sa blessure pour pouvoir l'accepter et même l'aimer. C'est à cette condition que nos comportements relationnels peuvent, petit à petit, évoluer vers une relation plus juste, en acceptant le temps nécessaire à la cicatrisation.

La relation mère / fils

Il est évident que la relation mère / fils comprend autant de risques. La responsabilité de la mère dans cette relation si particulière est très importante. Comme la fille avec son père, le fils a besoin de recevoir de sa mère une grande tendresse tout au long de leur relation.

Cette tendresse passe par le toucher, la sensualité et tous les sens de chacun. Mais là aussi, il y a une frontière à ne pas dépasser et cette relation évolue au fur et à mesure que le garçon grandit. La distance n'est pas la même dans la petite enfance et à l'âge adulte.

Le garçon doit sentir que sa mère lui donne la liberté d'aller vers une relation avec une autre femme aussi intime qu'avec elle. La difficulté pour le garçon est de se sentir libre de sa mère. Sinon ses relations adultes avec une femme seront très difficiles.

Le Maternage

Le fléau de notre siècle

OUI à l'amour

OUI à la tendresse

OUI à la disponibilité

OUI à l'espace pour l'autre

NON au maternage

Le maternage, c'est vouloir éviter une épreuve, les épreuves naturelles de la vie, à ses proches ou à l'humanité. La solidarité est souvent du maternage. Nous voudrions, avec l'appui de notre seule volonté, sortir le chômeur, le mal traité, le déprimé, le malade, le délinquant, le trompé, le trahi, de son épreuve par un coup de baguette magique venant de l'extérieur, d'une loi.

Chaque fois que nous aidons quelqu'un, sans que de lui-même il soit prêt à le faire, nous lui faisons croire qu'il n'a pas en lui les ressources que nous, nous avons ; et nous l'enfonçons un peu plus dans ses doutes, ses peurs, sa "fausse faiblesse". Nous le préparons pour d'autres épreuves encore plus difficiles. Cela n'empêche pas bien sûr d'offrir notre soutien, notre amour, notre tendresse et surtout notre disponibilité, notre écoute, à condition d'en être capables nous-mêmes, c'est-à-dire de ne pas être en difficulté affective.

La seule possibilité, c'est de donner à l'autre de l'espace, un territoire ; où il pourra, tout seul, gravir un à un les échelons pour retrouver son autonomie, ainsi que la réussite de sa vie affective et matérielle. Notre tâche à nous, si nous ne sommes pas trop blessés nous-mêmes, c'est la patience, le non jugement, la tendresse et l'encouragement, mais surtout ne pas faire à la place de l'autre.

La vie est une suite d'épreuves à effectuer, sûrement pas à éviter, à refuser ou à nier.

Toutes nos assurances maladies ou autres, dont nous sommes très friands, surtout en France, sont des utopies pour nous amener vers une sécurité qui n'existe pas. Notre seule sécurité est intérieure, c'est de savoir que, physiquement, nous sommes nés et nous mourrons. Le monde, l'univers, lui, continue, et avec lui nous existions avant notre naissance et avec lui nous existerons après notre mort, sous une autre forme.

Notre chemin, c'est de vivre notre vie dans la joie, le bonheur ; c'est-à-dire d'accepter tout ce qui se passe dans notre vie ; en ne comparant surtout pas notre chemin avec celui d'un autre ou d'une autre. Nous avons toujours les épreuves que nous sommes capables d'assumer.

L'ÂGE AFFECTIF

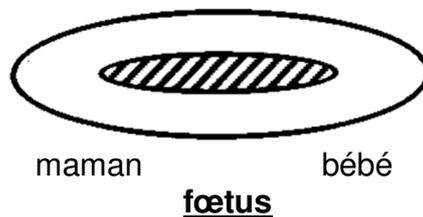
ou âge relationnel

Nous avons un âge physique (le corps), nous avons un âge mental (l'intellectuel, le raisonnement), et nous avons un âge affectif (notre relation à l'autre, en groupe et à nous-même).

Nos souffrances de la petite enfance, pendant notre naissance ou pendant notre séjour dans le ventre de notre maman bloquent l'évolution de notre âge affectif. La souffrance, le manque dans un milieu hostile, où nous ne nous sentons pas en sécurité et où nous ne sommes pas entourés d'amour inconditionnel, nous empêchent de grandir.

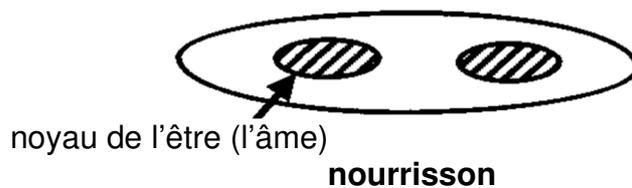
Seule une nouvelle situation où l'adulte se sent en pleine sécurité affective peut provoquer un redémarrage de l'âge affectif. La fusion, le maternage ne sont pas des situations de sécurité pour grandir. Seuls l'amour et l'acceptation inconditionnels de l'autre peuvent nous apporter cette sécurité.

Prenons comme image la naissance d'une cellule qui devient adulte et autonome et en dessous, la conséquence du blocage affectif dans le psychisme de l'adulte :



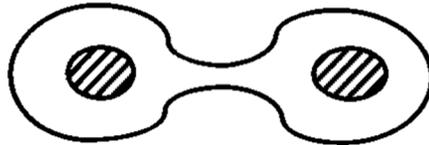
Solitaire (*psychotique-narcissique*) : Il n'y a pas la moindre séparation entre lui et l'autre. Il n'a pas conscience des besoins et des désirs de l'autre. L'autre doit le satisfaire.

« *L'autre n'existe pas, le « je » non plus.* »



Fusionnel (*psychotique*) : Vit avec...Ne supporte pas la solitude, activités presque toujours communes en couple.

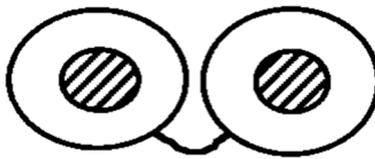
« *Je fais un avec l'autre.* »



2 – 3 ans

Indécis (*borderline-psychopathe*) : Vit l'instant, sans continuité, autodestructeur, panique chaque fois qu'il se sent seul ou prêt à être abandonné.

« *Je ne supporte pas d'être seul et je ne supporte pas d'être avec l'autre.* »



5 – 6 ans

Émotionnel (*névrosé*) : Vit attaché à l'autre, aux autres, se justifie de ses choix, cherche l'approbation. Fonctionne sur la base d'attirances et de répulsions.

« *J'aime ou je n'aime pas.* »
« *Je n'existe plus sans les autres.* »



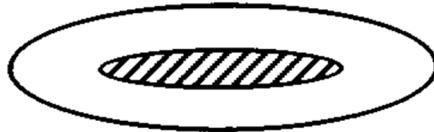
7 ans - l'âge de raison

Libre : Sagesse, la peur maîtrisée, libre de l'attachement aux désirs (nos besoins d'enfant), autonome.

« *Je suis, j'existe dans ma solitude mais aussi en relation intime à deux et en relation avec tous les autres, la nature, les animaux et l'univers entier.* »

Les croyances intérieures

①



L'autre n'existe pas. Il doit toujours me satisfaire et répondre à mes besoins.

“Si tu satisfais à mes besoins, je t'aime ; si tu ne satisfais pas à mes besoins, je ne t'aime plus.”

