
Recueil des lectures préparatoires à faire pour chaque atelier

Extraits des livres de Lise Bourbeau

PHASE ÊTRE EN RELATION AVEC LES AUTRES

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

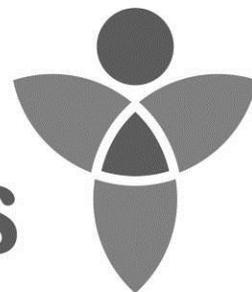


TABLE DES MATIÈRES

L'ÉCOUTE ET LA COMMUNICATION	2
<u>LIVRE: QUIES-TU?</u>	<u>2</u>
<i>Chapitre 3 – Tu es ce que tu entends.....</i>	<i>2</i>
<i>Chapitre 4 – Tu es ce que tu dis</i>	<i>4</i>
<u>LIVRET: LA RESPONSABILITÉ, L'ENGAGEMENT ET LA CULPABILITÉ.....</u>	<u>8</u>
<i>Quelques questions et leur réponse.....</i>	<i>8</i>
COMMUNIQUER AVEC LES DIFFÉRENTS MASQUES (1)	9
<u>LIVRE: LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME</u>	<u>9</u>
<i>Chapitre 2 – Le rejet</i>	<i>9</i>
<i>Chapitre 3 – L'abandon</i>	<i>15</i>
<i>Chapitre 4 – L'humiliation.....</i>	<i>22</i>
COMMUNIQUER AVEC LES DIFFÉRENTS MASQUES (2)	30
<u>LIVRE: LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME</u>	<u>30</u>
<i>Chapitre 5 – La trahison</i>	<i>30</i>
<i>Chapitre 6 – L'injustice.....</i>	<i>39</i>
<u>LIVRE : LA GUÉRISON DES 5 BLESSURES</u>	<u>47</u>
<i>Chapitre 8 – Comment savoir quelle blessure est activée</i>	<i>47</i>
L'EGO ET L'ORGUEIL	45
<u>LIVRE: ÉCOUTE TON CORPS TOME 2.....</u>	<u>45</u>
<i>Chapitre 11 – Faire le miroir.....</i>	<i>45</i>
<i>Chapitre 21– Être Dieu.....</i>	<i>51</i>
<u>LIVRE: LE CANCER, UN LIVRE QUI DONNE DE L'ESPOIR</u>	<u>54</u>
<i>Chapitre 3 – L'ego et les croyances</i>	<i>54</i>
<u>LIVRE : LA GUÉRISON DES 5 BLESSURES</u>	<u>55</u>
<i>Chapitre 3 – L'ego, le plus grand obstacle à la guérison des blessures</i>	<i>55</i>
<u>LIVRE : LA GUÉRISON DES 5 BLESSURES</u>	<u>65</u>
<i>Chapitre 4 – Diminution de l'ego et des blessures.....</i>	<i>65</i>
RETROUVER SA LIBERTÉ	70
<u>LIVRE: ÉCOUTE TON CORPS TOME 2.....</u>	<u>70</u>
<i>Chapitre 18 – Être libre</i>	<i>70</i>
<u>LIVRE: TON CORPS DIT : AIME-TOI!</u>	<u>74</u>
<i>Définition métaphysique de : DOS (bas du).....</i>	<i>74</i>
DEVENIR OBSERVATEUR ET NON FUSIONNEL.....	74
<u>LIVRET: LA RESPONSABILITÉ, L'ENGAGEMENT ET LA CULPABILITÉ.....</u>	<u>74</u>
<u>LIVRET: LES RELATIONS PARENT-ENFANT</u>	<u>77</u>
<u>LIVRE: TON CORPS DIT : AIME-TOI!</u>	<u>77</u>
<i>Définition métaphysique de : BOULIMIE.....</i>	<i>77</i>
<i>Définition métaphysique de : HYPERPHAGIE.....</i>	<i>78</i>
LES PIÈGES RELATIONNELS.....	78
<u>LIVRET: LES RELATIONS INTIMES</u>	<u>78</u>
<u>LIVRE: LE GRAND GUIDE DE L'ÊTRE</u>	<u>80</u>

<i>Définition de MANIPULATION</i>	80
<i>Définition de POUVOIR (être dans son)</i>	81
INTIMITÉ ET SEXUALITÉ	81
<u>LIVRE: ÉCOUTE TON CORPS TOME 1</u>	<u>81</u>
<i>Chapitre 18 – La sexualité</i>	81
<u>LIVRE: ÉCOUTE TON CORPS TOME 2</u>	<u>85</u>
<i>Chapitre 20 – Masculin / Féminin</i>	85
<u>LIVRET: LA SEXUALITÉ ET LA SENSUALITÉ</u>	<u>89</u>
AUTONOMIE AFFECTIVE	92
<u>LIVRE : ÉCOUTE TON CORPS, TOME 2</u>	<u>92</u>
<i>Chapitre 3 – Avoir des dépendances</i>	92
<u>LIVRET: LES RELATIONS INTIMES</u>	<u>96</u>
CORPS PHYSIQUE SELON LE MASQUE	101

L'écoute et la communication

Livre: Qui es-tu?

Chapitre 3 – Tu es ce que tu entends

Eh bien oui! Voici une autre occasion d'apprendre à te mieux connaître, à devenir plus consciente de ce que tu es, et c'est ce merveilleux sens de l'ouïe qui te l'offre. Ecoute bien ceci: la plupart des humains n'entendent pas même dix pour cent (10%) de ce qu'on leur dit! Ils ont le don d'entendre seulement ce qui fait leur affaire; ils entendent en filtrant intérieurement l'information reçue. Tu fais très certainement partie de cette moyenne de gens car il n'y a pas tant d'êtres présentement qui manifestent leur perfection.

Or, **nos oreilles doivent être utilisées pour entendre de l'amour**. Tu trouves cela raide à prendre, n'est-ce pas? Surtout s'il y a quelqu'un de ton entourage qui te critique souvent!? Tu vas sans doute me demander: "Comment vais-je entendre de l'amour dans les paroles de mon mari qui passe son temps à me harceler pour tout ce que je ne fais pas à son goût?"

Quand il t'arrive, à toi, de critiquer quelqu'un, peux-tu dire ce qui te motive, ce qui se cache derrière cette critique? Critiques-tu cette personne parce que tu ne l'aimes pas? N'est-ce pas plutôt parce que tu l'aimes trop et mal? Peu importe ta manière de l'aimer, ce qui compte surtout, c'est que, finalement, tu aimes cette personne-là! Voilà donc ce qui se cache derrière la critique. Qu'il s'agisse de ton conjoint, de ton enfant ou encore d'un ami, tu critiques parce qu'on ne répond pas à tes attentes. La personne en cause aurait dû agir autrement, selon les attentes que tu as développées depuis que tu la connais. Tout à coup un incident se produit et tu es déçue parce qu'elle n'agit pas, ne pense pas ou ne parle pas comme tu aurais voulu qu'elle le fasse. Te voilà donc en train de la critiquer. Pourquoi? Tout simplement parce que tu veux l'aider à voir plus clair, étant donné que tu es intérieurement convaincue qu'elle aurait dû agir autrement.

Dans toute critique, il y a de l'amour. Tout ce qu'il faut faire pour découvrir cet amour, c'est de simplement prendre le temps de l'entendre. Si la personne que tu critiques t'était indifférente, elle pourrait faire ou dire n'importe quoi: cela te passerait dix pieds par-dessus la tête! Tu ne penserais pas à critiquer parce que ses dires et ses agissements te laisseraient complètement impassible. Les autres ont la même attitude envers toi. Aussi, lorsqu'elles te critiquent, c'est nécessairement parce que tu as de l'importance à leurs yeux. De plus, lorsqu'on te critique, as-tu remarqué que c'était toujours à cause d'une action quelconque? D'une attitude quelconque? Il peut s'agir de ta façon de t'habiller, de parler, de rire, de te coiffer ou de travailler, etc. C'est donc ton attitude qu'on critique et non pas ton être réel, ton essence... Quand tu vis des émotions à la suite d'une critique, c'est que tu t'es sentie rejetée, que tu ne t'es pas sentie aimée dans ton être profond. Pourtant l'autre personne n'a pas critiqué ton essence, ton être réel. Elle t'aime en tant qu'être humain. C'est uniquement sur une manière d'être qu'elle a trouvé à redire.

Supposons maintenant que quelqu'un vienne te voir pour se plaindre. Au lieu d'entendre seulement que l'autre a besoin d'une oreille attentive, t'arrive-t-il de croire qu'elle est en train, avec sa plainte, de te demander conseil? Vérifies-tu alors si tel est bien le cas? Je te demande cela parce que c'est très typique des relations humaines. Nous sommes persuadées d'avoir réponse à tout. Avant même de vérifier si l'autre a besoin de notre aide, nous nous empressons de débiter nos bons conseils. Nous sommes sûres de pouvoir régler son problème et nous la voyons déjà venir nous exprimer sa reconnaissance pour l'aide reçue. Or, la réalité est généralement tout autre! La plupart du temps, celle qui se plaint n'est pas du tout prête à faire quoi que ce soit pour changer ce qui ne va pas. Et ton bon conseil ne l'impressionne certainement pas. Ce n'est pas cela qu'elle veut entendre.

Si tu te meurs d'envie de donner un conseil, croyant sincèrement avoir la solution au problème exposé, commence par vérifier avec l'intéressée. Lorsqu'elle a fini de te raconter son histoire, demande-lui si elle désire ton aide, si elle veut que tu lui fasses part de ton opinion et de tes suggestions. Sa réaction t'indiquera la meilleure attitude à adopter.

Tu sais, ce que nous voulons conseiller à l'autre est souvent un avis qu'on devrait se donner à soi-même, un conseil approprié pour soi. Ce conseil ne l'est pas nécessairement pour l'autre. Comme on le dit si bien: tu peux donner tout ton argent ou tout ton or à ton chat, mais que va-t-il en faire? Donne-lui plutôt sa nourriture favorite et il sera aux petits oiseaux! Les humains sont assez semblables à cela. Trouve le besoin de la personne, parle-lui de ce qu'elle veut entendre et elle sera aux anges! A celle qui aime la nature, parle de la nature, de **DIEU** se manifestant dans les arbres, dans le soleil ou dans les fleurs, et elle comprendra ton langage.

Es-tu souvent en présence d'une personne qui se plaint sans cesse et qui, peu importe ton intervention, va continuer sa même vie de malheurs et de problèmes? La prochaine fois qu'elle te racontera ses malheurs, tu peux l'aider en lui disant ceci: "J'ai bien entendu tout ce que tu viens de m'expliquer. Ce qui me ferait maintenant le plus plaisir, ce serait d'entendre ce que tu as décidé de faire pour résoudre ton problème." Il se peut qu'elle ne soit pas du tout heureuse de t'entendre lui dire cela et qu'elle réplique ainsi: "Écoute!!! Mais je n'ai pas le choix! Ça ne peut pas changer! Tout est contre moi!" Alors, dis-lui simplement que tu n'as plus le goût de l'entendre parler de ses problèmes, qu'il te fera extrêmement plaisir de l'écouter à l'avenir mais à condition seulement qu'elle ait aussi un plan d'action pour s'en sortir. Bien sûr, ces paroles risquent fort de la mettre en état de choc: elle peut être assez furieuse contre toi pour ne plus vouloir te parler. Cela peut aussi produire l'effet contraire et l'amener à réfléchir sur son mode de fonctionnement.

En fait, ce que cette personne attend de toi avec son étalage de plaintes continues, c'est que tu lui permettes de bien se sentir avec des paroles du type: "Ne t'en fais pas! Ce n'est pas si terrible que ça! Tout va s'arranger, tu vas voir! Sois patiente et prends courage, le temps finit toujours par arranger tout pour le mieux!" Ce qu'elle désire, c'est entendre des paroles de réconfort. Quand tu auras fini

de la consoler, elle va probablement te dire: “Ah! Que je me sens bien maintenant! Ça me fait toujours du bien de causer avec toi!” Pendant tout ce temps-là, ni toi ni elle n’avez fait quoi que ce soit pour transformer cette énergie de malheur en énergie de bonheur. Toi, tu as utilisé ton énergie pour la reconforter en lui disant exactement ce qu’elle voulait entendre. Quant à elle, elle va continuer dans sa même routine de malheur.

Il n’y a personne sur terre qui soit responsable du bonheur de quiconque. Tu n’as donc pas besoin de veiller au bien-être des autres. Ton rôle consiste à les guider pour qu’elles en viennent à s’aimer et à aimer les autres davantage et à voir **DIEU** partout. Ton rôle n’est certainement pas de les reconforter au point qu’elles continuent de se complaire dans leurs critiques et leurs problèmes.

Est-ce qu’il t’arrive d’être dérangée lorsque tu entends des mensonges, de ressentir au plus profond de toi-même que quelque chose sonne faux dans ce que tu viens d’entendre? Quelle est alors ton attitude? Ecoutes-tu ton interlocutrice en faisant semblant de la croire, tout en la critiquant dans ton for intérieur? Si tel est le cas, tu n’es pas plus vraie qu’elle! Tu mens autant qu’elle puisque tu penses une chose et en laisses croire une autre. Si tu te rends compte que des membres de ton entourage ne sont pas vrais, comprends bien qu’ils sont là pour te faire prendre conscience que toi non plus tu n’es pas toujours vraie. Et quand tu n’es pas vraie, ce n’est pas par méchanceté! C’est souvent la peur qui motive une telle attitude: peur de faire rire de toi, peur de ne pas être à la hauteur d’une situation ou peur de te tromper... Accepte donc que lorsque les autres ne sont pas vrais avec toi, c’est qu’ils ont aussi leurs peurs. Au lieu de les critiquer, vois en eux le petit enfant qui a peur.

Si tu veux vraiment transformer la situation, commence dès aujourd’hui à être vraie. Quand quelqu’un te parle et que tu sens dans ton for intérieur que ce que tu viens d’entendre est faux, exprime-le sans tarder. Voici une manière de l’exprimer: “Je ne sais pas si c’est mon imagination qui est en train de me jouer un tour, mais tu me parles d’une chose et j’en entends une autre. J’ai l’impression que ce que tu me dis ne correspond pas très bien à ce que tu vis vraiment, à ce qui s’est réellement passé. Je veux simplement vérifier: quelque chose se passe à l’intérieur de moi et si je ne te le dis pas, je vais avoir envie de te critiquer. Or, je n’ai pas le goût de critiquer!” En disant quelque chose du genre, tu as été vraie envers toi-même et envers ton interlocutrice. Quelle que soit sa réaction, tu as agi en conformité avec toi-même. Tu verras graduellement qu’il est de plus en plus facile d’être vraie.

Quelle est ta réaction quand tu entends des paroles autoritaires, quand on te dit quoi faire, quand et comment le faire, ou pourquoi ne pas le faire? As-tu envie de faire exactement le contraire de ce qu’on vient de te dire? Es-tu en réaction à l’autorité? Souviens-toi de la théorie du miroir: si une attitude te dérange, c’est qu’elle reflète quelque chose qui est en toi. Peut-être ne veux-tu pas l’admettre? Il se peut que tu n’agisses pas en personne autoritaire, mais au fin fond de toi, il pourrait très bien y avoir un penchant pour cette attitude. De toute façon, si tu agis d’une certaine manière alors qu’en toi-même il se passe toute autre chose, le résultat sera toujours la critique. Il peut s’agir de la critique de toi-même ou de la critique des autres, peu importe. Mais pendant ce temps-là, personne n’est bien autour de toi. Ce climat de critique a pour effet d’émettre des vibrations de malaise autour de toi.

Plutôt que d’entendre des paroles d’autorité, tu peux choisir d’entendre des mots d’amour! Celle qui te semble autoritaire est bien souvent une personne qui projette une personnalité forte en vue de masquer sa peur, justement. Il se peut aussi qu’elle veuille vraiment t’aider, mais elle le fait d’une façon autoritaire parce que c’est la seule qu’elle connaisse. Elle exprime sans doute ce qu’elle a appris dans son enfance; c’est probablement de cette façon qu’elle a été aimée de ses parents et c’est ainsi qu’elle t’exprime son amour. Donc, si tu ne t’appliques qu’à voir de l’amour, de la peur ou de la souffrance chez les gens autoritaires, tu n’entendras plus les mêmes mots. Ceux-ci ne seront plus perçus comme une menace.

Voilà ce qui s’appelle utiliser ses oreilles pour entendre de l’amour, pour se mettre en contact avec le **DIEU** intérieur de chacun. Tu sais, les humains n’ont pas encore appris à exprimer leur **DIEU** intérieur. Ça sort souvent tout croche! Nous sommes des débutants dans l’art d’exprimer le grand amour qui nous habite. Tu l’as sûrement toi-même vérifié: les mots que tu utilises ne sont pas toujours l’expression exacte de ce que tu ressens dans ton coeur. Si tu veux faire un acte d’amour envers toi-même, commence dès aujourd’hui à écouter vraiment lorsque les gens te parlent. Si le message n’est pas clair, demande-leur de recommencer et sois attentive à percevoir des mots d’amour. Ta vie sera radicalement transformée par cet excellent exercice.

Donc, tout ce que tu entends te donne un autre pouvoir pour changer ta vie. Pourquoi ne pas utiliser ces grands pouvoirs qui t’appartiennent? En fait, dès que tu n’acceptes pas ce qu’on te dit, que tu te mets en colère, tu abandonnes ton pouvoir. Et chaque fois que nous renonçons à notre pouvoir, nous vivons de la colère envers nous-mêmes. Cette colère s’accumule petit à petit pour finalement éclater. On perd alors le contrôle. Il est bon de comprendre aussi que la colère est très rarement dirigée contre quelqu’un d’autre. La plupart du temps, c’est plutôt contre soi-même qu’on en a. Même si c’est quelqu’un d’autre qui semble la déclencher et qui la reçoit, c’est contre soi-même que la colère est dirigée.

Les choses les plus désagréables qu’on entend venant des autres sont presque toujours des choses qu’on se dit soi-même ou qu’on devrait se dire, mais qu’on n’ose pas prononcer, qu’on ne veut pas entendre sortir de soi-même. C’est pourquoi notre superconscience nous met en contact avec des personnes qui nous disent de pareilles choses. Je sais bien que la vérité n’est pas toujours facile à entendre! On s’imagine que les autres ne nous aiment pas lorsqu’ils nous servent une vérité quelque peu choquante. La journée où on n’entend plus que de l’amour dans ces paroles, on n’en a plus peur. Quelle que soit la manière dont les gens s’expriment alors, on ne tient compte que de l’amour qui se cache dans les mots utilisés.

Pendant tes loisirs, que choisis-tu d’écouter? Une belle musique qui t’élève ou une autre qui te surexcite et t’énervé les sens? Choisis-tu des émissions éducatives qui t’aident à mieux te comprendre et t’aimer? Ecoutes-tu plutôt des émissions qui te troublent, te font

peur, te font douter de toi ou te remplissent d'inquiétude face à l'avenir? Choisis-tu d'écouter de mauvaises nouvelles? Tu sais qu'il est malheureusement très rare qu'on annonce de bonnes nouvelles à la radio ou à la télévision. Quelqu'un en Californie a déjà lancé un journal où il n'y avait que de bonnes nouvelles. Résultat? Il a fait faillite! Nombreuses sont les personnes qui aiment écouter ou lire de mauvaises nouvelles. Cela leur permet de se dire: "Après tout, ma vie n'est pas si moche que ça!" Elles aiment se comparer à celles qui sont pires. Est-ce ainsi qu'on trouve le bonheur?

Pour te diriger vers le bonheur, écoute des choses merveilleuses, remplis-toi de choses extraordinaires. C'est ainsi que tu te dirigeras vers l'accomplissement de la joie. Pour le bonheur comme pour toute autre acquisition, il faut de l'étude. Si tu veux apprendre à jouer du piano, il te faut prendre des leçons. Si tu veux apprendre à patiner, tu dois prendre des cours de patin. Si tu veux être heureuse, tu dois étudier le bonheur.

Si tu es chez quelqu'un qui a choisi d'écouter quelque chose que tu n'as pas le goût d'entendre ou avec lequel tu n'es pas d'accord, que ce soit à la radio, à la télévision ou qu'il s'agisse d'une conversation, tu es toujours libre de demander qu'on change d'émission ou de sujet d'entretien. Si les gens n'acceptent pas, tu n'as qu'à changer de pièce ou aller faire autre chose qui te rendra heureuse. C'est ton libre choix! Personne n'est forcé d'écouter quelque chose qu'il ne veut pas entendre.

Tout ce qui existe sur terre est polarisé: le haut et le bas, le bien et le mal, etc. Certaines choses existent pour élever les êtres vers **DIEU**. D'autres leur font perdre contact avec **DIEU**. La meilleure manière de régler ta conduite face aux contraires est de te servir de ton discernement et de suivre ton intuition. La polarisation existe pour nous permettre d'exercer notre libre arbitre et d'expérimenter les conséquences de nos choix. **Tout sert à l'évolution de l'homme.**

Pour terminer ce troisième chapitre, voici la pensée sur laquelle tu pourras te concentrer pendant un minimum de vingt minutes pour les sept jours qui viennent.

"CELUI-LÀ EST MON AMI, QUI OSE ME CORRIGER. UNE PAROLE QUI COMMENCE À ME DÉRANGER EST UNE PAROLE QUE JE COMMENCE À ENTENDRE."

Chapitre 4 – Tu es ce que tu dis

Chaque mot que tu utilises est habituellement l'expression de ce qui se passe en toi. Si tu veux savoir exactement qui tu es, si tu veux connaître ce que sont les pensées les plus secrètement enfouies à l'intérieur de toi, écoute alors les paroles que tu prononces. Ecoute-toi parler aux autres!

Une des règles d'or qui compte parmi les plus importantes, c'est de toujours être vraie! Il n'y a pratiquement pas d'excuse assez bonne pour s'empêcher de dire la vérité. Cela ne veut pas dire qu'il faille exprimer tout ce que tu penses, à chaque instant! Mais, quand tu ouvres la bouche pour parler, pour répondre à une question ou pour t'adresser à quelqu'un, il est impérieux autant pour toi que pour ton entourage que tu dises ta vérité. Dire ta vérité consiste à exprimer exactement ce qui se passe en toi. Une personne qui est vraie est quelqu'un qui pense, ressent, dit et fait la même chose.

Chaque fois que tu entres en conversation avec quelqu'un, veille à ce que votre échange soit bénéfique autant pour toi que pour l'autre. Si vous ne ressortez pas grandies et énergisées de votre entretien, chaque mot prononcé, chaque parole échangée représente une perte d'énergie. On dit d'ailleurs que le plus grand gaspillage d'énergie humaine vient d'un usage non bénéfique de la parole. Je ne t'apprends rien de nouveau en te disant que nous parlons beaucoup, et très souvent, pour rien.

Si quelqu'un te demande ton opinion à propos de quelque chose et que tu as peur de le blesser en t'exprimant franchement, tu peux toujours dire ceci: "J'ai peur de te blesser! Tu m'as demandé mon opinion et il se peut que tu n'aimes pas ma réponse... Par contre, j'ai le goût d'être vraie. Si tu ne me l'avais pas demandée, probablement que je n'aurais rien dit. Mais puisque tu veux connaître mon opinion, la voici...". L'autre n'aimera peut-être pas ta réponse au premier abord, mais il lui faudra peu de temps pour te respecter d'avoir été vraie. Elle se rendra compte qu'avec toi, elle sait à quoi s'en tenir, car tu es franche. S'il lui arrivait de ne pas aimer s'entendre dire la vérité, elle n'aurait simplement qu'à arrêter de te demander ton opinion.

Tu peux en faire autant si tu as quelque chose à dire à quelqu'un et que tu crains sa réaction tout en voulant particulièrement t'affirmer. Dis-le-lui avant de commencer à t'exprimer. Tu peux lui déclarer que tu as quelque chose à dire et que tu n'as pas le goût de passer par quatre chemins ni de broder autour, que tu as le goût d'être vraie et qu'il t'est important de dire exactement ce que tu penses, même s'il ne t'est pas facile de le faire.

Il y a un excellent exercice qui te permettra de vérifier si tu utilises ton énergie pour dire des paroles bénéfiques. Fais un relevé, à la fin de chaque journée, des conversations que tu as eues et demande-toi si, à l'issue de chacune d'elles, tu te sentais mieux, remplie, énergisée, plus dynamique<+>. Si tu te sentais ainsi, tu remarqueras que ton interlocutrice se trouvait dans le même état.

Quand on t'arrive avec un commérage ou un racontar à propos de quelqu'un, il est bien important de l'arrêter sur-le-champ. Tu freines ainsi tout gaspillage d'énergie. Il va de soi que tu ne dois pas répandre ces cancans en les répétant à quelqu'un d'autre.

Si tu vis de la colère qui s'est accumulée parce que tu n'as pas su t'affirmer en certaines occasions, n'oublie pas qu'exprimer une colère peut être un moyen très sain de te libérer de toute cette accumulation intérieure de stress. Evidemment, il doit s'agir d'une

colère bien maîtrisée et bien dirigée **sans but de changer l'autre**. Tu sais exactement quels mots tu prononces, tu demeures bien consciente et tu ne perds jamais les pédales... Une colère exprimée avec un débordement d'émotions n'est pas saine ni bénéfique pour quiconque. En général, les gens croient qu'exprimer une colère équivaut à manquer de contrôle. Il est beaucoup mieux de l'exprimer, même en parlant fort, en étant ferme, que de la ravalier.

Si tu es le genre de personne qui a beaucoup de mal à s'affirmer, à dire sa façon de penser, exerce-toi dès aujourd'hui à le faire afin de connaître de petites victoires quotidiennes. Bien souvent, il ne s'agit que de dire un petit quelque chose de plus que tu ne l'aurais fait normalement. Tu verras, l'énergie utilisée à cet effort sera largement compensée par le sentiment de bien-être que tu découvriras. Par la pratique régulière, cela deviendra graduellement de plus en plus facile, comme pour n'importe quoi d'autre d'ailleurs.

Si tu veux être écoutée des autres, il importe de te souvenir du point suivant: ne tente pas d'être trop différente de ton interlocutrice. Quand on entretient volontairement une grande différence avec les autres, cela mène souvent à l'orgueil spirituel. Il est très facile de se croire meilleure et supérieure aux autres, et beaucoup tombent dans ce piège.

Il est capital de réaliser aussi que le pouvoir de la parole est extrêmement fort. As-tu déjà été attentive à t'écouter réellement, à prendre conscience des mots que tu utilises? Les mots et les expressions dont tu te sers sont très révélateurs de ce qui se passe en toi. Certaines personnes vont répliquer, par exemple, au cours d'une conversation: "Non, non! Ce n'est pas ce que j'ai voulu dire. Je voulais plutôt dire que..." Et elles se reprennent avec un mot con<%-l>traire à ce qu'elles prétendaient vouloir dire. Trop tard, car le premier mot utilisé reflétait vraiment le fond de leur pensée!

Chaque fois que tu commences une phrase en utilisant l'expression "**J'aimerais**", tu n'es certainement pas en train de parler d'amour... Au contraire, tu es en train de dire: "**J'ai peur!**" Regarde attentivement cet exemple: "J'aimerais donc ça faire un voyage l'an prochain!" Cette phrase signifie: "Je désire faire un voyage, mais j'ai peur de ne pas pouvoir le faire." La cause de cette peur peut être le manque d'argent, de temps, ou encore le sentiment de ne pas mériter ce voyage, tout simplement. Et, comme tu sais, chaque fois que tu as peur de quelque chose, tu fais inmanquablement se manifester cette chose. Alors, tant et aussi longtemps que tu diras: "J'aimerais faire un voyage", sois assurée que ce voyage ne se réalisera pas!

Quand tu utilises l'expression "**Je ne voudrais pas...**", tu exprimes aussi **une peur**. Regarde les exemples suivants: "Je ne voudrais pas que mon fils se drogue", "Je ne voudrais pas que mon mari me laisse", "Je ne voudrais pas perdre mon travail". Ces trois phrases expriment des peurs qui sont profondément ancrées dans le subconscient de celle qui les prononce. Or, ces peurs sont en train de faire un travail sournois dans l'esprit qui les abrite, et elles finiront par faire en sorte que se réalisent les événements appréhendés.

Si tu dis, par exemple: "**Je voudrais** donc parler anglais!", tu es en train de dire: "**Je veux** parler anglais, **mais j'ai peur** de ne pas être capable de l'apprendre". Par le seul fait de penser ou de dire: "Je ne suis pas capable", tu bloques l'énergie qui te permettrait d'apprendre l'anglais. Comment? Souviens-toi bien de ceci: tu es la seule personne au monde qui soit capable de créer ta vie et tu la crées selon ce que tu penses, ce que tu dis, ce que tu vois, ce que tu entends et ce que tu ressens. Chacun de tes pouvoirs a beaucoup d'influence dans ta vie, et il n'en tient qu'à toi de bien les utiliser.

Quand tu emploies l'expression "**Je ne devrais pas**" dans des phrases comme celles-ci: "Je ne devrais pas me coucher si tard!", "Je ne devrais pas tant dépenser!", tu es en train de dire ceci: "C'est ce que **je veux** faire, mais à un moment ou l'autre, **j'ai décidé que ce n'était pas bien, pas raisonnable, pas correct**"... Alors, quand tu veux faire quelque chose, et que l'idée "pas raisonnable" prend le dessus, tu n'écoutes pas tes vrais besoins. C'est ton intellect qui a pris le contrôle: il raisonne et décide pour toi. Et l'intellect est influencé par des décisions que tu as prises pendant ton enfance, à une époque où la notion de bien et de mal menait ta vie et celle de tout le monde dans ton entourage. Beaucoup de tes décisions ont alors été basées sur cette notion de bien et de mal au lieu d'être fondées sur ce que tu voulais véritablement. En réalité, si tu décides que tu veux te coucher tard, que tu veux dépenser et que tu y as droit, si tu décides que tu n'as de comptes à rendre à personne, tu vas t'organiser et tu vivras cela très bien. Chaque fois que tu te couches tard en te disant: "Je ne devrais jamais me coucher si tard!", tu te sens coupable, et, le lendemain, tu es deux fois plus fatiguée! Quand tu dépenses de l'argent en pensant: "Je ne devrais pas dépenser autant!", tu vas te sentir coupable et tu ne jouiras pas pleinement de l'objet acquis. Quand on achète un objet en se sentant coupable, il arrive même souvent qu'on le brise ou qu'on le perde, justement pour se punir de l'avoir acheté. Il est donc important d'écouter ses vrais besoins plutôt que son intellect.

Quand tu utilises les mots "**Je devrais**"..., tu prouves alors que tu te fais des demandes irréalistes, ce qui requiert beaucoup d'énergie. "Je devrais faire mes exercices chaque jour!", "Je devrais être plus patiente envers les enfants!", "Je devrais finir mes études!" Quand tu prononces une phrase de ce genre, ce que tu dis véritablement est ceci: "**Il serait mieux de** ...(encore la notion de bien et de mal!), **mais je ne veux pas le faire.**" Si tu essaies malgré tout de réaliser ce "Je devrais", tu agis contre ton désir réel. C'est encore ton intellect, par le biais de ta notion de bien et de mal qui prend le dessus et qui mène ta vie.

Commences-tu à comprendre l'importance des mots? Écoute bien les autres, écoute-toi bien, et tu en viendras à te connaître davantage.

Chaque fois que tu dis: "**Je n'ai pas eu le temps**" ou que tu emploies une variante de cette même expression, c'est une illusion. Tu es en train de te raconter des histoires... En effet, tu as simplement choisi de faire quelque chose de **plus important ou de plus intéressant**. Deviens plus vraie envers toi-même! Au lieu de t'en faire accroire, reconnais que ce n'était pas en raison du manque de

temps que tu n'as pas fait telle chose. Tu as tout à fait le droit de choisir ce que tu veux faire et tu n'as besoin d'aucune justification si tu changes de priorités.

S'il t'arrive d'utiliser l'expression "**tuer le temps**", prends conscience de ceci: ce que tu gaspilles (le temps!) est ce que tu as de plus précieux. Chaque minute de ta vie doit être utilisée pour manifester la perfection dans ton environnement immédiat et non pour tuer le temps. Le mot "tuer" ne devrait exister dans le vocabulaire d'aucune langue. Son utilisation révèle la violence intérieure de la personne qui s'en sert. S'il t'arrive de dire au sujet de quelqu'un contre qui tu es en colère: "Je vais le tuer!", regarde la violence que tu héberges en toi. Cette violence est souvent dirigée contre toi-même, et si tu la laisses s'accumuler, avec le temps, elle provoquera en toi des maladies violentes ou encore le contact de personnes violentes dans ton entourage. Tu as été placée sur terre pour aimer, pas pour tuer!

On emploie aussi beaucoup le verbe "**essayer**" à toutes sortes d'usages où il a le sens d'une intention plus ou moins vague. Quand tu te sers de ce verbe dans ce sens-là, tu es en train de dire que tu n'as pas vraiment décidé de poser le geste en question. Imagine, par exemple, que tu donnes rendez-vous à quelqu'un pour six heures, demain soir, à un restaurant et que la personne te dise: "Je vais essayer d'être là!" Tu crois qu'elle y sera vraiment? Il y a 90% des chances pour qu'elle n'y soit pas. Le moindre petit contretemps la fera changer d'idée puisqu'en disant: "Je vais essayer d'être là", elle ne s'est pas réellement engagée. Par contre, si elle dit: "Je serai là à six heures, compte sur moi!", alors tu sais qu'il y a 90% des chances pour qu'elle y soit. Ainsi, chaque fois que tu dis quelque chose comme: "J'ai essayé de lui parler", ou "J'ai essayé de comprendre", etc., c'est que tu n'avais pas vraiment l'intention de le faire.

Une expression dont on se sert des centaines de fois chaque jour, c'est "**Il faut**". Si tu pouvais enregistrer tes conversations sur un magnétophone, tu serais éberluée de constater le grand nombre de fois que cette expression franchit tes lèvres. Chaque fois que tu utilises l'expression "Il faut", tu es dans ta tête. C'est ta notion de bien et de mal qui décide pour toi. Tu sais, les personnes qui agissent parce qu'il faut faire, penser ou dire telle chose finissent toujours par perdre leur propre pouvoir. Elles se sentent assujetties à une loi qui, quelque part, leur dit: "Il le faut, tu n'as pas le choix!"

