

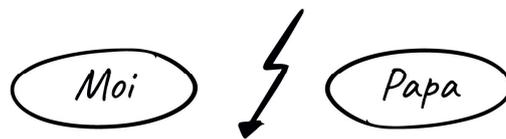
Extraits tome 1 « Qui suis-je ? »

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 découverts 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.

L'âge affectif

OU ÂGE RELATIONNEL

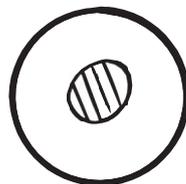
Nous avons un âge physique (le corps), nous avons un âge mental (l'intellectuel, le raisonnement), et nous avons un âge affectif (notre relation à l'autre, en groupe et à nous-même).

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 :

FCETUS

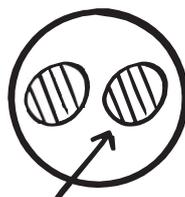


maman / bébé

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. »

NOURRISSON

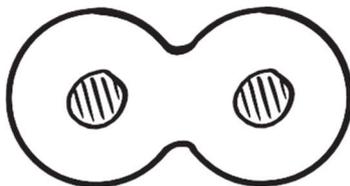


noyau de l'être (l'âme)

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

« Je fais un avec l'autre. »

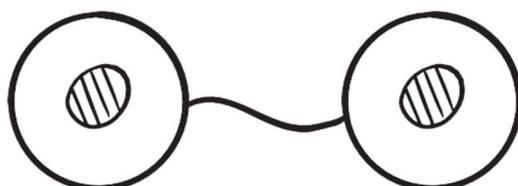
2 - 3 ANS



Indécis (borderline-psychopathe) : Vit l'instant, sans continuité, auto-destructeur, 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. »

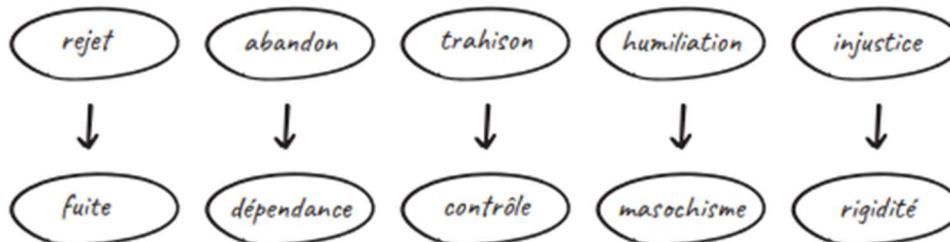
7 ANS - L'âge DE RAISON



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. »

Notre blessure Fondamentale



Plus ou moins tôt dans notre enfance, nous avons souvent subi une blessure fondamentale, une souffrance telle que nous avons bloqué, arrêté, 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 acceptées 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 :

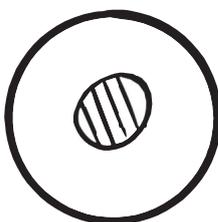
1. LE REJET :

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 qu'il y ait 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 :



2. L'ABANDON :

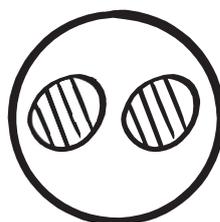
Je crois que je ne peux exister sans l'autre, je m'agrippe à lui et je ne le lâche pas. Je me nourris de lui. J'oublie que je peux être nourri par moi-même. Je ne prends pas ma vie affective en main mais j'attends de l'autre qu'il comble mon manque. Je me crois le martyr de l'humanité. Je m'arrange pour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



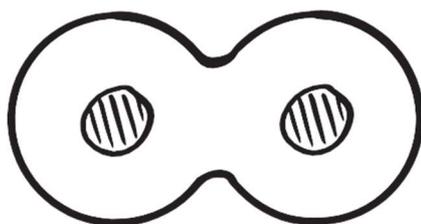
3.LA TRAHISON :

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 les 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 :



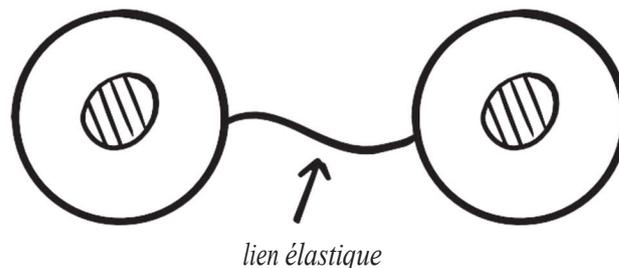
4. L'HUMILIATION :

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 :



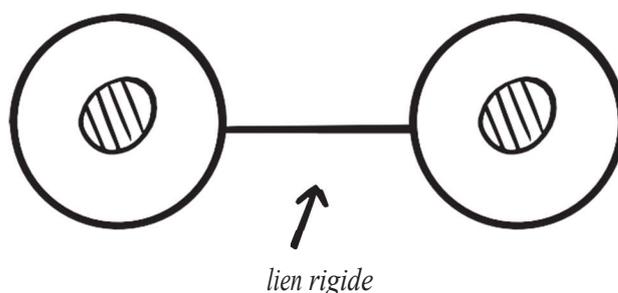
5. L'INJUSTICE :

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 soumetts, 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'en- gage, 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 sur- veille, 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.