L'absence de l'autre m'est insupportable, puisqu'il fait un avec moi, c'est moi, il n'y a pas la moindre séparation entre l'autre et moi. Je suis l'autre, sinon je préfère fuir ou me couper intérieurement de mes émotions, de mes ressentis. Toute existence extérieure à moi m'est insupportable et incompréhensible. L'autre doit être là pour combler mes besoins, sinon je le rejette, le critique ou le déteste. Je me détruis au contact des autres alors qu'il suffirait que je prenne de la distance avec les personnes qui ne me conviennent pas, en particulier dans ma famille.

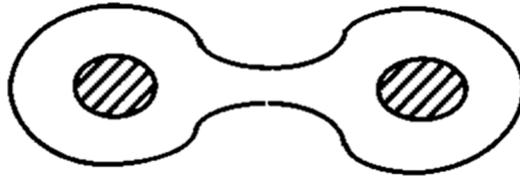
②



L'autre m'appartient ou j'appartiens à l'autre, je crois le comprendre et je dois me comporter de telle manière qu'il réponde à mes besoins ou que je comble ses besoins. Je l'utilise pour satisfaire mes besoins, sans respecter les siens, je ne m'en rends pas compte, je ne les vois pas, je ne les entends pas.

“Si tu ne satisfais pas à mes besoins, qu'est-ce que je dois faire ou dire pour que tu satisfasses à mes besoins et à mes désirs ?”

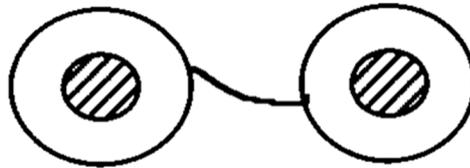
3



L'autre n'est jamais assez parfait pour moi. Je dois le séduire et le manipuler pour qu'il réponde à mes besoins.

“Tu ne pourras jamais satisfaire mes besoins malgré toutes mes stratégies.”

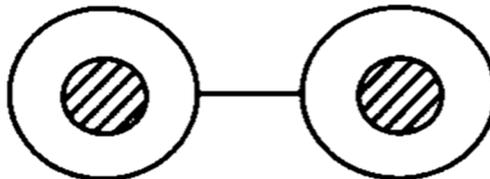
4



L'autre a plus d'importance que moi, il est là pour me rassurer en permanence.

“Mes besoins sont ridicules à côté des tiens, je dois d'abord te satisfaire avant moi.”

5

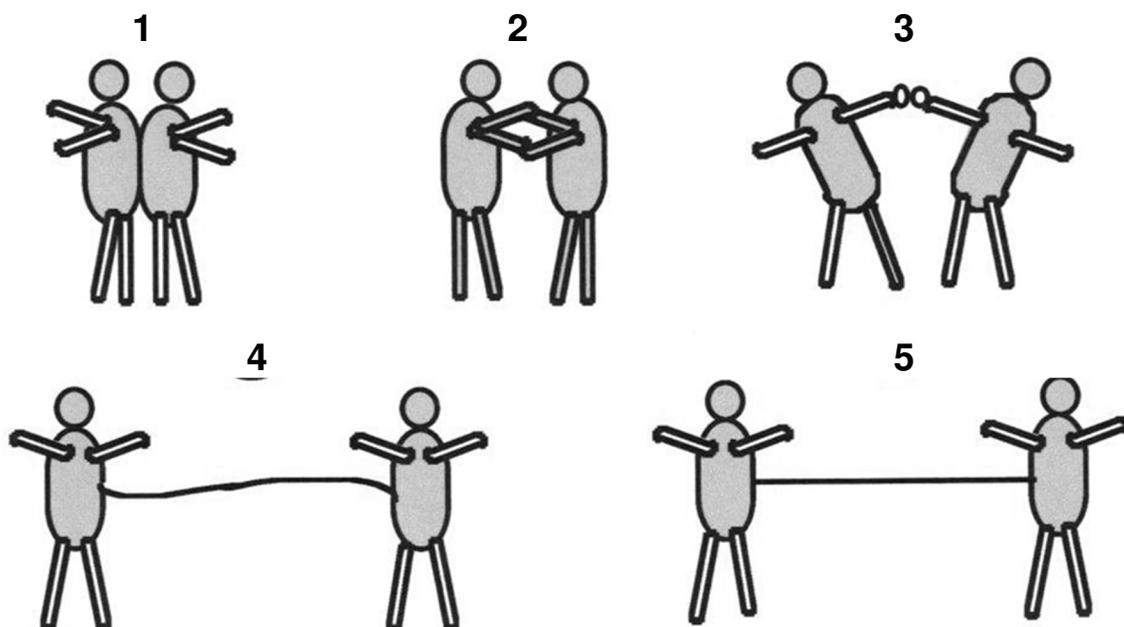


L'autre est un objectif à satisfaire ou à atteindre. Il est là pour équilibrer ma vie comme un objet utilitaire.

“Un homme n'a pas de besoins, que des devoirs !”

Beaucoup de gens ne sont pas conscients de ces blessures et ne les montrent pas aux autres car ils se sont fabriqués de fausses personnalités, construites à la force de la volonté, en se coupant des émotions et des ressentis (en fermant ou en déformant certains de leurs chakras, c'est-à-dire en coupant ou en modifiant, dans leur corps, des circuits énergétiques naturels).

Comment je relationne avec l'autre



Les dessins ci-dessus symbolisent les comportements relationnels intimes, subtils et inconscients, avec les autres êtres humains et en particulier avec mon conjoint, mes enfants ou mes parents, correspondant aux cinq systèmes de croyances des pages précédentes. Ils peuvent se combiner entre eux.

1 L'autre n'existant pas, je ne le vois pas, je lui tourne le dos, je ne lui fais pas face. Pourtant, je suis collé à l'autre, il ne fait qu'un avec moi. Cela a des avantages mais aussi beaucoup d'inconvénients. Les avantages, c'est que je ne connais pas la vraie confrontation, je ne connais pas réellement la vraie solitude et la vraie frustration, bien que je me plains en permanence sur ces deux plans. Mais j'évite ainsi la vraie souffrance, bien plus terrible que mes jérémiades habituelles que je garde pour moi ou que je livre aux autres. Les inconvénients, c'est que je ne vis pas ma vraie vie, je suis simplement en survie. Ma vie n'est que langueur monotone. Mon aventure humaine n'a pas encore commencé, je ne suis pas né, je ne suis pas encore incarné dans mon propre corps. Mon âme est prisonnière. Je n'écoute que ce qui m'arrange et je déforme la réalité pour nourrir la victime qui est en moi. Je n'existe pas et les autres non plus. La vie n'est qu'un jeu méchant et dangereux que je dois fuir pour survivre, par tous les moyens, y compris en écrasant les autres, en les utilisant et en les critiquant. Je ne me rends pas compte que mes critiques ne sont qu'en rapport aux besoins de survie du fœtus sans défense et sans vie réelle que je suis encore.