D'où vient-il donc ce "Il faut"? Qui a décidé qu'il fallait telle ou telle chose? **TU AS TOUJOURS LE CHOIX!** Tu n'as qu'à déclarer: "Non, il ne faut pas! Dans la vie, j'ai le choix de tout ce que je fais. Lorsque je choisis quelque chose, il y a un prix à payer. Suis-je prête à payer ce prix-là?" Voilà tout ce qu'il y a à faire. En face d'une alternative comme, par exemple, le fait d'aller travailler ou non, observe attentivement ce qu'il va t'en coûter si tu n'y vas pas. Demande-toi si tu es prête à en payer le prix. Dans le cas d'une réponse négative, tu viens tout simplement de choisir d'aller au travail. Bien sûr, ce n'est pas ton premier choix, mais tu n'étais pas prête à subir les conséquences d'une absence. Au moins, c'est ton choix et tu viens de sortir du "Il faut", cette énergie d'une obligation imposée de l'extérieur. Quand tu pars pour ton travail en te disant: "J'ai choisi de travailler parce que je ne veux pas payer le prix de ne pas y aller", tu ne seras pas dans la même énergie que si tu y étais allée parce qu'il fallait que tu y ailles. Dans ce dernier cas, tu serais revenue chez toi, le soir, complètement vidée, exténuée. La journée t'aurait paru interminable parce que tu étais victime d'une obligation imposée.

Commences-tu à réaliser l'importance de cette notion de choix? **Choisir est l'un des grands pouvoirs de l'être humain.** Nous sommes les seules créatures qui possèdent ce pouvoir. Le monde minéral, végétal ou animal n'a pas ce pouvoir. Le poulet, par exemple, n'a pas une grande marge de manoeuvre: sa seule perspective est de finir sur la table de quelqu'un...

Toi, en tant qu'humain, tu possèdes le grand pouvoir de choisir. Et, chaque fois que tu dis "Il faut", tu viens malheureusement de perdre le contact avec ce pouvoir. Or, moins tu es en contact avec ton pouvoir, plus tu essaies d'en prendre sur les autres. C'est un phénomène tout à fait courant sur la planète. Lorsque tu seras devenue plus consciente de tes pouvoirs, que tu seras continuellement en contact avec eux, tu n'auras plus du tout envie de chercher à dominer les autres. Tout va te sembler tellement plus facile! Imagine toute l'énergie que tu vas être en mesure d'utiliser pour toi au lieu de la gaspiller à manoeuvrer les autres.

Les expressions communes du genre "**Je pense**", "**Peut-être**", "**Il me semble**", "**C'est comme**", etc. dénotent que la personne est en train d'analyser au moment où elle les emploie, quand elle parle d'elle-même. Si, par exemple, je te demande: "Comment te sens-tu?" et que tu me réponds: "Je pense que je suis choquée!", tu es en train de me dire que tu analyses ton émotion. Si, par contre, tu dis: "Je suis choquée", là, je sais vraiment ce qui se passe en toi. L'expression: "Je pense que je suis choquée" ne révèle pas vraiment ce qui se passe en toi. Demande aux membres de ton entourage s'ils t'entendent souvent dire: "Je pense que..." Si tel est le cas, cela démontre que tu n'es pas véritablement en contact avec ton être profond: tu l'es plutôt avec ton intellect qui, lui, te fait demeurer en surface.

Utilises-tu souvent l'expression: "**Je ne suis pas capable**"? Sois attentive à ce que tu crois sincèrement ne pas être capable de faire. Détermine ensuite si tu as vraiment fait un effort pour réaliser ce que tu dis n'avoir pas été capable de faire. Après vérification, tu vas peut-être prendre conscience que tu peux faire beaucoup plus que tu ne le penses. Le pouvoir de ta parole est vraiment très grand.

Utilises-tu souvent, au cours de tes conversations, le mot "**écoute!**"? Cette expression est fréquemment employée par la grande majorité des gens. Quand tu ordonnes aux autres d'écouter, c'est un signe d'autoritarisme et d'orgueil. Personne n'est obligé de t'écouter! Le plus drôle de l'affaire, c'est que les personnes qui utilisent souvent cette expression n'aiment pas les gens autoritaires qui les font réagir fortement. Ton emploi de ce mot te permet de te situer face à toi-même et de reconnaître que tu es, toi aussi, une personne autoritaire, même si tu ne te perçois pas comme telle. Etre autoritaire, tout comme n'importe quel attribut humain ou qualité, peut être soit bénéfique, soit non bénéfique. Tout dépend de l'usage qu'on en fait. Si on s'en sert en vue d'aider quelqu'un d'autre ou

encore pour diriger en tant que chef, bravo! C'est quand on s'en sert pour dominer ou pour changer l'autre qu'il serait bon d'en reconsidérer l'usage.

Il y a beaucoup de gens qui commentent des choses fantastiques en se servant des expressions suivantes: "**C'est effrayant!**", "**C'est écoeurant**", "**C'est épouvantable!**", "**C'est impossible!**", "**Ça ne se peut pas!**" Es-tu une habituée de ce type de langage? -"C'est effrayant comme c'est beau!", ou bien: "Ça ne se peut pas de vivre quelque chose d'aussi merveilleux!"- Si c'est le cas, tu viens de bloquer cette belle énergie par tes paroles. Ce qui se cache derrière elles, c'est le sentiment profond que tu ne mérites pas ces belles choses-là. Alors pourquoi se manifesteraient-elles de nouveau dans ta vie si, au moment où elles t'arrivent, tu dis: "Non! Je ne mérite pas ça?"

Une autre catégorie d'expressions très répandues est formée d'une négation pour exprimer de l'approbation. "**C'est pas pire!**" "**C'est pas mal!**" "**C'est pas mauvais!**" Sois attentive! Deviens de plus en plus consciente de ce que tu dis vraiment. Plus ton vocabulaire comporte d'expressions de ce genre, plus tu trahis ce que tu penses vraiment de toi-même. Or, on devient toujours ce qu'on pense. Si tu as décidé de bannir certaines de ces expressions, demande à tes proches de t'avertir lorsque l'une d'elles t'échappera. Ce sera un excellent moyen de faire encore un peu plus pour t'aider toi-même.

Les humains, en général, sont profondément convaincus que la vie doit être faite de souffrances, de misères et d'efforts, et que plus c'est difficile, plus c'est méritoire. Cela se trahit dans le langage. Prenons cette expression: "**Ça valait la peine** de prendre ces cours-là: je sais bien danser maintenant!" Il serait bien plus sain de dire: "Ça m'a **valu** beaucoup de **plaisir** d'apprendre à danser!"

C'est sans réfléchir que nous employons tous la plupart de ces expressions. Toutefois, elles ont beaucoup d'influence dans nos vies.

Les mots que tu prononces doivent être des mots qui te donnent de l'énergie. Combien de fois par jour utilises-tu le verbe **aimer**? "J'aime mon travail", "J'aime la nature", "J'aime mon corps". Combien de fois dis-tu: "**Je t'aime**" à ton conjoint, à tes enfants, à tes collègues, à ton patron? Tant de personnes critiquent sans cesse le patron sans lui avoir jamais dit qu'elles aimaient travailler pour lui, qu'elles aimaient sa façon de travailler ou l'atmosphère de leur milieu de travail.

Voici l'expression qui a la plus grande influence dans ta vie: "**Je suis**". Dès que tu utilises ces mots, tu crées, car le "Je suis" est relié à l'énergie la plus puissante qui soit! En effet, elle est la puissance créatrice de **DIEU**, le **Verbe**. Chaque être humain est l'expression de **DIEU**. Quand je dis: "Je suis", c'est comme si je disais: "**DIEU** est!" Donc, aussitôt que je me sers de cette expression, ce n'est rien de moins qu'un ordre inconscient que je donne à mon **DIEU** intérieur qui va immédiatement créer ce que je viens d'affirmer. Réalises-tu ce que tu crées dans ta vie lorsque tu dis, par exemple: "Je suis malade", "Je suis imbécile", "Je ne suis pas capable", "Je suis rejetée", "Je ne suis pas aimée"? Assurément, le pouvoir du "Je suis" est le plus grand qui soit. Même ce que tu n'aimes pas est créé avec ton énergie divine. C'est tout simplement de l'énergie mal qualifiée.

Pourquoi donc ne pas utiliser ce merveilleux pouvoir, dès aujourd'hui, pour créer des prodiges dans ta vie? "Je suis belle!", "Je suis capable!", "Je suis intelligente!", "Je suis aimée!", etc. Pourquoi ne pas passer quelques instants, chaque jour, à dire, avec énergie, (pas seulement penser!) plusieurs "Je suis...", même si tu crois que ces paroles ne décrivent pas ta réalité présente? Par le seul fait de dire "Je suis capable!", tu mets en mouvement l'énergie qui te fera devenir capable. C'est cela, créer! Prenons un exemple qui illustre bien ceci. Imagine que tu es peintre et que tu commences un nouveau tableau. Il est bien évident qu'on ne verra pas grand chose sur ta toile après seulement quelques coups de pinceau. Mais si tu persévères, le beau visage que tu peins apparaîtra bientôt sur ton tableau. C'est la même chose quand tu dis "Je suis". Tu es alors en train de faire une ébauche de ce que tu vas devenir. Là comme pour l'exemple des coups de pinceau, tu dois commencer par le commencement si tu veux voir quelque chose se réaliser sur la toile de ta vie. Chaque fois que tu dis "Je suis capable d'accomplir telle ou telle chose", tu alimentes cette création qui, un beau jour, ne manquera pas de se réaliser.

Avant de terminer ce chapitre, je veux attirer ton attention sur l'importance du **rire**. Le rire est un autre grand cadeau qui a été donné aux habitants de cette planète.

Selon une théorie, les êtres qui vivent sur d'autres plans n'auraient même pas le pouvoir de rire. Ris-tu souvent? Sais-tu que le rire est si extraordinaire qu'il a permis à certaines personnes de se guérir du cancer? As-tu entendu raconter l'histoire de cet homme qui a systématiquement passé des mois à regarder des films comiques, à lire des choses drôles et qui s'est ainsi guéri d'un cancer? Surprenant? Pas tant que ça: la vie doit être une partie de plaisir et non pas un drame perpétuel! Si tu as de la difficulté à pratiquer le rire, entoure-toi de gens drôles. Regarde des choses drôles. Planifie même, chaque jour, de jouer un tour à une personne et pendant que tu en riras avec elle, vous serez toutes deux des gagnantes!

Un autre moyen de rire est d'apprendre à observer le film de ta vie plutôt que d'en être seulement l'actrice. Quand tu es dans une situation émotive difficile et que tu en deviens la spectatrice, il est beaucoup plus facile d'en rire. Ou imagine-toi trois mois plus tard en train de regarder cette situation passée. Tu la trouveras drôle!

Pour terminer ce chapitre, voici la pensée que je t'invite à méditer pendant les sept jours qui suivent:

"LA SEULE PERSONNE ENVERS QUI JE DOIS ÊTRE VRAIE EST MOI-MÊME."

Livret: La responsabilité, l'engagement et la culpabilité

Quelques questions et leur réponse

Je suis une personne très spontanée. Je travaille en groupe et je donne souvent mon opinion. Je trouve cela important d'être vraie. J'apprends par la suite que certaines personnes se sont senties attaquées. De plus, mon patron m'a aussi demandé de faire plus attention. Quelle attitude adopter?

Lorsque plusieurs personnes travaillent en groupe, surtout dans le milieu du travail, il doit y avoir un juste milieu. C'est bien beau d'être spontanée mais faites attention aux excès. Si vous avez beaucoup de difficulté à réfléchir avant de parler, il est important d'en aviser le groupe en disant par exemple: "Je veux vous avertir que je suis très spontanée et qu'il se peut que je parle trop vite." C'est une simple question de charité humaine. Quand nous savons d'avance que nous pourrions causer un malaise, il est bon de se demander si ce que nous voulons dire ou faire est vraiment nécessaire. J'ai mentionné plus haut que nous devons être vrai. Ceci ne veut pas dire que vous devez tout dire mais que lorsque vous avez besoin de parler à quelqu'un, ce que vous dites doit être vrai!

Si les gens se sentent attaqués par vous et que cela arrive régulièrement, il y a peut-être effectivement un soupçon d'attaque dans votre attitude. Demandez-leur de vous en parler au fur et à mesure afin de pouvoir tout de suite vérifier si vous aviez effectivement l'intention d'attaquer quelqu'un. Sachant qu'il n'y a pas de fumée sans feu, prenez donc le temps de vérifier votre motivation. Cela ne veut pas dire que vous devez étouffer votre spontanéité. Être spontanée peut être très bénéfique à certaines occasions mais dans d'autres il est préférable de réfléchir avant d'exprimer tout ce qui vous traverse l'esprit. Vous n'êtes pas responsable des émotions que les autres vivent mais je vous suggère tout de même d'être plus prudente et d'apprendre à modérer votre spontanéité.

Doit-on donner des conseils quand l'autre ne demande rien?

En général non, on ne doit pas. Il est mieux d'attendre que la personne nous le demande. Mais il nous est parfois très difficile de voir quelqu'un dans le pétrin ou en train de vivre des choses difficiles, surtout si c'est quelqu'un de très proche. Nous voulons son bonheur, ce qui est une bonne chose en soi. Cependant, il est évident que si une personne ne nous a pas demandé de conseil et que nous lui en servons un quand même, son attitude risque d'être fermée et peu accueillante. Loin d'avoir l'impact désiré, elle peut même se dire: "Mais je ne lui ai rien demandé, qu'elle se mêle donc de ses affaires!"

Mais si c'est plus fort que vous, si vous vous sentez poussé à le faire, vous pouvez quand même lui donner votre conseil mais après lui avoir demandé la permission de le faire. Dites-lui que vous avez un grand désir de l'aider. Vous pouvez même ajouter: "Me permets-tu de te donner un conseil? J'ai le désir de t'aider. Toutefois, sens-toi libre d'en faire ce que tu veux." À ce moment-là, l'ouverture face à vous est beaucoup plus grande. Il y a de fortes chances qu'elle constate que vous êtes prêt à donner votre conseil sans aucune attente. C'est l'aspect le plus important: vous devez accepter d'avance que cette personne n'est pas obligée de croire aux mêmes choses que vous. Elle peut vous écouter mais c'est à elle seule de décider si elle veut utiliser votre conseil ou non. Si la personne répond qu'elle ne veut rien entendre, vous disant: "Laisse tomber, je sais déjà ce que tu vas me dire" ou "Laisse faire, tu ne peux pas m'aider", vous devez respecter sa décision même si cela est difficile pour vous. Ce sera une occasion pour vous d'apprendre à vous croire moins responsable du bonheur des autres.

Comment faire pour que les autres arrêtent de nous raconter leurs problèmes?

Il est évident que la première chose à faire est de regarder pourquoi vous ne voulez pas écouter les problèmes des autres. Est-ce parce que vous vivez leurs problèmes? Est-ce parce que vous voudriez trouver des solutions? Ou bien est-ce parce que vous n'acceptez pas de ne pas avoir de solution à leur offrir? Après avoir fait cette introspection, vous pourrez ensuite leur expliquer pourquoi vous préférez ne plus les écouter. Il y a certainement une partie de vous qui souffre et c'est peut-être au-delà de vos limites que d'écouter les problèmes de tout le monde.

Mais il y a possiblement quelque chose en vous qui fait que les gens vous racontent leurs problèmes. Est-ce que vous racontez vous-même vos problèmes aux autres? Croyez-vous que les autres peuvent arranger votre vie? Si oui, c'est peut-être pour cela que les autres viennent vous voir en espérant aussi que vous leur offrirez des solutions.

Pour résumer, la première étape consiste à devenir consciente de ce que vous vivez, pensez et ressentez quand les gens vous racontent leurs problèmes. La deuxième est de passer à l'action et d'exprimer aux gens pourquoi vous ne pouvez plus les écouter. Cela ne veut pas dire que c'est pour la vie car ce que vous vivez est sûrement temporaire, comme tout ce qui vit d'ailleurs. Il se peut qu'en vous acceptant de plus en plus et en étant plus consciente de ce qui se passe en vous, vous deveniez un jour plus en mesure d'aider les gens qui ont des problèmes.

Quel est le meilleur conseil à donner à quelqu'un qui veut s'en sortir?

Premièrement, allez vérifier si cette personne veut vraiment recevoir un conseil pour s'en sortir. J'entends souvent dire: "Je veux m'en sortir", ou "Je vais m'en sortir." Quand je leur demande ce qu'elles ont décidé de faire, elles répondent: "Que veux-tu que je fasse!" Donc, quand quelqu'un vous dit qu'il veut s'en sortir, questionnez-le sur les moyens qu'il a décidé d'utiliser et ensuite encouragez-le. Dites-lui que c'est merveilleux même si, selon vous, ses solutions ou ses décisions ne sont pas les meilleures. Peu importe le moyen utilisé, au moins la personne fait une action. En bougeant, elle augmente ses chances de s'en sortir. Règle générale, suivez toujours la personne dans la direction qu'elle a décidé de choisir. Si elle semble totalement démunie et ne sait trop comment s'y prendre, vous

pouvez lui demander: “Veux-tu un conseil pour t’aider à t’en sortir? Veux-tu que je te dise comment moi je m’y prendrais?” Si elle veut s’en sortir, elle acceptera vos conseils avec plaisir.

À quel moment doit-on aider et qui devons-nous aider?

Nous pouvons aider en tout temps, à condition de nous assurer que la personne accepte notre aide. Nous devons aider, dans la mesure du possible, tous ceux qui nous le demandent; c’est ce que nous appelons la charité humaine. Quand une personne nous demande de l’aider, alors nous savons que c’est toujours le bon moment de lui venir en aide.

Quand une personne ne nous a rien demandé mais que nous croyons sincèrement que le moment est idéal pour lui venir en aide, nous pouvons l’approcher en lui disant que nous voulons l’aider, que nous avons quelque chose à lui offrir et que nous croyons sincèrement que cela serait bon pour elle. Par contre, nous devons nous assurer, avant de lui en parler, que nous sommes prêts à accepter la possibilité qu’elle refuse notre aide. Si nous ne nous sentons pas capables d’essayer ce refus, c’est que nous ne sommes pas prêts à l’aider. Ce ne serait pas le bon moment pour nous car nous aurions trop d’attentes. Nous serions trop directifs et suggestifs.

Communiquer avec les différents masques (1)

Livre: Les 5 blessures qui empêchent d’être soi-même

Chapitre 2 – Le rejet

Regardons ensemble ce que signifie le mot « rejet » ou « rejeter ». Le dictionnaire nous donne plusieurs définitions :

Expulser - Écarter en refusant - Repousser - Intolérance - Ne pas admettre - Évacuer

Plusieurs personnes ont de la difficulté à faire la différence entre rejeter et abandonner. Abandonner quelqu’un, c’est s’éloigner de lui pour autre chose ou pour quelqu’un d’autre alors que rejeter quelqu’un, c’est le repousser, ne pas vouloir l’avoir à ses côtés ou dans sa vie. Celui qui rejette utilise l’expression « je ne veux pas » alors que celui qui abandonne dit plutôt : « Je ne peux pas ».

Le rejet est une blessure très profonde, car celui qui en souffre se sent rejeté dans son être et surtout dans son droit d’exister. Parmi les cinq blessures, elle est la première à se manifester : elle se présente très tôt dans la vie d’une personne. L’âme qui revient sur Terre dans le but de régler cette blessure vit du rejet dès la naissance et, pour plusieurs, même avant de naître.

Prenons l’exemple du bébé non désiré, celui qui arrive comme on dit « par accident ». Si l’âme de ce nourrisson n’a pas réglé le sentiment de rejet, c’est-à-dire si elle n’a pas réussi à être bien, à demeurer elle-même malgré le rejet, le bébé vivra nécessairement du rejet. Un exemple flagrant est le cas du nouveau-né qui n’est pas du sexe désiré. Il existe bien sûr d’autres raisons pour lesquelles un parent rejette son enfant, mais l’important ici consiste à réaliser que seules les âmes ayant besoin de vivre cette expérience seront attirées vers un ou des parents qui rejeteront leur enfant.

Il arrive aussi très souvent que le parent n’ait pas l’intention de rejeter son enfant mais que celui-ci se sente rejeté malgré tout à la moindre occasion : suite à des remarques désobligeantes ou l’impatience ou la colère d’un parent. Tant qu’une blessure n’est pas guérie, elle se réactive très facilement. La personne qui se sent rejetée n’est pas objective. Elle interprète les incidents à travers les filtres de sa blessure et elle se sent rejetée même lorsqu’elle ne l’est pas.

Dès l’instant où le bébé commence à se sentir rejeté, il commence à fabriquer un masque de **FUYANT**. Grâce aux nombreuses régressions à l’état fœtal auxquelles j’ai assisté, j’ai pu observer que la personne affectée par la blessure du rejet se voyait très petite dans le ventre de sa mère, qu’elle prenait très peu de place et que c’était souvent noir. Ceci m’a confirmé que le masque de *fuyant* pouvait commencer à se forger avant même de naître.

Je te fais remarquer que, d’ici à la fin du livre, j’utiliserai le terme *le fuyant* pour désigner la personne souffrant du rejet. Le masque du *fuyant* est la nouvelle personnalité, le caractère développé pour éviter de souffrir de rejet.

Ce masque se reconnaît physiquement à un corps *fuyant*, c’est-à-dire un corps ou une partie du corps qui semble vouloir disparaître. Le corps est étroit et contracté, ce qui le rend plus facile à faire disparaître ou à ne pas être trop présent ou visible dans un groupe. **C’est un corps qui ne veut pas prendre trop de place, à l’image du fuyant qui essaiera toute sa vie de ne pas utiliser trop d’espace.** Lorsqu’on a l’impression qu’il n’y a presque pas de chair sur les os, que la peau semble collée sur les os, on peut en déduire que la blessure de rejet est encore plus grande.

Le fuyant est une personne qui doute de son droit à l’existence et qui ne semble pas s’être incarnée complètement. C’est ce qui explique l’apparence d’un corps souvent fragmenté, incomplet, comme s’il manquait un morceau ou que les parties du corps n’allaient pas ensemble. Le côté droit du corps ou du visage peut, par exemple, être très différent du côté gauche. Tout cela se voit facilement à l’œil nu. Il n’est donc pas nécessaire de commencer à mesurer pour savoir si les deux côtés sont semblables. Souviens-toi qu’il est très rare de rencontrer quelqu’un dont les deux côtés du corps sont identiques.

Un corps fragmenté, incomplet signifie une partie du corps où tu as l'impression qu'il manque un morceau, comme les fesses, les seins, le menton, les chevilles beaucoup plus petites que les mollets ou un creux dans la région du dos, de la poitrine, du ventre, etc. Ça peut se manifester aussi par la non-conformité du haut et du bas du corps.

On peut dire qu'un corps est contracté lorsqu'on a l'impression que cette personne se replie sur elle-même. Ses épaules sont tournées vers l'avant et les bras sont souvent collés au corps. Il y a aussi une impression de blocage dans la croissance de ce dernier ou dans une de ses parties. C'est comme si une partie n'avait pas le même âge que tout le reste ou quand il est totalement contracté, on dirait un adulte dans un corps d'enfant.

Lorsque tu vois quelqu'un avec un corps difforme qui attire ta pitié, tu peux également déduire que cette personne souffre d'une blessure de rejet. L'âme a d'ailleurs choisi ce genre de corps avant de naître afin de se mettre dans une situation propice à dépasser cette blessure.

Le visage et les yeux du *fuyant* sont petits. Les yeux semblent vacants ou vides, car la personne affectée par cette blessure a tendance à fuir facilement dans son monde ou à être dans la lune (en astral). Les yeux sont souvent remplis de peurs. En regardant le visage d'une personne *fuyante*, il peut arriver d'avoir l'impression d'y voir un masque, surtout autour des yeux, car ils sont très cernés. Elle peut elle-même avoir l'impression de voir à travers un masque. Certaines personnes *fuyantes* m'ont partagé que cette impression pouvait rester pendant toute une journée alors que pour d'autres, seulement quelques minutes. C'est une façon de ne pas être vraiment présent à ce qui se passe pour éviter de souffrir, peu importe la durée.

Quand une personne possède toutes les caractéristiques précitées, sa blessure de rejet est beaucoup plus importante que si elle n'avait, par exemple, que les yeux du *fuyant*. Lorsque le corps de la personne indique environ 50 % des caractéristiques physiques propres au *fuyant*, on peut en déduire qu'elle porte son masque pour se protéger du rejet environ 50 % du temps. Ce serait le cas, par exemple, chez une personne qui a un corps assez gros mais avec un petit visage et les petits yeux du *fuyant* ou un corps assez gros et de très petites chevilles. N'avoir qu'une partie du corps qui correspond aux caractéristiques du *fuyant* indique que la blessure de rejet est moins grande.

Porter un masque signifie ne plus être nous-même. Nous adoptons une attitude différente dès le jeune âge en croyant qu'elle nous protégera. La première réaction d'une personne qui se sent rejetée est de fuir. L'enfant en voie de se créer un masque de *fuyant*, lorsqu'il se sent rejeté, est celui qui vivra le plus souvent dans son monde imaginaire. Ce qui explique pourquoi celui-ci est en général un enfant sage et tranquille ne causant pas de problèmes et ne faisant pas de bruit.

Il s'amuse seul dans son monde imaginaire et se construit des châteaux en Espagne. Il peut même croire que ses parents se sont trompés de bébé à l'hôpital ou qu'ils ne sont pas ses vrais parents. C'est le genre d'enfant à inventer différents moyens pour fuir la maison, son désir marqué d'aller à l'école en étant un, entre autres. Par contre, une fois à l'école, surtout s'il se sent rejeté ou qu'il se rejette lui-même, il se retrouve dans « la lune », parti dans son monde. Une dame m'a même partagé qu'elle se sentait « touriste » à l'école.

Par contre, ce genre d'enfant veut qu'on s'aperçoive qu'il existe même s'il ne croit pas beaucoup à son droit d'existence. Comme exemple, je pense à une petite fille qui s'était cachée derrière un meuble au moment où ses parents avaient des invités à la maison. Lorsqu'ils se sont aperçus qu'elle n'était plus là, tous se sont mis à la chercher et elle ne sortit pas de sa cachette tout en sachant que tous s'inquiétaient de plus en plus. Elle se disait : « Je veux qu'ils me trouvent. Je veux qu'ils se rendent compte que j'existe. » On voit par cet exemple que cette petite fille croit si peu en son droit d'exister qu'elle doit se créer des situations pour essayer de se le prouver.

Comme c'est souvent un enfant dont le corps demeure plus petit que la moyenne, il ressemble souvent à une poupée, à quelqu'un de fragile. C'est pourquoi la réaction de la mère consiste souvent à le surprotéger. Il se fait fréquemment dire qu'il est trop petit pour ci, trop petit pour ça. L'enfant y croit au point que son corps demeure petit. Pour celui-ci, être aimé devient donc « être étouffé ». Plus tard, sa réaction sera donc de rejeter ou de fuir lorsque quelqu'un l'aimera, car il aura encore peur de cet étouffement. Un enfant surprotégé se sent rejeté parce qu'il sent qu'il n'est pas accepté pour ce qu'il est. Pour tenter de compenser sa petitesse, les autres cherchent à tout faire et à tout penser pour lui et, au lieu de se sentir aimé dans ces circonstances, l'enfant se sent rejeté dans ses capacités.

Le *fuyant* préfère ne pas s'attacher aux choses matérielles, car elles l'empêcheraient de fuir à son goût. C'est comme s'il regardait de haut tout ce qui est matériel. Il se demande ce qu'il fait sur cette planète et il a de la difficulté à croire qu'il pourrait être heureux ici. Tout ce qui est relié à l'esprit l'attire davantage ainsi que le monde intellectuel. Il n'utilise pas souvent les choses matérielles pour se faire plaisir, car il les considère comme superflues. Une jeune femme me disait qu'elle n'avait aucun plaisir à magasiner. Elle le faisait pour se sentir vivante. Le *fuyant* reconnaît que l'argent est nécessaire mais qu'il ne lui apporte pas de plaisir.

Son détachement pour les choses matérielles lui amène des difficultés au niveau de sa vie sexuelle. Il peut finir par croire que la sexualité interfère avec la spiritualité. Plusieurs femmes *fuyantes* m'ont déjà dit qu'elles croyaient que le sexe n'était pas spirituel, surtout après qu'elles soient devenues mères. Lorsqu'elles deviennent enceintes, il arrive souvent que leur conjoint refuse même de faire l'amour pendant toute la grossesse. Les personnes *fuyantes* ont de la difficulté à concevoir qu'elles puissent avoir besoin de sexualité comme un être humain normal. Elles s'attirent des situations où elles se font rejeter au plan sexuel par un conjoint ou elles se coupent elles-mêmes de leur sexualité.

La blessure de rejet est vécue avec le parent du même sexe. Si tu te reconnais dans la description d'une personne qui se sent rejetée, ceci veut dire que tu as vécu ce rejet avec ton parent du même sexe. C'est ce parent qui a donc contribué le premier à éveiller ta blessure déjà existante. Il est alors normal et humain de ne pas l'accepter et de lui en vouloir au point de le haïr.

Le parent du même sexe a pour rôle de nous apprendre à aimer, à nous aimer et à donner de l'amour. Le parent du sexe opposé nous apprend à nous laisser aimer et à recevoir de l'amour.

En n'acceptant pas ce parent, il est aussi normal d'avoir décidé de ne pas l'utiliser comme modèle. Si tu te vois avec cette blessure, cette non-acceptation explique tes difficultés à l'accepter et à l'aimer, étant du même sexe que ce parent.

Le *fuyant* se croit nul, sans valeur. C'est pour cette raison qu'il va essayer par tous les moyens d'être parfait pour se valoriser à ses yeux et à ceux des autres. Le mot « NUL » est très présent dans son vocabulaire lorsqu'il parle de lui-même ou des autres. On l'entendra dire, par exemple :

- « *Mon patron me disait que j'étais nul, donc je suis parti.* »
- « *Ma mère est nulle dans tout ce qui concerne les travaux ménagers.* »
- « *Mon père a toujours été nul avec ma mère, comme mon mari l'est avec moi. Je ne la blâme pas d'être partie.* »

Au Québec, on utilise le mot « RIEN » dans le même sens que « NUL ». Par exemple :

- « *Je sais que je ne vauds rien, que les autres sont plus intéressants que moi.* »
- « *Peu importe ce que je fais, ça ne donne rien, c'est toujours à recommencer.* »
- « *Fais ce que tu veux, ça ne me fait rien.* »

Un homme *fuyant* partageait lors d'un atelier qu'il se sentait nul et bon à rien face à son père. Il disait : « Quand il me parle, je me sens écrasé et étouffé et je ne pense qu'à fuir, car je perds tous mes moyens avec lui. Sa seule présence m'opprime. » Une dame *fuyante* m'a raconté qu'à l'âge de 16 ans, elle avait décidé que sa mère n'était plus « rien » pour elle lorsque celle-ci lui avait dit qu'elle pouvait disparaître pour toujours, qu'elle pouvait même mourir, car ça l'arrangerait. Pour la fuir, elle s'était dès lors complètement coupée de sa mère.

Il est intéressant de remarquer que c'est surtout le parent du même sexe qui encourage la fuite de l'enfant qui se sent rejeté. Une situation que j'ai souvent entendue est celle de l'enfant qui veut partir de la maison et à qui le parent dit : « Bonne idée, va-t-en, on sera libéré! » L'enfant se sent alors davantage rejeté et en veut encore plus à son parent. Ce genre de situation se produit avec un parent qui a lui aussi la blessure de rejet. Il encourage la fuite parce que ce moyen lui est familier, même s'il n'en est pas conscient.

Le mot *inexistant* fait aussi partie du vocabulaire du *fuyant*. Par exemple, aux questions « comment va ta vie sexuelle? » et « comment sont tes relations avec telle personne? », un *fuyant* répondra *inexistante*, alors que la plupart des gens diraient simplement que ça ne va pas.

Il utilise également le mot *disparaître*. Il dira par exemple : « Mon père traitait ma mère de putain... et je voulais disparaître » ou « Je voulais que mes parents disparaissent. »

Le *fuyant* recherche la solitude, car s'il recevait beaucoup d'attention, il aurait peur de ne pas savoir quoi faire. C'est comme si son existence était de trop. En famille et dans n'importe quel groupe, il s'efface. Il croit qu'il doit subir plein de situations désagréables, comme s'il n'avait pas le droit de riposter. De toute façon, il ne voit pas ce qu'il pourrait faire d'autre. Prenons l'exemple d'une petite fille qui demande à sa mère de l'aider dans ses travaux scolaires et qui se fait répondre : « Va voir ton père. Tu ne vois pas que je suis trop occupée et qu'il n'a rien à faire? » Se sentant rejetée, sa première réaction est de se dire : « C'est ça, je ne suis pas assez aimable, c'est pour ça que ma mère ne veut pas m'aider » et elle se trouvera un endroit pour être seule.

Le *fuyant* a généralement très peu d'amis à l'école et plus tard aussi au travail. On le considère comme solitaire et on le laisse seul. Plus il s'isole et plus il semble devenir invisible. Il entre dans un cercle vicieux : il met son masque de *fuyant* lorsqu'il se sent rejeté pour ne pas souffrir; il devient tellement effacé que les autres ne le voient plus. Il se retrouve de plus en plus seul et se donne ainsi raison de se sentir rejeté.

La situation que je vais te décrire m'est arrivée à plusieurs reprises à la fin de mes ateliers au moment où chacun partage ce en quoi l'atelier les a aidés. Quelle n'est pas ma surprise de constater la présence d'une personne en particulier que je n'avais pas remarquée durant les deux jours de l'atelier! Je me dis : « Mais où était-elle tout ce temps-là? » Peu après, je me rends compte qu'elle a un corps de *fuyant* et qu'elle s'est arrangée pour ne pas parler, ne pas poser de questions durant l'atelier et qu'elle s'est assise derrière les autres de façon à ne pas être trop en vue. Quand je fais remarquer à ces personnes qu'elles ont été très effacées, elles me répondent presque invariablement : « Je n'avais rien d'intéressant à dire. C'est pour cette raison que je n'ai pas parlé. »

En effet, le *fuyant* parle peu généralement. S'il se met à s'exprimer beaucoup, ce sera pour essayer de se mettre en valeur et ses paroles peuvent sembler orgueilleuses aux yeux des autres.

Le *fuyant* développe souvent des problèmes de peau pour ne pas être touché. La peau étant un organe de contact, son aspect peut attirer ou repousser une autre personne. Un problème de peau chez une personne est un moyen inconscient pour ne pas être touchée, et ce, surtout à l'endroit où se situe le problème. Je me suis même fait dire plusieurs fois par des personnes *fuyantes* : « J'ai l'impression que lorsqu'on me touche, on me sort de mon cocon. » Cette blessure de rejet amène la personne à croire que si elle vit dans son monde, elle ne souffrira plus, car elle ne se rejettera pas et ne sera pas rejetée par les autres. C'est pourquoi, dans un groupe, il lui arrive souvent de ne pas vouloir participer et de s'effacer. Elle se retire dans son cocon.