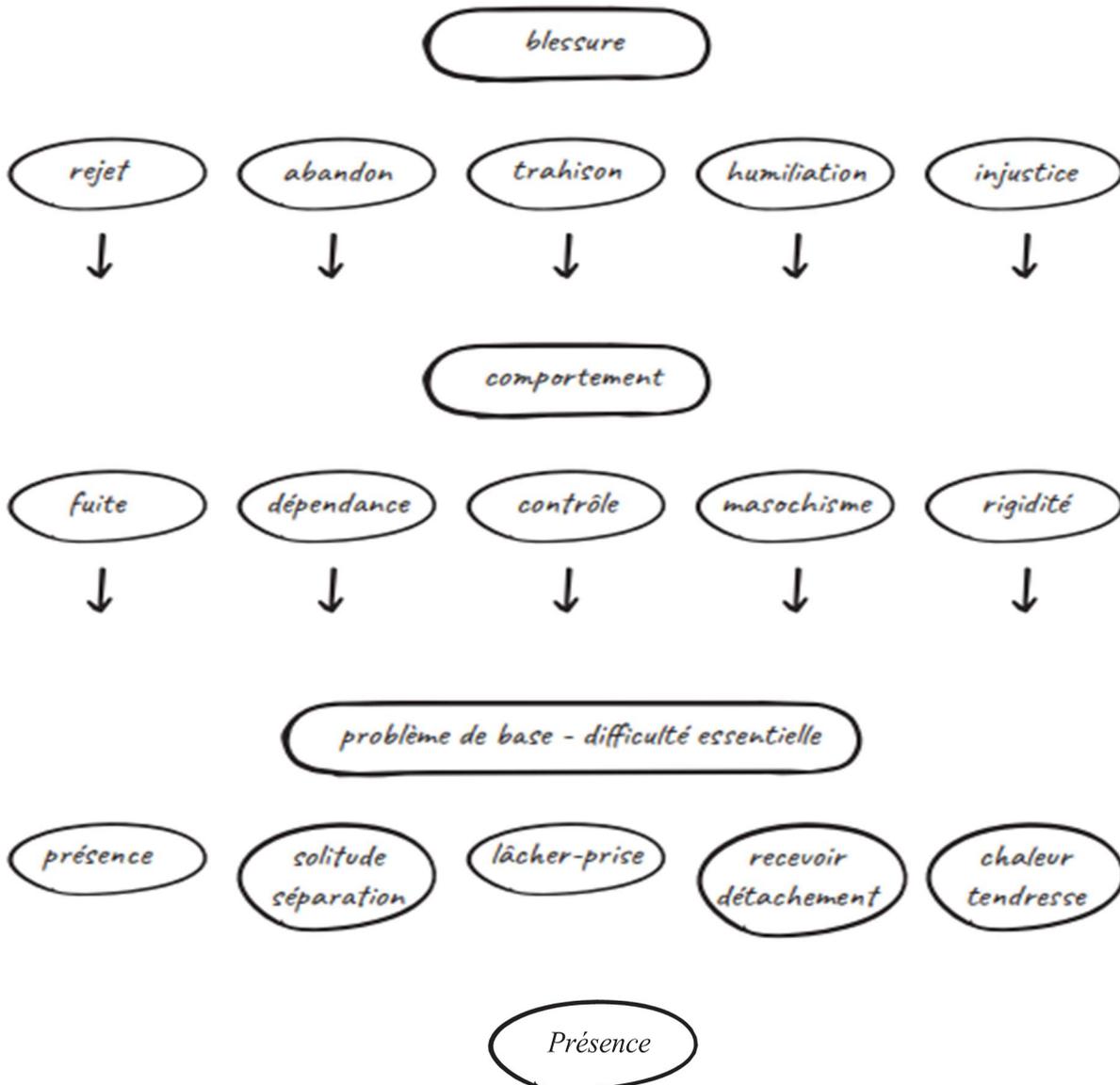
Mon âge affectif et relationnel : Je relationne par devoir :



Notre problème de base

(NOTRE DIFFICULTÉ ESSENTIELLE)

À 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".



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.



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 et 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 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.