2 Je suis mélangé avec un autre, celui (ou celle) qui m'arrange. Je m'accroche à lui (ou à elle) et je ne le (la) lâche plus. L'autre doit être mon confident fidèle, mon souffre-douleur. Il doit être un autre moi-même. L'autre devient mon prisonnier et je suis le prisonnier de l'autre. Je crois que c'est cela l'amour. Si je critique l'autre, c'est uniquement pour le faire changer. Je crois qu'il doit s'harmoniser avec moi, coûte que coûte. J'y dépense toute mon énergie et cela m'épuise. Je veux convaincre l'autre ou je veux le comprendre, je ne sais pas que c'est une utopie. Je transforme la réalité pour croire à cette utopie. C'est un leurre que je me fais à moi-même et je cherche des personnes qui dépendent de moi ou qui ont peur de moi afin que je les force à me

confirmer ce mensonge. L'avantage, c'est que je me fabrique de l'intimité artificielle qui me rassure et m'empêche de ressentir l'abandon de ce sein maternel protecteur qui m'a tant manqué. Je ne veux pas accepter la souffrance de ce manque, je ne veux pas en faire le deuil. Il me suffirait d'accepter cette solitude qui me fait tant peur. La solitude d'un être adulte, c'est-à-dire seul sur son chemin de vie, avec sa conscience, en relation simple avec les autres. Je dois abandonner mon désir de fusion avec l'autre. Partager des moments intimes et privilégiés, oui, mais seulement des moments, quand l'autre est d'accord. Le reste du temps n'est que solitude, cette solitude nécessaire et réconfortante pour une personne vraiment adulte.

3 Ma relation à l'autre est toujours passionnelle, elle est d'ailleurs impossible. J'ai besoin de l'autre mais je ne le supporte pas tel qu'il est. J'ai besoin de le transformer, le manipuler, le séduire, pour en faire mon objet de désir. Je suis très habile à ce jeu. Mais l'autre s'en rend compte un jour ou l'autre et c'est le drame. Je ne supporte pas que l'autre puisse fuir ma volonté. Il faut alors que je détruise l'autre ou que je me détruise moi-même. Je n'ai pas d'autre alternative, le vide m'est insupportable. Si je lâche l'autre, je tombe dans le vide, dans l'inconnu. J'ai peur alors de l'anéantissement. Je préfère anéantir l'autre que de risquer d'être anéanti moi-même. C'est de ce fonctionnement que naissent les psychopathes et ils peuvent devenir très dangereux (heureusement, pas tous, loin de là !). L'acceptation du vide, de la mort, est ma porte de sortie libératrice. Seuls la prière, la méditation, l'amour inconditionnel non dépendant d'un autre être humain, l'équilibrage et la libération de mes énergies peuvent en venir à bout.

4 Je suis séparé de l'autre mais je suis attaché par un lien élastique avec l'autre. J'ai besoin de me référer à un autre, à une famille, à une école, à un diplôme, à une fonction. Si je m'éloigne trop longtemps de ma culture, de mes racines, de ma famille, j'éprouve le besoin de venir m'y ressourcer et souvent de m'y noyer en niant mes propres valeurs personnelles, uniques, reliées à mon âme et à mon chemin de vie. Celui-ci est donc forcément nouveau et différent de ceux de ma famille, comme l'évolution de l'humanité me le demande.

Mon lien est élastique. Quand je suis proche des autres, je cherche mon autonomie mais je la mets de côté dès que je m'éloigne des êtres humains qui me rassurent, me reconnaissent et m'encouragent. Je ne suis donc pas libre.

5 Mon lien à l'autre est rigide comme un bâton. Je suis complètement prisonnier de ce lien. Je ne peux m'en éloigner, même d'un centimètre et je ne peux pas non plus me rapprocher de l'autre. Donc, pas de tendresse, pas d'intimité chaleureuse. Je peux m'en fabriquer une, artificielle, je peux me mentir et dire des "je t'aime" qui ne sont que des mots de pouvoir ou de soumission. Je ne peux pas exposer ma vulnérabilité, ma fragilité, ma sensibilité. Je suis dans un scaphandre relationnel. Je suis dans un cercueil de fer. Je vis par procuration, à travers mes actes et mes paroles. L'humanisme est un mot inconnu de ma conscience, de mon ressenti. Je fais semblant de vivre mais je suis mort à moi-même. Je ne suis qu'un rôle, qu'un objet et les autres ne sont que des rôles, des fonctions, des objets. Seuls, l'amour inconditionnel, la chaleur, le soleil d'un être lumineux peuvent faire fondre ce lien qui m'attache et m'éloigne à la fois.

Les pièges relationnels entre les différentes structures



avec



Je renonce à la relation dite « humaine »



avec



Je m'étirole dans ma souffrance



avec



Je me sou mets à son pouvoir



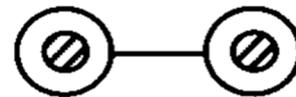
avec



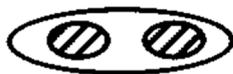
Je suis une épave accrochée à sa bouée



avec



Le suicide devient mon seul refuge



avec



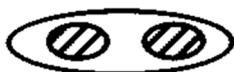
J'obéis à ses exigences



avec



Je me complais dans un faux équilibre de satisfactions



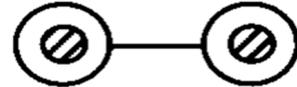
avec



Je renonce à mes besoins



avec
Je meurs dans la dépendance



avec
Je perds toute confiance en moi et toute énergie de vie



avec
J'exerce mon pouvoir sans limite



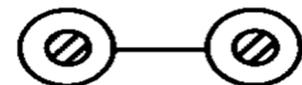
avec
Je résiste dans un combat jusqu'à la mort



avec
Je flatte mon ego face à moi-même et je m'empêche d'évoluer



avec
Je lui empoisonne sa vie et je me laisse empoisonner la mienne



avec
Plus rien de moi ne fonctionne, à quoi bon vivre ?



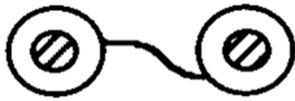
avec
Je me perds dans le devoir au lieu de vivre



avec
Je crois sauver un ange, mais en réalité je le tue

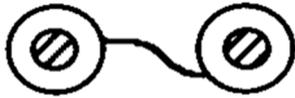


avec
Je me réjouis dans ma souffrance



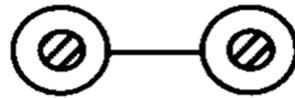
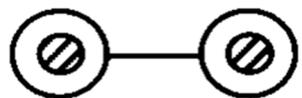
avec

Qui arrivera à étouffer l'autre le premier ?



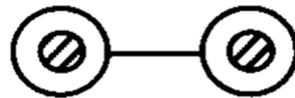
avec

Je me brise le cœur contre un rocher



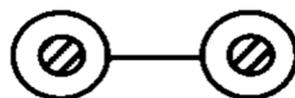
avec

Je me suis donné la tâche de mettre Dieu au garde à vous, ce qui est impossible



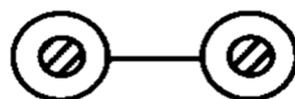
avec

Un militaire contre un ange, le combat est irréel



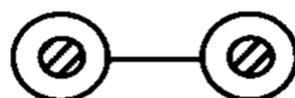
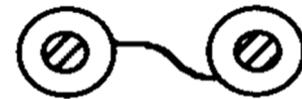
avec

Je veux faire marcher au pas un serpent, la force contre la malice, c'est l'enfer !



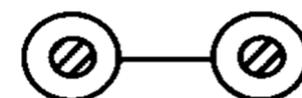
avec

Je tuerai l'amour à sa source



avec

On ne s'amuse pas, on travaille pour l'honneur !