C'est aussi pourquoi le *fuyant* part en astral facilement. Malheureusement, il est plus souvent inconscient de partir que l'inverse. Il peut même penser que ce phénomène est normal et croire que les autres sont souvent « dans la lune », comme lui. Il est souvent éparpillé dans ses idées. On peut l'entendre dire parfois : « J'ai besoin de me rassembler. » Il a l'impression d'être en morceaux. Cette sensation est particulièrement présente chez celui dont le corps semble être un rassemblement de morceaux disparates. J'ai également entendu des *fuyants* dire : « Je me sens coupé des autres. C'est comme si je n'étais pas là. » Il y a même certaines personnes qui m'ont dit avoir la nette impression d'avoir une séparation à la taille, entre le haut et le bas du corps, comme si un fil les serrait à la taille. J'ai connu une dame qui sentait ce fil la séparer sous les seins. Après avoir utilisé la technique d'abandon que j'enseigne dans l'un de mes ateliers, elle a senti le haut et le bas de son corps se rattacher et fut toute surprise de cette nouvelle sensation. Cela lui a permis de réaliser qu'elle n'était pas véritablement dans son corps depuis son enfance. Elle n'avait pas connu ce que « être branchée sur terre » signifiait.

J'ai remarqué dans les ateliers, surtout chez les femmes *fuyantes*, qu'elles sont portées à s'asseoir sur une chaise, les jambes croisées sous les cuisses. Leur préférence serait de s'asseoir par terre. En n'ayant pas les pieds bien branchés au sol, elles peuvent s'évader plus facilement. Le fait d'avoir payé pour assister au stage indique qu'une partie d'elles veut être là, bien qu'elles éprouvent de la difficulté à s'intégrer. Je leur dis donc qu'elles ont le choix d'être parties dans l'astral et de manquer ce qui se passe ou bien de rester branchées à l'endroit où elles sont et d'être présentes à ce qui se passe.

Comme je le dis plus haut, le *fuyant* ne s'est pas senti accepté ni accueilli par son parent du même sexe. Cela ne veut pas dire que ce parent l'a nécessairement rejeté. C'est bien lui-même qui s'est senti ainsi. Cette même âme serait revenue avec une blessure d'humiliation à régler et elle se serait sentie humiliée avec les mêmes parents ayant la même attitude. Par contre, il va de soi que le *fuyant* s'attire plus d'expériences de véritable rejet qu'une autre personne, comme un frère ou une sœur, qui n'aurait pas cette blessure.

La personne qui souffre de rejet recherche sans cesse l'amour du parent du même sexe qu'elle, soit avec ce parent ou soit en transférant sa quête vers d'autres personnes du même sexe. Elle croit ne pas être un individu complet tant qu'elle n'aura pas conquis l'amour de ce parent. Elle est très sensible à la moindre petite remarque venant de ce parent et se sent rejetée facilement. Elle développe de la rancune, voire souvent de la haine, tellement la souffrance est forte. Souviens-toi que ça demande beaucoup d'amour pour haïr. C'est un grand amour déçu qui se transforme en haine. La blessure de rejet est tellement profonde que le *fuyant* demeure, parmi les cinq caractères, le plus enclin à la haine. Il peut passer facilement par une phase de grand amour à une autre de grande haine. Cela indique sa grande souffrance intérieure.

Avec le parent du sexe opposé, le *fuyant* a plutôt peur de le rejeter lui-même. Il se retient donc dans ses actions ou ses paroles face à lui. Il n'est pas lui-même à cause de sa blessure. Il fait des pirouettes pour ne pas rejeter ce parent parce qu'il ne veut pas qu'on l'accuse de rejeter quelqu'un d'autre. Par contre, avec le parent du même sexe, il veut que ce soit ce parent qui fasse des pirouettes pour lui éviter de se sentir rejeté. Il ne veut pas voir, encore une fois, que sa blessure non guérie lui cause ce sentiment de rejet et que ça n'a rien à voir avec ce parent. S'il vit une expérience de rejet avec le parent ou une autre personne du sexe opposé, il s'accuse lui-même de cette situation et se rejette en se disant que c'est de sa faute si l'autre l'a rejeté.

Si tu te vois avec la blessure de rejet, il est bien important d'accepter que même si ton parent te rejette réellement, **c'est parce que ta blessure n'est pas guérie que tu attires à toi ce genre de parent et de situation.** Si tu continues à croire que tout ce qui t'arrive est de la faute des autres, cette blessure ne pourra pas guérir. En conséquence de ta réaction à tes parents, tu te sens donc plus facilement rejeté par les personnes du même sexe que toi et tu as peur de rejeter les personnes du sexe opposé. À force d'avoir peur de les rejeter, ne sois pas surpris de finir par le faire. Je te rappelle que plus nous nourrissons une peur, plus elle se concrétise rapidement.

Plus la blessure de rejet est forte chez une personne, plus elle s'attire des circonstances pour être rejetée ou rejeter quelqu'un d'autre.

Plus le *fuyant* se rejette lui-même, plus il a peur de se faire rejeter. Il se dévalorise sans cesse. Il se compare souvent à mieux que lui, ce qui le porte à croire qu'il est moins bien que les autres. Il ne voit pas qu'il peut être mieux que quelqu'un d'autre dans certains domaines. Il a même de la difficulté à croire que quelqu'un d'autre puisse le choisir comme ami, comme conjoint ou que les gens puissent l'aimer véritablement. Une mère me racontait que lorsque ses enfants lui disaient qu'ils l'aimaient, elle ne comprenait pas pourquoi!

Le *fuyant* vit ainsi dans l'ambivalence. Quand il est choisi, il ne le croit pas et se rejette lui-même pour finir parfois par saboter une situation. Lorsqu'il n'est pas sélectionné, il se sent rejeté par les autres. Quelqu'un qui venait d'une famille de plusieurs enfants me racontait que son père ne le choisissait jamais pour quoi que ce soit. Il en déduisait tout de suite que les autres étaient mieux que lui. Il n'est donc pas surprenant qu'ils aient été choisis avant lui. C'est un cercle vicieux.

Il n'est pas rare pour un *fuyant* de dire ou de penser que ce qu'il dit ou fait n'a pas de valeur. Lorsqu'il a trop d'attention, il perd ses moyens, il a peur de prendre trop de place. S'il utilise beaucoup d'espace, il croit déranger. Être dérangent pour lui signifie qu'il sera rejeté par la ou les personnes qu'il importune ou qu'il croit tracasser. Même dans le ventre de sa mère, le *fuyant* ne prenait pas beaucoup de place. Il continuera à être effacé ainsi tant et aussi longtemps que sa blessure ne sera pas guérie.

Lorsqu'il parle et que quelqu'un lui coupe la parole, sa réaction immédiate est de penser qu'il n'est pas important et il arrête habituellement de parler. Une personne qui n'a pas la blessure de rejet penserait plutôt que c'est ce qu'elle dit qui n'est pas important plutôt qu'elle-même. Le *fuyant* a également de la difficulté à dire son opinion quand on ne la lui demande pas parce qu'il croit que les autres se sentiront confrontés et le rejeteront.

S'il a une demande à faire à quelqu'un et que la personne est occupée, il laissera tomber et ne dira rien. Il sait ce qu'il veut mais il n'ose pas le demander, croyant que ce n'est pas assez important pour déranger l'autre.

Plusieurs femmes m'ont partagé que depuis leur adolescence, elles ont cessé de se confier à leur mère par peur de ne pas être comprises. Elles croient qu'être comprises, c'est être aimées. Être compris n'a rien à voir avec être aimé. **Aimer, c'est accepter l'autre même si on ne le comprend pas.** À cause de cette croyance, elles deviennent des personnes évasives quand elles parlent. Elles essaient ainsi de fuir le sujet et craignent d'en aborder un autre. Par conséquent, elles agissent ainsi avec les autres femmes. Ne pas oublier que si un homme est *fuyant*, il vit la même chose avec son père et les autres hommes.

Une autre caractéristique du *fuyant* est de rechercher la perfection dans tout ce qu'il fait, car il croit que s'il fait une erreur, il sera jugé. Pour lui, être jugé équivalait à être rejeté. Comme il ne croit pas à la perfection de son être, il se reprend en essayant d'atteindre la perfection dans ce qu'il fait. Il confond malheureusement le *être* avec le *faire*. Sa recherche de perfection peut même devenir obsessionnelle. Il veut tellement tout *faire* à la perfection que toute tâche lui prend plus de temps que nécessaire. Il s'attire ainsi d'autres situations de rejet de la part des autres.

La plus grande peur du *fuyant* est la *panique*. Aussitôt qu'il pense qu'il pourrait paniquer dans une situation, sa première réaction est de se sauver, de se cacher ou de fuir. Il préfère disparaître parce qu'il sait qu'en état de panique, il fige sur place. Il croit qu'en fuyant ainsi, il s'évitera un malheur. Il est tellement convaincu de ne pas pouvoir la gérer qu'il finit par croire facilement à une possibilité de panique future alors que ce n'est pas le cas. Vouloir disparaître est tellement inné chez le *fuyant* que lors de régressions à l'état fœtal, j'ai souvent entendu ces personnes dire qu'elles essayaient même de se cacher dans le ventre de leur mère. On peut voir que ça commence très tôt.

Comme on attire dans sa vie le genre de situations ou de personnes dont on a peur, le *fuyant* s'attire fréquemment des situations ou des personnes pouvant le faire paniquer. Sa peur rend la situation encore plus dramatique. Il trouve toujours toutes sortes de bonnes raisons pour justifier ses départs, ses fuites.

Le *fuyant* panique et fige sur place plus facilement avec le parent ou les personnes du même sexe que lui (surtout celles qui lui rappellent ce parent). Avec le parent ou les personnes du sexe opposé, il ne vit pas la même peur. Il peut leur faire face plus facilement. J'ai remarqué aussi que le *fuyant* utilise souvent le mot *panique* dans son vocabulaire. Il dira par exemple : « J'ai une peur panique à l'idée d'arrêter de fumer. » Une personne n'ayant pas cette blessure de rejet aurait tout simplement dit qu'elle avait de la difficulté à arrêter de fumer.

Notre ego fait tout ce qu'il peut pour que nous ne voyions pas nos blessures. Pourquoi? Parce que nous lui avons donné ce mandat inconsciemment. Nous avons tellement peur de revivre la douleur associée à chaque blessure que nous évitons par tous les moyens de nous avouer que si nous vivons du rejet, c'est parce que nous nous rejetons nous-même. Ceux qui nous rejettent sont dans notre vie pour nous montrer à quel degré nous nous rejetons nous-même.

La peur de paniquer fait aussi perdre la mémoire au *fuyant* dans plusieurs situations. Il peut croire qu'il a un problème de mémoire quand, en réalité, il s'agit d'un problème de peur. Je remarque fréquemment pendant le stage *Devenir animateur/conférencier* que lorsqu'un participant au caractère *fuyant* doit venir en avant faire un exposé ou une mini-conférence devant les autres, même s'il est bien préparé et qu'il connaît sa matière, à la dernière minute, sa peur devient tellement forte qu'il a un blanc de mémoire. Il quitte même son corps parfois devant nous tous, figeant sur place comme une personne dans la lune. Heureusement que ce problème se corrige de lui-même au fur et à mesure que le *fuyant* règle sa blessure de rejet.

Suite à ce qui est mentionné dans ce chapitre, il va de soi que la blessure de *rejet* affecte notre façon de communiquer. Les peurs du *fuyant* qui l'empêchent de communiquer clairement et de faire ses demandes sont les suivantes : peur de ne pas être intéressant, d'être considéré comme nul ou sans valeur, d'être incompris, de paniquer, que l'autre l'écoute par obligation ou par politesse. Si tu te vois avec ces peurs, voilà un bon moyen pour découvrir que tu n'es pas toi-même et que c'est ta blessure de *rejet* qui prend le dessus.

Il est intéressant d'observer que nos blessures affectent aussi notre façon de nous alimenter. L'humain alimente son corps physique de la même façon que ses corps émotionnel et mental. Au niveau de son alimentation, le *fuyant* préfère de petites portions et a souvent l'appétit coupé lorsqu'il vit de la peur ou des émotions intenses. Parmi les types mentionnés, le *fuyant* est le plus prédisposé à souffrir d'anorexie. L'anorexique se coupe presque totalement de la nourriture, car il se croit trop gros quand, en réalité, il est maigre. Il utilise cette méthode pour essayer de disparaître. Quand il lui arrive de manger gloutonnement, il tente de fuir par la nourriture. Cependant, c'est une façon de fuir plutôt rare chez le *fuyant*. Il choisit plus souvent l'alcool ou la drogue pour fuir.

Il est porté aux choses sucrées lorsqu'il a très peur. Comme la peur vide une personne de son énergie, il est habituel pour l'humain de croire qu'en mangeant du sucre, il aura plus d'énergie. Malheureusement, cet apport de sucre ne fournit qu'une énergie temporaire qui doit être renouvelée souvent.

Nos blessures nous empêchent d'être nous-même. Cela crée un blocage et finit par engendrer des maladies. Chaque type s'attire des malaises et des maladies spécifiques en fonction de leur attitude intérieure.

Voici quelques malaises et maladies qui peuvent se manifester chez le *fuyant* :

- Il souffre fréquemment de **DIARRHÉES**, car il rejette sa nourriture avant que le corps ait eu le temps de bien assimiler les éléments nutritifs tout comme il se rejette ou rejette trop vite une situation qui pourrait être bonne pour lui.
- D'autres souffrent d'**ARYTHMIE**, une irrégularité du rythme cardiaque. Lorsque leur cœur commence à battre à une vitesse folle, ils ont l'impression que leur cœur veut sortir de la poitrine, partir. C'est une autre façon de vouloir fuir une situation pénible.
- J'ai mentionné plus tôt que la blessure de rejet fait tellement mal qu'il est donc tout à fait normal pour un fuyant de haïr son parent du même sexe, celui qu'il a accusé dans son enfance de l'avoir fait souffrir. Il éprouve toutefois beaucoup de difficulté à se pardonner d'en avoir voulu à ce parent d'où sa préférence à ne pas voir ou ne pas savoir qu'il lui en a voulu ou qu'il lui en veut encore. S'il ne se donne pas le droit de haïr son parent du même sexe, il peut développer un **CANCER**, maladie associée à la rancune ou à la haine suite à une douleur vécue dans l'isolement.
Quand une personne arrive à s'avouer qu'elle en a voulu à son parent, elle n'aura pas le cancer. Elle peut se créer une maladie violente si elle entretient des idées de violence envers ce parent, mais ce ne sera pas le cancer. Celui-ci se manifeste surtout chez la personne qui a beaucoup souffert et qui s'accuse elle-même. Elle ne veut pas voir qu'elle en a voulu à son parent parce qu'admettre sa rancune serait l'équivalent d'avouer qu'elle est une personne méchante et sans cœur. Ce serait aussi consentir qu'elle rejette ce parent alors qu'elle accuse ce dernier de la rejeter.
Le fuyant ne s'est pas donné le droit d'être enfant. Il s'est forcé pour être mature rapidement parce qu'il croyait qu'il serait moins rejeté ainsi. C'est pour cette raison que son corps ou une partie de son corps ressemble à celui d'un enfant. Le cancer indique qu'il ne donne pas le droit à l'enfant en lui d'avoir souffert. Il n'accepte pas que ce soit tout à fait humain d'en vouloir au parent que nous avons cru responsable de notre souffrance.
- Parmi les autres malaises et maladies qui peuvent affecter le fuyant, on retrouve aussi les **PROBLÈMES RESPIRATOIRES**, surtout lorsqu'il panique.
- Il est également sujet aux **ALLERGIES**, reflet du rejet qu'il vit par rapport à certains aliments ou substances.
- Il peut aussi choisir le **VOMISSEMENT** de la nourriture qu'il vient d'absorber pour indiquer son rejet d'une personne ou d'une situation. J'ai déjà entendu des jeunes personnes dire : « Je voudrais vomir ma mère (ou mon père). » Le fuyant peut exprimer son envie de « vomir » une personne ou une situation en disant : « Tu m'écœures ! » ou « Ça m'écœure ! » C'est leur façon d'exprimer leur envie de rejeter quelqu'un ou quelque chose.
- Pour le fuyant, s'évanouir ou souffrir d'**ÉTOURDISSEMENT** demeurent d'autres moyens pour fuir une situation ou une personne.
- Dans des cas plus sérieux, le fuyant utilise le **COMA** pour fuir.
- La personne fuyante souffrant d'**AGORAPHOBIE** utilise ce trouble du comportement pour fuir certaines personnes ou situations qui pourraient la faire paniquer. (Voir définition de ce trouble comportemental à la page 19.)
- Si le fuyant abuse du sucre, il peut s'attirer des maladies du pancréas comme l'**HYPOGLYCÉMIE** ou le **DIABÈTE**.
- S'il développe beaucoup de haine pour un parent suite à la douleur causée par le rejet qu'il a vécu et qu'il vit encore et qu'il se croit rendu à sa limite émotionnelle et mentale, il peut devenir **DÉPRESSIF** ou **MANIACO-DÉPRESSIF**. S'il pense au suicide, il n'en parle pas et s'il décide de passer à l'action, il fera tout ce qu'il peut pour ne pas se manquer. Ceux qui parlent souvent de se suicider et qui se manquent lorsqu'ils passent à l'action sont plutôt ceux qui souffrent d'abandon. J'en parle au chapitre suivant.
- Le fuyant, ayant de la difficulté étant jeune à se reconnaître comme un humain à part entière, est porté à essayer de devenir comme quelqu'un d'autre : il se perd dans la personnalité d'une autre personne qu'il admire, par exemple, la jeune fille qui veut devenir Marilyn Monroe. Elle peut continuer ainsi en passant de modèle en modèle. Le danger avec ce comportement excessif est qu'il peut se transformer plus tard en **PSYCHOSE**.

Les malaises ou maladies précités peuvent aussi se manifester chez des personnes aux prises avec les autres types de blessures mais ils semblent beaucoup plus courants chez les personnes souffrant de rejet.

Si tu as reconnu la blessure du rejet en toi, il est plus que probable que ton parent du même sexe se soit lui aussi senti rejeté par son parent du même sexe. De plus, il y a de fortes chances qu'il se sente rejeté par toi également. Même si c'est peut-être inconscient de part et d'autre, cette constatation s'est avérée juste après vérification auprès de milliers de personnes du type *fuyant*.

Souviens-toi que la raison principale de la présence de n'importe quelle blessure vient de l'incapacité à se pardonner celle que nous nous faisons ou que nous avons fait aux autres. Il est difficile de se pardonner, car, en général, nous ne voyons même pas que nous nous en voulons. Plus la blessure de rejet est importante, plus cela signifie que tu te rejettes ou que tu rejettes d'autres personnes, des situations ou des projets.

Nous reprochons aux autres tout ce que nous faisons nous-même et ne voulons pas voir.

C'est la raison pour laquelle nous attirons autour de nous des personnes qui nous montrent ce que nous faisons aux autres ou à nous-même.

Un autre moyen pour devenir conscient que nous nous rejetons ou rejetons une autre personne est la honte. En effet, nous vivons un sentiment de honte lorsque nous voulons nous cacher ou dissimuler un comportement. Il est normal de trouver honteux d'avoir des conduites que nous reprochons aux autres. Nous ne voulons surtout pas qu'ils découvrent que nous agissons comme eux.

N'oublie pas que tout ce qui précède n'est vécu que lorsqu'une personne souffrant de rejet décide de porter son masque de fuyant, croyant ainsi éviter de souffrir selon la gravité de la blessure. Ce masque est porté parfois quelques minutes par semaine, parfois presque en permanence.

Les comportements propres au fuyant sont dictés par la peur de revivre la blessure de rejet. Par contre, il est probable que tu t'identifies dans certains comportements et non dans tout ce que j'ai écrit. Il est presque impossible pour une personne de se reconnaître dans tous les comportements mentionnés. Toutes les blessures ont chacune leurs comportements et attitudes intérieures propres. Ces façons de penser, de sentir, de parler et d'agir reliées à chaque blessure indiquent donc une réaction à ce qui se passe dans la vie. Une personne en réaction n'est pas centrée, pas dans son cœur et ne peut pas être bien ou heureuse. Voilà pourquoi il est si utile d'être conscient des moments où tu es toi-même ou en réaction. Ce faisant, il devient possible pour toi de devenir maître de ta vie au lieu de te laisser diriger par tes peurs.

Ce chapitre a pour but de t'aider à devenir conscient de la blessure de rejet. Si tu te vois dans la description du masque du *fuyant*, le dernier chapitre contient toutes les informations dont tu auras besoin pour guérir cette blessure et redevenir toi-même, sans croire que la vie est remplie de rejet. Si tu ne te vois pas dans celle-ci, je te suggère de vérifier auprès de ceux qui te connaissent bien s'ils sont d'accord avec toi avant d'en écarter la possibilité. J'ai déjà mentionné qu'il est possible d'avoir seulement une petite blessure de rejet. En tel cas, tu ne posséderais que certaines des caractéristiques. Je te rappelle qu'il est important de te fier à la description d'abord physique, car le corps physique ne ment jamais, contrairement à nous qui pouvons nous faire accroire facilement.

Si tu reconnais cette blessure chez quelques personnes dans ton entourage, tu ne dois pas essayer de les changer. Utilise plutôt ce que tu apprends dans ce livre pour développer plus de compassion pour eux, pour mieux comprendre leurs comportements réactifs. Il est préférable qu'ils lisent eux-mêmes ce livre s'ils démontrent un intérêt en ce sens, plutôt que de tenter de leur expliquer le contenu dans tes mots.

Chapitre 3 – L'abandon

Abandonner quelqu'un, c'est le quitter, le laisser, ne pas vouloir s'en occuper. Plusieurs personnes confondent le rejet et l'abandon. Parfois on peut penser qu'on est rejeté, car l'autre nous repousse, ne veut plus nous voir à ses côtés. On ne doit pas s'attacher à la situation vécue, mais bien à la douleur vécue. Pour bien savoir quelle blessure a été activée, nous devons être alertes à notre réaction et avec qui nous vivons le problème. Quand c'est avec une personne du même sexe que nous, c'est toujours la blessure de rejet qui est activée et quand c'est avec le sexe opposé, c'est la blessure d'abandon.

La blessure vécue dans le cas d'un abandon se situe au niveau du *avoir* et du *faire* tel que les trois prochaines blessures, car seule la blessure de rejet touche l'*être* directement.

Voici quelques exemples de situations pouvant réveiller la blessure d'abandon chez un enfant.

Un petit enfant peut se sentir abandonné...

- si sa mère se trouve tout à coup très occupée avec un nouveau bébé. Le sentiment d'abandon sera d'autant plus fort si le bébé nécessite plus de soins parce qu'il est souvent malade ou handicapé. L'enfant aura l'impression que sa mère le quitte continuellement pour s'occuper du bébé. Il commencera à croire que ce sera ainsi pour toujours, qu'il ne retrouvera plus jamais sa maman d'autrefois.
- si ses parents partent travailler tous les jours et ont très peu de temps pour lui.
- lorsqu'il est amené à l'hôpital et qu'on doit le laisser là-bas. Il ne comprend pas ce qui lui arrive. S'il est conscient qu'il a été le moins détestable dans les semaines précédentes et s'il a senti que ses parents en avaient assez de lui, le sentiment d'abandon pourrait être plus prononcé. À l'hôpital, il pourrait décider de croire que ses parents l'ont abandonné pour toujours. Même si ses parents vont le voir tous les jours, la douleur enregistrée au moment où il s'est senti abandonné prend le dessus. Cette souffrance l'incite à commencer à se créer un masque, croyant que celui-ci l'aidera à ne plus revivre cette douleur.
- lorsque ses parents l'emmènent chez une gardienne, pendant leurs vacances, même si c'est chez grand-maman.
- si sa mère est toujours malade et que son père est trop occupé ou absent pour s'occuper de lui. Il est obligé de se débrouiller tout seul.

J'ai connu une dame qui a eu une peur terrible lorsque son père est décédé alors qu'elle avait 18 ans. Ce décès, qui fut pour elle comme un abandon de sa part, a été très marquant, car depuis plusieurs années, sa mère ne cessait de lui dire qu'elle la mettrait à la porte dès

qu'elle aurait 21 ans. Cette dame, qui se sentait rejetée par sa mère, a eu peur, car elle ne faisait que penser : « *Que va-t-il m'arriver sans papa pour s'occuper de moi lorsque je devrai partir toute seule de la maison familiale?* »

Plusieurs personnes souffrant de la blessure d'abandon ont témoigné d'un manque de communication de la part de leur parent du sexe opposé lorsqu'elles étaient jeunes. Elles trouvaient ce parent trop renfermé et lui en voulaient de laisser l'autre parent prendre toute la place. Plusieurs de ces personnes étaient convaincues qu'elles n'intéressaient pas leur parent du sexe opposé.

Selon mes observations, **la blessure d'abandon est vécue avec le parent du sexe opposé**. Par contre, j'ai remarqué que très souvent une personne souffrant d'abandon vit aussi du rejet. Étant jeune, elle s'est sentie rejetée par son parent du même sexe et abandonnée par le parent du sexe opposé qui, selon elle, aurait dû s'occuper davantage d'elle et aurait surtout dû veiller à ce qu'elle soit moins rejetée par l'autre parent. Un enfant peut vivre une expérience où il se sent abandonné par son parent du même sexe mais, en réalité, c'est la blessure de rejet qu'il ressent avec ce parent. Pourquoi? Parce que son parent du même sexe qui ne s'occupe pas de lui agit ainsi parce qu'il se rejette lui-même et c'est ça que l'enfant sent au plus profond de lui-même. Lorsqu'un parent se rejette et qu'il a un enfant du même sexe que lui, il est tout à fait normal et humain qu'il rejette cet enfant, même inconsciemment, car celui-ci le ramène à lui-même constamment. L'exemple de la dame qui a perdu son père à 18 ans illustre bien cette double blessure de rejet et d'abandon.

En approfondissant davantage cette étude de caractère, tu réaliseras que la majorité des gens ont plusieurs blessures. Toutefois, elles n'ont pas toutes le même degré de douleur.

Ceux qui souffrent d'abandon ne se sentent pas assez nourris affectivement. Le manque de nourriture physique peut aussi causer la blessure d'abandon qui commence habituellement avant l'âge de deux ans. Le masque que l'humain se crée pour tenter de se cacher sa blessure est celui de **DÉPENDANT**. J'utiliserai donc ce mot pour décrire la personne qui souffre d'abandon. Je l'appellerai tout au long du livre le *dépendant*.

Ce masque est caractérisé par un corps qui manque de tonus. Un corps long, mince et qui s'affaisse indique une blessure d'abandon plus importante. Le système musculaire est sous-développé et semble ne pas pouvoir tenir le corps droit tout comme s'il avait besoin d'aide. Le corps exprime exactement ce qui se passe à l'intérieur d'une personne. Le *dépendant* croit qu'il ne peut arriver à rien tout seul et qu'il a besoin de quelqu'un d'autre pour le supporter. Son corps reflète ce besoin de soutien. On peut facilement voir en cette personne le petit enfant qui a besoin d'aide.

De grands yeux tristes indiquent aussi la blessure d'abandon; ce sont des yeux qui semblent vouloir attirer l'autre par le regard. Les jambes sont faibles. On a souvent l'impression que les bras sont trop longs, qu'ils pendent le long du corps. C'est le genre de personne qui ne semble pas savoir quoi faire de ses bras lorsqu'elle se tient debout, surtout lorsque d'autres personnes la regardent. Lorsqu'une partie du corps semble située plus basse que la norme, cela est aussi une caractéristique du masque de *dépendant*. Il peut aussi avoir le dos courbé, comme si sa colonne ne pouvait le supporter complètement. Certaines parties du corps peuvent être tombantes ou flasques comme les épaules, les seins, les fesses, les joues, le ventre, le scrotum chez les hommes, etc.

Comme tu peux voir, la caractéristique la plus frappante chez le *dépendant* est le manque de tonus des chairs. Aussitôt que tu vois une partie du corps qui est molle, tu peux en déduire que cette personne porte le masque de *dépendant* pour cacher sa blessure d'abandon.

N'oublie pas que c'est l'intensité de la blessure qui détermine l'épaisseur du masque. Une personne très *dépendante* aura toutes les caractéristiques mentionnées plus haut. Si une autre n'en a que quelques-unes, c'est que sa blessure est moins grande. Il est important de savoir que dans le cas où une personne est grosse et manque de tonus dans certaines parties de son corps, son excès de poids indique une autre blessure que nous verrons plus loin dans ce livre, alors que son manque de tonus indique sa blessure d'abandon.

Tu devras aussi apprendre à bien faire la différence entre le masque de *fuyant* et celui du *dépendant*. Il peut y avoir deux personnes très minces à côté de toi; l'une est *fuyante* tandis que l'autre est *dépendante*. Toutes les deux peuvent avoir de petites chevilles et petits poignets. La différence se voit surtout dans le tonus. La personne *fuyante*, malgré sa minceur ou sa petitesse, se tiendra bien, tandis que la personne *dépendante* aura une posture qui s'affaisse. On a l'impression que le *fuyant* a plutôt la peau collée aux os mais avec un système musculaire solide, tandis que le *dépendant* a plus de chair mais il manque de tonus.

Lorsqu'une personne souffre des deux blessures de rejet et d'abandon, tu pourras retrouver dans son corps certaines caractéristiques du *fuyant* et du *dépendant*. La blessure qui saute aux yeux le plus indique celle dont la personne souffre le plus souvent.

Regarder les gens autour de soi pour découvrir leurs blessures est un excellent exercice d'intuition. Parce que le corps nous dit tout sur la personne, il y a de plus en plus de gens qui essaient, par tous les moyens, de modifier l'apparence de leur corps, par exemple avec la chirurgie esthétique ou le développement excessif des muscles par l'haltérophilie. Lorsque nous tentons de cacher aux autres notre corps, nous essayons de dissimuler les blessures qui correspondent aux parties altérées.

C'est vraiment avec notre intuition que nous pouvons découvrir chez les autres ces parties transformées. J'ai rencontré ce genre de personne à plusieurs reprises. Par exemple, en observant une cliente lors d'une consultation, j'observe chez elle une belle poitrine ferme alors que ma toute première impression en la regardant a été de la voir avec des seins pendants. C'est un « flash » de quelques secondes. Comme j'ai appris à faire confiance à mon intuition, je lui dis : « C'est drôle, je te regarde et je remarque de beaux seins fermes, mais j'ai vu très vite un peu plus tôt des petits seins pendants. Est-il possible que tu aies été opérée? » Elle me confirme qu'effectivement elle avait eu recours à la chirurgie esthétique parce qu'elle n'aimait pas ses seins.

Il est un peu plus difficile de bien voir certains détails, surtout le tonus de la chair chez la femme à cause des soutiens-gorge, des coussinets pour rembourrer les épaules et les fesses et d'autres accessoires qui sèment la confusion. De toute façon, la personne qui se regarde dans le miroir ne peut pas se mentir. Il est donc recommandé de suivre son intuition et le premier sentiment qui monte en regardant une autre personne.

Je connais des hommes qui font de l'haltérophilie depuis qu'ils sont jeunes et pourtant, malgré leurs beaux gros muscles, on peut sentir un manque de tonus quand même. C'est ce qui explique que lorsque ces hommes arrêtent leurs exercices physiques, ils se retrouvent avec un corps très flasque. Cela se produit seulement chez les hommes *dépendants*. Ce n'est pas parce qu'on cache une blessure par des moyens physiques que la blessure est réglée. Je reviens à mon exemple de plaie sur une main citée au premier chapitre. Même lorsque la personne cache sa main dans un gant ou derrière son dos, sa blessure n'est pas guérie pour autant.

Le *dépendant* est celui des cinq différents types qui est le plus apte à devenir victime. Il y a de fortes chances qu'un de ses parents ou même les deux soient aussi victimes. Une victime, c'est une personne qui crée dans sa vie des difficultés de toutes sortes : surtout des problèmes de santé pour attirer l'attention. Cela répond aux besoins du *dépendant* qui croit ne jamais en avoir assez. Lorsqu'il semble vouloir attirer l'attention par divers moyens, en réalité, il cherche à se sentir assez important pour recevoir du support. Il croit que s'il n'arrive pas à attirer l'attention de l'autre, il ne pourra pas compter sur cette personne. On peut remarquer ce phénomène chez les *dépendants* lorsqu'ils sont encore très jeunes. L'enfant *dépendant* a besoin de sentir que s'il fait un faux pas, il pourra compter sur quelqu'un pour le remettre sur pieds.

C'est une personne qui dramatise beaucoup; le moindre petit incident prend des proportions gigantesques. Si, par exemple, son conjoint n'appelle pas pour prévenir qu'il sera en retard, elle pense au pire et ne comprend pas pourquoi il la fait tant souffrir en ne l'informant pas. En voyant une personne qui se comporte en victime, on se demande souvent comment elle parvient à se faire arriver autant de problèmes. Le *dépendant*, lui, ne vit pas ces événements comme des difficultés. Ses problèmes lui apportent plutôt le cadeau d'avoir de l'attention. Cela lui évite de se sentir abandonné. Être abandonné est plus douloureux à vivre pour lui que les divers problèmes qu'il s'attire. Seul un autre *dépendant* peut vraiment comprendre cela. Plus une personne agit en victime, plus sa blessure d'abandon devient importante.

J'ai pu constater aussi qu'une victime aime très souvent jouer le rôle de sauveur. Par exemple, le *dépendant* va jouer le rôle de parent vis-à-vis de ses frères et sœurs ou cherchera à sauver quelqu'un qu'il aime d'une difficulté quelconque. Ce sont des moyens subtils de recevoir de l'attention. Par contre, lorsque le *dépendant* fait beaucoup de choses pour une autre personne, il désire surtout se faire complimenter, se sentir important. Cette attitude apporte cependant souvent des maux de dos, car il se met sur le dos des responsabilités qui ne lui appartiennent pas.

Il a souvent des hauts et des bas. Pendant un certain temps, il est heureux et tout va bien et, tout à coup, il se sent malheureux et triste. Il se demande même pourquoi, car, très souvent, cette situation arrive sans raison apparente. En cherchant bien, il pourrait découvrir sa peur de la solitude.

La forme d'aide dont le *dépendant* a le plus grandement besoin est le soutien des autres. Qu'il ait ou non de la difficulté à prendre des décisions par lui-même, le *dépendant* demande généralement l'opinion ou l'approbation des autres avant de décider. Il a besoin de se sentir soutenu, supporté dans ses décisions. C'est la raison pour laquelle ce genre d'individu passera pour quelqu'un qui a de la difficulté à se décider mais, en réalité, il ne se décide pas ou doute de sa décision seulement lorsqu'il ne se sent pas appuyé par quelqu'un d'autre. Ses attentes face aux autres sont en fonction de ce qu'ils peuvent faire pour l'aider. Toutefois, ce n'est pas tant de l'aide physique qu'il recherche mais plutôt de se sentir soutenu par quelqu'un dans ce qu'il fait ou veut faire. Quand il est soutenu, il se sent aidé et aimé.