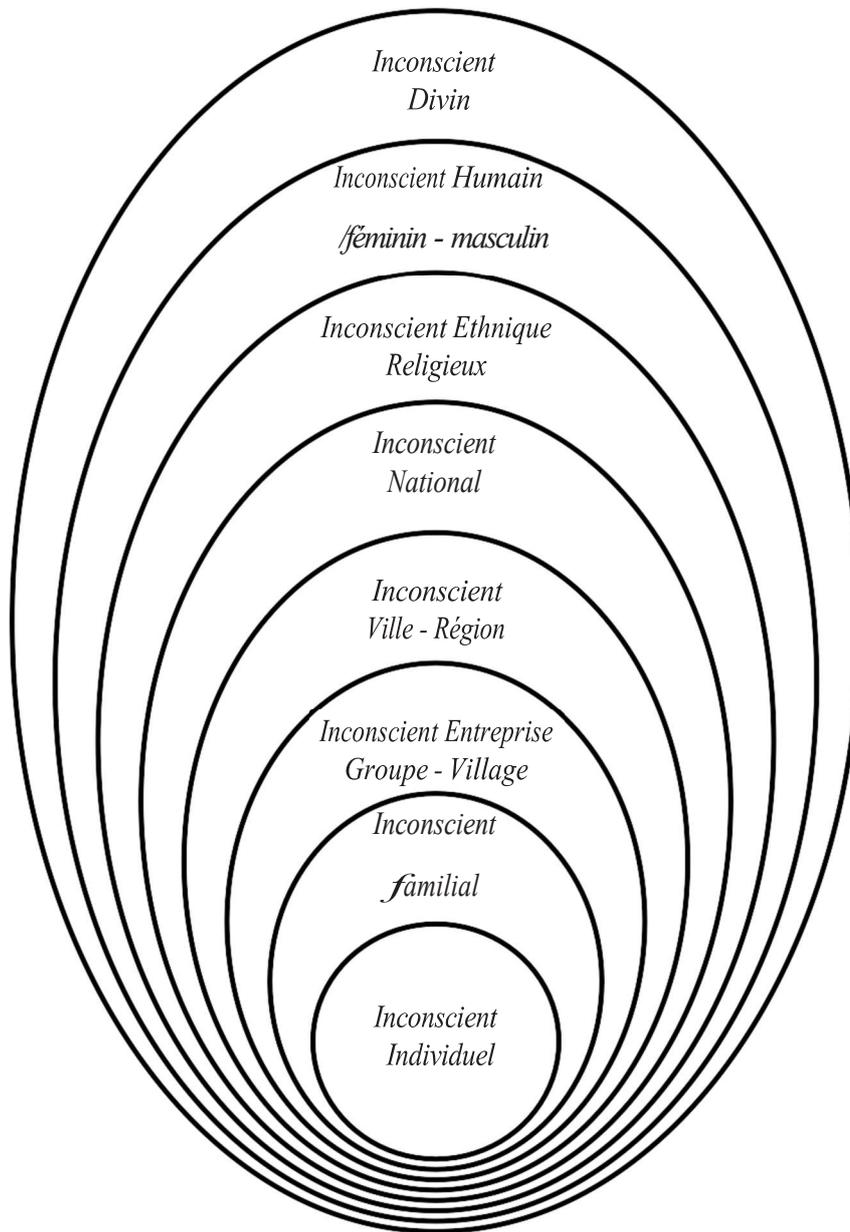
*Chaleur
Tendresse*

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

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 débloquer 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 :

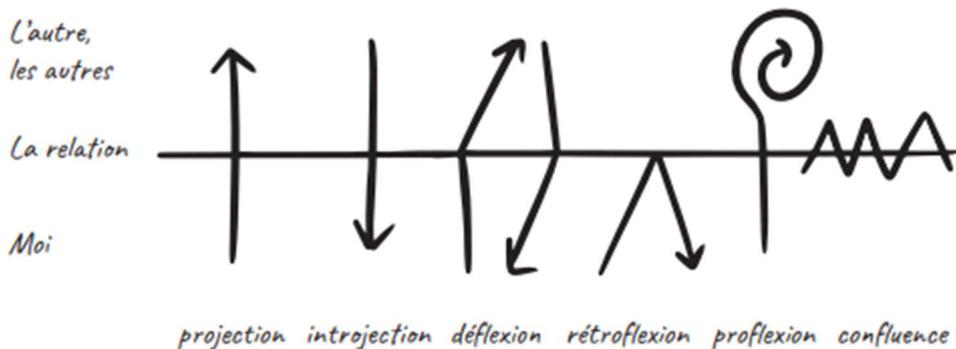
- Les religieux ouverts, tolérants sont entourés d'amour et les religieux fanatiques sont entourés de haine et de violence.
- Les religions créant le mystère, l'élitisme, le secret ou l'isolement provoquent un jour ou l'autre le besoin d'élimination par le reste des humains.
- Les pensées des hommes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

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 ma- man / 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.

Exemples :

- 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.