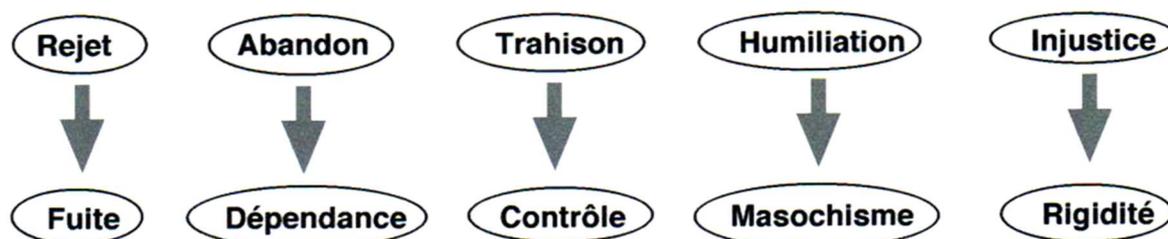


La solution, c'est la distance dans la relation. C'est avant tout d'accepter et d'aimer dans la relation. Seul l'amour de soi et l'amour de l'autre permettent la distance juste, la recherche d'autonomie affective, matérielle et énergétique. Nous n'avons pas à prendre l'autre en charge et encore moins à lui demander de changer.

En un mot, c'est grandir en laissant l'autre grandir à son rythme dans l'amour et dans le respect de nos propres limites. C'est aussi abandonner les discussions stériles où chacun essaie de convaincre l'autre.

C'est trouver l'amour de soi et l'amour de toutes les parties de notre corps en soi.

Notre blessure fondamentale



Plus ou moins tôt dans notre enfance, nous avons souvent subi une blessure fondamentale, une souffrance telle que nous avons bloquée, arrêtée, notre croissance d'Être humain, notre croissance affective, notre évolution intérieure qui va du fœtus assisté et fragile à l'adulte responsable, fort, créatif, guerrier, seul, rempli d'amour inconditionnel afin de servir l'humanité comme l'univers le lui demande. Toute thérapie et tout chemin spirituel arrivent un jour ou l'autre à cette blessure mortelle de notre âme, de notre Soi.

Voici ces cinq blessures fondamentales et leurs conséquences. La solution pour se défaire de notre blessure est de la revivre dans la souffrance originelle, de l'accepter et de l'aimer afin de reprendre notre croissance, de grandir, d'être libre de ce fardeau sans le nier et vivre notre vie dans la joie, le bonheur et la satisfaction permanente.

En réalité, il s'agit d'épreuves normales de notre vie, arrivées trop tôt dans notre enfance et que nous n'avons pas acceptés car les conditions d'accueil, d'écoute, de tendresse, d'équilibre, de non-violence n'étaient pas réunies. C'est-à-dire un environnement familial, médical, éducatif, religieux et social plein d'amour inconditionnel, de compréhension, de connaissance et de douceur.

Nous avons pu subir d'autres blessures profondes dans notre enfance, qui peuvent longtemps dissimuler la blessure fondamentale. C'est ce qui nous blesse et nous apporte des émotions aujourd'hui qui peut nous éclairer sur notre histoire.

Par un chemin intérieur, nous découvrons notre souffrance à cinq niveaux : mental, émotionnel, corporel, énergétique et au niveau de l'âme.

Voici les cinq blessures dans l'ordre chronologique de la conception à l'autonomie :

Le rejet :

Je ne rentre pas dans la confrontation et je fuis le conflit par un excès de gentillesse, d'évitement ou de séduction. Je retourne dans ma coquille intérieure dès que je sens un semblant de rejet. Je me sens rejeté, désintégré, anéanti, interdit d'exister en entier, c'est à dire avec toutes les composantes de moi-même. Donc, je juge et je me juge sans cesse pour ne montrer que ce que je crois montrable de moi. Je nie mon ressenti, mes émotions, mon corps. Je confonds le territoire (mon espace vital, mes besoins) et

l'Être (ce que je suis, mes limites, mes désirs, mon chemin de vie). Je me renie moi-même de peur d'être renié et je renie ceux qui me gênent. Je peux rentrer dans tous les stades de la paranoïa.

Mon message contradictoire inconscient : "Exister veut dire mourir."

Mon comportement dit : "Je vous rejetterai avant que vous ne me rejetiez." "Vous n'existez pas non plus."

Le message profond de ma personnalité fabriquée : "Je serai anéanti."

Mon message intérieur pour grandir, pour être moi-même : "Je suis réel, j'existe."

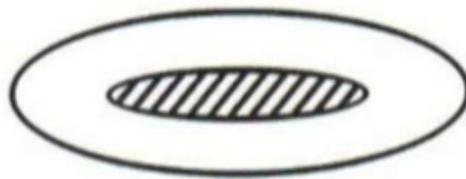
Ma demande inconsciente : "Je veux être, je veux exister." "Je veux me connaître, je veux connaître la vie, les autres, mes limites, mes besoins."

Mon système de protection : **la fuite**, souvent inconsciente et sous toutes ses formes, la non confrontation, l'évitement des conflits et des difficultés relationnelles, la non expression de mes ressentis.

Ma plus grande peur : **la panique**, souvent inconsciente car je fuis avant d'être dans une situation de panique.

Comportement que je suscite chez l'autre dans mes relations : **l'intellectualisation**, afin que la communication reste sans émotion et sans intimité. C'est pourtant par ce biais, comme par exemple un enseignement spirituel, que je peux sortir de mon enfermement intérieur, à condition de la présence à mes côtés d'une personne avec un amour total et inconditionnel, qui amènera petit à petit de la chaleur et de la tendresse dans la relation.

Mon âge affectif et relationnel : l'autre n'existe pas :



L'abandon :

Je crois que je ne peux exister sans l'autre, je m'agrippe à lui et je ne le lâche pas. Je me nourris de lui. J'oublie que je peux être nourri par moi-même. Je ne prends pas ma vie affective en main mais j'attends de l'autre qu'il comble mon manque. Je me crois le martyr de l'humanité. Je m'arrange pour me faire abandonner en abandonnant moi-même tout effort pour combler l'autre et me combler moi-même.

Mon message contradictoire inconscient : "Si je demande, ce n'est plus de l'amour."

Mon comportement dit : "Je n'ai pas besoin de vous, je ne vous demande rien." Mais aussi : "Prenez soin de moi."

Le désir profond de ma personnalité fabriquée : “Je l’obtiendrai de force.” Mais aussi : “Je n’en ai pas besoin.”

Mon message intérieur pour grandir, pour être moi-même : “Je suis satisfait, je suis comblé par ma vie.”

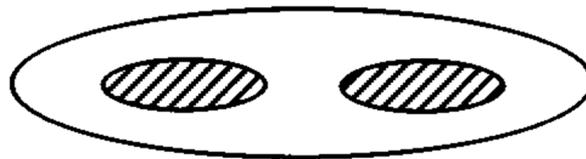
Ma demande inconsciente : “Je veux être nourri et repu, qu’on s’occupe de moi.” “Je veux connaître mes besoins.” “Je veux apprendre l’autonomie affective et matérielle.”

Mon système de protection : **la dépendance** à une personne, une activité, un groupe, une religion, etc. de façon fusionnelle, en perdant mon identité.

Ma plus grande peur : **la solitude**, en comblant le vide avec des activités de remplacement comme la télé, la musique, le manger, la parole et bien d’autres.

Comportement que je suscite chez l’autre dans mes relations : **le maternage**, ce qui m’évite mes épreuves pour grandir intérieurement. J’ai pourtant un grand besoin d’écoute, de tendresse, d’intimité, de présence mais en évitant le piège de la dépendance.

Mon âge affectif et relationnel : Je n’existe qu’en fusion avec un autre ou un groupe :



La trahison :

J’ai beaucoup de mal à faire confiance, à supprimer le contrôle. Tout mon comportement est basé sur une peur malade d’être trahi. Je me confie peu, en tous cas, je contrôle et je manipule ce que je dis en fonction de mon confident. Je veux garder à tout prix la maîtrise de la relation.

Mon message contradictoire inconscient : “J’ai raison, sinon je meurs.”