Bien qu'il ait besoin de support, il est intéressant de constater que le *dépendant* utilise souvent l'expression : « Je ne supporte pas. » Cela indique à quel point nous faisons très souvent aux autres, sans nous en apercevoir, ce que nous leur reprochons ou ce que nous avons peur qu'ils nous fassent.

Le *dépendant* peut passer pour paresseux, car il n'aime pas faire des activités ou du travail physique seul; il a besoin de la présence de quelqu'un d'autre pour le supporter. Lorsqu'il fait quelque chose pour une personne, ce sera avec l'attente d'un retour d'affection. Lorsqu'il reçoit l'affection souhaitée en faisant une activité agréable avec quelqu'un d'autre, il désire que ça dure. Quand ça se termine, il dira : « C'est dommage que ce soit déjà fini! » La fin de quelque chose d'agréable est vécue comme un abandon.

La personne *dépendante* qui est dans sa partie victime a tendance à avoir, surtout chez la femme, une petite voix d'enfant et à poser beaucoup de questions. Cela se voit quand elle demande de l'aide : elle a beaucoup de difficulté à accepter un refus et a tendance à insister. Plus elle souffre en se faisant dire non, plus elle est prête à utiliser tous les moyens pour obtenir ce qu'elle veut, c'est-à-dire la manipulation, la bouderie, le chantage, etc.

Le *dépendant* demande donc souvent des conseils parce qu'il ne se croit pas capable d'y arriver seul, mais il n'écoute pas nécessairement les suggestions reçues. Il fera par la suite ce qu'il veut puisque ce qu'il recherchait n'était pas nécessairement de l'aide mais plutôt du soutien. Lorsqu'il marche avec d'autres personnes, il les laisse passer devant lui, car il préfère que les autres le guident. Il croit que s'il se débrouille trop bien seul, personne ne s'occupera de lui à l'avenir et l'isolement qu'il veut fuir à tout prix se produira.

La solitude est en effet la plus grande peur du *dépendant*. Il est convaincu de ne pas pouvoir la gérer. C'est pourquoi il s'accroche aux autres et fait tout pour obtenir de l'attention. Il est prêt à faire de multiples pirouettes pour être aimé, pour qu'on ne le laisse pas. Il est capable d'endurer des situations très difficiles avant d'y mettre fin. Sa peur est : « Que vais-je faire seul, que vais-je devenir? Que va-t-il m'arriver? » Il est souvent en conflit avec lui-même, car d'un côté il demande beaucoup d'attention et d'un autre, il a peur que s'il en demande trop, ça finisse par déranger l'autre. Ce dernier pourrait alors le délaisser. On pense du *dépendant* qu'il aime la souffrance pour tolérer certaines situations, bien qu'il ne l'admette pas. Prenons l'exemple d'une femme qui vit avec un alcoolique ou qui est battue. Sa souffrance est peut-être plus grande à le laisser qu'à endurer ce qu'elle vit. En fait, son existence repose sur l'espoir, un espoir émotif. Elle ne peut admettre sa blessure, car en le faisant, elle risquerait de revivre la souffrance que cette blessure représente.

La personne *dépendante* est celle qui a la plus grande capacité à ne pas voir le problème dans son couple. Elle préfère croire que tout va bien parce qu'elle craint d'être abandonnée. Si l'autre lui annonce qu'il veut partir, elle souffre énormément parce que, ne voyant pas les problèmes, elle ne s'y attendait pas. Si c'est ton cas et que tu te vois t'accrocher, faire des pirouettes par peur d'être abandonné, tu dois te donner du soutien. Trouve une image mentale, imagine quelque chose qui te donne du support. Ne te « lâche » surtout pas lorsque tu vis des moments de désespoir et que tu crois que tu ne peux plus te faire aider de l'extérieur. Tu crois peut-être que tu ne peux pas t'en sortir seul, mais il y a une solution à tout problème. En te supportant toi-même, la lumière se fera et tu trouveras la solution.

Le *dépendant* a beaucoup de difficulté avec le mot « laisser » qui, pour lui, est synonyme « d'abandonner ». Si, par exemple, le *dépendant* parle avec une personne qui lui dit : « Je dois te laisser, je dois partir », le cœur lui fait mal. Le simple fait d'entendre le mot *laisser*, même au téléphone, soulève des émotions en lui. Pour ne pas se sentir abandonné, il faudrait que l'autre lui explique la raison de son départ sans utiliser ce mot.

Lorsque le *dépendant* se sent abandonné, il croit qu'il n'est pas assez important pour mériter l'attention de l'autre. J'ai souvent remarqué que si j'ose regarder ma montre pour vérifier l'heure (ce que je fais souvent à cause de mon horaire chargé) lorsque je suis en compagnie d'une personne *dépendante*, son visage change. Je sens à quel point ce geste la dérange. Elle croit tout de suite que ce que j'ai à faire est plus important qu'elle

Ce genre de personne a aussi de la difficulté à quitter un endroit ou à laisser une situation. Même si le lieu où elle va lui semble agréable, elle est triste à l'idée de partir. Prenons l'exemple de quelqu'un qui part pour un voyage de quelques semaines. Il aura de la difficulté à laisser les siens, son travail ou sa maison. Une fois rendu ailleurs, lorsque viendra le temps de revenir chez lui, il vivra à nouveau une résistance à quitter ce lieu ainsi que les personnes qui s'y trouvent.

L'émotion la plus intense vécue par le *dépendant* est la tristesse. Il la ressent au plus profond de lui sans comprendre ni pouvoir expliquer d'où elle vient. Pour ne pas la sentir, il recherche la présence des autres. Il peut cependant aller à l'autre extrême, c'est-à-dire se retirer, laisser tomber la personne ou la situation qui lui cause cette tristesse ou ce sentiment de solitude. Il ne réalise pas que chaque fois qu'il laisse tomber quelqu'un ou quelque chose, il abandonne à son tour. En moment de crise, il peut même aller jusqu'à penser au suicide. En général, il ne fera qu'en parler et menacer les autres de le faire mais il ne le fera pas, car tout ce qu'il recherche, c'est du soutien. S'il fait une tentative de suicide, il se manquera. Si après plusieurs essais, personne ne veut le soutenir, il est possible qu'il finisse par se suicider véritablement.

Le *dépendant* a aussi peur de toute forme d'autorité. Il s'imagine que quelqu'un qui utilise une voix ou affiche un air autoritaire ne voudra pas s'occuper de lui. Il le croit indifférent et froid. C'est pour cette raison qu'il est chaleureux avec les autres, même au point de se forcer parfois. Il croit qu'en étant ainsi, les autres seront chaleureux, attentifs, non froids et non autoritaires.

Le *dépendant* utilise souvent le mot *absent* ou le mot *seul*. En parlant de son enfance, par exemple, il dira qu'on le laissait souvent seul, que sa mère ou son père étaient absents. Il peut reconnaître qu'il souffre d'isolement lorsqu'il vit une grande anxiété à l'idée d'être seul. Il croit que tout serait tellement mieux si une autre personne se trouvait avec lui. Un humain peut très bien se sentir seul mais sans en souffrir. Le degré d'anxiété détermine le degré de la souffrance. Se sentir isolé génère aussi un sentiment d'urgence chez la personne qui en souffre, car elle a peur que ce qui lui manque lui soit refusé ou devienne inaccessible ou non disponible au moment où elle le souhaite. Ce qui se cache derrière la sensation d'isolement est le fait que celui qui en souffre se ferme inconsciemment à la chose ou à la personne qu'il désire tant auprès de lui. Il ne s'ouvre pas pour recevoir ou accepter la dite chose ou la personne par peur de ne pouvoir y faire face. Il a également peur des émotions que toute cette attention pourrait lui faire vivre. On remarque facilement ce comportement parmi les nombreuses personnes qui sabotent leur propre bonheur. Aussitôt qu'une relation devient plus intense, elles s'arrangent pour mettre un terme à celle-ci.

La personne *dépendante* pleure facilement surtout lorsqu'elle parle de ses problèmes ou de ses épreuves. Dans ses pleurs, on peut sentir qu'elle accuse les autres de la laisser tomber lorsque surviennent tous ses problèmes ou ses maladies. Elle accuse même **DIEU** de l'abandonner. Elle pense avoir une bonne raison. Elle ne réalise pas qu'elle laisse elle-même souvent tomber les autres. Elle ne se rend pas compte non plus du nombre de projets qu'elle laisse tomber en cours de route. Son ego lui joue encore une fois des tours, comme à nous tous d'ailleurs.

Le *dépendant* a besoin de l'attention et de la présence des autres, mais il ne s'aperçoit pas du nombre de fois où il ne fait pas aux autres ce qu'il veut qu'on lui fasse. Il aimera, par exemple, s'asseoir seul pour lire un livre mais il ne voudra pas que son conjoint le fasse. Il aime aller seul à certains endroits lorsque c'est son choix, mais se sentira abandonné et délaissé si son conjoint agit pareillement. Il se

dira : « Ça y est, je ne suis pas assez important pour qu'elle m'emmène avec elle. » Il est difficile aussi pour une personne *dépendante* de ne pas être invitée à une réunion ou à une rencontre quelconque, alors que, logiquement, elle aurait dû y être. Elle vit une grande tristesse, un sentiment d'abandon et de manque d'importance.

Le *dépendant* a l'habitude de s'accrocher physiquement à la personne aimée. Enfant, la petite fille s'accroche à son père et le petit garçon, à sa mère. En couple, le *dépendant* s'appuie contre l'autre ou lui tient la main ou le touche fréquemment. Debout, il cherche à s'appuyer sur un mur, une porte ou autre chose. Même assis, il a de la difficulté à se tenir droit; il appuie son bras sur le dossier ou il s'écrase dans la chaise. Dans tous les cas, il a de la difficulté à se tenir droit, son dos est porté à basculer vers l'avant.

Lorsque tu vois quelqu'un qui recherche beaucoup d'attention dans une réunion publique, regarde son corps et tu verras qu'il y a du *dépendant* en lui. Pour ma part, je remarque lors de mes ateliers qu'il y a toujours des personnes profitant des pauses et des instants précédant et suivant l'atelier pour me poser une ou plusieurs questions en privé. Je constate que chaque fois que ces personnes portent le masque de *dépendant*. Je leur demande la plupart du temps de poser leurs questions durant l'atelier puisque ce sont de bonnes interrogations et que les réponses risquent d'intéresser les autres participants. Quand l'atelier recommence, elles négligent souvent de les poser. Ce qui les intéressait, c'était l'attention que j'aurais pu leur donner en privé. Il m'arrive de conseiller à ces personnes une thérapie en privé pour obtenir ainsi toute l'attention qu'elles désirent. Cependant, cette solution a ses limites puisqu'elle risque d'alimenter la blessure plutôt que de la guérir.

Une autre façon d'attirer l'attention est d'occuper une fonction publique où ils ont accès à un large auditoire. Beaucoup de chanteurs, comédiens, acteurs et autres travailleurs du domaine artistique qui sont regardés par un large public sont des *dépendants*. Ils se sentent bien dans n'importe quel rôle de vedette.

En consultation privée, le *dépendant* est le type le plus apte à faire du transfert avec son thérapeute. Il recherche en effet le support non reçu d'un parent ou d'un conjoint chez son thérapeute. Une amie psychologue m'a raconté qu'un jour, un client lui a fait une crise de jalousie quand elle lui a annoncé qu'elle se ferait remplacer par un collègue durant ses deux semaines de vacances avec son mari. Elle s'est ainsi aperçue que son client avait fait un transfert sur elle. Après vérification, c'était un *dépendant*. J'en profite pour avertir tous ceux qui font un travail en relation d'aide d'être particulièrement vigilants au risque de transfert lorsque leur client souffre d'abandon.

Le *dépendant* est une personne qui fusionne facilement avec les autres, ce qui le porte à se sentir responsable du malheur et du bonheur des autres comme il croit que les autres sont responsables de son bonheur ou de son malheur. Une personne fusionnelle, appelée aussi une personne psychique, ressent les émotions des autres et elle se laisse envahir facilement. Ce désir de fusion engendre beaucoup de peurs, pouvant même mener jusqu'à l'agoraphobie. Voici la définition de l'agoraphobie dans mon livre *Ton corps dit* : « Aime-toi ! » :

Cette phobie est une peur malade des espaces libres et des endroits publics. Elle reste la plus répandue des phobies. Les femmes y sont deux fois plus sensibles que les hommes. Beaucoup d'hommes cachent leur agoraphobie sous l'alcool. Ils aiment mieux devenir alcooliques plutôt que d'avouer leur grande peur incontrôlable. L'agoraphobe se plaint souvent de vivre de l'anxiété et surtout de l'angoisse, au point de paniquer. Une situation angoissante entraîne chez l'agoraphobe des réactions physiologiques (palpitations cardiaques, étourdissements, tensions ou faiblesses musculaires, transpiration, difficultés respiratoires, nausées, incontinence, etc.) qui peuvent mener à la panique; des réactions cognitives (sentiments d'étrangeté, peur de perdre le contrôle, de devenir fou, d'être humilié publiquement, de s'évanouir ou de mourir, etc.) et des réactions comportementales (fuite des situations anxiogènes et, évidemment, de tout lieu qui lui apparaît éloigné de l'endroit ou de la personne sécurisante dont il a besoin) . La majorité des agoraphobes souffrent d'hypoglycémie.

La peur et les sensations que l'agoraphobe ressent sont excessivement fortes au point même de lui faire éviter les situations d'où il ne peut s'enfuir. C'est pour cette raison que l'agoraphobe doit se trouver quelqu'un de proche qui devient sa personne sécurisante avec qui sortir, et un endroit sécurisant où se réfugier. Il y en a même qui finissent par ne plus sortir du tout. Ils se trouvent toujours une bonne raison. En fait, les catastrophes anticipées ne se produisent jamais. La plupart des agoraphobes ont été très dépendants de leur mère étant jeunes et se sont sentis responsables soit de son bonheur, soit de l'aider dans son rôle de mère. L'agoraphobe peut s'aider émotionnellement en réglant sa situation avec sa mère.

Les deux grandes peurs de l'agoraphobe sont la peur de mourir et la peur de la folie. Après avoir rencontré des agoraphobes dans presque tous les ateliers que j'ai animés depuis de nombreuses années, j'ai pu faire une synthèse intéressante au sujet de l'agoraphobie, ce qui en a aidé plusieurs centaines. Ces peurs viennent de l'enfance et elles ont été vécues dans l'isolement. Un foyer propice à développer l'agoraphobie est lorsqu'il y a eu des décès ou bien de la folie chez des proches. Il se peut aussi que l'agoraphobe ait lui-même failli mourir étant jeune ou que la peur de la folie ou de la mort de quelqu'un ait été véhiculée dans le milieu familial.

Cette peur de mourir chez l'agoraphobe est vécue à tous les niveaux, bien que celui-ci ne s'en rende pas vraiment compte. Il ne se croit pas capable de faire face à un changement dans quelque domaine que ce soit, car cela représenterait une mort symbolique. C'est pourquoi tout changement lui fait vivre des grands moments d'angoisse et accentue son degré d'agoraphobie. Ces transitions peuvent être le passage de l'enfance à l'adolescence, puis de l'adolescence à l'âge adulte, de célibataire à marié, un déménagement, un changement de travail, une grossesse, un accident, une séparation, la mort ou la naissance de quelqu'un, etc.

Pendant plusieurs années, ces angoisses et peurs peuvent être inconscientes et contenues. Puis un jour, lorsque l'agoraphobe en est rendu à sa limite mentale et émotionnelle, il ne peut plus se contenir et ses peurs deviennent conscientes et apparentes.

L'agoraphobe a aussi une imagination débordante et incontrôlée. Il s'imagine des situations bien au-delà de la réalité et se croit incapable de faire face à ces changements. Cette grande activité mentale lui fait craindre la folie. Il n'ose en parler aux autres, de peur de passer pour fou. Il est urgent de réaliser que ce n'est pas de la folie mais une trop grande sensibilité mal gérée.

Si tu réponds aux critères mentionnés, sache que ce que tu vis n'est pas de la folie et que ça ne fait pas mourir. Tu t'es tout simplement trop ouvert étant jeune aux émotions des autres, en croyant que tu étais responsable de leur bonheur ou de leur malheur. Par conséquent, tu es devenu très psychique pour pouvoir être aux aguets et prévenir les malheurs en présence des autres. Voilà pourquoi tu captés toutes les émotions et les peurs des autres lorsque tu te retrouves dans un endroit public. Le plus important pour toi est d'apprendre la vraie notion de responsabilité. Celle à laquelle tu as cru jusqu'à maintenant n'est pas bonne pour toi. Cette notion de responsabilité fait partie de tous les enseignements d'Écoute Ton Corps.

J'ai constaté le caractère du *dépendant* chez la majorité des agoraphobes que j'ai rencontrés jusqu'à maintenant. Si tu te réfères à la définition de l'agoraphobie, on y fait mention de la peur de la mort et de la folie. Chez le *dépendant*, lorsque quelqu'un de cher décède, il vit un sentiment d'abandon. Il a de plus en plus de difficulté à accepter la mort de qui que ce soit, car chaque mort vient réveiller sa blessure d'abandon et contribue à accentuer son degré d'agoraphobie. J'ai pu constater que la personne dont la blessure d'abandon prédomine a davantage peur de la mort, tandis que celle dont la blessure prédominante est la trahison a davantage peur de la folie. Je parle de la blessure de la trahison au chapitre cinq.

La mère *dépendante*, étant fusionnelle, dépend beaucoup de l'amour de son enfant et fait tout pour qu'il sente qu'elle pense beaucoup à lui. L'amour des autres, surtout de leurs proches, soutient les *dépendants*. Ça les aide à se tenir debout. J'ai souvent entendu des personnes *dépendantes* me dire : « Je ne peux pas supporter une situation où quelqu'un ne m'aime pas; je vais tout faire pour arranger la situation. » Lorsqu'un *dépendant* affirme : « Il est important que tu m'appelles pour me donner de tes nouvelles », en réalité, il veut dire : « Quand tu m'appelles, je me sens important. » Il a à tout prix besoin que les autres le fassent se sentir important et le prennent en considération, car il ne peut y arriver par lui-même.

Quand le *dépendant* est en contact avec les problèmes que sa dépendance engendre, il souhaite à ce moment devenir indépendant. Se croire indépendant devient une réaction très courante chez les personnes *dépendantes* et elles aiment beaucoup dire aux autres à quel point elles se trouvent indépendantes. Cependant, cela ne fait qu'accentuer et cacher la blessure d'abandon puisqu'elle n'est pas soignée.

Par exemple, une personne *dépendante*, homme ou femme, peut ne pas vouloir d'enfant sous prétexte de vouloir garder son indépendance. Cela cache souvent chez l'homme *dépendant* la peur de ne plus recevoir toute l'attention de sa conjointe s'il y avait un enfant présent dans la famille. La femme *dépendante*, elle, aura plutôt peur de se sentir étouffée par toutes les obligations qu'un enfant amène. Par contre, si elle veut en avoir, elle les préférera lorsqu'ils sont jeunes, au moment où ils sont le plus dépendants d'elle. Cela la fait se sentir plus importante. Le *dépendant* a intérêt à rechercher l'autonomie plutôt que l'indépendance. J'explique comment y arriver dans le dernier chapitre.

Dans sa vie sexuelle, le *dépendant* a le même comportement. Il utilise souvent le sexe pour accrocher l'autre. Cela se voit surtout chez la femme. Lorsque la personne *dépendante* se sent désirée par l'autre, elle se croit ainsi plus importante. Parmi les cinq types, je dirais que c'est la personne ayant peur d'être abandonnée qui aime le plus le sexe. Elle en veut souvent plus que son conjoint et il n'est pas rare de remarquer que ceux et celles qui se plaignent de manquer de sexe sont ceux qui souffrent de la blessure d'abandon et qui portent un masque de *dépendant*.

S'il arrive à la femme *dépendante* de ne pas désirer faire l'amour, elle ne le dira pas à son conjoint. Elle préférera faire semblant d'avoir le goût, car elle ne veut pas manquer une occasion de se sentir désirée. J'ai même connu quelques femmes qui ont accepté de vivre dans un ménage à trois tout en sachant que leur mari faisait l'amour à l'autre dans la chambre voisine. L'homme *dépendant*, pour sa part, fera semblant de ne pas savoir que sa femme a un amant. Ces personnes vont choisir d'endurer ce genre de situation plutôt que d'être abandonnées. Ce n'est certainement pas leur préférence mais elles sont prêtes à tout pour ne pas perdre leur conjoint.

Suite à ce qui est mentionné dans ce chapitre, il va de soi que la blessure d'*abandon* affecte notre façon de communiquer. Les peurs du *dépendant* qui l'empêchent de communiquer clairement et de faire ses demandes sont les suivantes : peur de pleurer ou de passer pour un bébé, peur que l'autre parte, que l'autre ne soit pas d'accord et ignore ce qui est dit ou demandé, de se faire dire non, de se faire refuser, de ne pas être soutenu comme il s'attend, de ne pas répondre aux attentes des autres. Si tu te vois dans ces peurs, voilà un bon moyen pour découvrir que tu n'es pas toi-même et que c'est ta blessure d'*abandon* qui prend le dessus.

Au niveau de l'alimentation, le *dépendant* peut manger beaucoup sans prendre de poids. Comme son attitude intérieure générale est de ne jamais en avoir assez, c'est aussi le message que son corps reçoit lorsqu'il mange. Son corps réagit donc en conséquence. Lorsqu'une personne mange, ne serait-ce que très peu, en pensant qu'elle mange encore trop, son corps reçoit ce message et réagit comme s'il y en avait trop. Cette personne se voit donc prendre du poids.

Dans le chapitre précédent, j'ai mentionné que le *fuyant* a tendance à devenir anorexique, mais le *dépendant*, lui, a plus tendance à devenir boulimique. Mes observations me portent à conclure que lorsqu'un homme *dépendant* est boulimique, c'est qu'il tente de se

nourrir de sa mère, tellement elle lui manque. Lorsque la boulimie se manifeste chez une femme *dépendante*, c'est plutôt son père qui lui manque. Lorsque ces personnes n'ont pas de substitut au parent manquant, c'est alors qu'elles font un transfert sur la nourriture. Le mot *bouffer* est d'ailleurs très présent dans leur langage. Elles diront par exemple : « *Mon enfant me bouffe toute mon énergie* » ou « *Mon travail me bouffe tout mon temps* ».

Le *dépendant* préfère les aliments mous aux aliments durs. En général, il aime aussi beaucoup le pain qui est le symbole de la terre nourricière. Il va manger lentement pour faire durer le plaisir et l'attention, surtout lorsqu'il est en compagnie d'autres personnes. D'ailleurs les personnes *dépendantes* n'aiment pas manger seules, surtout à l'extérieur. De plus, comme elles ont de la difficulté avec le mot *laisser*, elles ne voudront rien laisser dans leur assiette. Tout cela se fait de façon inconsciente.

En ce qui a trait aux maladies, le *dépendant* est renommé pour avoir été un enfant souvent malade, faible ou chétif. Voici différentes maladies sujettes à être développées par les personnes souffrant de la blessure d'abandon.

- L'ASTHME est une maladie où l'expiration devient difficile et pénible. Au plan métaphysique, cette maladie indique que cette personne prend plus qu'elle ne devrait et ne redonne qu'avec grande difficulté.
- Les problèmes de BRONCHES se trouvent aussi présents, car elles ont un lien métaphysique avec la famille. Lorsque le dépendant souffre d'un problème aux bronches, cela indique qu'il a l'impression de ne pas recevoir assez de sa famille, qu'il en dépend trop. Il a intérêt à croire qu'il a une place dans sa famille plutôt que de faire des pirouettes pour arriver à le croire.
- À cause de sa partie psychique fusionnelle, le dépendant s'attire des problèmes de PANCRÉAS (hypoglycémie et diabète) ainsi que des problèmes aux GLANDES SURRÉNALES. Tout son système digestif demeure fragile parce qu'il croit ne pas être nourri adéquatement même si ce manque n'a aucun rapport avec le plan physique. Bien que le manque se situe au plan affectif, son corps physique, étant le reflet de son psychisme, reçoit le message de ce manque.
- La MYOPIE est aussi très fréquente chez les dépendants. Elle représente la difficulté à voir plus loin, reliée à la peur de l'avenir et surtout de faire face à l'avenir seul.
- Le dépendant qui alimente beaucoup sa partie victime peut en arriver à souffrir d'HYSTÉRIE. On dit en psychologie que la personne hystérique est semblable à l'enfant qui craint d'être privé du lait nourricier et abandonné. Voilà pourquoi elle montre bruyamment ses émotions.
- Plusieurs dépendants finissent par souffrir de DÉPRESSION lorsque leur blessure fait trop mal et qu'ils perçoivent leur impuissance à se sentir aimés comme ils le désireraient. C'est aussi une façon d'obtenir de l'attention.
- La personne dépendante souffre de MIGRAINES parce qu'elle s'empêche d'être elle-même. Elle bloque son Je suis. Elle fait trop de pirouettes pour être ce que les autres veulent qu'elle soit ou elle vit trop dans l'ombre des personnes qu'elle aime.
- De plus, j'ai remarqué que c'est le dépendant qui se retrouve le plus souvent avec des MALADIES RARES qui demandent de l'attention particulière ou des MALADIES dites INCURABLES. Je te rappelle que lorsque la médecine qualifie une maladie d'incurable, elle nous annonce que, en réalité, la science n'a pas ENCORE trouvé une cure.

Les maladies et malaises précités peuvent aussi se manifester chez des personnes aux prises avec les autres types de blessures mais ils semblent beaucoup plus courants chez les personnes souffrant d'abandon.

Si tu te vois dans la blessure de l'abandon, je te rappelle que cette blessure a été réactivée par ton parent du sexe opposé et continue à l'être par toute autre personne du sexe opposé. Il est donc tout à fait normal et humain d'en vouloir à ce parent ou à ces personnes. Je répète ici ce qui est écrit dans la plupart de mes autres livres :

Tant qu'on continue à en vouloir à un parent (même inconsciemment), nos relations avec toutes les autres personnes du même sexe que ce parent seront difficiles.

De plus, je te suggère de vérifier et tu découvriras que ce parent a vécu la même blessure avec son parent du sexe opposé, c'est-à-dire son parent du même sexe que toi. Les mêmes blessures se répètent de génération en génération (ce qui explique aussi le phénomène de l'hérédité), et ce, tant et aussi longtemps que la roue du karma ne sera pas arrêtée en vivant nos relations dans l'amour véritable.

Souviens-toi que la principale cause d'une blessure chez qui que ce soit vient de son incapacité à se pardonner ce qu'elle se fait à elle-même ou qu'elle a fait subir aux autres. Il lui est difficile de se pardonner, car, en général, elle ne s'aperçoit même pas qu'elle s'en veut. Plus la blessure d'abandon est importante, plus cela signifie que tu t'abandonnes toi-même (c'est-à-dire te laisser tomber) ou que tu abandonnes d'autres personnes, des situations ou des projets. **Nous reprochons aux autres tout ce que nous faisons nous-même et ne voulons pas voir.** C'est la raison pour laquelle nous attirons autour de nous des personnes qui nous montrent ce que nous faisons aux autres ou à nous-mêmes.

Un autre moyen pour devenir conscients que nous nous abandonnons ou nous abandonnons une autre personne est la honte. En effet, nous vivons un sentiment de honte lorsque nous voulons nous cacher ou dissimuler un comportement. Il est normal de trouver honteux d'avoir des comportements que nous reprochons aux autres. Nous ne voulons surtout pas qu'ils découvrent que nous agissons comme eux.

Il devient donc important et urgent de tout régler avec nos parents puisque c'est ainsi que nous cesserons de reproduire le même genre de situation. Même les scientifiques en médecine et en psychologie ont constaté et admis la perpétuation de génération en génération

de certains comportements ou maladies destructives. Ils ont reconnu qu'il existe des familles de diabétiques, de cardiaques, de cancéreux, d'asthmatiques et aussi des familles de violents, d'incestueux, d'alcooliques, etc.

Si tu reconnais en toi les caractéristiques du *dépendant*, bien que tu ne croies pas avoir manqué d'attention de ton parent du sexe opposé et qu'au contraire, tu admettes en avoir reçu beaucoup, voici ce qui a pu se passer : l'attention reçue ne correspondait peut-être pas à celle que tu aurais voulue. Tu t'es peut-être même senti étouffé par cette attention.

Je peux citer en exemple mon fils aîné chez qui la blessure d'abandon demeure présente dans son corps d'adulte. Cet enfant fut pourtant celui, parmi mes trois enfants, qui a eu le plus de mon attention étant jeune puisque, ne travaillant pas à l'extérieur, j'étais à la maison avec lui. Par contre, j'étais trop rigide et sévère avec lui dans des situations qui, selon lui, ne justifiaient pas cette attitude. Je ne le lâchais pas; je surveillais tout ce qu'il faisait parce que j'aurais voulu en faire un humain parfait selon ma notion de perfection. Je comprends aujourd'hui que ce n'était pas du tout le genre d'attention qu'il désirait. Il a donc vécu la blessure d'abandon et je trouve normal qu'il m'en ait voulu lorsqu'il était jeune. Je réalise aujourd'hui que cette expérience faisait partie de son plan de vie et que nous avons à comprendre des choses ensemble. Il avait besoin d'une mère comme moi pour faire son processus de pardon face à l'abandon et il me fallait un fils comme lui pour m'aider à compléter des choses avec mon père. J'en parlerai davantage dans le chapitre traitant de la trahison.

Les lois spirituelles expliquent que tant qu'un humain n'aura pas vécu une expérience dans l'amour, il devra revenir sur Terre pour revivre la même expérience. On revient avec les mêmes âmes mais dans des rôles différents. Tout ça pour se donner une chance de résoudre définitivement ce que nous n'avons pas réglé dans nos vies précédentes.

N'oublie pas que les caractéristiques et les comportements décrits dans ce chapitre sont présents seulement lorsqu'une personne souffrant d'abandon décide de porter son masque de dépendant, croyant ainsi éviter de souffrir d'abandon. Selon la gravité de la blessure et l'intensité de la douleur, ce masque peut être porté très peu ou très souvent.

Les comportements propres au dépendant sont dictés par la peur de revivre la blessure d'abandon. Par contre, il est probable que tu te reconnais dans certains comportements et non dans tout ce que j'ai écrit. Il est presque impossible pour une personne de s'identifier dans tous les comportements mentionnés. Toutes les blessures ont chacune leurs comportements et attitudes intérieures respectives. Ces façons de penser, de sentir, de parler et d'agir reliées à chaque blessure indiquent donc une réaction à ce qui se passe dans la vie. Une personne en réaction n'est pas centrée, ne se trouve pas dans son cœur et ne peut pas être bien ou heureuse. Voilà pourquoi il est si utile d'être conscient des moments où tu es toi-même ou en réaction. Ce faisant, il devient possible pour toi de devenir maître de ta vie au lieu de te laisser diriger par tes peurs.

Ce chapitre a pour but de t'aider à devenir conscient de la blessure d'abandon. Si tu te vois dans la description du masque de *dépendant*, le dernier chapitre contient toutes les informations dont tu auras besoin pour guérir cette blessure et redevenir toi-même, sans croire que la vie est remplie d'abandons. Si tu ne te vois pas dans celle-ci, je te suggère de vérifier auprès de ceux qui te connaissent bien s'ils sont d'accord avec toi. J'ai déjà mentionné qu'il est possible d'avoir seulement une petite blessure d'abandon. En tel cas, tu ne posséderais que certaines des caractéristiques. Je te rappelle qu'il importe de te fier d'abord à la description physique, car le corps physique ne ment jamais, contrairement à nous qui pouvons nous faire accroire facilement.

Si tu reconnais cette blessure chez quelques personnes dans ton entourage, tu ne dois pas essayer de les changer. Utilise plutôt ce que tu apprends dans ce livre pour développer plus de compassion pour eux, pour mieux comprendre leurs comportements réactifs. Il est préférable qu'ils lisent eux-mêmes ce livre s'ils démontrent un intérêt en ce sens, plutôt que de tenter de leur expliquer le contenu dans tes mots.

Chapitre 4 – L'humiliation

Regardons ensemble ce que veut dire le mot « humiliation » : action de se sentir abaissé, de s'abaisser ou d'abaisser quelqu'un d'autre outrageusement. Les synonymes de ce mot sont : abaissement, honte, mortification, vexation, dégradation. Cette blessure commence à se faire sentir ou se réveille entre l'âge de un et trois ans. Je parle ici d'éveil puisque je te rappelle que ma théorie est basée sur le fait que nous naissons en ayant déjà décidé des blessures à régler, même si nous n'en sommes plus conscients après notre naissance.

L'âme qui vient résoudre cette blessure s'attirera un ou des parents qui l'humilieront. Cette blessure est surtout rattachée au monde physique, celui du avoir et du faire. Elle s'éveille au moment du développement des fonctions du corps physique, période où un enfant normal apprend à manger seul, à être propre, à aller aux toilettes seul, à parler, à écouter et à comprendre ce que les adultes lui disent, etc.

L'éveil de la blessure se produit au moment où l'enfant sent qu'un de ses parents a honte de lui ou a peur d'avoir honte lorsqu'il est sale, quand il fait un dégât (surtout en public ou en famille), lorsqu'il est mal habillé, etc. Quelle que soit la circonstance qui amène l'enfant à se sentir abaissé, dégradé, comparé, mortifié ou honteux au niveau du physique, la blessure s'éveille et prend de l'ampleur. Prenons l'exemple du bébé qui a joué avec son caca et en a mis partout dans sa couchette ou a fait une autre sorte de dégât dégoûtant. La blessure s'éveille lorsqu'il entend sa mère raconter ce qui s'est passé à son père en le traitant de « petit cochon ». Même lorsqu'il est très jeune, le bébé peut sentir le dégoût chez ses parents et se sentir humilié et honteux.

Je me souviens d'un cas en particulier lorsque j'avais six ans et que j'étais pensionnaire au couvent. Nous couchions toutes ensemble dans un grand dortoir et lorsqu'une petite fille faisait pipi au lit, la religieuse l'obligeait à se promener dans les classes le lendemain avec son drap taché sur le dos. En l'humiliant et en la mortifiant de la sorte, la religieuse croyait que ça ne se reproduirait plus. Nous savons tous que c'est le contraire qui arrive. Ce genre d'humiliation aggrave la situation. Tout enfant ayant une blessure d'humiliation à régler et qui vit une telle expérience verra sa blessure s'accroître.