Mon comportement dit : “J’ai raison, vous avez tort.” “Je veux être parfait pour être aimé.”

Le désir profond de ma personnalité fabriquée : “Que ma volonté s’accomplisse.”

Mon message intérieur pour grandir, pour être moi-même : “J’abandonne, je lâche prise.”

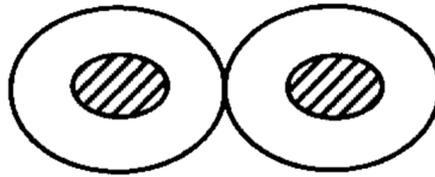
Ma demande inconsciente : “Je demande de l’aide, des encouragements.” “Je veux avoir confiance en moi et dans les autres.”

Mon système de protection : **le contrôle** de moi, de mes comportements et des autres en les manipulant, en croyant les connaître et les comprendre, en devinant leurs besoins au lieu de leur demander.

Ma plus grande peur : **la rupture, le reniement**. Cette peur me fait mettre très souvent dans des situations de rupture et de reniement que je mets moi-même inconsciemment en place.

Comportement que je suscite chez l'autre dans mes relations : **la soumission** afin d'exercer facilement mon contrôle de l'autre et de la relation. Ce qui supprime toute relation vraie et m'éloigne de mes véritables besoins en privant l'autre des siens.

Mon âge affectif et relationnel : J'hésite toujours entre la relation et la solitude :



L'humiliation :

Je suis sur mes gardes en permanence. Ma vie est une tension permanente, je veux bien faire. Je retiens mes émotions, ce qui leurs donnent plus d'ampleur. La vie est un éternel combat pour me faire aimer. Je dois être quelqu'un d'exceptionnel. Je ne mérite de l'amour que si je me sacrifie.

Mon message contradictoire inconscient : "Que je me mette en colère ou pas, je serai humilié."

Mon comportement dit : "Je m'abîmerai avant que vous ne le fassiez."

Le désir profond de ma personnalité fabriquée : "J'adore la négativité."

Mon message intérieur pour grandir, pour être moi-même : "Je suis libre."

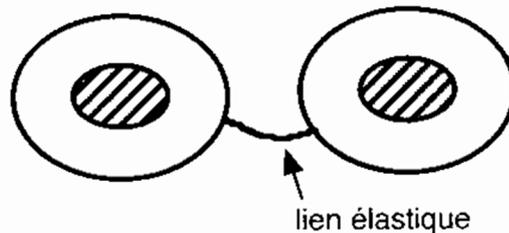
Ma demande inconsciente : "Je veux mon indépendance, ma liberté." Et aussi : "Je veux m'ouvrir au spirituel, à Dieu."

Mon système de protection : **le masochisme**, c'est-à-dire faire beaucoup trop pour les autres pour obtenir de l'amour et de la reconnaissance en me faisant croire que je respecte mes besoins et mes limites. N'ayant pas la reconnaissance souhaitée, j'en veux aux autres et parfois je me venge de façon souvent insidieuse.

Ma plus grande peur : **la liberté** ; je crois être libre mais en réalité je me mets des chaînes volontairement pour me sentir utile, voir indispensable.

Comportement que je suscite chez l'autre dans mes relations : **l'utilisation de moi** ; tout le monde me demande et je n'ai plus ni de temps ni d'énergie pour mes propres besoins. Ce qui me fait me plaindre au lieu de dire non en fixant des limites dans mes relations aux autres.

Mon âge affectif et relationnel : Je m'attache aux autres :



L'injustice :

Si je me laisse aller, je serai pris pour un fou. Je reste sur mes gardes, je me retiens, je me surveille pour ne pas trop me montrer, sinon je deviens vulnérable. Je rentre dans la compétition, je suis ambitieux et agressif pour pouvoir prendre ma place. Si je me sou mets, si je m'ouvre, si je me détends, je serai détruit.

Mon message contradictoire inconscient : "L'amour, ce n'est que de la séduction."

Mon comportement dit : "Oui, mais..." Et aussi : "Je ne vous aimerai pas."

Le désir profond de ma personnalité fabriquée : "Je ne céderai pas."

Mon message intérieur pour grandir, pour être moi-même : "Je m'engage, j'aime."

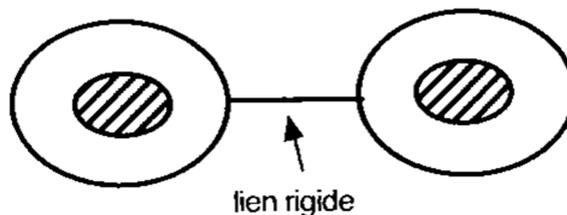
Ma demande inconsciente : "Je veux avoir des sensations, des émotions." "Je veux donner et recevoir de l'amour."

Mon système de protection : **la rigidité**. Je suis perfectionniste, je me coupe de mes ressentis, je me justifie, je doute, je compare, je me surveille, je ne sais pas recevoir, je demande difficilement de l'aide, je suis d'un comportement froid et sec, je recherche une harmonie idéale.

Ma plus grande peur : **la froideur**, même si je ne le reconnais pas car je me crois moi-même chaleureux.

Comportement que je suscite chez l'autre dans mes relations : **la compétition**, au lieu du lâcher-prise et de l'abandon à l'amour, à la relation intime et à la vie.

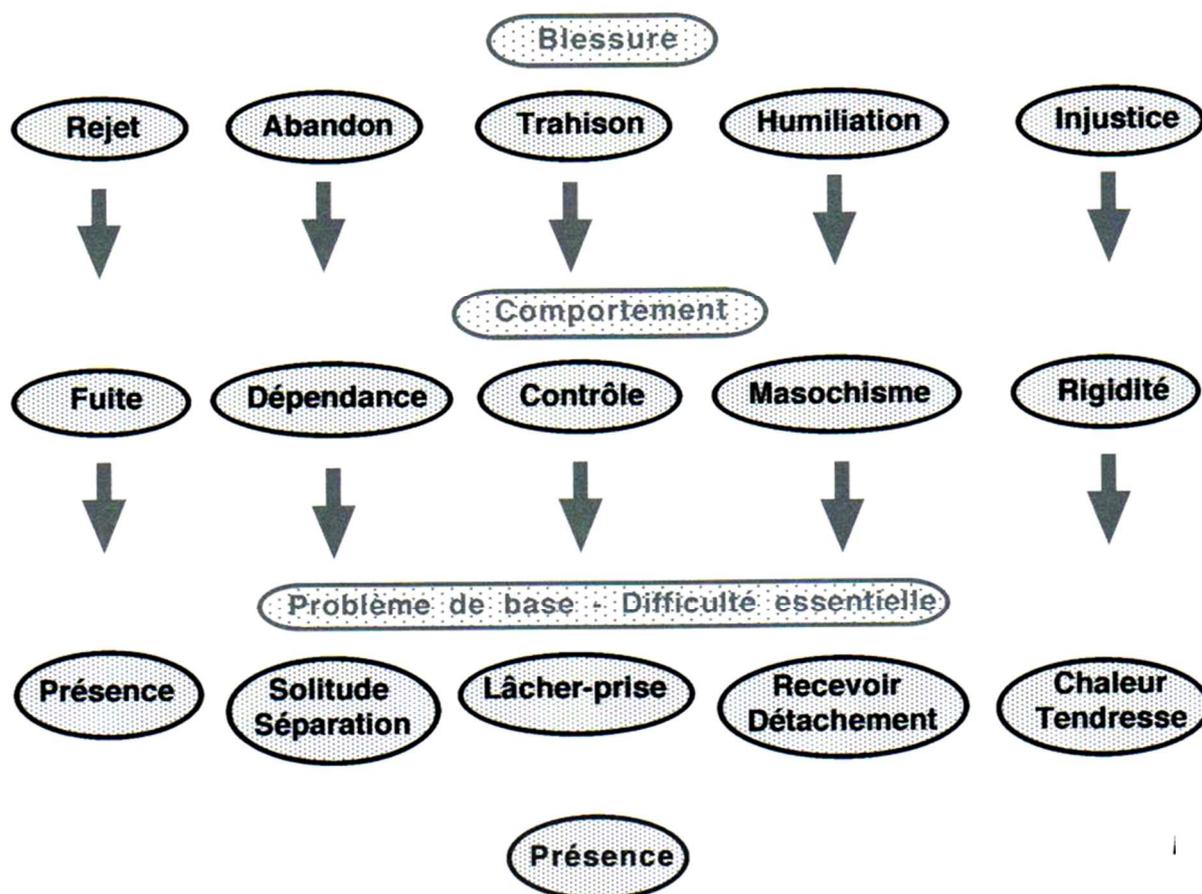
Mon âge affectif et relationnel : Je relationne par devoir :



Notre Problème de base

(notre difficulté essentielle)

A chaque blessure son comportement et son problème de base :



Ma plus grande difficulté : C'est la présence d'être là, complètement présent, à mon corps, à mes émotions, à mes paroles, à la conséquence de mes actes, à mes relations, à l'autre, à ses besoins, sa place, ses limites, à mes besoins, mes désirs, mes limites, à mon divin, à mon chemin de vie (voir le document "La présence"). La présence, c'est penser, dire et faire la même chose, sans séparation entre mon comportement, mon être, mon âme ; sans coupure entre mon corps, mes ressentis, mes sentiments, mes actes et mes paroles.

Ma pratique : J'ose me positionner, me confronter sans agressivité et en acceptant d'avoir peur et de souffrir émotionnellement.

La qualité essentielle de cette structure : J'ai un lien permanent et direct avec cette énergie que l'on appelle "Dieu".

**Solitude
Séparation**

Ma plus grande difficulté : C'est accepter la séparation avec l'autre, savoir alterner chaleur et retrait dans mes relations.

Ma pratique : J'accepte d'être séparé de l'autre, donc de le voir différent, j'accepte de ne pas le comprendre. J'accepte des chemins parallèles mais séparés, à côté mais différents.

La qualité essentielle de cette structure : Je suis à l'aise dans la communion avec l'autre, la fusion, l'intimité, la complicité.

Lâcher-prise

Ma plus grande difficulté : C'est d'accueillir l'autre et ce qu'il dit sans a priori, sans mes croyances habituelles. Si je contrôle, je ne peux plus accueillir du nouveau. Je bloque ma croissance intérieure, l'ouverture de ma conscience.

Ma pratique : Je suis ouvert en permanence à du nouveau. J'accepte de ne pas comprendre pour simplement entendre l'autre, ce qu'il me dit. Ce qui se passe autour de moi n'est jamais innocent, jamais gratuit. C'est toujours un message qui m'est destiné pour grandir, pour élargir mon monde intérieur. Le discernement, pour me protéger de ce qui n'est pas juste, intervient, lui, dans un second temps, après que mon inconscient et mon être essentiel aient pu entendre l'ensemble du message reçu, du message divin, c'est-à-dire au niveau le plus subtil de mon être.

La qualité essentielle de cette structure : Je suis à l'aise dans l'éducation, la maîtrise d'un groupe ou d'une situation. Je contrôle bien les situations de crise.

Recevoir Détachement

Ma plus grande difficulté : C'est perdre l'illusion que je ne peux pas vivre sans les autres, sans leurs conseils, sans des formations, sans des études officielles, sans des diplômes. C'est de quitter le masochisme, le maternage, le devoir, la morale (apprise).

Ma pratique : J'apprends à recevoir dans ma solitude, en particulier au niveau irrationnel. Je me ré-apprivoise ma propre conscience, différente de celle de ma famille, de mon pays, de ma religion ou de ma culture. Je ne suis plus en réaction ou en opposition, simplement unique et différent.

La qualité essentielle de cette structure : Mes qualités principales sont le don, l'énergie, la gentillesse.

Chaleur Tendresse

Ma plus grande difficulté : C'est oser le don de mon corps, de mon énergie, c'est oser des sentiments d'amour dans mes relations avec les autres.

Ma pratique : Pour en sortir, j'ose toucher l'autre avec mon corps, j'ose la tendresse, j'ose dire "je t'aime" avec mon cœur.

La qualité essentielle de cette structure : On peut compter sur moi dans ma régularité, ma loyauté, le respect de la loi, ma fidélité, mon engagement.

Les systèmes de défense énergétique

Le corps se fabrique un système de défense énergétique. Nous avons la possibilité de distribuer notre énergie dans notre corps et vers l'extérieur (vers les autres) et d'en prendre de l'extérieur (parfois nous la volons aux autres).

Blocage de circulation d'énergie dans le corps (tension) :

Nous avons le pouvoir d'en modifier la répartition afin de nous protéger de notre environnement et de nous y adapter, pour survivre, ce que nous avons fait dans notre enfance. Malheureusement nous avons figé notre système en l'empêchant d'évoluer avec notre nouvel environnement quand nous grandissons.

Il y a deux grands inconvénients :

- 1) Notre vie change, en particulier à l'âge adulte, et également après une grande rupture de vie (deuil - séparation - chômage - enfants quittant la maison - retraite, etc.).
- 2) Les parties du corps non irriguées d'énergie tombent malades et cela peut aller jusqu'à la mort.

Les différentes approches corporelles comme le yoga, l'ostéopathie, la bioénergie, la Végéto-thérapie, le Tai-chi, le Gi Kong, les arts martiaux, etc. sont faits pour rétablir une circulation homogène d'énergie, nous éviter des maladies et nous armer pour affronter les nouvelles situations. Mais toutes ces techniques non accompagnées d'un travail en profondeur sur notre inconscient sont dangereuses car elles contribuent à nous "couper en deux" et nous séparent encore un peu plus de nous-mêmes.

Déformation de l'aura

Les perturbations de mon aura (mon système énergétique en communication avec l'extérieur) rendent difficiles les relations avec les autres ; et souvent notre système, se combinant avec celui de l'autre, nous détruit tous les deux.

Nous pouvons apprendre à ressentir notre système de défense énergétique simplement en observant notre corps, nos sensations, quand nous sommes dans un lieu ou avec une personne et suivant la distance avec ce lieu ou cette personne.

Les Chakras

Certaines thérapies utilisent la couleur, la musique ou des cristaux pouvant rétablir un équilibre harmonieux entre ces différents centres d'énergie. Mais nous pouvons rétablir un juste système entre nos différents chakras sans remettre en cause l'origine, la croyance, la forme-pensée erronée qui est à la source de ce dysfonctionnement. Le prix à payer, plus tard, est encore plus élevé. Donc tout travail corporel dans ce sens doit être en relation avec un chemin spirituel et psychologique profond, accompagné par un maître authentique.

Les principaux troubles psychologiques

La névrose :

C'est un comportement que j'adopte pour survivre et satisfaire mon entourage (mais qui n'est pas mon identité) et obtenir l'amour dont j'ai besoin.

Il y a en moi une transformation de mes besoins, à cause d'une souffrance insupportable. Ils peuvent devenir des besoins symboliques : ex : tabac, boulimie, tension physique et émotionnelle, maladies, etc...