Le domaine de la sexualité apporte aussi son lot d'humiliation potentielle. Par exemple, lorsque maman surprend son petit garçon en train de se masturber et qu'elle s'exclame en disant : « Petit cochon, tu n'as pas honte? On ne fait pas ça! », l'enfant se sent humilié, honteux et connaîtra plus tard des difficultés dans le domaine de la sexualité. Si l'enfant surprend un de ses parents nu et qu'il sent ce parent mal à l'aise, car il cherche à se cacher, il apprend qu'on doit avoir honte de son corps.

Cette blessure peut donc être vécue dans différents domaines selon ce qui s'est passé entre l'âge de un et trois ans. L'enfant se sent abaissé s'il se sent très contrôlé par un parent, s'il trouve qu'il n'a pas la liberté d'agir ou de bouger comme il veut au niveau physique. Par exemple, un parent dispute et met en pénitence son enfant qui est allé jouer dans la boue avec ses vêtements propres juste avant l'arrivée des invités. Si les parents racontent l'incident aux invités devant l'enfant, l'humiliation deviendra encore plus forte. Ce comportement peut faire croire à l'enfant qu'il dégoûte ses parents. Il se sent alors humilié et a honte de son propre comportement. Par contre, il est fréquent d'entendre des personnes souffrant de cette blessure raconter toutes les choses interdites qu'elles ont accomplies étant jeunes et adolescentes. C'est comme si elles recherchaient des situations pour vivre de l'humiliation.

Contrairement aux quatre autres blessures, vécues avec un parent spécifique ou la personne qui a joué le rôle de ce parent, la blessure d'humiliation est le plus souvent vécue avec la mère. Elle est cependant vécue avec le père quand il exerce le contrôle et joue le rôle de mère en montrant à l'enfant comment être propre, etc. Il est possible également que la blessure d'humiliation soit reliée à la mère dans le domaine de la sexualité et de la propreté, et au père, dans le secteur de l'apprentissage, de l'écoute et de la parole. Dans ce cas, il y aurait donc lieu de régler avec les deux parents.

L'enfant qui vit de l'humiliation se créera le masque de MASOCHISTE. Le masochisme est le comportement d'une personne qui trouve de la satisfaction et même du plaisir à souffrir. Elle recherche la douleur et l'humiliation la plupart du temps de façon inconsciente. Elle s'organise pour se faire mal ou se punir avant que quelqu'un d'autre ne le fasse. Même si j'ai mentionné que l'humiliation ou la honte que peut vivre le masochiste se situe dans les domaines du avoir et du faire, il peut lui arriver de faire des pieds et des mains pour arriver à être comme les autres voudraient qu'il soit; mais, c'est ce qu'il fait ou ne fait pas ou ce qu'il a ou n'a pas qui déclenchera sa blessure d'humiliation. J'ai aussi remarqué que faire et avoir des choses deviennent des moyens pour compenser la blessure.

À partir de maintenant, lorsque j'utiliserai le terme masochiste, rappelle-toi que je fais référence à la personne qui souffre d'humiliation et qui porte un masque de masochiste pour éviter de souffrir et de vivre la douleur associée à l'humiliation.

Je répète ce que j'ai écrit dans les chapitres précédents. Une personne peut vivre une expérience de honte ou d'humiliation sans que la blessure d'humiliation ne soit réveillée. D'un autre côté, une personne masochiste peut vivre une expérience de rejet et se sentir humiliée plutôt que rejetée. Il est vrai que les cinq types de personnes, dans cette étude de caractère, peuvent avoir honte surtout si elles sont prises en flagrant délit à faire vivre aux autres ce qu'elles ont peur de vivre elles-mêmes. Par contre, il semble que ce soit la personne avec la blessure d'humiliation qui a honte le plus souvent.

Je tiens à préciser maintenant la différence entre la honte et la culpabilité. On se sent coupable lorsqu'on juge comme étant mal ce qu'on a fait ou pas fait. Nous avons honte quand nous nous considérons comme pas corrects face à ce que nous venons de faire. L'opposé de la honte est la fierté. Dès qu'une personne n'est pas fière d'elle-même, elle a honte, elle s'accuse et elle est portée à vouloir se cacher. Une personne peut se sentir coupable sans avoir honte mais elle ne peut avoir honte sans se sentir coupable.

Dans la description physique du masque de masochiste, comme celui-ci se croit malpropre, sans cœur, cochon ou moindre que les autres, il se développe un gros corps qui lui fait honte. Un gros corps diffère d'un corps musclé. Un individu peut peser vingt kilos de plus que son poids « normal » et ne pas être gros. Il semble plutôt une personne forte. Le masochiste, lui, est gros à cause d'un surplus de graisse. Son corps est rondlet, il semble aussi profond que large. On peut le voir même en regardant cette personne de dos. La personne forte est, quant à elle, plutôt musclée avec un corps plus large que profond et, vue de dos, elle ne donne pas l'impression d'être grosse. Cette description s'applique autant aux femmes qu'aux hommes.

Si seule une partie du corps est grosse et rondelette, le ventre, les fesses ou les seins par exemple, cela indique une blessure d'humiliation moins importante. On peut aussi associer au masque de masochiste les caractéristiques suivantes : une taille courte, un cou gros et bombé, des tensions au cou, à la gorge, aux mâchoires et au pelvis. Il a souvent un visage rond et ses yeux sont ouverts et innocents comme ceux d'un enfant. Il est évident qu'une personne ayant toutes ces caractéristiques physiques souffre d'une blessure plus importante.

J'ai remarqué que cette blessure semble être la plus difficile à reconnaître. J'ai travaillé personnellement avec des centaines de masochistes, surtout avec des femmes ayant une blessure d'humiliation évidente. Plusieurs d'entre elles ont pris jusqu'à un an avant d'admettre qu'elles avaient honte ou qu'elles se sentaient humiliées. Si tu reconnais dans ton corps les caractéristiques physiques du masochiste et que tu as de la difficulté à voir ta blessure d'humiliation, ne sois pas surpris et donne-toi le droit de prendre le temps qu'il

faut pour le faire. Ne pas aimer aller vite constitue d'ailleurs une des caractéristiques du masochiste. Il est même difficile pour lui de fonctionner rapidement lorsque c'est nécessaire et il a honte quand il n'arrive pas à aller aussi vite que les autres, comme lorsqu'il marche. Il doit apprendre à se donner le droit d'aller à sa propre vitesse.

Il est difficile de reconnaître le masque du masochiste chez plusieurs personnes parce qu'elles réussissent à bien contrôler leur poids. Si tu es du genre à prendre du poids facilement et à devenir rondelet lorsque tu ne contrôles pas ton alimentation, il se peut que tu aies cette blessure d'humiliation mais qu'elle soit cachée pour le moment. Cette rigidité qui te permet de te contrôler est expliquée au chapitre six de ce livre.

Comme le masochiste veut se montrer solide et ne plus être contrôlé, il devient très performant et en prend beaucoup sur son dos. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il se crée un bon dos pour pouvoir en prendre plus. Prenons l'exemple d'une dame qui, voulant faire plaisir à son mari, accepte que sa belle-mère vienne demeurer chez elle. Peu de temps après, sa belle-mère devient malade et elle se croit alors obligée de s'en occuper. Le masochiste a le don de se placer dans des situations où il doit prendre soin de quelqu'un d'autre. Il s'oublie ainsi de plus en plus. Plus il en prend sur son dos, plus il prend du poids.

Chaque fois que le masochiste semble vouloir tout faire pour les autres, il désire, en réalité, se créer des contraintes et des obligations. Le temps qu'il prend à aider les autres, il croit qu'il ne leur fera pas honte, mais très souvent, il se sent humilié de faire abuser de lui. Il se sent d'ailleurs rarement reconnu pour tout ce qu'il fait. J'ai entendu plusieurs femmes masochistes dire qu'elles en avaient assez de faire la servante. Elles se plaignent mais continuent d'agir ainsi, car elles ne réalisent pas qu'elles se créent elles-mêmes ces contraintes. J'ai aussi entendu plusieurs expressions, dont : « Après 30 ans de bons services, la direction m'a mis à la porte comme une poubelle!!! » Ce genre de personne, qui se considère comme dévouée, ne se sent vraiment pas reconnue. De plus, il est intéressant de remarquer l'humiliation vécue dans une telle expression. Une personne non masochiste aurait plutôt dit : « Après 30 ans de service, ils m'ont congédiée » sans utiliser le mot poubelle.

Le masochiste ne réalise pas qu'en accomplissant tout pour les autres, il les abaisse et il les humilie en leur faisant sentir que, sans lui, ils ne peuvent y arriver seuls. Il arrive même au masochiste de s'assurer que le reste de la famille et les amis soient bien au courant que telle personne ne peut rien sans lui, et cela, devant cette personne. Cette dernière se sentira doublement humiliée.

Il est impérieux pour lui de reconnaître qu'il n'a pas besoin de prendre autant de place dans la vie de ses proches. Par contre, il ne s'aperçoit pas qu'il en prend autant, car il le fait souvent de façon subtile. C'est pourquoi son corps physique prend beaucoup d'espace. Il grossit en fonction de la place qu'il croit devoir prendre dans sa vie. Son corps est là pour lui refléter sa croyance. Lorsque le masochiste saura au plus profond de lui qu'il est spécial et important, il n'aura plus à le prouver aux autres. En se reconnaissant, son corps n'aura plus besoin de prendre autant de place.

Il semble très contrôlant mais ce contrôle est motivé principalement par la peur d'avoir honte de ses proches ou de lui-même. Ce genre de contrôle est différent de celui dont je parlerai dans le chapitre portant sur la blessure de trahison. La mère masochiste va, par exemple, être portée à contrôler l'habillement, l'apparence et la propreté de ses enfants et du conjoint. C'est le genre de mère qui veut que ses enfants soient propres très jeunes. Si elle n'y arrive pas, elle aura honte d'elle-même en tant que mère.

Comme le masochiste, homme ou femme, est souvent fusionnel avec sa mère, il va tout faire pour ne pas lui faire honte. Celle-ci a beaucoup d'emprise sur un masochiste même si c'est inconscient et involontaire. Il sent sa mère comme un poids lourd à porter, ce qui lui fournit une autre bonne raison pour se créer un bon dos bien solide. Cette emprise continue même parfois après la mort de celle-ci. Même si cela lui fait vivre un sentiment de honte, le masochiste se sent généralement soulagé ou libéré à la mort de sa mère, car il la laissait entraver sa liberté. C'est seulement lorsque la blessure d'humiliation est en train de guérir que cette influence s'atténue.

D'autres, au lieu de se sentir libérés, sont tellement fusionnels que lorsque la mère décède, ils font une forte crise d'agoraphobie. Malheureusement, ces personnes sont souvent traitées pour une dépression. Comme elles ne sont pas soignées pour la bonne maladie, elles en ont pour très longtemps avant de s'en remettre. J'explique en détail la différence entre la dépression et l'agoraphobie dans mon livre *Ton corps dit* : « Aime-toi! »

Le masochiste a de la difficulté à exprimer ses vrais besoins et ce qu'il ressent véritablement, car, depuis son jeune âge, il n'ose pas parler par peur d'avoir honte ou de faire honte à quelqu'un. Les parents d'un enfant masochiste lui disent fréquemment que ce qui se passe dans la famille ne regarde pas les étrangers et qu'il ne doit pas en parler. Il doit tout garder pour lui. Les situations honteuses ou les membres de la famille dont on a honte doivent être tenus secrets. On ne parle pas, par exemple, d'un oncle en prison, d'un membre de la famille interné à l'hôpital psychiatrique, d'un frère homosexuel ou encore d'un suicidé dans la famille, etc.

Un homme m'a raconté combien il avait eu honte d'avoir tant fait souffrir sa mère, étant jeune, alors qu'il lui avait volé de l'argent dans sa bourse. Il était inacceptable pour lui de faire cela à une mère qui souffrait déjà en se privant pour ses enfants. Il n'en avait jamais parlé à quiconque. Si on imagine des centaines de tels petits secrets gardés cachés, on peut comprendre pourquoi cet homme souffrait de pression dans la gorge et de problèmes de voix.

Certaines personnes m'ont partagé la honte d'avoir eu des désirs lorsqu'elles étaient jeunes alors qu'elles voyaient leur mère se priver de l'essentiel. Elles n'osaient pas parler de ces désirs, surtout à leur mère. En général, le masochiste en arrive au point où il n'est même plus en contact avec ses propres désirs, car il risquerait de déplaire à maman. Il veut tellement lui plaire qu'il n'est en contact qu'avec les désirs qui plairont à maman.

Le masochiste est généralement hypersensible et la moindre petite chose l'atteint. Par conséquent, il fait tout pour ne pas blesser les autres. Dès que quelqu'un, surtout ceux qu'il aime, se sent malheureux, il se croit responsable. Il croit qu'il aurait dû ou pas dû dire ou faire quelque chose. Il ne réalise pas qu'en étant aussi activement à l'affût des humeurs des autres, il n'écoute pas ses propres besoins. Le masochiste est celui parmi les cinq caractères qui écoute le moins ses besoins, bien qu'il soit souvent conscient de ce qu'il veut. Il se fait souffrir en ne les écoutant pas, ce qui contribue à alimenter sa blessure d'humiliation et son masque de masochiste. Il fait tout pour se rendre utile. C'est une façon pour lui de cacher sa blessure et de se faire croire qu'il ne souffre pas d'humiliation.

C'est souvent pour cette raison que le masochiste est souvent reconnu pour sa capacité de faire rire les autres, en riant de lui-même. Il est très expressif lorsqu'il raconte des faits et il trouve un moyen pour les rendre drôles. Il se prend comme cible pour faire rire les gens. C'est une façon inconsciente de s'humilier, de s'abaisser. Personne ne peut ainsi deviner que la peur d'avoir honte se dissimule peut-être sous les mots qui font rire.

La moindre petite critique faite à son égard le fait se sentir humilié et abaissé. De plus, il est un spécialiste pour s'abaisser lui-même. Il se voit beaucoup plus petit, moins important qu'il ne l'est en réalité. Il ne peut pas concevoir que les autres le considèrent comme une personne spéciale et importante à leurs yeux. J'ai remarqué que le mot petit est très présent dans son vocabulaire. Il dira par exemple : « As-tu une petite minute pour moi ? » ou « ma petite tête » ou « j'ai une petite idée » ou « un petit peu ». Il écrit petit, il fait des petits pas, il aime les petites autos, les petites maisons, les petits objets, des petites bouchées, etc. Si tu te reconnais dans la description du masochiste et que tu n'es pas conscient d'utiliser ces mots, je te suggère de demander à ceux qui t'entourent s'ils veulent bien t'observer et t'écouter. On est souvent la dernière personne à se connaître véritablement.

Quand le masochiste utilise le terme gros, c'est plutôt pour s'abaisser, s'humilier. Lorsqu'il se salit, en mangeant par exemple (ce qui est assez fréquent), il dira ou pensera de lui-même : « Quel gros cochon je suis ! » Un jour, j'étais en compagnie d'une dame du type masochiste à une soirée. Elle s'était bien habillée et avait osé porter ses plus beaux bijoux. Je la complimente alors sur sa tenue et elle me répond : « J'ai l'air d'une grosse riche, tu ne trouves pas ? »

La personne souffrant d'humiliation est souvent portée à se blâmer pour tout et même à prendre le blâme pour les autres. C'est sa façon d'être une bonne personne. Un homme masochiste me racontait que lorsque son épouse se sent coupable de quelque chose, il se laisse facilement convaincre que c'est de sa faute à lui. Par exemple, elle lui donne une liste d'achats à faire et elle oublie de noter un article qui est acheté régulièrement toutes les semaines. Il revient du magasin sans l'article. Elle lui dit : « Pourquoi n'y as-tu pas pensé ? Tu le sais bien qu'il nous en faut chaque semaine ! » Il se sent coupable et s'accuse de ne pas y avoir pensé. Il ne réalise pas qu'elle l'accuse parce qu'elle se sent coupable d'avoir oublié de le noter sur la liste. Même si elle avait dit : « J'ai oublié de noter tel article sur la liste », il s'en voudrait de ne pas y avoir pensé.

Voici un autre exemple d'une dame qui a la même attitude. Son mari conduit l'auto et ils parlent ensemble. En la regardant pour lui répondre, il fait une fausse manœuvre au volant. Il accuse alors sa conjointe de le distraire. Lorsque ces situations se produisent, elle croit qu'elle doit s'excuser auprès de lui. En vérifiant avec elle si ce qu'il dit est vrai et si elle fait vraiment exprès, elle réalise que la réalité est tout autre, mais comme il déclare qu'elle est coupable, elle est portée à le croire.

Ces exemples illustrent bien l'habitude qu'a le masochiste de prendre la responsabilité de quelque chose qui ne lui appartient pas et de s'en blâmer. Prendre le blâme et s'excuser ne règlent jamais rien, car chaque fois que ce même genre de situation se reproduit, il se blâme à nouveau.

Il est important de se souvenir que les autres ne peuvent jamais nous faire sentir coupable, car la culpabilité ne peut venir que de l'intérieur de nous-même.

La personne masochiste se sent souvent impuissante face à ceux qu'elle aime et qui sont proches d'elle. Lorsqu'elle se fait blâmer (réaction qu'elle attire malgré elle), elle reste bouche bée, ne sachant pas quoi dire pour se défendre. Elle se blâme. Elle peut souffrir au point de quitter la situation. Elle essaiera par la suite de trouver des justifications, des explications dans le but de ramener la paix. Se croyant coupable, elle croit que c'est à elle d'arranger la situation. Je ne dis pas que c'est seulement le masochiste qui se sent coupable. Chacun des cinq types de caractère se sentent coupables pour des raisons différentes. Le masochiste, se sentant humilié facilement, semble faire plus de pirouettes et se sent davantage coupable.

La liberté est très importante pour le masochiste. Être libre pour lui signifie qu'il n'a de compte à rendre à personne, qu'il n'est pas contrôlé par personne et qu'il fait ce qu'il veut quand il veut. Plus jeune, le masochiste ne s'est pas senti libre la plupart du temps, surtout avec ses parents. Ces derniers ont pu, par exemple, l'empêcher d'avoir les amis qu'il aurait voulu fréquenter, de pouvoir sortir à sa guise, etc. ou lui donner plusieurs tâches ou responsabilités à la maison, comme s'occuper des autres enfants. Je dois préciser par contre qu'il est porté à se créer lui-même des obligations, plus souvent qu'autrement.

Lorsqu'il s'estime libre et qu'il sent que personne ne lui met des bâtons dans les roues, il s'éclate, vit sa vie à fond : il n'a pas de limites. À ce moment, il tombe dans le trop dans plusieurs domaines de sa vie. Il mange trop, il achète trop de nourriture, il cuisine trop, il boit trop, il en fait trop, il veut trop aider, il travaille trop, il dépense trop, il trouve qu'il a trop de biens, il parle trop. Lorsqu'il adopte un de ces comportements, il a honte de lui-même, car il se sent humilié par les regards ou remarques des autres. C'est pourquoi il a très peur de se retrouver sans limites, car il est convaincu qu'il ferait des choses honteuses, que ce soit au plan sexuel ou social, au niveau des achats, des sorties, etc. De plus, il croit que s'il s'occupe surtout de lui, il ne sera plus utile aux autres. Cela vient réveiller l'humiliation

vécue plus jeune lorsqu'il osait refuser de prendre les autres en charge. C'est pourquoi il y a beaucoup d'énergie bloquée dans le corps du masochiste. S'il arrivait à se permettre, sans honte ou sans culpabilité, d'être libre comme il en a besoin, son corps amincirait, car il débloquerait son énergie.

La plus grande peur du masochiste est donc la liberté. Il est convaincu qu'il ne saurait pas gérer le fait d'être libre à sa guise. Il s'arrange donc inconsciemment pour ne pas l'être et, la plupart du temps, c'est lui qui le décide. Il pense qu'en choisissant par lui-même, il ne sera pas contrôlé par les autres, mais ses décisions lui amènent souvent le résultat contraire, donc encore plus de contraintes et d'obligations. En voulant s'occuper de tous ceux qu'il aime, il croit assurer sa liberté, car c'est lui qui contrôle mais, en réalité, il s'emprisonne. Voici quelques exemples :

- Monsieur se croit libre d'avoir autant de compagnes qu'il veut et se crée du même coup plein de problèmes reliés à la gestion de son temps pour parvenir à les voir toutes et à s'assurer que chacune d'elles ne connaisse pas l'existence des autres.
- Monsieur se sent en prison à la maison avec son épouse contrôlante. Il se trouve deux ou trois emplois supplémentaires le soir pour y échapper. Il se croit libre mais, en réalité, il n'a plus de liberté pour s'amuser et pour prendre du temps avec son enfant.
- Madame demeure seule et, pour être libre, achète sa propre maison. Elle n'a plus de temps libre pour elle, car elle se retrouve seule avec tous les travaux à faire.

Ce que le masochiste fait pour se libérer dans un domaine l'emprisonne dans un autre. En plus, il se crée plein de situations dans son quotidien qui l'obligent à faire des choses qui ne répondent pas à ses besoins.

Une autre caractéristique du masochiste est de se punir en croyant pénaliser quelqu'un d'autre. Une dame me racontait qu'elle se disputait fréquemment avec son mari parce qu'il sortait fréquemment avec ses amis et n'était pas assez souvent avec elle. Lors de ces disputes, elle finissait par lui dire : « Si tu n'es pas content, prends la porte ! » Il se dépêchait alors à prendre son manteau et à partir. Elle se retrouvait seule une fois de plus. En croyant le punir, elle se punissait elle-même en se retrouvant seule et son mari était bien heureux de sortir. Voilà un bon moyen d'alimenter sa partie masochiste.

Le masochiste a aussi le don de se punir lui-même avant que quelqu'un d'autre ne le fasse. C'est comme s'il voulait se donner le premier coup de fouet, se préparant ainsi pour que ceux de l'autre fassent moins mal. Cette situation se produit surtout lorsqu'il a honte de quelque chose ou qu'il a peur d'avoir honte face à l'autre. Il a tellement de difficulté à se faire plaisir que lorsqu'il s'amuse dans une activité ou avec quelqu'un, il s'accuse la plupart du temps de trop en profiter. Le masochiste fait tout ce qu'il peut pour ne pas être jugé de profiteuse des bonnes choses. Plus il s'accuse d'être ainsi, plus son corps profite, c'est-à-dire qu'il prend du poids.

Une jeune maman m'a un jour dit : « Je m'aperçois que je m'arrange pour ne pas avoir de temps pour me faire plaisir ou de ne pas avoir de plaisir à faire ce que je fais. » Elle ajouta que le soir, lorsque son mari et ses enfants regardent une émission de télévision, elle s'arrête parfois pour faire de même. Lorsqu'elle est attirée par l'émission en cours, elle reste debout à la regarder. Elle n'arrive même pas à prendre le temps de s'asseoir parce que, selon elle, elle paresserait; donc, elle ne serait pas une bonne mère. Le sens du devoir est très important pour les personnes masochistes.

Le masochiste se retrouve souvent l'intermédiaire entre deux autres personnes. Il sert de tampon entre les autres, ce qui est une raison pour se créer une bonne couche de protection. Il s'arrange aussi pour servir de bouc émissaire dans plusieurs situations. La mère masochiste interviendra, par exemple, entre le père ou le professeur et les enfants, plutôt que de leur apprendre à assumer leur responsabilité. Au travail, le masochiste choisit un poste où il se voit obligé d'intervenir pour tout arranger afin que tout le monde soit heureux. Sinon, il s'accuserait de n'avoir rien fait et en aurait honte parce qu'il se croit responsable du bonheur des autres.

On le voit d'ailleurs dans son corps lorsqu'il en prend trop sur ses épaules et son dos. Il se retrouve avec un mal de dos ou avec les épaules de plus en plus haussées.

On peut voir aussi dans son corps à quel moment le masochiste ne peut plus en prendre. On a l'impression que sa peau est étirée à son maximum, qu'il n'y a plus de place, qu'il est serré dans son corps. Quand c'est le cas, il s'habille avec des vêtements très serrés. On a l'impression que s'il respire un peu trop fort, ses vêtements vont se déchirer. Si c'est ton cas, ton corps essaie de te dire qu'il est grand temps de commencer à soigner ta blessure d'humiliation, car tu ne peux plus en prendre.

L'apparence est importante pour les personnes masochistes même si on pourrait penser le contraire, à voir la façon dont certaines s'habillent. Dans leur for intérieur, elles aiment beaucoup les beaux vêtements et bien paraître mais comme elles croient devoir souffrir, elles ne se le permettent pas. Quand un masochiste s'habille de façon à ce que ses bourrelets soient bien visibles avec des vêtements trop serrés, c'est signe que sa blessure est plus importante. Il se fait souffrir davantage. Lorsqu'il commence à se permettre de s'acheter de beaux vêtements de qualité, de la bonne taille et à son goût, on sait que sa blessure est en train de guérir.

Le masochiste a le don de s'attirer des situations ou des personnes qui vont l'humilier. Voici quelques exemples :

- Madame s'attire un homme qui est très déplacé en public quand il boit trop.
- Madame s'attire un conjoint qui flirte sans cesse avec les autres femmes devant elle.
- Monsieur s'attire une compagne grossière surtout devant ses collègues de travail.

- Madame tache ses vêtements, soit par un manque de contrôle de la vessie ou par un flot menstruel trop abondant.
- Monsieur ou Madame a le don de salir ses vêtements en mangeant en public : Monsieur en échappant de la nourriture sur sa cravate et Madame, sur sa poitrine. Madame dira que ce sont ses gros seins qui lui nuisent en mangeant. Elle ne veut pas voir qu'elle s'attire des situations humiliantes ou honteuses pour l'aider à découvrir sa blessure. Combien de fois ai-je entendu des dames masochistes me dire lors d'un repas avec elles : « Quelle grosse salope! Je me suis encore salie! » Plus elles essaient de nettoyer la tache, plus cette dernière semble grossir.
- Monsieur vit un licenciement et lorsqu'il fait la queue pour demander de l'assistance pour de l'assurance-emploi, il lui arrive fréquemment de voir un ancien collègue ou quelqu'un qu'il connaît le voir faire la queue. Il essaie de se cacher.

Seuls les gens souffrant d'humiliation vivent les situations décrites dans les exemples précédents de cette façon. Une autre personne aurait pu, dans la même situation, se sentir rejetée, abandonnée, trahie ou la vivre comme une injustice.

Voilà pourquoi il est important de te souvenir que ce n'est pas ce que tu vis qui te fait souffrir, mais bien ta réaction à ce que tu vis à cause de tes blessures non guéries.

Le dégoût est un sentiment souvent ressenti par le masochiste. Il se dégoûte lui-même ou les autres le répugnent. Il se crée souvent des situations où il vivra du dégoût et sa réaction première sera de rejeter ce qui le répugne. J'ai rencontré plusieurs personnes masochistes, hommes et femmes, qui étaient dégoûtées de leurs parents : une mère sale, trop grosse, fainéante ou vulgaire; un père alcoolique qui fumait sans arrêt, sentait mauvais ou qui sortait avec des amis louches ou avec d'autres femmes. Même enfants, ces personnes ne voulaient pas inviter leurs amis chez eux, ce qui diminuait la possibilité d'avoir autant d'amis que les autres.

Pour montrer jusqu'à quel point le masochiste a de la difficulté à être en contact avec ses propres besoins, il est très fréquent de le voir faire pour les autres ce qu'il ne fait pas pour lui-même. Voici quelques exemples :

- Monsieur aidera son fils à peindre son appartement alors qu'il ne trouve pas le temps d'accomplir cette tâche dans sa propre maison.
- Madame fera un beau ménage pour des invités mais lorsqu'elle est seule, elle ne le fera pas même si elle préfère une maison bien propre et rangée. Elle ne se croit pas assez importante.
- Madame qui préfère être bien mise, s'habillera bien en présence des autres mais seule, elle portera ses « guenilles ». Si quelqu'un arrive à l'improviste, elle aura honte d'être vue ainsi et aura envie de se cacher.

Comme pour toutes les blessures, l'humain fait tout pour ne pas être conscient de sa souffrance, car il a trop peur de sentir la douleur associée à cette blessure. Le masochiste le fait en essayant d'être digne à tout prix. Il utilise souvent les expressions être digne et être indigne. Il se juge souvent indigne : par exemple, indigne d'être aimé ou d'être reconnu. Dès qu'il se considère ainsi, il ne mérite pas de se faire plaisir, mais plutôt de souffrir. Tout cela se passe, la plupart du temps, de façon inconsciente.

Au niveau de la sexualité, le masochiste éprouve généralement des difficultés à cause de la honte ressentie. Avec tous les tabous véhiculés dans l'éducation sexuelle des enfants, il est normal que la personne ayant facilement honte soit influencée par les notions de péché, saloperie, saleté, etc. reliées à la sexualité.

Prenons l'exemple de l'enfant qui naît d'une fille-mère. Si cet enfant est considéré comme l'enfant de la honte, la blessure est éveillée très tôt, tellement tôt en fait, qu'il deviendra un adulte avec une blessure plus prononcée. Dès la conception, cette personne aura une image faussée de l'acte sexuel. Je sais que, de nos jours, la sexualité est beaucoup plus libre qu'auparavant mais ne te laisse pas leurrer par cela. De plus en plus d'adolescents et d'adolescentes souffrent d'obésité, ce qui en empêche plusieurs d'avoir une vie sexuelle normale et agréable. Cette honte sexuelle transmise de génération en génération se réglera seulement quand la blessure d'humiliation sera guérie. J'ai constaté au fil des années que la majorité des personnes souffrant d'humiliation font partie de familles où tous les membres ont des processus à faire au niveau sexuel. Ce n'est pas pour rien que toutes ces âmes se sont attirées mutuellement.

La jeune fille masochiste a tendance à se contrôler sexuellement, surtout pour ne pas faire honte à sa mère qui est généralement contrôlante à ce sujet. L'adolescente apprend de sa mère que le sexe est dégoûtant et plus tard, elle devra travailler sur elle-même pour arriver à se défaire de cette croyance. Une jeune fille m'a raconté combien elle avait eu honte après s'être laissée embrasser et toucher par un garçon à l'âge de 14 ans. Le lendemain, à l'école, elle avait l'impression que tout le monde la regardait et qu'ils savaient ce qu'elle avait fait.

Combien de jeunes filles se sont senties humiliées au moment de l'arrivée de leur première menstruation et de l'apparition de leurs seins!!! Certaines essaient même d'aplatir leurs seins lorsqu'elles les trouvent trop gros.

L'adolescent masochiste se sent aussi contrôlé au niveau sexuel. Il a très peur de se faire prendre sur le fait lorsqu'il se masturbe. Plus il croit que c'est honteux, plus il veut arrêter de le faire et plus il sera porté à la masturbation. Il s'attirera aussi des situations humiliantes et honteuses avec ses parents et ses amis au niveau sexuel.

L'humiliation est plus forte en général avec la mère et les filles. Plus une personne croit que le sexe est honteux et sale, plus elle sera sujette à s'attirer du harcèlement sexuel et des abus surtout durant l'enfance et l'adolescence. Elle aura tellement honte qu'elle n'osera

pas en parler à quiconque.

Plusieurs femmes de type masochiste m'ont raconté qu'après avoir pris leur courage à deux mains pour dire à leur mère qu'elles vivaient du harcèlement ou de l'inceste, elles se sont fait répondre : « C'est de ta faute, c'est toi qui es trop sexy » ou « Tu n'as qu'à ne pas le provoquer » ou « Tu as sûrement fait quelque chose pour que cela t'arrive ». Ce genre de réaction de leur mère n'a fait qu'amplifier leur sentiment d'humiliation, de honte et de culpabilité. Lorsqu'une femme se met une belle grosse protection sous forme de surplus de poids autour des hanches, des fesses et du ventre, c'est-à-dire autour de la région sexuelle de son corps, on peut soupçonner chez elle une peur vis-à-vis de la sexualité, causée par les abus vécus.

Il n'est pas surprenant de voir autant d'adolescentes et de plus en plus d'adolescents se mettre à grossir au moment où les désirs sexuels se manifestent davantage. C'est un bon moyen pour ne pas être désirables, pour ne pas se faire harceler et pour, inconsciemment, se priver du plaisir sexuel. Combien de femmes m'ont dit : « Si j'avais un beau corps mince, je serais trop sexy et je tromperais peut-être mon mari » ou « Je m'habillerais plus sexy et mon mari serait jaloux ». J'ai constaté que la majorité des grosses personnes, hommes et femmes, sont très sensuelles. Comme elles ne croient pas qu'elles méritent de se faire plaisir, elles vont donc s'organiser pour se priver dans le domaine sexuel également.

Il est donc probable que la personne qui souffre d'humiliation ait des fantasmes bien qu'elle n'oserait jamais en parler, car ce serait honteux. Non seulement les personnes masochistes sont sensuelles mais elles sont aussi sexuelles. Elles feraient l'amour souvent si elles étaient capables de se laisser aller à être telles qu'elles veulent être et, surtout, si elles prenaient le temps de reconnaître leurs vrais besoins dans ce domaine (comme dans les autres secteurs d'ailleurs). J'ai entendu à plusieurs reprises des femmes dire que lorsqu'elles ressentent le désir de faire l'amour, elles n'osent pas en parler à leur partenaire. Il est inconcevable, selon elles, de déranger l'autre pour son propre plaisir.

L'homme masochiste n'a généralement pas non plus le genre de vie sexuelle qu'il désire. Il est soit très timide face au sexe, soit obsédé et en recherche partout. Il peut avoir des difficultés au niveau de l'érection ou même souffrir d'éjaculation précoce.

Lorsque la personne masochiste se donne le droit d'aimer le sexe et qu'elle trouve le conjoint avec qui elle pourrait se laisser aller, elle a quand même de la difficulté à s'abandonner complètement. Elle a honte de montrer ce qu'elle aime dans le sexe et de se laisser aller à faire des sons, par exemple, qui montreraient à quel point elle aime cela.

La confession, exigée par la religion, a également été source de honte pour ceux qui y ont été obligés étant jeunes, plus particulièrement pour la jeune fille qui devait déclarer sa vie sexuelle à un homme. Ces personnes devaient même se confesser de leurs mauvaises pensées. Il est facile d'imaginer la difficulté, surtout pour une jeune fille de type masochiste, de se confesser d'avoir fait l'amour avant de se marier. Les plus croyantes avaient très honte face à DIEU, car pour elles, décevoir DIEU était inacceptable et elles trouvaient cela très humiliant d'avoir à le raconter en plus à un prêtre. Cette humiliation laisse une marque profondément imprégnée qui prend de nombreuses années à disparaître.