A partir de ce moment, l'enfant que je suis rentre dans un monde irréel, il quitte le réel qui lui paraît trop douloureux. Ce qui veut dire : "je n'ai aucun espoir d'être aimé pour ce que je suis".

La psychose :

Plutôt que d'accepter mon destin, je décide de me couper de moi-même, de mon corps et je construis en moi un monde imaginaire. Les êtres, autour de moi, m'apparaissent très différents de ce qu'ils sont. Et souvent, par mesure de survie, je cache mes sentiments et mes pensées aux autres, ce qui me permet de vivre et d'être accepté dans la société ou dans ma famille.

Les principales croyances des personnalités clivées ou psychotiques :

- Très tôt, refus de la vie réelle sur terre
- Incapacité d'accepter la frustration
- Stratégies relationnelles pour ne pas souffrir
- Avec des désirs impossibles ou plus de désirs du tout
- Altération profonde de la perception des autres, de la réalité du monde extérieur à soi et à sa famille
- Se complet dans l'attitude de victime
- Reste persuadé que la trahison, l'humiliation, le rejet, l'injustice et l'abandon sont des blessures inguérissables

Les messages inconscients correspondant :

La psychose : "Je n'ai pas besoin des autres pour vivre."

La névrose : "J'ai absolument besoin des autres pour vivre."

La vérité c'est l'alternance et l'équilibre.

Dans la psychose, je suis en conflit avec "l'autre" (donc tous les autres), alors que dans la névrose je suis en conflit avec moi-même. La vérité étant la paix en moi et avec l'autre.

Le transfert :

Si une personne que je côtoie ressemble à un de mes parents ou à une personne qui m'a beaucoup touché dans mon enfance (positivement ou négativement), je crois que cette personne est identique intérieurement à son "sosie". Il peut s'agir simplement d'un point commun : un rapport d'autorité, un comportement similaire, une opinion, un goût, une similitude physique, etc.

Inconsciemment, cela me rappelle celui ou celle qui m'a fait beaucoup souffrir ou que j'ai idéalisé quand j'étais petit ; et j'adopte le comportement que j'ai eu, ou que j'aurais voulu avoir, avec cette personne, dans mon enfance pour me rassurer et échapper à ma solitude existentielle.

L'attitude de victime :

Si nous manquons d'attention, d'amour, de tendresse, nous pouvons développer l'énergie de victime.

La victime se complaît, attire l'attention, parle de son futur et de son passé, mais évite de parler de son présent.

Une grande raison de considérer notre vie comme un échec, c'est d'adopter l'attitude de victime.

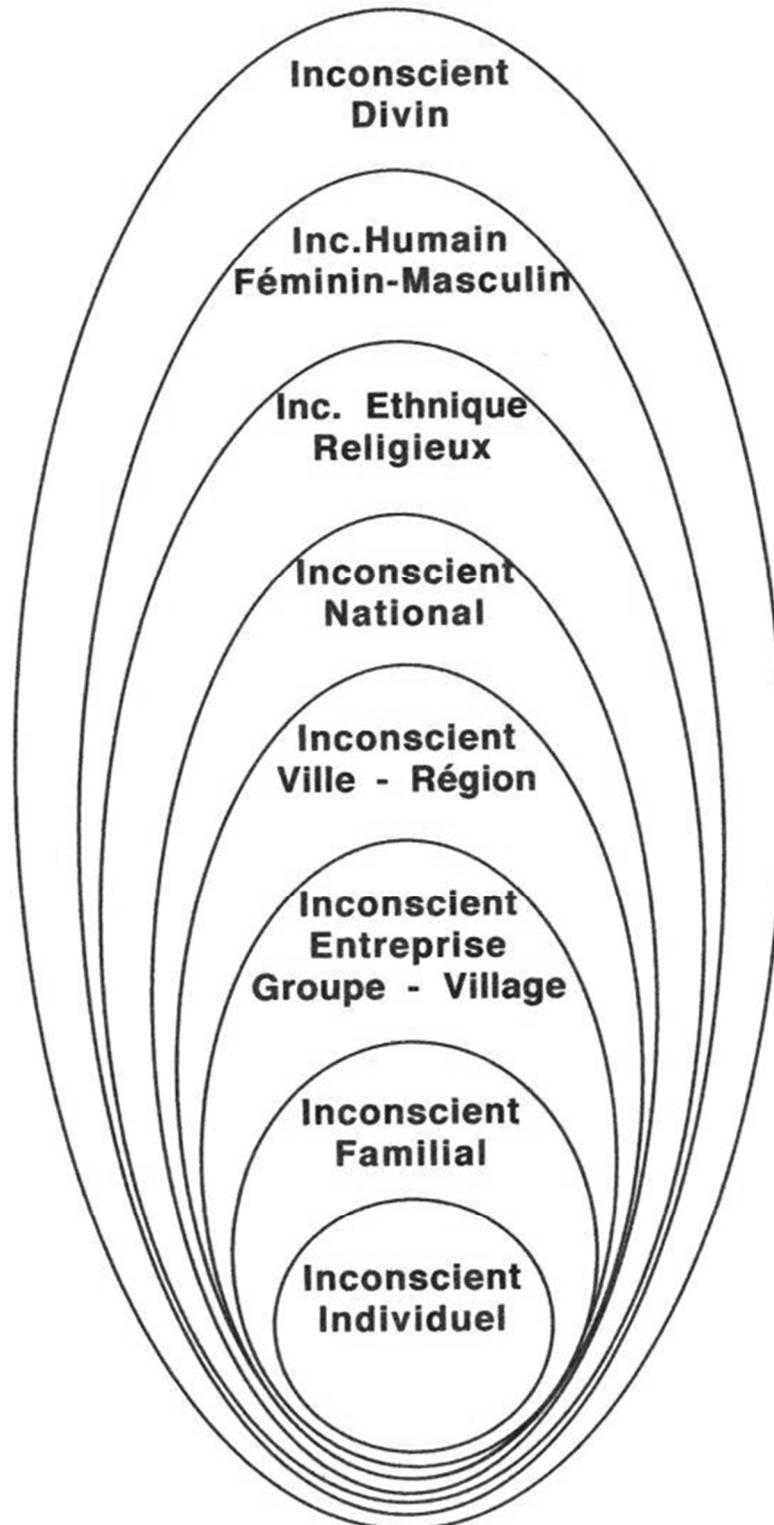
L'origine d'une maladie :

Nous créons des maladies, des malaises ou des douleurs dans notre corps, en bloquant les désirs essentiels qui viennent de notre âme et l'énergie correspondante à ces désirs. Ce sont là nos besoins fondamentaux pour exister, nécessaires à notre chemin de vie personnel. Nous refusons ces désirs et ces besoins suite à une blessure d'enfance de rejet, d'abandon, de trahison, d'humiliation ou d'injustice. Nous les remplaçons par de faux désirs et de faux besoins. Ce qui a pour conséquence de blesser notre corps par des tensions et des crispations chroniques, car il ne fait qu'un avec notre âme. Ce sont ces tensions qui empêchent l'énergie vitale de circuler librement dans notre corps, et qui, en affaiblissant nos protections naturelles, laissent le champ libre à la maladie.

Les 5 causes de blessures de l'enfant provoquant des névroses ou des psychoses se résument par le mot TRAHI:

Trahison, Rejet, Abandon, Humiliation, Injustice

Nos inconscients “gigogne”



Les mêmes lois régissent chaque inconscient, capable de nous détruire ou de nous faire évoluer vers la paix, la joie, le bonheur. Nous avons un pouvoir immense sur nos vies.