Ça demande aussi un effort marqué pour l'homme et la femme masochistes de se dévêtir à la clarté devant un nouveau conjoint. Ils ont peur d'avoir honte lorsque l'autre les regardera, bien qu'au plus profond d'eux-mêmes, ce sont les masochistes qui ont le plus de plaisir à se promener nus lorsqu'ils arrivent à s'en donner le droit. Étant des personnes sensuelles, autant elles peuvent trouver le sexe « cochon », autant elles peuvent souhaiter être plus « cochonnes » dans leur sexualité. Ceci est peut-être difficile à comprendre pour quelqu'un qui n'est pas du type masochiste mais ceux qui le sont le comprennent. C'est la même chose pour tous les types de blessures. On peut mieux comprendre lorsqu'on vit l'expérience de la blessure.

Suite à ce qui est mentionné dans ce chapitre, il va de soi que la blessure d'humiliation affecte notre façon de communiquer. Les peurs du masochiste qui l'empêchent de communiquer clairement et de faire ses demandes sont les suivantes : peur de blesser l'autre, de passer pour un égoïste s'il dévoile ses besoins ou ses désirs, d'être abaissé ou humilié, que l'autre le fasse se sentir comme une poubelle, de se faire dire ou de sentir qu'il est indigne. Si tu te vois dans ces peurs, voilà un bon moyen pour découvrir que tu n'es pas toi-même et que c'est ta blessure d'humiliation qui prend le dessus.

Voici quelques malaises et maladies qui peuvent se manifester chez le masochiste :

- Les maux de DOS et des sensations de lourdeurs sur les ÉPAULES sont très fréquents, car il en prend beaucoup sur lui. Son mal de dos est dû surtout à son sentiment de manque de liberté. Le bas du dos est affecté lorsque c'est relié aux choses matérielles et le haut du dos, au domaine affectif.
- Il peut souffrir de problèmes respiratoires s'il se laisse étouffer par les problèmes des autres.
- Les problèmes aux jambes et aux pieds, comme les varices, les entorses et les fractures, sont fréquents. À cause de sa peur de ne plus être capable de bouger, il finit par s'attirer des problèmes physiques qui l'empêchent de se mouvoir.
- Il est fréquent qu'il souffre du foie, car il est du genre à se « faire beaucoup de bile » pour les autres.
- Les maux de gorge, les angines et les laryngites sont d'autres problèmes que le masochiste rencontre, car il retient beaucoup ce qu'il a à dire et surtout ce qu'il veut demander.

- Plus il a de la difficulté à être conscient de ses besoins et à faire ses demandes, plus il augmente la probabilité d'avoir des problèmes à la glande thyroïde.
- De plus, le fait de ne pas savoir écouter ses besoins provoque fréquemment des démangeaisons de la peau. On sait que l'expression « ça me démange » signifie « j'ai extrêmement envie de ... » mais le masochiste ne se le permet pas, puisque ce serait honteux de vouloir trop se faire plaisir.
- Un autre problème physique que j'ai pu observer chez les personnes masochistes est le mauvais fonctionnement du pancréas, ce qui entraîne l'hypoglycémie et le diabète. Ces maladies se manifestent chez les personnes qui ont de la difficulté à se payer des douceurs ou chez celles qui s'en accordent mais qui se sentent coupables ou se font humilier.
- Le masochiste est aussi prédisposé aux **PROBLÈMES CARDIAQUES** parce qu'il ne s'aime pas assez. Il ne se croit pas assez important pour se faire plaisir. La région du cœur chez l'humain a un lien direct avec la capacité de se faire plaisir, avec la joie de vivre.
- De plus, à cause de sa croyance en la souffrance, il n'est pas rare de voir un masochiste obligé de subir plusieurs **INTERVENTIONS CHIRURGICALES**.

Je précise que toutes les maladies précitées sont expliquées en détail dans mon livre *Ton corps dit : « Aime-toi ! »*

Si tu te retrouves avec un ou plusieurs de ces problèmes physiques, cela indique qu'il y a de fortes chances qu'ils soient causés par le comportement de ton masque de masochiste. Ces maladies peuvent se manifester chez des personnes avec d'autres blessures mais elles semblent beaucoup plus courantes chez les personnes souffrant d'humiliation.

Au niveau de l'alimentation, le masochiste est souvent extrémiste. Soit qu'il mange gloutonnement, soit qu'il n'absorbe que de petites portions pour se faire croire qu'il ne mange pas beaucoup, pour ne pas avoir honte. Il ingère par contre plusieurs petites portions ce qui finit par en faire beaucoup. Il a des moments de boulimie où il se nourrira en cachette sans toutefois se rendre vraiment compte de ce qu'il mange. Il est du genre à s'alimenter debout, près du comptoir de la cuisine par exemple. Il a ainsi l'impression de ne pas avoir autant mangé que s'il avait pris le temps de s'asseoir à la table de cuisine. Il a une préférence pour les aliments riches en gras.

Il se sent généralement très coupable et a honte de manger à peu près n'importe quoi, surtout ce qu'il considère comme être des aliments qui font prendre du poids, comme le chocolat. Une participante dans un stage m'a raconté que lorsqu'elle fait ses courses à l'épicerie et qu'elle se retrouve à la caisse pour payer, elle regarde toutes les gâteries dans son panier et elle a honte de ce que les personnes autour peuvent penser d'elle. Elle est convaincue qu'ils la traitent de grosse cochonne.

Le fait de croire qu'elle mange trop n'aide pas la personne masochiste au niveau de son poids, car, comme tu le sais, il nous arrive toujours ce à quoi nous croyons. Plus une personne pense et se sent coupable d'avoir trop mangé, plus la nourriture avalée la fera grossir. Si une personne absorbe beaucoup d'aliments et ne prend pas de poids, c'est qu'elle n'a pas la même attitude intérieure, la même croyance. Les scientifiques diront que ces deux personnes ont un métabolisme différent. Il est exact que les gens peuvent avoir un métabolisme ou un système glandulaire différent qui peuvent affecter le corps physique, mais je demeure convaincue que c'est le système de croyances qui détermine le genre de métabolisme, de système glandulaire ou de système digestif qu'une personne a et non l'inverse.

Le masochiste se récompense malheureusement avec de la nourriture. C'est sa planche de salut, sa manière de se gratifier. Quand il commencera à le faire avec d'autres moyens, il sentira moins le besoin de compenser par les aliments. Il ne doit pas s'en vouloir pour ce comportement, car c'est sûrement ce qui l'a sauvé jusqu'ici, ce qui l'a aidé à pouvoir continuer à vivre.

Selon les statistiques, 98 % des personnes qui suivent un régime pour maigrir reprennent le poids perdu et un peu plus lorsqu'elles se remettent à manger normalement. As-tu remarqué que ceux qui veulent maigrir disent, pour la plupart, qu'ils veulent perdre du poids ou qu'ils viennent de perdre du poids? Il est dans la nature de l'humain de tout mettre en branle pour retrouver ce qu'il perd. Voilà pourquoi il serait préférable d'utiliser l'expression maigrir plutôt que perdre du poids.

J'ai pu observer qu'après de nombreux régimes, les personnes ayant perdu et repris du poids très souvent ont de plus en plus de difficulté à en perdre à nouveau et de plus en plus de facilité à en prendre. Il semble que le corps physique soit fatigué par le travail exigé. Il est de loin préférable d'accepter ce poids et de travailler sur la blessure d'humiliation, tel qu'indiqué dans le dernier chapitre de ce livre.

Pour devenir plus conscient de sa blessure d'humiliation, le masochiste doit reconnaître à quel point il a eu honte de lui-même ou des autres personnes et combien certains ont pu avoir honte de lui. De plus, il doit devenir conscient des nombreuses fois où il s'humilie lui-même, c'est-à-dire où il s'abaisse et se sent indigné. Comme il est souvent extrémiste, il commence généralement par ne voir aucune situation de honte pour ensuite en reconnaître une énorme quantité. Lorsque cela arrive, sa première réaction consiste à avoir un choc face à toutes ces situations de honte et d'humiliation pour ensuite en rire. C'est le début de la guérison. Un autre moyen pour en devenir conscient consiste à prendre conscience s'il est du genre à vouloir souvent prendre sur son dos les responsabilités ou les engagements des autres.

Si tu te vois dans cette blessure d'humiliation, souviens-toi que c'est au niveau de l'âme que tu as le plus besoin de travailler, c'est-à-

dire te libérer de la blessure de l'humiliation. Si tu ne fais du travail qu'au niveau physique en te contrôlant sans cesse pour ne pas grossir ou pour maigrir, tu n'es pas en accord avec ton plan de vie et tu devras te réincarner dans un nouveau corps peut-être encore plus gros. Tant qu'à être ici, il est plus sage de t'organiser pour faire ce qui libérera ton âme.

Il est important de réaliser que ta mère ou ton père vivent aussi la blessure d'humiliation. Ils la vivent avec le parent du même sexe que toi. En ayant de la compassion pour ton parent qui vit cette blessure, il te sera plus facile d'en avoir pour toi.

Souviens-toi que la principale cause d'une blessure vient de l'incapacité à se pardonner ce que l'on se fait à soi-même ou ce qu'on a fait subir aux autres. Il nous est difficile de nous pardonner, car, en général, nous sommes inconscients de nous en vouloir. Plus la blessure d'humiliation est importante, plus cela signifie que tu t'humilies toi-même en te rabaisant ou en te comparant avec les autres ou que tu humilies d'autres personnes en ayant honte d'eux ou en voulant trop en faire pour eux. Nous reprochons aux autres tout ce que nous faisons nous-même et ne voulons pas voir. C'est la raison pour laquelle nous attirons autour de nous des personnes qui nous montrent ce que nous faisons aux autres ou à nous-même.

J'ai mentionné plus tôt que le masque de masochiste semble être celui qui est le plus difficile à reconnaître et à admettre. Si tu te vois dans les caractéristiques physiques de ce masque mais non dans les autres, je te suggère de relire ce chapitre plusieurs fois dans les prochains mois. Peu à peu, les situations où tu as vécu de la honte et de l'humiliation surgiront. Il est important de te donner le temps nécessaire pour reconnaître cette blessure en toi.

Je te rappelle que les caractéristiques et comportements mentionnés dans ce chapitre sont présents seulement lorsqu'une personne porte son masque de masochiste, croyant ainsi éviter de vivre de l'humiliation. Selon la gravité de la blessure et l'intensité de la douleur, ce masque peut être porté seulement quelques minutes par semaine ou presque toujours.

Les comportements propres au masochiste sont dictés par la peur de revivre la blessure d'humiliation. Par contre, il est probable que tu te reconnais dans certains comportements et non dans tout ce que j'ai écrit. Il est presque impossible pour une personne de s'identifier dans tous les comportements mentionnés. Toutes les blessures décrites dans ce livre ont chacune leurs comportements et attitudes intérieures respectives. Ces façons de penser, de sentir, de parler et d'agir reliées à chaque blessure indiquent donc une réaction à ce qui se passe dans la vie. Une personne en réaction n'est pas centrée, ne se trouve pas dans son cœur et ne peut pas se sentir bien ou heureuse. Voilà pourquoi il est si utile d'être conscient des moments où tu es toi-même et de ceux où tu es en réaction. Ce faisant, il est possible pour toi de devenir maître de ta vie au lieu de te laisser diriger par tes peurs.

Ce chapitre a pour but de t'aider à devenir conscient de la blessure d'humiliation. Si tu te vois dans la description de cette blessure, le dernier chapitre contient toutes les informations dont tu auras besoin pour guérir cette blessure et redevenir toi-même, sans croire que la vie est remplie d'humiliation. Si tu ne te vois pas dans celle-ci, je te suggère de vérifier auprès de ceux qui te connaissent bien s'ils sont d'accord avec toi. J'ai déjà mentionné qu'il est possible d'avoir seulement une petite blessure d'humiliation. En tel cas, tu ne posséderais que certaines des caractéristiques. Je te rappelle qu'il est important de te fier d'abord à la description physique, car le corps physique ne ment jamais, contrairement à nous qui pouvons nous faire accroire facilement.

Si tu reconnais cette blessure chez quelques personnes dans ton entourage, tu ne dois pas essayer de les changer. Utilise plutôt ce que tu apprends dans ce livre pour développer plus de compassion pour eux, pour mieux comprendre leurs comportements réactifs. Il est préférable qu'ils lisent eux-mêmes ce livre s'ils démontrent un intérêt en ce sens plutôt que de tenter de leur expliquer le contenu dans tes mots.

Communiquer avec les différents masques (2)

Livre: Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

Chapitre 5 – La trahison

On peut trahir quelqu'un ou subir une trahison de plusieurs façons. Selon le dictionnaire, trahir signifie cesser d'être fidèle à quelqu'un ou à une cause, abandonner ou livrer quelqu'un. Le terme le plus important relié à la trahison est fidélité, contraire de trahison. Être fidèle, c'est garder ses engagements, être loyal et dévoué. On peut faire confiance à une personne fidèle. Quand la confiance est détruite, on peut souffrir de trahison.

Cette blessure est éveillée entre l'âge de deux et quatre ans, au moment où l'énergie sexuelle se développe, engendrant ainsi le complexe d'Oedipe. Cette blessure est vécue avec le parent du sexe opposé. L'âme qui veut régler cette blessure s'attire un parent avec qui il y aura une forte connexion d'amour et une grande attirance mutuelle, donc un fort complexe d'Oedipe.

Voici quelques explications pour ceux qui désirent davantage d'informations sur cette théorie du complexe d'Oedipe, créée par le psychanalyste SIGMUND FREUD. Selon lui, nous vivons tous ce complexe mais à différents degrés. Chaque enfant, surtout entre deux et six ans, devient amoureux du parent du sexe opposé ou de la personne qui joue ce rôle, car il est à l'âge où son énergie sexuelle

se développe. L'enfant commence dès lors à prendre contact avec sa force de vie, sa force sexuelle, celle qui représente sa capacité de créer.

Il est naturel que dès sa naissance, le bébé soit fusionné avec sa mère et qu'il ait un grand besoin de son attention et de ses soins. La maman doit quand même continuer à vaquer à ses occupations quotidiennes et à prendre soin des autres membres de la famille comme elle le faisait avant qu'il n'arrive. Si la mère répond trop à tous ses caprices au point où elle en devient presque son esclave, l'enfant commence à croire qu'il peut remplacer le père et combler maman par lui-même. Dans ce cas, et toujours selon Dr Freud, l'enfant ne passera pas par la phase œdipienne essentielle à son développement et cela deviendra très malsain pour lui au niveau psychologique et sexuel lorsqu'il sera adulte.

Bien passer à travers sa phase œdipienne signifie que tout enfant doit arriver à reconnaître qu'un père a été essentiel pour le créer. Même s'il n'est pas présent, la mère doit faire sentir à l'enfant que ce père existe et qu'il est aussi important qu'elle-même. Aussitôt que l'enfant commence à réaliser qu'il y a eu union des deux sexes pour le concevoir, il développe de l'intérêt pour le sexe opposé. Il développe un désir inconscient de faire un bébé avec le parent du sexe opposé. C'est son pouvoir de création qui se développe en même temps. Cela explique le comportement des petites filles qui essaient de séduire leur papa et des petits garçons, leur maman. Ils font tout pour obtenir l'affection du parent du sexe opposé. Ils vont également essayer de protéger ce parent, malgré la déception de ne pas recevoir l'attention désirée. Quand le parent du même sexe que l'enfant blesse le parent du sexe opposé, l'enfant vit cela très difficilement. Certains vont même parfois souhaiter la mort du parent qu'ils accusent.

Malheureusement, la plupart du temps, le complexe d'Œdipe est mal vécu parce que la mère est trop possessive de son fils et le père, de sa fille. Plus le père est dévalorisé, voire complètement ignoré parfois, plus il sera difficile de résoudre ce complexe. J'ai observé que ceux qui souffrent de trahison n'ont pas résolu leur complexe d'Œdipe étant jeunes. Cela signifie que leur attachement au parent du sexe opposé est beaucoup trop grand, ce qui affecte leurs relations affectives et sexuelles plus tard. Ils auront tendance à comparer sans cesse leur partenaire avec leur parent du sexe opposé ou auront de multiples attentes de leur compagnon reliées à ce qu'ils n'ont pas reçu du parent du sexe opposé. Au moment de l'acte sexuel, ces personnes éprouveront plus de difficulté à se laisser aller entièrement. Elles se retiendront, car elles auront peur de se faire avoir par l'autre.

L'âme qui s'incarne dans le but de régler la blessure de trahison se choisit des parents qui utilisent la séduction avec l'enfant et qui sont plutôt centrés sur eux-mêmes. Avec ce genre de parents, l'enfant est porté à sentir qu'ils ont besoin de lui et il veut surtout que le parent du sexe opposé se sente bien. Il essaie par tous les moyens d'être spécial pour ce parent. Un homme souffrant de la blessure de trahison me racontait que dans sa jeunesse, sa mère et ses deux sœurs le valorisaient en lui disant que lui seul parvenait à faire briller les chaussures de cette façon lorsqu'il les nettoyait ou à faire tant luire le plancher lorsqu'il le lavait et le cirait. Lorsqu'il exécutait ces deux tâches, il se sentait donc spécial. Il ne réalisait pas qu'il se faisait manipuler par la séduction. Voilà un exemple démontrant comment on peut vivre inconsciemment de la trahison étant jeune.

L'enfant se sent trahi par son parent du sexe opposé chaque fois que ce parent ne tient pas une promesse ou qu'il trahit sa confiance. Il vit cette trahison surtout dans sa connexion amoureuse ou sexuelle. Par exemple, une expérience incestueuse est vécue comme une trahison dans presque tous les cas d'inceste. L'enfant vit également de la trahison chaque fois qu'il sent que son parent du même sexe se sent trahi par l'autre parent. Il la ressent comme si cela lui arrivait personnellement. Un sentiment de trahison peut également être vécu lorsque la petite fille est mise de côté par son père suite à l'arrivée d'un bébé garçon.

Lorsque l'enfant commence à vivre des expériences de trahison, il se crée un masque pour se protéger, comme dans le cas des autres blessures. Ce masque est celui de CONTRÔLANT. Le genre de contrôle qu'il exerce n'est pas motivé par la même raison que le contrôle exercé par le rigide. Celui-ci se contrôle pour être parfait et pour correspondre à l'idéal qu'il s'est fixé ou auquel il croit qu'on s'attend de lui, tandis que le contrôlant, lui, contrôle pour veiller à bien respecter ses engagements, être fidèle et responsable ou pour s'assurer que les autres gardent bien leurs engagements.

Le contrôlant se crée un corps qui exhibe la force, le pouvoir et qui semble dire : « Je suis responsable, vous pouvez me faire confiance. » On peut reconnaître l'homme contrôlant par de bonnes épaules, plus larges que les hanches. Il arrive parfois qu'il n'y ait pas une grande différence entre la largeur des épaules et des hanches, mais, comme je le disais dans un chapitre précédent, tu dois te fier à ton intuition. Lorsqu'au premier coup d'œil, il émane beaucoup plus de force du haut du corps, c'est le signe de quelqu'un qui souffre facilement de trahison. Par contre, si tu vois un homme avec de belles épaules larges, de gros biceps, la poitrine bombée et portant un T-shirt serré pour bien montrer ses muscles, tu sais que cet homme a une blessure de trahison plus importante. Chez la femme contrôlante, cette force se concentre plutôt au niveau des hanches, des fesses, du ventre et des cuisses. La culotte de cheval chez une femme fait aussi partie de cette blessure. Le bas de son corps est généralement plus large que les épaules. Lorsque la personne a un corps en forme de poire, plus la grosse partie de la poire est accentuée, plus la blessure de trahison est importante.

On peut toutefois observer, dans certains cas, le phénomène inverse. L'homme peut avoir des hanches et des cuisses plus larges que les épaules, et la femme peut être pourvue d'un corps d'homme, c'est-à-dire des épaules larges, des hanches et des cuisses plus étroites. Après observation et vérification avec plusieurs de ces cas, j'en suis arrivée à la conclusion que leur blessure de trahison a été vécue avec le parent du même sexe plutôt qu'avec celui du sexe opposé. Leur complexe d'Œdipe n'a pas été vécu normalement, c'est-à-dire avec le parent du sexe opposé. Ces personnes se seraient beaucoup attachées au parent du même sexe et auraient trop ignoré l'autre parent. Par contre, je dois avouer que ces cas sont plutôt rares. C'est pourquoi ce chapitre fait plutôt référence aux personnes qui vivent

cette blessure de trahison avec le parent du sexe opposé. Il arrive plus fréquemment qu'un tel corps indique la blessure de rejet qui peut être vue dans un corps fragmenté.

Dans l'ensemble, les personnes portant le masque du contrôlant prennent leur place et sont très physiques. Il y a souvent un regard-moi qui émane d'elles. Il arrive souvent qu'elles aient plusieurs kilos en trop, mais on ne peut pas dire qu'elles sont grosses. On les qualifiera plutôt de personnes fortes. Elles ne sembleront pas grosses, vues de dos. Toutefois, vues de face, ces personnes, homme ou femme, peuvent avoir un ventre gonflé. C'est leur façon de montrer leur force avec un ventre qui dit : « Je suis capable. » Les pays orientaux appellent cela la force du Hara.

Je précise que la prise de poids de qui que ce soit est reliée à une partie mentale de cette personne qui croit qu'elle ne prend pas assez de place dans la vie. Un surplus de poids ne signifie donc pas automatiquement la blessure d'humiliation expliquée au chapitre précédent. Pour le masochiste, son poids est un moyen additionnel pour se sentir humilié. Pour les autres blessures, une prise de poids est plus reliée à la croyance de devoir prendre plus de place. On observe que le fuyant et le dépendant qui sont très minces, et même maigres, ne veulent pas prendre plus de place. Ça aide le fuyant à être plus invisible et le dépendant, à paraître plus faible, donc à se faire aider.

Leur regard est intense et séducteur. Lorsque les contrôlants regardent une personne, ils ont le don de la faire se sentir spéciale, importante. Ils voient tout rapidement. L'intensité de leur regard les aide à voir d'un coup d'œil l'ensemble de ce qui se passe autour. Le contrôlant utilise beaucoup ses yeux pour garder l'autre à distance quand il est sur la défensive ou pour fixer et scruter l'autre d'une façon intimidante. Il se protège ainsi pour ne pas montrer sa faiblesse, sa vulnérabilité ou son impuissance.

Je te rappelle que lorsqu'une personne ne possède qu'une des caractéristiques mentionnées, sa blessure est moins importante. On reconnaît le domaine où une personne est contrôlante et a peur d'être trahie par la partie du corps qui indique de la force ou du pouvoir. Par exemple, lorsque la femme ou l'homme a des hanches très fortes et un ventre proéminent, comme une bonne protection, cela indique une rage ressentie contre le sexe opposé, et ce, surtout au niveau sexuel. Il est probable que la personne se soit sentie harcelée sexuellement étant plus jeune ou ait été victime d'un abus sexuel, ce qui explique cette forme de protection sexuelle.

Si tu te reconnais dans la description physique du contrôlant mais que tu es une personne plutôt introvertie, il est possible qu'il soit plus difficile pour toi de te reconnaître dans les comportements qui suivent, car le contrôle que tu exerces est beaucoup plus sournois, donc plus difficile à en devenir conscient. Si c'est le cas, les gens qui te connaissent bien pourraient te dire en lisant ce qui suit, si tu portes le masque de contrôlant. Lorsqu'une personne est plus extravertie, son contrôle est plus apparent et plus facile à constater.

Au niveau du comportement et des attitudes intérieures du contrôlant, la force est une caractéristique commune à toutes les personnes qui ont une blessure de trahison. Il est important pour elles d'arborer leur force et surtout leur courage. Très exigeantes avec elles-mêmes, elles veulent montrer aux autres ce dont elles sont capables. Elles vivent tout acte de lâcheté, donc de manque de courage, comme une trahison. Elles s'en voudront énormément de lâcher un projet, de ne pas avoir eu le courage d'aller jusqu'au bout. Elles ont beaucoup de difficulté à accepter la lâcheté chez les autres.

Comme elles éprouvent de la difficulté à accepter toute forme de trahison provenant d'elles-mêmes ou des autres, elles font tout en leur pouvoir pour être des personnes responsables, fortes, spéciales et importantes. Le contrôlant satisfait ainsi son ego qui ne veut pas voir combien de fois dans une semaine il se trahit lui-même ou trahit quelqu'un d'autre. Il en est inconscient la plupart du temps, car trahir est tellement inacceptable qu'il ne veut pas admettre qu'il puisse le faire. S'il est conscient d'avoir trahi quelqu'un, en ne tenant pas une promesse par exemple, il présente toutes sortes d'excuses et peut même souvent utiliser le mensonge pour s'en sortir. Il affirmera par exemple y avoir pensé quand, en réalité, il avait oublié ce qu'il devait faire.

Souviens-toi que chacune de nos blessures est présente pour nous rappeler que si les autres nous font souffrir, c'est aussi parce que nous le faisons aux autres ou à nous-même. Cela ne peut pas être compris ni accepté par l'ego. Si tu te reconnais dans le masque de contrôlant et que tu sens une certaine résistance en lisant ces lignes, c'est ton ego qui tient tête et non ton cœur.

Parmi les cinq blessures, le contrôlant est celui qui a le plus d'attentes envers les autres parce qu'il aime tout prévoir et ainsi tout contrôler. J'ai mentionné dans un chapitre précédent que le dépendant a aussi beaucoup d'attentes envers les autres mais ce sont des attentes en rapport avec son besoin d'être aidé et soutenu à cause de sa blessure d'abandon. Il se sent ainsi important. Les attentes du contrôlant envers les autres ont pour but de vérifier s'ils font bien ce qu'ils doivent faire ou s'il peut leur faire confiance. De plus, il est très habile pour deviner les attentes des autres. Il lui arrive fréquemment de dire ou de répondre quelque chose en fonction des attentes de l'autre, sans pour autant avoir l'intention de vraiment faire ce qu'il vient de dire.

Le contrôlant a une forte personnalité. Il affirme ce qu'il croit avec force et s'attend à ce que les autres adhèrent à ses croyances. Il se fait rapidement une opinion sur une autre personne ou sur une situation et il est convaincu d'avoir raison. Il affirme son point de vue de façon catégorique et il veut à tout prix convaincre les autres. Il va souvent utiliser l'expression As-tu compris? pour s'assurer qu'il s'est bien fait comprendre. Il croit que lorsqu'une autre personne le comprend, il est d'accord avec lui, ce qui n'est malheureusement pas le cas. J'ai vérifié avec plusieurs personnes contrôlantes si elles se rendaient compte à quel point elles essayaient de me convaincre lorsqu'elles m'exprimaient leur opinion et elles ne l'avaient pas remarqué. Tous les masques ont un point en commun: au moment où la personne porte un masque, elle en est inconsciente. L'entourage, par contre, voit beaucoup plus facilement le masque que cette personne porte.

La personne contrôlante s'arrange pour ne pas se placer dans des situations de confrontation où elle n'aurait pas le contrôle. Lorsqu'elle se retrouve avec des personnes qu'elle considère comme rapides et fortes, elle se retirera par peur de ne pas pouvoir leur faire face.

Le contrôlant est rapide dans ses actions. Il comprend ou veut comprendre rapidement et il a de la difficulté lorsqu'on prend trop de temps pour expliquer ou raconter quelque chose. Il interrompt souvent et répond avant même que son interlocuteur ait fini. Par contre, si quelqu'un d'autre ose lui faire le même traitement, il dira avec force: « Laisse-moi terminer, je n'ai pas fini de parler! »

Il a beaucoup de talents et s'exécute rapidement. Il a donc peu de patience avec les gens plus lents. Il doit faire des efforts pour lâcher prise avec eux. C'est souvent une occasion où il essaie de contrôler les autres. Par exemple, suivre en auto un autre conducteur qui roule lentement le rend souvent impatient et le met en colère. Le parent contrôlant, quant à lui, exigera que ses enfants soient rapides et qu'ils apprennent vite. C'est la même chose en ce qui le concerne. Quand ça ne va pas assez vite à son goût, et surtout quand il est dérangé par quelque chose d'imprévu, il vit de la colère. Il aime beaucoup finir le premier, surtout lors d'une compétition quelconque. Terminer au premier rang est encore plus important que de bien faire ce qu'il fait. Il ira même parfois jusqu'à recréer les règles du jeu pour que tout soit à son avantage.

Quand ça ne va pas selon ses attentes, il devient facilement agressif bien qu'il ne se voie pas comme une personne agressive. Il s'imagine plutôt comme quelqu'un qui s'affirme, qui est fort et qui ne se laisse pas marcher sur les pieds. Le contrôlant est celui parmi les cinq caractères à avoir le plus de hauts et de bas dans son humeur. Un moment, il peut être rempli d'amour et d'attention et, la minute suivante, se mettre en colère pour un petit incident. Son entourage ne sait pas sur quel pied danser. Les autres vivent très souvent ce genre d'attitude comme de la trahison.

Le contrôlant a donc à travailler sur sa patience et sa tolérance, surtout lorsque surviennent des situations qui l'empêchent de travailler ou de faire quoi que ce soit à sa façon et selon ses attentes. Par exemple, il fera tout pour guérir au plus vite s'il est malade afin de pouvoir continuer à vaquer à ses occupations. Lorsque ses proches, ou ceux qui ont des engagements envers lui, sont malades, il n'a pas plus de patience.

Le contrôlant est porté à « futuriser » c'est-à-dire à essayer de tout prévoir pour l'avenir. Son mental est très actif. Plus la blessure est forte, plus il veut avoir le contrôle sur tout pour éviter de souffrir de trahison et plus il veut prévoir l'avenir. Les inconvénients majeurs de cette attitude sont qu'il veut que tout se passe comme il l'a prévu et il est rempli d'attentes face à l'avenir. Cette attitude l'empêche aussi de bien vivre son moment présent. Par exemple, lorsqu'il travaille, il sera occupé à planifier ses vacances futures et pendant celles-ci, il organisera son retour au travail ou il s'inquiétera de ce qui se passe à la maison pendant son absence. Il est souvent plus pressé de voir ce qui arrivera et si tout se passera comme prévu que de profiter du moment présent.

Le contrôlant aime arriver en avance pour s'assurer le contrôle sur tout. Il n'aime pas être en retard et ne peut tolérer les personnes retardataires, bien que ça lui donne une autre occasion de les contrôler en essayant de les changer. Il devient impatient s'il finit une tâche avec du retard ou lorsque quelqu'un d'autre lui a promis un travail et le remet en retard. Cette difficulté est surtout vécue avec les personnes du sexe opposé, avec qui il s'énerve plus rapidement qu'avec les autres. Comme il est exigeant, il lui arrive souvent de ne pas accorder, à lui-même ou aux autres, assez de temps pour effectuer un certain travail.

Il a de la difficulté à déléguer une tâche tout en faisant confiance à l'autre. Il sera porté à vérifier continuellement si c'est fait selon ses attentes. Il a aussi de la difficulté lorsqu'il doit montrer à quelqu'un comment faire quelque chose et que ce dernier est lent pour apprendre. Il n'a pas de temps à perdre. Lorsqu'il délègue, ce sera des tâches faciles ou des fonctions où il ne sera pas blâmé si elles ne sont pas bien faites. Voilà pourquoi le contrôlant doit être rapide : il fait presque tout lui-même; sinon, il est occupé à surveiller ceux qui l'aident.

Il semble avoir des oreilles et des yeux tout le tour de la tête pour vérifier ce que les autres font et s'assurer qu'ils accomplissent bien ce qu'ils sont supposés faire. Il est plus exigeant avec les autres qu'avec lui-même. Par contre, il se fie plus facilement aux personnes du même sexe et il vérifie et contrôle davantage celles du sexe opposé. Je te rappelle que la blessure de trahison est éveillée chez le contrôlant chaque fois qu'il est en présence d'une personne infidèle à ses engagements.

Le contrôlant, se considérant comme très travailleur et responsable, a de la difficulté avec la paresse. Selon lui, une personne n'a le droit de paresser que lorsqu'elle a accompli toutes les tâches dont elle est responsable, pas avant. Voir une autre personne ne rien faire, surtout du sexe opposé, lui tombe royalement sur les nerfs. Il la traite de paresseuse et a de la difficulté à lui faire confiance. De plus, il s'arrange pour que tout le monde sache tout ce qu'il a accompli, comment il a procédé et combien il en a fait; ainsi les autres verront à quel point il est responsable et qu'on peut lui faire confiance. Le contrôlant déteste qu'on ne lui fasse pas confiance. Il se considère comme étant tellement responsable et talentueux que les autres devraient s'en remettre à lui. Cependant, il ne voit pas combien il lui est difficile de faire lui-même confiance aux autres.

Le contrôlant éprouve de la résistance pour se confier à qui que ce soit, car il craint que ses confidences soient utilisées contre lui un jour. Il doit vraiment faire confiance à une personne pour que celle-ci devienne sa confidente. Par contre, il est le premier à répéter aux autres ce qu'on lui a confié, mais il va de soi qu'il a une très bonne raison pour le faire.

Il aime ajouter son grain de sel à ce que les autres disent ou font. Par exemple, si une mère est en train de reprendre son enfant, le père contrôlant, en passant à côté d'eux, rajoute : « As-tu compris ce que maman vient de te dire? » Cette situation ne le concerne même pas mais il s'en mêle quand même. Si cette éventualité arrive à une petite fille, il y a de fortes chances pour qu'elle la vive comme une

trahison, surtout lorsqu'elle est la petite fille à papa et qu'il ne prenne pas sa défense lorsque maman la punit. En général, le contrôlant aime avoir le dernier mot, c'est pourquoi il trouve très facilement quelque chose à rajouter à tout... ou presque.

Il s'occupe beaucoup des affaires des autres. Comme il est rapide à voir tout ce qui se passe autour de lui et qu'il se croit plus fort que les autres, il prend facilement tout en charge. Il croit qu'il doit les aider à organiser leur vie. Il ne réalise pas qu'il agit ainsi pour avoir le contrôle. En s'occupant des autres, il peut contrôler ce qu'ils vont lui faire, comment et quand ils le feront. Lorsque le contrôlant s'occupe des problèmes des autres, il a le sentiment qu'ils sont plus faibles que lui. C'est une façon déguisée de montrer sa propre force. Tant qu'une personne ne croit pas véritablement en sa force, elle fera tout pour essayer de la démontrer aux autres. S'occuper des plus faibles est un moyen souvent utilisé dans ce but.

De plus, le contrôlant est très sensible, mais cette sensibilité ne paraît pas beaucoup, car il est trop occupé à montrer sa force. Nous avons vu dans les chapitres précédents que le dépendant s'occupe des autres pour s'assurer leur support et soutien et que le masochiste agit ainsi pour être une bonne personne et pour ne faire honte à personne. Le contrôlant, pour sa part, s'occupe des affaires des autres pour ne pas souffrir de trahison ou pour s'assurer que les autres répondront à ses attentes. Si tu te vois comme étant le genre de personne qui se croit responsable d'arranger la vie de tous ceux que tu aimes, je te suggère de bien examiner ta motivation.

L'ego du contrôlant prend facilement le dessus lorsque quelqu'un le reprend dans ce qu'il fait, car il n'aime pas être surveillé, surtout par un autre contrôlant. Il éprouve beaucoup de difficulté avec les personnes autoritaires, car il croit qu'elles veulent le contrôler. Il se justifie et a toujours une bonne raison pour faire les choses à sa façon. Il admet assez difficilement ses peurs et il ne veut pas parler de ses faiblesses. D'ailleurs, le contrôlant commence très jeune à dire : « Je suis capable, laisse-moi faire seul. » Il veut faire les choses à sa façon mais aime bien que les autres le reconnaissent, le félicitent et, surtout, remarquent ce qu'il fait.

Il ne veut pas montrer sa vulnérabilité de peur que quelqu'un d'autre en profite et le contrôle. Il aime se montrer brave, courageux et fort le plus souvent possible.

En général, il n'en fait qu'à sa tête. Il dit aux autres ce qu'ils veulent entendre mais n'en tient pas compte et finit par agir à sa façon. En voici un exemple. Un jour, mon mari et moi avions embauché quelqu'un du type contrôlant pour faire des travaux à la maison. En expliquant à ce monsieur ce que je voulais qu'il fasse et par quoi je voulais qu'il commence, j'ai vu qu'il n'était pas d'accord et qu'il n'aimait pas que je lui dise quoi faire puisque c'était lui l'expert en matière de réparation. Il a donc essayé de me convaincre de la manière dont il voyait les choses, sans tenir compte de nos priorités. Je lui ai dit que je comprenais son point de vue mais que, pour répondre à nos besoins, mon mari et moi préférons autre chose. « Très bien! » m'a-t-il répondu. Pourtant, deux jours plus tard, je découvrais qu'il avait fait à sa tête, comme il voulait. Lorsque je lui ai fait part de mon mécontentement puisque que ce n'était pas ce que j'avais demandé, ses justifications étaient déjà toutes prêtes. Il s'est arrangé pour avoir le dernier mot, car il était trop tard pour tout recommencer.

J'ai mentionné plus tôt que le contrôlant n'aime pas les personnes autoritaires mais il ne se rend pas compte du nombre d'occasions où il donne des ordres et décide rapidement pour les autres. J'ai beaucoup de plaisir à observer un contrôlant qui occupe un poste de direction ou de surveillance dans un endroit public comme dans un restaurant, un hôpital, un magasin, etc. Il veut savoir tout ce qui se passe; il donne son opinion sans que celle-ci soit sollicitée; il semble ne pas pouvoir s'empêcher d'ajouter son commentaire à ce que les autres font ou disent.

Un jour, j'observais dans un restaurant un serveur contrôlant qui s'en prenait à un autre serveur qui avait toutes les caractéristiques du fuyant. Le contrôlant disait sans cesse au fuyant qui il devait servir et ce qu'il devait faire. Le fuyant levait les yeux au ciel en signe d'exaspération. Je venais tout juste de faire part de mes observations à mon mari, lui disant que ces deux-là risquaient d'avoir une bonne engueulade quand le jeune fuyant, celui qui nous servait, se dirige vers notre table et commence à nous raconter à quel point cette situation était difficile pour lui et qu'il planifiait de quitter son emploi très bientôt.

Connaissant les blessures, je ne fus pas surprise d'entendre ces propos, car un fuyant qui se sent trop rejeté, préfère fuir que de faire face à la situation. Le plus intéressant dans cette histoire est que le serveur contrôlant n'était même pas le patron ou son supérieur. Il était serveur au même titre que le fuyant et il avait simplement pris sur lui de rendre l'autre serveur aussi bon que lui. Le contrôlant semblait évidemment au-dessus de la situation et contrôlait bien l'achalandage. Il semblait très fier de lui et ne semblait pas se rendre compte de son attitude contrôlante. Il était plutôt occupé à montrer à son patron qu'il est un bon travailleur et qu'il peut lui faire confiance en toute situation. Selon lui, l'autre serveur aurait dû être reconnaissant pour l'aide qu'il lui apportait. Ce que nous appelons contrôle, le contrôlant, lui, qualifie son geste comme étant de l'aide.

Comme mon mari et moi mangeons très souvent dans les restaurants lors de nos déplacements, je trouve très utile de connaître les différents types de blessures, car cela m'aide à savoir la façon d'approcher les serveurs. Par exemple, je sais que si je fais une remarque désobligeante à un serveur contrôlant ou si je lui fais part d'une erreur qu'il a commise, il commence tout de suite à se justifier et peut même mentir pour sauver sa réputation et ne pas perdre la face. Si mon approche est contrôlante face à lui, je n'obtiens pas ce que je veux. Il doit sentir que ça vient de lui et non que ça lui est imposé par quelqu'un. J'ai vécu certaines expériences où le serveur faisait exprès de me faire attendre, seulement pour me montrer qui aurait le dernier mot.

Lorsque quelqu'un essaie de convaincre le contrôlant d'une nouvelle idée, il est facilement sceptique. Le plus difficile pour lui est d'être pris par surprise, de ne pas avoir eu le temps de se préparer. N'étant pas prêt, il risque de ne pas avoir le contrôle et, par conséquent, de se faire contrôler.

Comme l'effet de surprise est une émotion difficile à vivre pour lui, sa réaction première consiste à se retirer et à demeurer en état d'alerte. Il doit se préparer à toute éventualité et il aime penser d'avance à toutes les possibilités pour être prêt. Il ne réalise pas combien de fois il peut lui-même changer d'idée et placer ses proches dans des situations de surprise dues à un changement de dernière minute. Quand c'est lui qui décide, il se donne le droit de changer d'idée facilement.

Une dame ayant la blessure de trahison me racontait que lorsqu'elle était jeune, elle essayait toujours de deviner d'avance les réactions de son père, réactions qu'elle vivait très difficilement. Lorsqu'elle s'attendait à ce que son père la frappe parce qu'elle avait fait un mauvais coup, il ne la touchait pas. Lorsqu'elle prévoyait être reconnue pour ses bonnes notes scolaires, il la frappait sans qu'elle sache d'où venait sa colère. Cet exemple illustre bien le fait que sa blessure de trahison lui attirait ce genre de comportement ainsi que la blessure de trahison de son père qui lui faisait adopter ce comportement. C'est comme si ce dernier prenait un malin plaisir à la prendre par surprise, à ne pas répondre à ses attentes qu'il semblait connaître d'avance. Cela s'explique par la fusion entre un père et sa fille ou une mère et son fils qui vivent ce genre de blessure. Tout comportement imprévisible de la part du parent engendre généralement un sentiment de trahison chez l'enfant du type contrôlant.

Il est aussi très rapide à traiter les autres d'hypocrites à cause de sa grande méfiance. Par contre, avec son comportement manipulateur, on pourrait très souvent le juger d'hypocrite lui-même. Par exemple, lorsque les choses ne vont pas comme il veut, ça le met en colère et il parlera dans le dos de la personne concernée à qui veut bien l'entendre. Il ne réalise pas, à ce moment-là, que ça lui arrive à lui aussi d'être hypocrite.

Le contrôlant a horreur qu'on lui mente. Il dira : « J'aime mieux me faire gifler que de me faire mentir. » Il ment lui-même fréquemment mais, pour lui, ce ne sont pas des mensonges. Il trouve facilement de bonnes raisons pour déformer la vérité. Ses mensonges, généralement plus subtils, sont nécessaires, pense-t-il, pour arriver à ses fins ou pour se justifier. Par exemple, j'ai mentionné plus tôt qu'il devine facilement les attentes des autres et qu'il leur dit fréquemment ce qu'ils veulent entendre. Malheureusement, il ne peut pas toujours garder sa parole parce qu'il s'engage sans vérifier s'il pourra respecter ses engagements. Il trouve donc toutes sortes de bonnes excuses, même celle de dire qu'il ne se souvient pas du tout de s'être engagé. Pour les autres, c'est reçu comme un mensonge et vécu comme de la trahison. Le contrôlant, pour sa part, ne voit pas cela du tout comme mensonge. Il peut qualifier ce genre de comportement comme une expression de limites, par exemple. Paradoxalement, il vit très difficilement le fait que quelqu'un ne le croit pas. Si quelqu'un ne lui fait pas confiance, il croit qu'on le trahit. C'est pour éviter ce sentiment douloureux de trahison qu'il fait tout pour qu'on lui fasse confiance.

Dans mes ateliers, un grand nombre de femmes se sont plaintes de leur mari qui les manipulait et les contrôlait en mentant souvent. Après vérification, j'ai constaté que la plupart de ces hommes étaient des contrôlants. Je ne dis pas que toutes les personnes contrôlantes mentent mais cela semble encore plus probable chez elles. Si tu te reconnais dans cette blessure, je te suggère fortement d'être bien attentif, car, le plus souvent, le menteur ne croit pas que ses mensonges en sont des vrais ou il ne se rend même pas compte qu'il ment. Tu pourrais même demander à ceux qui te connaissent bien s'ils ont l'impression ou s'ils s'aperçoivent qu'il t'arrive de mentir.

Le contrôlant ne peut pas non plus tolérer les personnes qui trichent. Par contre, lorsque lui-même triche, en jouant aux cartes par exemple, il prétend que c'est pour rire ou pour vérifier si on s'en apercevrait. S'il triche sur son rapport d'impôt, il dira que tout le monde fait ça.

De plus, le contrôlant n'aime pas être placé dans une situation où il doit rapporter la façon d'agir de quelqu'un d'autre, un collègue au travail par exemple. Il sait que lorsque quelqu'un lui fait la même chose, il le vit comme une trahison. Il ne veut donc pas le faire aux autres. Il y a quelques années, au bureau d'ÉCOUTE TON CORPS, une nouvelle employée qui devait renseigner les clients par téléphone, leur donnait des informations inexactes. Cela se passait depuis plusieurs semaines lorsque je l'ai appris par une autre employée. J'ai donc vérifié avec celui qui travaillait près d'elle s'il s'était rendu compte de ce qui se passait. Il m'a avoué qu'il le savait depuis le début mais que rapporter les paquets ne faisait pas partie de ses tâches. Tu peux t'imaginer que ma partie contrôlante qui tenait depuis toujours à la réputation d'ÉCOUTE TON CORPS était en colère.

En effet, la réputation du contrôlant est très importante. Lorsque quelqu'un fait ou dit quoi que ce soit qui pourrait affecter la bonne réputation qu'il essaie de maintenir, il est insulté et en colère, car il vit cela comme une grave trahison. Il ira jusqu'à mentir pour avoir ou pour sauvegarder sa bonne réputation. Avoir la réputation d'être une personne fiable, responsable et qui s'occupe bien de ses affaires est ce qui lui importe le plus. Lorsqu'il parle de lui, il ne se dévoile pas complètement. Il ne parle que de ce qui lui donne une bonne réputation.

Il a même de la difficulté à cautionner quelqu'un pour un prêt d'argent, car il craint pour sa réputation si l'autre ne payait pas. Si, après de mûres réflexions, il décide de se porter garant d'une autre personne et que celle-ci ne respecte pas son engagement de payer, le contrôlant vit cela comme une trahison importante et difficile à vivre. Il est aussi du genre à ne pas aimer s'endetter, et lorsqu'il le fait, il paie le plus rapidement possible pour garder une bonne réputation.

J'ai aussi remarqué que les parents contrôlants agissent davantage en fonction de maintenir leur propre réputation qu'en fonction du bonheur de leurs enfants. Ils essayeront de les convaincre que c'est pour leur bien mais ces derniers ne sont pas dupes. Ils savent lorsque les parents pensent plutôt à eux-mêmes. Le parent contrôlant veut décider pour eux alors que celui qui pense véritablement au bonheur de ses enfants prend le temps de vérifier avec eux ce qui les rendrait heureux.

Les personnes contrôlantes n'aiment pas se retrouver dans une situation où elles ne peuvent répondre à une question. C'est pour cette raison que, dans l'ensemble, elles sont intéressées par les connaissances et qu'elles aiment apprendre sur beaucoup de sujets. Lorsqu'on leur pose une question, elles essaient de trouver une réponse au risque de dire n'importe quoi, car il leur est très difficile ou même impossible d'avouer : « Je ne le sais pas. » L'autre, s'apercevant tout de suite qu'il ne connaissait pas la réponse, peut avoir l'impression de se faire mentir. Quand quelqu'un dit : « Je ne savais pas... », le contrôlant se fait presque un devoir de répliquer : « Moi, je le savais. Je ne sais pas où j'ai appris cela, mais je le savais » ou « J'ai appris cela à tel endroit ». Ce n'est malheureusement pas toujours vrai. Je le savais est une expression souvent utilisée par le contrôlant.

Il est insulté quand quelqu'un s'occupe de ses affaires sans qu'il lui ait donné la permission. Si quelqu'un lit son courrier par exemple, il peut faire une grosse colère. Si une autre personne intervient ou répond pour lui alors qu'il est présent, il sera également insulté parce qu'il croit que l'autre n'a pas confiance en ses capacités. Il ne se rend pas compte qu'il lui arrive souvent d'intervenir et de parler pour les autres. Par exemple, un homme contrôlant marié à une femme dépendante (blessure d'abandon) sera généralement toujours en train de lui dire comment et pourquoi faire ceci ou cela. Malheureusement, ce genre de femme subit en silence.

Je dois ajouter que dans un couple où l'un des partenaires est contrôlant et l'autre, dépendant, le premier est très souvent dépendant de la faiblesse ou de la dépendance de l'autre. Il se croit fort parce qu'il contrôle l'autre mais, en réalité, il y a seulement une autre forme de dépendance. Lorsque deux contrôlants vivent ensemble, c'est plutôt une relation de pouvoir.

Tous les exemples cités sont vécus comme une trahison par un contrôlant. Si tu en es surpris, c'est parce que ta définition du mot « trahison » est trop limitée. En ce qui me concerne, j'ai travaillé pendant plusieurs années pour arriver à cette réalisation. Je voyais bien dans mon corps que j'avais la blessure de trahison mais je n'arrivais pas à faire de liens entre ce qui se passait dans ma vie et cette blessure. J'ai surtout éprouvé des difficultés à faire le lien avec mon père avec qui je vivais un gros complexe d'Edipe. Je l'adorais tellement que je ne voyais pas en quoi j'aurais pu me sentir trahie par lui et, surtout, admettre que je pouvais lui en vouloir.

J'ai enfin pu consentir, après plusieurs années, qu'il ne répondait pas à mes attentes d'un homme responsable. Je viens d'une famille où généralement les femmes prenaient les décisions et les hommes les secondaient. J'ai retrouvé ce comportement chez mes parents ainsi que chez mes oncles et tantes. J'en ai conclu que les femmes prenaient toutes les responsabilités, car elles étaient plus fortes, plus capables. Les hommes étaient alors faibles à mes yeux parce qu'ils ne contrôlaient rien. En réalité, ma conception était fautive, car ce n'est pas parce qu'une personne ne prend pas de décisions qu'elle est irresponsable. J'ai dû aussi redéfinir les mots responsabilité et engagement.

Lorsque j'ai pris le temps de repenser à ce qui s'était passé dans mon enfance, j'ai réalisé que ma mère prenait bien la plupart des décisions, mais que mon père gardait toujours ses engagements face à elle et assumait ses responsabilités. Quand une des décisions que ma mère avait prise s'avérait ne pas être la meilleure, mon père en assumait les conséquences autant qu'elle. Il était donc un homme responsable.

Pour arriver à comprendre la notion de responsabilité, je me suis attiré un premier conjoint et deux fils que je traitais d'irresponsables et que j'ai essayé de contrôler pendant très longtemps avant de réaliser que j'avais cette opinion générale de tous les hommes. Cela explique pourquoi j'étais sur mes gardes avec le sexe opposé, comme tout contrôlant d'ailleurs. Pour m'aider à bien guérir ma blessure de trahison, je me suis attiré un deuxième conjoint ayant lui aussi la blessure de trahison. Grâce à lui, je peux vérifier dans le quotidien mes progrès et, par conséquent, la diminution de cette blessure. Je peux voir une grande différence entre mon comportement avec lui et celui que j'avais avec mon ex-conjoint.

Le contrôlant a aussi peur de l'engagement et cela vient d'une peur encore plus grande : la peur du désengagement. Il croit que ne pas tenir sa parole et se désengager sont synonymes de trahison. Il se croit donc obligé de garder sa parole et s'il prend trop d'engagements, il se sentira emprisonné. Plutôt que d'avoir à se désengager, il aime mieux ne pas s'engager. Je connais quelqu'un qui exige toujours que ce soit les autres qui s'engagent à lui téléphoner. De plus, il veut savoir le jour et l'heure qu'on le rappellera. Si on oublie de le rappeler, il contactera alors la personne qui n'a pas gardé son engagement pour lui dire sa façon de penser. Il ne réalise pas qu'il exige beaucoup des autres et que lui-même a de la difficulté à s'engager ou ne s'embarque jamais ainsi. En l'observant, je réalise la grande quantité d'énergie nécessaire pour tout contrôler de cette façon. Ce comportement ne fait que l'aider à continuer à alimenter sa blessure de trahison.

Plusieurs personnes qui souffrent de trahison ont souffert du fait que le parent du sexe opposé n'a pas gardé son engagement selon les attentes que l'enfant avait d'un parent idéal.

Je pense entre autres à un monsieur qui a aujourd'hui plus de soixante ans et qui vivait seul avec sa mère lorsqu'il était jeune. Celle-ci sortait avec tous les hommes qui n'hésitaient pas à dépenser beaucoup pour elle. Alors qu'il avait 15 ans, sa mère est partie avec l'un d'eux, car cet homme était disposé à dépenser une fortune pour elle. Elle mit son fils en pension, ce qui le fit souffrir d'abandon et surtout de trahison. Devenu adulte, sa manière d'attirer les femmes a été de dépenser de l'argent pour elles et de ne pas s'engager

réellement dans aucune relation. Il croyait ainsi se venger de sa mère, mais, en réalité, il a la même blessure à régler que les hommes qu'il jugeait de séduire sa mère avec leur argent.

Il est assez courant aussi d'entendre des participantes dans mes ateliers raconter que lorsqu'elles sont devenues enceintes d'un homme qui avait peur de s'engager, ce dernier insistait beaucoup pour qu'il y ait avortement. Ce genre d'incident chez celles qui ont la blessure de trahison vient ajouter une autre couche à leur blessure. Il est très difficile pour elles d'accepter l'idée que l'autre refuse de prendre la responsabilité de l'enfant qui veut naître.

J'ai mentionné plus tôt que le contrôlant ne fait pas confiance facilement. Par contre, il sera plus confiant s'il n'y a pas d'intérêt sexuel. Il est très séducteur mais tant que la blessure est importante, il préfère que ceux du sexe opposé soient des amis plutôt que des amoureux. Il se sent plus en confiance avec des amis. Il utilise souvent la séduction pour manipuler les autres et, en général, cela lui réussit très bien. Il est un spécialiste pour trouver toutes sortes de moyens de séduction. Le contrôlant sera, par exemple, le gendre préféré de sa belle-mère, car il l'aura séduite avec ses belles paroles. Par contre, il est sur ses gardes en présence d'un autre séducteur. Il le sait tout de suite lorsque quelqu'un d'autre essaie de le séduire et il n'embarque pas. Quand je parle de séduire, ce n'est pas nécessairement de la séduction au niveau sexuel; il peut utiliser celle-ci dans tous les domaines de sa vie.

La plus grande peur du contrôlant est la dissociation sous toutes ses formes. C'est le type de personne qui vit le plus difficilement une séparation de couple, une forme de dissociation. Pour le contrôlant, c'est une défaite sérieuse. Si la séparation vient de lui, il a peur de trahir l'autre et de se faire accuser de traître. Si ça vient de l'autre, il l'accusera de trahison. De plus, une séparation vient lui rappeler qu'il n'a pas eu le contrôle sur la relation. Par contre, il semble que ce soient les contrôlants qui vivent le plus souvent des séparations, des ruptures. S'ils ont peur de s'engager, c'est aussi parce qu'ils ont peur d'une séparation. Cette peur les porte à s'attirer des relations amoureuses où le partenaire n'est pas libre de s'engager. C'est une bonne façon pour eux de ne pas voir que ce sont eux-mêmes qui ne veulent pas s'engager.

Quand deux contrôlants vivent ensemble et que la relation ne va pas bien, ils repoussent constamment le moment de s'avouer qu'il est mieux pour eux de se séparer. Quand ils se retrouvent en couple, ils sont tout l'un ou tout l'autre. Soit qu'ils se sentent en fusion comme faisant partie de l'autre, soit qu'ils se sentent dissociés, surtout lorsque leur partenaire ne les reconnaît pas à leur goût. Pour un contrôlant, être dissocié signifie se sentir déchiré ou à part de l'autre. Le mot dissocié est d'ailleurs souvent utilisé dans son langage. Il dira par exemple : « Je me sens dissocié de mon corps. » Une dame m'a un jour raconté qu'aussitôt qu'il y a une mésentente avec son mari, elle se sent coupée en deux, désespérée, par peur d'une séparation. Dans une telle situation, elle perd complètement confiance en elle. Cette dame souffre aussi de la blessure d'abandon, ce qui double sa peur de la séparation.

Selon mes observations, la blessure d'abandon se développe avant celle de la trahison chez la majorité des contrôlants. Ceux qui décident très jeunes de ne pas voir ou de ne pas accepter leur partie dépendante (leur blessure d'abandon) développent la force nécessaire pour cacher leur blessure d'abandon. C'est à ce moment qu'ils commencent à développer un masque de contrôlant. Si on regarde bien cette personne, on peut voir le masque du dépendant dans ses yeux (yeux tristes ou yeux tombants) ou la bouche tombante ou une ou quelques parties de son corps qui tombent ou qui manquent de tonus.

Il est facile d'imaginer le petit enfant qui, se sentant abandonné ou n'ayant pas assez d'attention, décide par tous les moyens possibles de séduire son parent du sexe opposé afin d'attirer son attention et surtout pour se sentir appuyé par lui. L'enfant se convainc qu'il est tellement gentil et adorable que le parent se doit de s'occuper de lui d'une manière spéciale. Plus il essaie de contrôler son parent par cette attitude, plus il a des attentes. Lorsque cela ne se produit pas, lorsque ses attentes ne sont pas respectées, c'est à ce moment qu'il vit de la trahison. Il devient donc de plus en plus contrôlant, il se met une carapace de force en croyant qu'ainsi il ne souffrira pas de trahison ou d'abandon possible. C'est la partie contrôlante qui encourage le dépendant à vouloir devenir indépendant.

Chez certaines personnes, la blessure d'abandon prédomine sur celle de la trahison alors que chez d'autres, le contraire se produit : le masque de contrôlant prédomine. L'homme qui développe de beaux muscles grâce à l'haltérophilie mentionné dans le chapitre sur la blessure d'abandon mais dont le corps redevient flasque lorsqu'il arrête de faire des exercices est un bon exemple d'une personne ayant une blessure de trahison et d'abandon.

Si tu te reconnais dans la description du masque de contrôlant mais pas dans celle du masque de dépendant, je te suggère tout de même de ne pas éliminer cette possibilité. Demeure ouvert à l'idée qu'il pourrait aussi y avoir une blessure d'abandon chez toi. La blessure la plus dominante dans le corps est celle que l'on utilise le plus souvent dans le quotidien.

Alors, selon mes observations depuis de nombreuses années, j'ai constaté qu'une personne peut souffrir d'abandon sans souffrir nécessairement de trahison mais que celle qui souffre de trahison souffre également d'abandon. De plus, j'ai observé que plusieurs personnes dont le corps indiquait surtout la blessure d'abandon étant jeunes, ont commencé avec l'âge à développer les caractéristiques de la blessure de trahison. L'inverse peut tout autant se produire. Le corps est toujours en transformation; il nous indique en tout temps ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Si tu as remarqué, plusieurs points en commun existent entre les personnes qui ont peur d'être abandonnées et celles qui craignent d'être trahies. En plus des aspects énoncés plus haut, elles aiment toutes les deux attirer l'attention. Le dépendant le fait pour avoir de l'attention et pour qu'on s'occupe de lui tandis que le contrôlant agit ainsi pour avoir le contrôle d'une situation, pour exhiber sa force de caractère et pour impressionner. On voit souvent le type dépendant chez les acteurs et les chanteurs mais on retrouve plutôt le type

contrôlant chez les comédiens, les humoristes, ceux qui aiment faire rire les autres. Les deux types de caractère aiment bien jouer à la vedette mais pour des raisons différentes. Le contrôlant a souvent la réputation d'être une personne qui prend beaucoup de place. En général, il n'aimera pas que son ou sa partenaire prenne plus d'espace que lui.

Une participante me racontait que tant que son mari et elle étaient associés en affaires, tout allait bien entre eux. Dès l'instant où elle décida de se mettre à son compte et qu'elle fit de meilleures affaires que lui, bien qu'elle travaille dans un domaine différent, la relation se détériora. C'était devenu une relation de compétition. Monsieur se sentait trahi et Madame s'accusait de l'avoir abandonné.

Une autre caractéristique du contrôlant est sa difficulté marquée à faire un choix lorsqu'il croit que ce choix risque de lui faire perdre quelque chose, car il n'aura plus le contrôle de la situation. Ceci explique pourquoi le contrôlant a parfois de la difficulté à se décider ou est accusé de trop réfléchir. Lorsqu'il est sûr de lui, surtout lorsqu'il contrôle la situation, il n'a aucun problème à se décider.

Cette difficulté à se séparer se manifeste également au travail. S'il gère sa propre entreprise, il peut aller jusqu'à se mettre dans une situation difficile, un sérieux endettement par exemple, avant de s'avouer qu'il ne peut plus continuer. En tant qu'employé, le contrôlant occupe souvent des postes de direction. C'est toujours difficile pour lui de laisser une compagnie. Il peut y arriver mais non sans difficulté. L'inverse est vrai aussi. Quand une personne de confiance travaillant pour lui désire le quitter, il vit cette situation difficilement, avec souvent de la colère et de l'agressivité.

Le contrôlant, ayant généralement une âme de chef, aime bien diriger d'autres personnes. Il a peur d'arrêter de contrôler, car il croit qu'en le faisant, il ne sera plus un chef. C'est tout à fait l'opposé. Lorsque le contrôlant arrête de contrôler et qu'il s'en tient à diriger seulement, il devient un bien meilleur chef. Il existe une différence entre contrôler et diriger. Contrôler, c'est conduire, administrer ou gouverner sous l'emprise de la peur. Diriger signifie la même chose mais sans la peur; c'est donner une direction sans nécessairement vouloir que ce soit fait à notre façon. On peut être un chef et continuer d'apprendre des choses de ses subordonnés.

Son âme de chef le fait souvent devenir chef d'une entreprise, mais ses attentes et le contrôle qu'il veut exercer lui font vivre beaucoup de stress. Autant le lâcher prise est difficile pour le contrôlant, autant il est urgent et nécessaire pour lui de le mettre en pratique.

Une autre grande peur du contrôlant est le RENIEMENT. Pour lui, être renié signifie être trahi. Par contre, il ne réalise pas le nombre de fois où il renie les autres en les éliminant de sa vie. Par exemple, il ne voudra pas donner une autre chance à quelqu'un en qui il a perdu confiance. Bien souvent, il ne voudra même plus lui parler. Lorsqu'il est en colère et surtout lorsque ça ne va pas selon ses attentes, il peut facilement tourner le dos à quelqu'un au milieu d'une discussion ou lui raccrocher au nez lors d'une conversation téléphonique. J'ai déjà mentionné qu'il a de la difficulté avec la lâcheté, le mensonge et l'hypocrisie. Il renie toute personne se comportant ainsi. Ce reniement se manifeste souvent suite à une séparation. Combien de fois ai-je entendu des personnes contrôlantes me dire : « Je ne veux plus rien savoir de ... » Elles ne réalisent pas qu'avec une telle attitude, elles renient les autres.

Comme le contrôlant est séducteur, sa vie sexuelle ne sera souvent satisfaisante que suite à une séduction. Ceci explique pourquoi le contrôlant aime beaucoup tomber en amour, la partie passion d'une relation. Lorsque la passion commence à s'éteindre de son côté, il trouve un moyen pour que l'idée de rompre la relation vienne de l'autre. Ainsi, il ne se fera pas accuser de trahison.

La femme contrôlante a souvent l'impression de se faire avoir par l'homme; elle est donc sur ses gardes. Elle aime faire l'amour surtout lorsque ça vient d'elle, lorsqu'elle a décidé de se laisser séduire ou qu'elle a elle-même envie de courtiser son partenaire. L'homme contrôlant aime aussi que ça vienne de lui. Lorsqu'un contrôlant (homme ou femme) désire faire l'amour et que l'autre refuse, il se sent trahi. Il ne peut pas comprendre que l'autre, qui pourtant l'aime, ne veuille pas fusionner avec lui en faisant l'amour. Les problèmes sexuels viennent surtout du fait qu'il y a eu une trop grande fusion avec le parent du sexe opposé et que le complexe d'Édipe n'est pas résolu. Le parent du sexe opposé a été tellement idéalisé qu'aucun partenaire ne peut arriver à répondre aux attentes de cette personne. Malgré leurs problèmes sexuels, j'ai remarqué que ceux qui souffrent de trahison ont le plus envie d'avoir un amant. Ils ne réalisent pas à quel point ils alimentent leur blessure de trahison en ayant ce désir, qu'il soit en pensée ou en action.

Il y a donc souvent un blocage au niveau sexuel, car souviens-toi qu'au début de ce chapitre, j'ai mentionné que le type contrôlant a développé une bonne force sexuelle et avec les peurs qu'il a cultivées au fil des années, il peut bloquer une bonne partie de cette énergie. On peut voir que l'énergie est bloquée physiquement quand la région du pelvis est gonflée. Le contrôlant peut même aller jusqu'à renier sa vie sexuelle complètement en trouvant une bonne raison pour justifier sa décision.

Suite à ce qui est mentionné dans ce chapitre, il va de soi que la blessure de trahison affecte notre façon de communiquer. Les peurs du contrôlant qui l'empêchent de communiquer clairement et de faire ses demandes sont les suivantes : peur de ne pas pouvoir convaincre l'autre, de se faire mentir ou de passer pour un menteur, peur de la colère de l'autre ou de sa propre colère, de se confier, de montrer sa vulnérabilité ou de passer pour vulnérable, de se faire manipuler ou de se faire séduire, d'être obligé de s'engager. Si tu te vois dans ces peurs, voilà un bon moyen pour découvrir que tu n'es pas toi-même et que c'est ta blessure de trahison qui prend le dessus.

En ce qui concerne l'alimentation, le contrôlant est porté à manger rapidement, car il n'a pas de temps à perdre. Quand il est très absorbé par une tâche importante, il peut facilement oublier de se nourrir. Il dit même que manger n'est pas important pour lui. Par contre, lorsqu'il décide de s'alimenter, il mangera beaucoup et jouira de sa nourriture. Il peut même perdre le contrôle et manger beaucoup plus que ce dont son corps a besoin. Il est celui parmi les cinq types de caractère à épicer et saler ses aliments à son goût. Plusieurs contrôlants ajoutent du sel avant même de goûter aux aliments. Ils s'assurent d'avoir le dernier mot au sujet de leur alimentation, comme ils font durant une conversation, ils ajoutent leur grain de sel.

Au niveau des maladies que l'on remarque couramment chez le contrôlant, en voici quelques-unes :

L'agoraphobie est due à sa partie fusionnelle tout comme chez le dépendant. Par contre, l'agoraphobie vécue par le contrôlant est plus marquée par la peur de la folie tandis que celui avec un masque de dépendant a plutôt peur de la mort. Je tiens à souligner que l'agoraphobie est souvent diagnostiquée par les médecins comme de la spasmophilie.

Le contrôlant s'attire des raideurs, comme tous les problèmes reliés aux ARTICULATIONS du corps, principalement les GENOUX.

Il est le plus enclin aux maladies de perte de contrôle de certaines parties du corps comme les HÉMORRAGIES, l'IMPUISSANCE SEXUELLE, la DIARRHÉE, etc.

S'il se voit en situation d'impuissance totale, il peut être affligé de PARALYSIE.

Il a fréquemment des problèmes au niveau du SYSTÈME DIGESTIF, surtout au FOIE et à l'ESTOMAC.

Il est également plus sujet que d'autres aux maladies finissant en « ITE ». Je te réfère au livre *Ton corps* dit : « Aime-toi ! » qui explique en détail que ces maladies sont surtout vécues par les personnes qui, à cause de leurs nombreuses attentes, sont portées à l'impatience, la colère et la frustration.

Il arrive fréquemment qu'un contrôlant souffre de FEUX SAUVAGES ou d'HERPÈS BUCCAL, affection qui se manifeste quand il accuse, consciemment ou non, le sexe opposé d'être dégueulasse. C'est aussi un moyen de contrôle pour ne pas avoir à embrasser l'autre.

Les malaises et maladies précités peuvent se manifester chez des personnes avec d'autres blessures mais ils semblent beaucoup plus courants chez celles souffrant de trahison.

Il est important de réaliser que ton parent du sexe opposé, avec qui tu vis cette blessure, a vécu et vit probablement encore cette même blessure avec son propre parent du sexe opposé. Rien ne t'empêche d'aller vérifier avec lui. Faire parler nos parents sur ce qu'ils ont vécu avec leurs parents lorsqu'ils étaient jeunes s'avère très souvent une expérience des plus enrichissantes.

Souviens-toi que la principale cause d'une blessure vient de notre incapacité à nous pardonner ce que nous nous faisons à nous-même ou ce que nous avons fait subir aux autres. Il nous est difficile de nous pardonner, car, en général, nous ne voyons même pas que nous nous en voulons. Plus la blessure de trahison est importante, plus cela signifie que tu trahis les autres ou que tu te trahis toi-même en ne te faisant pas confiance ou en ne tenant pas tes promesses envers toi-même. Nous reprochons aux autres tout ce que nous faisons nous-même et ne voulons pas voir. C'est la raison pour laquelle nous nous attirons des personnes qui nous montrent ce que nous faisons aux autres ou à nous-même.

Un autre moyen pour devenir conscient que nous nous trahissons ou trahissons une autre personne est la honte. En effet, nous vivons un sentiment de honte lorsque nous voulons nous cacher ou camoufler un comportement. Il est normal de trouver honteux d'avoir une conduite que nous reprochons aux autres. Nous ne voulons surtout pas qu'ils découvrent que nous agissons comme eux.