Les différents inconscients à chaque étage se combinent entre eux par la loi universelle de l'équilibre, et une névrose individuelle ou collective s'harmonise à une autre névrose. Seul un travail de connaissance et de conscience interne peut débloquent le mécanisme négatif et destructeur.

Un individu provoque sa sagesse ou sa névrose. Une famille, un peuple provoque sa réussite sociale, sa névrose, sa haine ou son amour.

Ce sont nos pensées, négatives ou positives qui provoquent autant de conséquences, d'où l'intérêt des prières (positives) et des mantras.

Exemples :

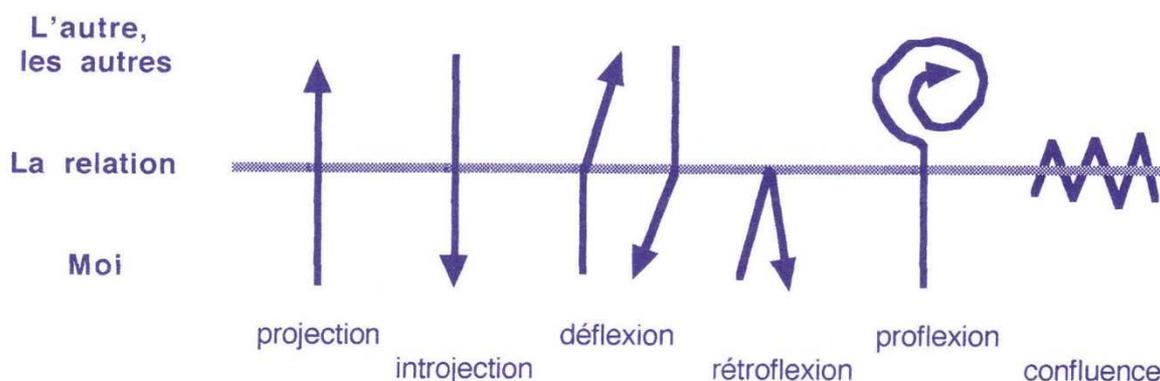
- Les religieux ouverts, tolérants sont entourés d'amour et les religieux fanatiques sont entourés de haine et de violence.
- Les religions créant le mystère, l'élitisme, le secret ou l'isolement provoquent un jour ou l'autre le besoin d'élimination par le reste des humains.
- Les pensées des hommes et des femmes provoquent la guerre des sexes.
- Les pensées d'un peuple provoquent la guerre ou la paix.

Vérités :

- La seule vérité est au fond de mon être.
- Je découvre et je me libère de l'héritage familial qui dirige ma vie inconsciemment.
- Aucune règle de vie, morale ou croyance ne peuvent m'être imposées si je ne les sens pas comme justes en moi.
- Mon chemin de vie ne dépend pas de ma classe d'origine.
- Je serai complet si je prends le positif des différentes cultures sans en placer aucune en vérité universelle
- Dieu ou l'univers ne m'abandonne jamais, il m'envoie des messages à chaque instant
- Je peux très bien être masculin et féminin en même temps à l'intérieur de moi, seul mon rôle nécessaire du moment change à l'extérieur de moi.
- Pour un homme, je peux garder ma liberté sans asservir aucune femme et je n'ai pas besoin d'être materné pour trouver toute ma force.
- Pour une femme, je peux vivre avec un homme sans le castrer, sans le mater, en le laissant libre et garder quand même mon pouvoir sur ma vie.
- À ma naissance, je possède un programme gravé en moi qui m'amène à mon chemin de vie et je suis équilibré et joie de vivre si je suis ce chemin.

C'est dans mon corps que j'existe vraiment, en l'aimant, en le respectant, en l'utilisant et en l'écoutant.

Les processus inconscients



Sans nous en rendre compte, nous utilisons des processus inconscients qui nous permettent d'oublier une souffrance reçue dans l'enfance. Nous modifions la réalité afin de l'amener à notre pensée de façon rassurante et nous faire oublier nos comportements avec l'autre, ce qui nous évite de nous remettre en question.

La projection : j'attribue à l'autre ce qui m'appartient, ce que je ne peux pas assumer, ce que je n'accepte pas en moi. J'attribue à l'autre une fonction, une qualité ou un défaut d'une personne qui m'a manqué ou qui n'a pas été juste avec moi, comme une mère, un père, un frère, une sœur.

L'introjection : je m'attribue des émotions, des sentiments, des comportements ou des règles de vie qui ne sont pas les miens. Quand j'avale tout rond une opinion (ex : il faut, il ne faut pas) j'ai perdu ma capacité de choix, j'ai fait mien le désir, l'opinion d'un autre. C'est le cas quand j'adopte, sans en vérifier la justesse pour mon chemin de vie, un message, une règle de vie, d'un maître ou d'un thérapeute. Et même d'un parti politique ou d'une religion.

La déflexion : j'adresse à une personne un jugement, un sentiment, une émotion, un ordre, un conseil qui ne lui est pas destiné. Parce que j'ai peur, je n'ose pas l'adresser à la personne concernée. Ex : j'exprime une colère à mes enfants (qui me sont soumis par nature) destinée à mon patron, à un collègue, à mes parents ou à mon conjoint.

La rétroflexion : je vais me faire à moi ce qui est destiné à un autre.

Exemples :

- Je me mets en colère contre moi pour une dispute, alors qu'au fond je suis en colère contre l'autre.

- Je frappe dans ma main ou sur ma cuisse au lieu de frapper l'autre.

Toutes les maladies psychosomatiques sont des rétroflexions.

La proflexion (la manipulation, la séduction) : je manipule mon entourage pour obtenir ce que je veux sans avoir besoin de le demander car je ne supporte pas le refus et la frustration.

La confluence (la fusion) : je n'ai pas de frontière avec l'autre, je le dérange contre sa volonté et je laisse l'autre me déranger, me dicter mes comportements, différents de mes désirs. Je retourne dans la fusion maman / bébé. Il ne peut pas y avoir de vrais échanges, de vrais contacts puisqu'il n'y a pas de zone neutre où je peux rencontrer l'autre.

Le scénario inachevé : Dans mon enfance, et plus tard sous forme de répétition, j'ai subi des situations de souffrance où je n'ai pas été respecté dans mes besoins, je n'ai pas été écouté dans ma détresse et j'ai gardé enfoui dans ma mémoire corporelle ce besoin de m'exprimer, d'être entendu. Je renouvelle donc toute ma vie des scénarios anciens car j'espère inconsciemment qu'enfin j'obtiendrai la satisfaction de ce manque, ce qui est impossible.

L'identification : je me projette dans l'autre. Je crois être l'autre. Ex. : j'écoute une conférence dont je partage le message. Je crois être l'autre, à son niveau, avec ses capacités. Je suis certain de pouvoir faire ce qu'il fait. Parfois c'est en négatif, je crois être la personne méchante ou négative que j'ai en face de moi.

Le chemin est de prendre conscience de nos pensées, de nos émotions, de nos paroles et de nos comportements liés à ces processus inconscients, puis de modifier nos pensées. Et, par voie de conséquence, le reste suivra. Nous changeons l'intérieur pour que l'extérieur change. Et, par la loi de cause à effet, nos relations avec l'autre changeront.

Certains de ces comportements, quand ils sont conscients, nous sont utiles dans certaines situations de notre vie et dans nos relations de tous les jours à condition qu'ils ne soient pas figés comme faisant partie de notre personnalité. Ex. : Je rentre en fusion avec mon conjoint par moments dans une profonde intimité - Je m'identifie à l'autre pour comprendre son message et ses besoins.