Je te rappelle que les caractéristiques et comportements décrits dans ce chapitre sont présents seulement lorsqu'une personne décide de porter son masque de contrôlant, croyant ainsi éviter de vivre de la trahison. Selon la gravité de la blessure et l'intensité de la douleur, ce masque peut être porté très peu ou très souvent.

Les comportements propres au contrôlant sont dictés par la peur de revivre la blessure de trahison. Toutes les blessures décrites dans ce livre ont chacune leurs comportements et attitudes intérieures respectives. Ces façons de penser, de sentir, de parler et d'agir reliées à chaque blessure indiquent donc une réaction à ce qui se passe dans la vie. Une personne en réaction n'est pas centrée, ni dans son cœur et ne peut pas être bien ou heureuse. Voilà pourquoi il est si utile d'être conscient des moments où tu es toi-même ou en réaction. Ce faisant, il devient possible pour toi de devenir maître de ta vie au lieu de te laisser diriger par tes peurs.

Ce chapitre a pour but de t'aider à devenir conscient de la blessure de trahison. Si tu te vois dans la description de cette blessure, le dernier chapitre contient toutes les informations dont tu auras besoin pour guérir cette blessure et redevenir toi-même, sans croire que la vie est remplie de trahison. Si tu ne te vois pas dans celle-ci, je te suggère de vérifier auprès de ceux qui te connaissent bien s'ils sont d'accord avec toi. J'ai déjà mentionné qu'il est possible d'avoir seulement une petite blessure de trahison; dans ce cas, tu ne posséderais que certaines des caractéristiques. Par contre, il est probable que tu t'identifies dans certains comportements et non dans tout ce que j'ai décrit. Il est presque impossible pour une personne de se reconnaître dans toutes les manières de se comporter mentionnées. Je te rappelle qu'il est important de te fier d'abord à la description physique, car le corps physique ne ment jamais, contrairement à nous qui pouvons nous faire accroire facilement.

Si tu reconnais cette blessure chez quelques personnes dans ton entourage, tu ne dois pas essayer de les changer. Utilise plutôt ce que tu apprends dans ce livre pour développer plus de compassion pour eux, pour mieux comprendre leurs comportements réactifs. Il est préférable qu'ils lisent eux-mêmes ce livre s'ils montrent un intérêt en ce sens plutôt que de tenter de leur expliquer le contenu dans tes mots.

Chapitre 6 – L'injustice

Tous droits réservés. Aucune partie de ce recueil ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme ou par aucun moyen : électronique ou mécanique, y compris les photocopies, enregistrements ou par un système de stockage et de récupération d'information, sans la permission écrite de l'éditeur.

L'injustice, c'est le caractère d'une personne ou d'une chose qui manque de justice. La justice se définit comme l'appréciation, la reconnaissance et le respect des droits et du mérite de chacun. Comme synonymes du mot justice, on retrouve : droiture, équité, impartialité, intégrité. Une personne qui souffre d'injustice est donc celle qui ne se sent pas appréciée à sa juste valeur, qui ne se sent pas respectée ou qui ne croit pas recevoir ce qu'elle mérite. Une personne peut aussi souffrir d'injustice lorsqu'elle reçoit plus que ce qu'elle croit mériter. Donc, la blessure d'injustice peut être causée en pensant que nous avons plus de choses matérielles que d'autres ou, au contraire, que nous n'en recevons pas assez.

Cette blessure s'éveille au moment du développement de l'individualité de l'enfant, c'est-à-dire entre l'âge de quatre et six ans environ, au moment où il devient conscient qu'il est un humain, une entité à part entière avec ses différences.

L'enfant trouve injuste de ne pas pouvoir bien intégrer son individualité, de ne pas pouvoir s'exprimer et être lui-même. **Il vit cette blessure surtout avec le parent du même sexe.** Il souffre de la froideur de ce parent, c'est-à-dire de son incapacité de sentir et de s'exprimer. Je ne dis pas que tous les parents de ceux qui souffrent d'injustice sont froids, mais ils sont perçus ainsi par l'enfant. Il souffre également de son autoritarisme, de ses fréquentes critiques, de sa sévérité, de son intolérance ou de son conformisme. Dans la majorité des cas, ce parent souffre de la même blessure. Elle n'est peut-être pas vécue de la même façon ou dans les mêmes circonstances, mais elle est là et l'enfant la ressent.

Des personnes *rigides* m'ont à plusieurs reprises partagé que tout allait bien avec leur parent du même sexe à l'adolescence et qu'elles étaient même amies avec lui. Par contre, c'était une relation superficielle, où ni le parent ni l'enfant ne parlaient de ce qu'ils ressentaient.

L'âme qui décide de revenir sur Terre pour régler la blessure d'injustice se choisit des parents qui l'aideront à reprendre contact avec cette blessure. Un des parents, voire souvent les deux, peuvent souffrir de la même blessure. La réaction face à l'injustice consiste à se couper de ce qui est ressenti, croyant ainsi s'épargner. Le masque créé par l'enfant pour se protéger dans ce cas est celui de la **RIGIDITÉ**. Même si une personne se coupe de ce qu'elle ressent, cela ne veut pas dire qu'elle ne sent rien. Au contraire, les personnes *rigides* sont très sensibles mais elles développent la capacité de ne pas sentir cette sensibilité et de ne pas la montrer aux autres. Elles se font accroire que rien ne les touche. Voilà pourquoi ces personnes semblent être froides et insensibles.

Ce sont les *rigides*, parmi les cinq caractères, qui sont le plus portés à se croiser les bras. Ils bloquent ainsi la région du plexus solaire pour ne pas sentir. Une autre façon de ne pas sentir est de s'habiller en noir. J'ai mentionné plus tôt que le *fuyant* aime aussi s'habiller en noir mais pour une raison différente, celle de vouloir disparaître. Les personnes ayant les deux blessures de rejet et d'injustice n'ont, en général, que des vêtements noirs ou très foncés à porter.

Le *rigide* cherche la justice et la justesse à tout prix. C'est en devenant perfectionniste qu'il essaiera d'être toujours juste. Il croit que si ce qu'il fait ou dit est parfait, ce sera nécessairement juste. Il est très difficile pour lui de comprendre qu'en agissant parfaitement selon ses propres critères, il puisse être injuste en même temps.

Celui qui souffre d'injustice est plus enclin à ressentir de l'envie envers ceux qui en ont plus et qui, selon lui, ne le méritent pas. Il peut aussi être convaincu que les autres sont envieux de lui lorsqu'il en a plus. La jalousie, différente de l'envie, est plus vécue par le *dépendant* ou le *contrôlant*. Le *dépendant* est jaloux parce qu'il a peur d'être abandonné alors que le *contrôlant* l'est par peur d'être trahi.

Le masque du *rigide* se distingue par un corps droit, rigide et le plus parfait possible. Le corps est bien proportionné, avec des épaules droites et de la même largeur que les hanches. Le *rigide* peut aussi prendre du poids dans sa vie mais son corps continuera à être bien proportionné. La raison de sa prise de poids est expliquée dans le chapitre précédent.

Je dois avouer que c'est le *rigide* qui a le plus peur de prendre du poids. Il fera tout pour ne pas grossir. C'est aussi lui qui n'accepte pas d'avoir pris du ventre. Quand il est debout, il est porté à entrer son ventre. La femme *rigide* a intérêt à accepter qu'une femme sans ventre, ce n'est pas naturel. Le corps de la femme doit avoir des rondeurs. Sinon, ce n'est pas féminin.

Les hommes comme les femmes ont souvent des belles fesses rondes. Les femmes ont une petite taille. Les *rigides* aiment bien les vêtements serrés à la taille ou porter une ceinture qui serre la taille. Ce genre de personne croit qu'en se serrant bien la taille, qui se trouve dans la région du plexus solaire (la région des émotions), elle sentira moins.

Ce sont des personnes vivantes, avec des mouvements dynamiques. Par contre, ces gestes sont rigides, sans grande flexibilité et démontrent une fermeture, comme lorsqu'une personne *rigide* a de la difficulté à décoller ses bras de son corps par exemple. Elles ont la peau claire et le regard brillant, vivant. Leur mâchoire est plutôt serrée et le cou raide, droit de fierté; on voit même souvent les nerfs du cou qui ressortent.

Si tu reconnais chez toi toutes les caractéristiques physiques décrites plus haut, c'est signe que tu souffres d'une grosse blessure d'injustice. Si tu as seulement quelques-unes des particularités, ta blessure d'injustice est moins grande.

Déjà très jeune, le *rigide* s'aperçoit qu'on l'apprécie davantage pour ce qu'il fait que pour ce qu'il est. Même si ce n'est pas toujours la réalité, il en est convaincu. Voilà pourquoi il devient très performant et commence à se débrouiller tout seul rapidement. Il fait tout pour ne pas avoir de problèmes, même lorsqu'il est en plein dedans, il préfère dire qu'il n'en a pas pour éviter de sentir la souffrance

qui y est reliée. Il est très optimiste, souvent trop. Il croit qu'en disant souvent « pas de problème! », les situations difficiles se régleront plus vite. D'ailleurs, il fait tout pour les résoudre lui-même. Il ne demande de l'aide qu'en tout dernier ressort.

Lorsqu'il lui arrive des déceptions ou des événements imprévus, il continue à dire : « Pas de problème! » Il arrive à bien se cacher ainsi qu'aux autres ce qu'il ressent et donne une apparence imperturbable.

Le *rigide*, comme le *contrôlant*, a souvent un problème de manque de temps, mais pour des raisons différentes. Le *rigide* n'en a pas assez parce qu'il veut trop que tout soit parfait, tandis que le *contrôlant* en manque puisqu'il est trop occupé à se mêler des affaires des autres. Le *rigide* n'aime pas non plus être en retard mais il le sera souvent parce qu'il prend beaucoup de temps à se préparer.

Lorsque le *rigide* est convaincu d'avoir raison face à l'autorité ou face à quelqu'un qui se croit être une autorité en la matière, il se justifiera jusqu'à ce qu'on lui donne raison. Il craint l'autorité, car il a appris étant jeune qu'elle avait toujours raison. Lorsque les autres semblent douter de lui et posent beaucoup de questions concernant une situation, alors qu'il sait avoir été honnête et juste, il vit cela comme une inquisition et ressent de l'injustice.

Comme il recherche toujours la justice, il veut s'assurer qu'il est digne de ce qu'il reçoit. Le mérite est important pour le *rigide* et signifie obtenir une récompense suite à une bonne performance. S'il reçoit beaucoup sans avoir trop travaillé, il ne croit pas le mériter et s'arrange pour perdre ce qu'il a reçu. Ceux qui sont extrêmement *rigides* s'organisent même pour ne rien recevoir, car, selon eux, ils doivent être extraordinaires pour mériter une récompense.

Dans ses explications, le *rigide* veut que tous les détails soient justes mais les expressions qu'il utilise sont loin d'être toujours aussi justes, car il exagère facilement. Il utilise régulièrement les mots *toujours*, *jamais* et *très*. Par exemple, une dame *rigide* dit à son mari : « Tu n'es JAMAIS là, tu es TOUJOURS parti! » Elle ne réalise pas qu'en s'exprimant ainsi, elle est injuste puisqu'il est très rare qu'une situation se reproduise *toujours* ou *jamais*. Pour le *rigide*, tout est souvent *très bon*, *très bien*, *très spécial*, etc. Cependant, il n'aime pas que les autres utilisent ces mots. Lorsqu'ils le font, il les accuse d'exagérer et de ne pas utiliser le mot juste.

La religion a plus de chance d'avoir un impact ou de l'influence sur le *rigide* que sur ceux qui souffrent des autres blessures. Le bien et le mal, le correct et le pas correct sont très importants pour lui. C'est d'ailleurs ce qui mène sa vie. On peut le remarquer également dans son langage. Il commence souvent ses phrases par *bien* ou *bon* pour s'assurer que ce qu'il va dire sera bien et juste. Il les termine par *d'accord?* pour vérifier la justesse de ce qu'il vient de dire. Il utilise plusieurs adverbes qui finissent en *ment* comme *justement*, *exactement*, *sûrement*, *probablement*, etc. Il dira aussi ; « *Ce n'est pas clair.* » Il aime les explications claires et précises.

Lorsque le *rigide* est ému, il ne veut pas le montrer mais on peut le reconnaître à son ton de voix qui devient sec et raide. Il peut utiliser le rire pour cacher sa sensibilité et ses émotions. Il peut facilement rire pour rien, pour quelque chose que les autres ne trouvent pas drôle.

Lorsqu'on demande à un *rigide* comment il va, il répond systématiquement : « *Super bien!* » Il répond très vite, car il ne prend pas le temps de sentir. Par la suite, durant la conversation, il parlera de plusieurs événements dans sa vie qui ne vont pas si bien que ça. Quand on lui dit : « *Je croyais que tu m'avais dit que ça allait super bien?* », il répondra que ce ne sont pas de véritables problèmes.

La peur de se tromper est très forte chez le *rigide*. Lors de mes ateliers, seules les personnes *rigides* me demandent : « *Est-ce que j'ai fait l'exercice de la bonne façon?* » Plutôt que de vérifier ce qu'elles ressentent et ce qu'elles peuvent apprendre sur elles en faisant cet exercice, elles s'intéressent davantage à savoir si elles l'ont bien fait. J'ai aussi remarqué que lorsque je parle d'un comportement ou d'une attitude que le *rigide* voit chez lui comme un nouveau défaut, c'est-à-dire qu'il ne se considère comme pas correct d'avoir ce comportement, il m'interrompt avant même que j'aie terminé pour me demander : « *Que fait-on maintenant avec cela?* » Il veut avoir des trucs pour devenir parfait le plus vite possible. S'il ne l'est pas, il devra se contrôler pour ne pas laisser paraître le défaut qu'il vient de découvrir. Il ne réalise pas, encore une fois, qu'il est injuste envers lui-même, car il s'en demande beaucoup trop. Il voudrait tout régler tout de suite. Il ne prend pas le temps de bien sentir la situation, de se donner le droit d'être humain et d'avoir encore des choses à régler.

J'ai remarqué chez la personne avec le masque de *rigide* une tendance à rougir facilement lorsqu'elle me raconte quelque chose et qu'elle se juge comme n'étant *pas correcte*. Cela peut se produire, par exemple, lorsqu'elle me confie sa difficulté à pardonner à quelqu'un qui lui a fait du mal ou lorsqu'elle parle en mal de quelqu'un parce qu'elle n'en peut plus et qu'elle juge son attitude d'injuste. Cette réaction indique tout de suite que cette personne a honte d'elle-même, de ce qu'elle fait ou ne fait pas. Par contre, elle ne sait pas que c'est pour cette raison qu'elle rougit et parfois, elle ne s'aperçoit même pas qu'elle rougit. Ce sont d'ailleurs les personnes *rigides* et *fuyantes* qui ont le plus de problèmes de peau.

C'est cette peur de se tromper qui fait qu'une personne *rigide* se place souvent dans des situations où elle a des choix à faire. **Plus l'humain a peur et plus il s'attire des situations correspondant à cette peur.** Par exemple, la personne aura à faire un choix parce qu'elle désire s'acheter quelque chose et elle manque d'argent. Elle se demande si elle devrait se permettre cet achat. Elle doit donc décider entre faire l'achat ou non. Il arrive fréquemment qu'une personne *rigide* se fasse plaisir en choisissant une certaine option, et avoir ensuite l'impression d'avoir manqué autre chose. Prenons l'exemple de Monsieur qui choisit de se payer de belles vacances. Plus tard, il se dit qu'il aurait dû choisir de prendre cet argent pour faire des rénovations à sa maison. À cause de sa peur de prendre la mauvaise décision, le *rigide* doute souvent de lui-même après avoir arrêté son choix. Il se demande constamment si ses choix sont les meilleurs pour lui, les plus justes.

Si tu veux que quelque chose soit séparé également entre plusieurs personnes, comme un gâteau, une bouteille de vin, l'addition au restaurant, etc., tu peux être assuré que c'est le *rigide* qui s'acquitte le mieux de cette tâche. Lors de différents repas de groupes pris au restaurant, j'ai du plaisir à observer ce qui se passe lorsque l'addition arrive. Le *contrôlant* prend la situation en mains en disant : « *Que pensez-vous de séparer cette addition à part égale? Ce sera beaucoup plus rapide et moins compliqué.* » Il s'exprime avec tellement de force et de contrôle que les autres acquiescent poliment. Il calcule rapidement en divisant le montant par le nombre de personnes et leur annonce le montant à payer. C'est à ce moment que les *rigides* réagissent. Ils ne sont pas heureux. Celui qui doit payer plus que ce qu'il a mangé trouve cela injuste et celui qui a commandé des plats plus coûteux considère comme injuste que les autres aient à payer plus quand c'est lui qui en a profité. Dans ce genre de situation, il faut, la plupart du temps, recommencer le calcul.

Les personnes *rigides* sont très exigeantes avec elles-mêmes dans la plupart des domaines de leur vie. Elles ont une grande capacité à se contrôler, à s'imposer des tâches. Nous avons vu dans le chapitre précédent que le *contrôlant* aime bien contrôler ce qui se passe autour de lui. Le *rigide*, quant à lui, recherche tellement la perfection qu'il est plutôt porté à se contrôler lui-même. Il devient performant et s'en demande tellement que les autres lui en exigent aussi beaucoup. Combien de fois ai-je entendu des femmes *rigides* dire à leur entourage : « *Arrêtez de me prendre pour la femme bionique qui peut tout!* » En réalité, ces femmes se parlent à elles-mêmes. Les autres sont là pour lui refléter à quel point elles s'en demandent.

Un participant a raconté un jour que son père lui répétait sans cesse : « *Tu n'as aucun droit, seulement des devoirs.* » Cette phrase est demeurée ancrée en lui depuis son jeune âge et il admet avoir beaucoup de difficulté à se laisser aller. Il ne se permet pas d'arrêter, de s'amuser, de se reposer. Il se croit obligé de toujours être dans l'action. Ainsi, il fait son devoir. Comme il y a toujours quelque chose à faire dans le quotidien, cela signifie que le *rigide* se permet rarement de se détendre sans se sentir coupable. Il se justifie lorsqu'il se repose ou qu'il s'amuse en disant par exemple qu'il le mérite bien après tout ce qu'il a fait. De plus, le *rigide* se sent particulièrement coupable s'il ne fait rien pendant que quelqu'un d'autre travaille. Il trouve cela injuste.

C'est pourquoi son corps, particulièrement ses jambes et ses bras, sont tendus même au repos. Il doit faire un effort pour amollir ses jambes, les laisser se détendre. Pour ma part, ce n'est que depuis quelques années que je me suis rendue compte de cela. Je suis assise chez le coiffeur ou en train de lire et tout à coup je sens mes jambes raides. Je dois consciemment permettre à mes jambes, mes épaules ou à mes bras de se détendre. Auparavant, je n'étais même pas consciente de cette raideur.

Le *rigide* a aussi de la difficulté à non seulement respecter ses limites mais surtout à les connaître. Comme il ne prend pas le temps de sentir si ce qu'il fait répond ou non à un besoin, il en fait souvent trop et s'arrête seulement lorsqu'il craque. Il a d'ailleurs de la difficulté à demander de l'aide. Il préfère tout faire seul pour que ce soit parfait. C'est pour cette raison que le *rigide* représente celui qui est le plus enclin à souffrir de *burn-out* ou d'épuisement professionnel.

Tu peux constater que la plus grande injustice que le *rigide* vit est envers lui-même. Il s'accuse facilement; par exemple, s'il s'achète quelque chose qu'il juge ne pas avoir vraiment besoin et si, à ce moment-là, ceux qu'il aime se privent du nécessaire, pour arriver à se le permettre, il devra justifier cet achat à ses propres yeux en se disant qu'il le mérite. Sinon, il s'accuse d'être injuste.

La blessure d'injustice est une autre des blessures que j'ai à régler dans cette vie. Il m'est arrivé à plusieurs reprises de perdre ou de briser quelque chose de nouveau dès le premier usage lorsque je croyais ne pas en avoir vraiment besoin. C'est ainsi que j'ai su que je me sentais coupable, car, consciemment, je croyais bien avoir fait mon processus d'acceptation et ne pas me sentir coupable.

J'ai appris que **ce n'est pas parce qu'on se parle mentalement et qu'on essaie de se convaincre qu'on mérite quelque chose que l'acceptation est vraiment faite.** Dans un tel cas, il manque la capacité de sentir qu'on le mérite. On peut savoir mentalement qu'on le mérite mais on doit le sentir en plus pour arriver à se donner le droit et trouver notre achat juste. Plusieurs m'ont entendu dire que la plus belle récompense que je puisse me faire est d'aller magasiner et de m'acheter quelque chose de beau et, surtout, dont je n'ai pas besoin. Aujourd'hui je sais que si j'ai ce besoin, c'est pour m'aider à arrêter de croire au mérite et pour m'aider à arriver à me permettre ce qui me fait me sentir bien, sans culpabilité.

J'ai souvent constaté que les participants du type *rigide* dans mes ateliers aiment s'assurer que leur entourage sache qu'ils viennent prendre un cours et que ce ne sont pas des vacances mais bien du travail sur eux qu'ils vont faire. Ceux qui viennent de loin et qui doivent prendre une chambre d'hôtel s'organisent pour que ce soit le moins cher possible. Certains cachent même à leurs proches qu'ils seront à l'hôtel par peur de se faire traiter d'injuste. Lorsqu'il cherche à dissimuler ce qu'il fait ou ce qu'il s'achète, le *rigide* vit non seulement de la culpabilité mais aussi de la honte.

Le *rigide* aime que ceux qui l'entourent soient au courant de tout ce qu'il a fait et de tout ce qu'il a à faire. Le *contrôlant* agit aussi de cette façon mais pas pour la même raison. Ce dernier veut montrer qu'il est responsable alors que le *rigide* le fait pour montrer qu'il mérite une récompense. Ainsi, lorsqu'il se paie du luxe ou des congés, il ne se sent pas coupable. Il espère aussi que les autres trouveront justifié qu'il se récompense. Comme tu peux voir, la notion de mérite est très importante pour le *rigide*. Il n'aime pas se faire dire qu'il est chanceux, car, pour lui, *être chanceux* n'est pas juste. Il veut mériter tout ce qui lui arrive. Si quelqu'un lui dit qu'il est chanceux, il dira : « *Ce n'est pas vraiment de la chance, car j'ai beaucoup travaillé pour en arriver là.* » S'il juge qu'il a été véritablement chanceux et qu'il n'a pas mérité ce qui lui arrive, il se sentira très mal à l'aise et redevable envers quelqu'un. Il s'arrangera pour ne pas tout garder pour lui.

Une caractéristique du *rigide* qui est difficile à admettre par les personnes qui n'ont pas la blessure d'injustice est le fait qu'il trouve souvent plus injuste d'être favorisé que défavorisé par rapport aux autres. Dans un tel cas, certains *rigides* s'arrangent inconsciemment pour perdre ou faire arrêter ce qui leur arrive. D'autres trouvent une raison de se plaindre afin de cacher à leur entourage qu'ils en ont plus. D'autres se croient obligés de donner en retour. Étant moi-même du type *rigide*, je peux confirmer cela, car depuis toute petite, j'ai toujours eu beaucoup de talents et de facilité dans de nombreux domaines. Je fus à plusieurs reprises le *chouchou* de mes professeurs. J'ai commencé dès lors à en faire beaucoup pour aider les autres pour que tout soit juste, car je trouvais injuste d'en avoir plus que les autres. D'ailleurs, c'est souvent la raison pour laquelle une personne *rigide* sera portée à aider les autres.

Il n'est donc pas surprenant d'apprendre qu'elle ait aussi de la difficulté à recevoir des cadeaux, car elle se sent redevable. Plutôt que de se sentir obligée de donner à l'autre quelque chose de la même valeur (pour être juste), elle préfère ne rien recevoir et elle refuse. Lorsque quelqu'un lui offre de lui payer un repas par exemple, elle préfère refuser plutôt que d'avoir à se souvenir que la prochaine fois, ce sera à son tour de payer. Si elle l'accepte, elle le fera en se promettant de bien rendre la pareille.

Il est normal que la personne qui souffre d'injustice soit le genre à s'attirer le plus souvent des situations injustes, selon elle. En effet, une situation qu'elle qualifie d'injuste est interprétée différemment par une personne qui ne souffre pas de cette blessure. En voici un exemple : je parlais il y a quelque temps à une dame qui a beaucoup souffert d'être l'aînée de sa famille ; elle a toujours trouvé injuste d'avoir à aider sa mère en s'occupant des autres enfants et surtout d'avoir à être un exemple pour eux. Par contre, d'autres femmes m'ont dit avoir trouvé injuste d'être la deuxième ou troisième enfant parce qu'elles avaient rarement des vêtements neufs, étant obligées de porter ceux de l'aînée.

Combien de fois ai-je entendu des femmes et des hommes me raconter à quel point ils trouvaient injuste d'avoir à s'occuper de leur parent âgé et malade! Le plus injuste pour eux était le fait que leurs frères ou sœurs trouvaient plein de bonnes excuses pour ne pas le faire, ce qui les obligeait donc à agir ainsi. Ce genre de situation n'est pas le fruit du hasard. Ce n'est pas à cause de ces situations qu'ils souffrent. C'est plutôt le contraire : **leur blessure d'injustice attire ce genre de situation qui cessera lorsque leur blessure sera guérie.**

J'ai mentionné plus tôt la capacité du *rigide* à se contrôler, à se créer des obligations. Voilà pourquoi c'est la partie *rigide* d'une personne qui arrive à suivre un régime. Une personne qui ne souffre pas du tout de la blessure d'injustice, donc non *rigide*, n'y arrive pas, car elle ne peut se contrôler comme un *rigide* arrive à le faire. Le *rigide* ne comprend pas pourquoi un *masochiste* ne suit pas un régime. Il ne l'accepte pas. Il croit que les autres pourraient arriver à se contrôler comme lui s'ils le voulaient vraiment. La motivation du *rigide* en se créant des obligations est d'atteindre la perfection pour lui-même, selon son idéal de perfection.

La personne non *rigide* s'accusera de manquer de volonté mais il est important de faire la distinction entre *avoir de la volonté* et *se contrôler*. La personne qui se contrôle est celle qui s'impose quelque chose sans que cela réponde nécessairement à un besoin. Derrière le contrôle, se cache nécessairement une peur. La personne qui a de la volonté sait ce qu'elle veut et est déterminée à l'obtenir. Elle arrive à ses fins en se structurant, en ne lâchant pas de vue son objectif tout en respectant ses besoins et ses limites. Quand un événement vient contrecarrer ses plans, elle peut être flexible et elle est capable de refaire ses plans pour arriver à ses fins. La personne *rigide*, quant à elle, ne vérifie même pas si ce qu'elle désire répond véritablement à un de ses besoins. Elle ne prend pas le temps de s'intérioriser et de se demander : « *Comment est-ce que je me sens avec ce désir et avec la façon que j'ai choisie pour y arriver?* »

Le *rigide* peut parfois sembler contrôlant, mais quand il intervient auprès des autres, ce n'est pas pour contrôler et attirer l'attention ou se montrer fort comme le fait le *contrôlant*; il intervient seulement si ce qui vient d'être dit est injuste envers quelqu'un ou ne lui semble pas correct. Le *rigide* rectifie ce qui vient d'être dit, tandis que le *contrôlant* ajoute à ce qui vient d'être dit. Le *rigide* peut reprendre une personne s'il croit sincèrement qu'avec ses capacités ou ses talents, cette personne aurait pu mieux accomplir une tâche. Le *contrôlant*, lui, reprend l'autre si la tâche n'est pas accomplie à sa façon, selon ses goûts ou ses attentes.

Une autre différence existe entre la façon de contrôler du *rigide* et celle du *contrôlant* : la personne *rigide* se contrôle pour ne pas perdre le contrôle, car elle croit qu'en le perdant, elle sera injuste envers l'autre. La personne *contrôlante*, quant à elle, se contrôle pour mieux contrôler une situation ou une autre personne et être la plus forte.

La personne *rigide* aime que tout soit bien rangé. Elle n'aime pas avoir à chercher quelque chose. Certaines peuvent aller jusqu'à l'obsession dans leur besoin que tout soit rangé d'une façon parfaite.

Le *rigide* a aussi une grande difficulté à faire la différence entre la rigidité et la discipline. Voici ma définition préférée de la rigidité : une personne *rigide* oublie son besoin de départ pour s'accrocher plutôt au moyen pour arriver à combler ce besoin. Une personne disciplinée trouve un moyen pour arriver à son besoin mais ne perd pas de vue ce besoin. Prenons l'exemple d'une personne qui décide de marcher une heure par jour pour être en meilleure santé et en meilleure forme physique. Le moyen est donc la marche. Elle s'imposera de marcher tous les jours, beau temps, mauvais temps, qu'elle en ait envie ou non. Si, un jour, elle ne le fait pas, elle s'en voudra. La personne disciplinée, quant à elle, n'oublie pas pourquoi elle marche tous les jours. Certains jours, elle décidera de ne pas marcher en sachant que c'est mieux pour sa santé ainsi. Se forcer lui nuirait plus qu'autre chose. Elle ne s'en sentira pas coupable et reprendra sa marche le lendemain, l'esprit tranquille. La personne disciplinée n'abandonne pas un projet parce qu'elle a manqué une journée ou parce qu'il y a un changement dans sa planification.

Le *rigide* vit souvent du stress, car il s'impose la perfection dans tout. Le contrôlant en vit aussi beaucoup mais pour une raison différente : il veut réussir. Il veut éviter l'échec à tout prix par peur de l'image qu'il offrirait aux autres et par peur d'affecter sa réputation.

La personne avec un masque de *rigide* est rarement malade. De toute façon, même si elle avait mal quelque part, elle commencerait à le sentir seulement lorsque sa condition s'aggraverait. Elle est très dure avec son corps. C'est le genre de personne à ne pas sentir lorsque son corps a besoin d'éliminer, que ce soit des selles ou de l'urine. C'est celle qui arrive à se contrôler le plus longtemps. Lorsqu'elle le sent, c'est que son corps ne peut plus se retenir. Elle peut se cogner, se frapper et se faire un bon bleu sans ressentir de douleur. Si elle sent un peu de souffrance au moment où elle se frappe, son mécanisme de contrôle s'enclenche immédiatement, ce qui lui donne une énorme faculté à occulter la douleur. Tu remarqueras que dans les films où quelqu'un se fait torturer ou dans les films d'espionnage, les acteurs choisis ont toujours les caractéristiques physiques du *rigide*. On peut facilement reconnaître un policier par son corps de *rigide*. Ces personnes peuvent aussi avoir une autre blessure mais c'est leur partie *rigide* qui les fait choisir un métier où ils croient apporter la justice sur cette Terre. Toutefois, lorsqu'un policier ou un espion semble prendre plaisir à montrer son pouvoir et sa force, c'est son masque de *contrôlant* qui lui a fait choisir ce métier.

J'ai souvent remarqué que les personnes *rigides* se vantent et se font une gloire de n'avoir *jamaï*s besoin de médicaments ou d'un médecin. Plusieurs d'entre elles n'ont même pas de médecin traitant et s'il leur arrivait une urgence, elles ne sauraient pas à qui s'adresser. Quand elles se décident à demander de l'aide, on peut en conclure qu'elles doivent souffrir depuis longtemps et qu'elles sont rendues à la limite de leur contrôle. Elles n'arrivent pas à sentir la partie qui dit : « *Je ne sentirai pas.* »

Il est important de savoir que personne ne peut se contrôler toute sa vie. Nous avons tous des limites aux plans physique, émotionnel et mental. C'est ce qui explique pourquoi on entend souvent dire d'une personne *rigide* : « *Je ne comprends pas ce qui lui arrive. Cette personne n'était jamais malade et voilà que maintenant, elle a un problème après l'autre.* » Ce genre de situation survient lorsque la personne *rigide* n'arrive plus à se contrôler.

L'émotion la plus courante vécue par le *rigide* est la colère, surtout contre lui-même. Sa réaction première lorsqu'il est en colère est d'attaquer quelqu'un d'autre, même si elle est contre lui-même. En réalité, il est en colère contre lui-même pour ne pas avoir vu juste ou pour ne pas avoir fait la bonne action par exemple. Prenons le cas d'une personne *rigide* qui prête de l'argent à un ami tout en sachant que ce dernier a souvent des difficultés avec ses finances. Elle lui prête cet argent parce que cet ami lui a promis qu'il le lui rendra dans deux semaines, car il attend une rentrée d'argent, mais il ne tient pas sa promesse. Le *rigide* vit alors de la colère parce qu'il s'en veut de ne pas avoir vu juste et de lui avoir donné une autre chance. Il veut souvent donner des chances aux autres; il se croit plus juste ainsi. S'il est très *rigide*, il est fort probable qu'il ne veuille même pas voir sa colère et qu'il essaie d'arranger la situation en excusant l'autre.

Ce même exemple peut être vécu comme une blessure de trahison si c'est un *contrôlant* qui prête de l'argent. Ce dernier cependant ne s'en voudra pas comme le fait le *rigide*. Il en voudra davantage à cet ami, à qui il a fait confiance, de ne pas garder sa parole en ne remboursant pas.

Le *rigide* est aussi le genre de personne à avoir de la difficulté à se laisser aimer et à démontrer son amour. Il pense souvent trop tard à ce qu'il aurait voulu dire ou aux marques d'affection qu'il aurait voulu donner à ceux qu'il aime. Il se promet souvent de le faire quand il les reverra mais il l'oublie lorsque l'occasion se présente. Il passe donc pour une personne froide et non affectueuse. En agissant ainsi, il est injuste envers les autres et surtout envers lui-même, car il se prive d'exprimer ce qu'il ressent véritablement.

Le *rigide*, étant très sensible, évite de se laisser toucher psychologiquement par les autres. Cette peur d'être touché ou affecté par d'autres personnes peut être assez forte pour se créer des problèmes de peau. En effet, la peau étant un organe de contact, elle nous aide à toucher et à être touché par les autres. La peau éloigne donc les autres si elle est repoussante. La personne qui a un problème de peau a surtout honte de ce que les autres pourraient voir ou penser d'elle.

Cette peur de se laisser toucher par les autres peut être remarquée dans le corps physique du *rigide* qui se ferme. Les bras fermés le long du corps, surtout du coude à l'épaule, les mains fermées ainsi que les jambes fermées et collées l'une contre l'autre sont des indications de fermeture.

Un autre moyen souvent utilisé par le *rigide* pour être injuste envers lui-même est la comparaison. Il est porté à se comparer à ceux qu'il considère comme mieux et surtout plus parfaits que lui. Se dévaloriser ainsi représente une grave injustice et une forme de rejet de son être. Il est très courant pour le *rigide* de s'être senti comparé, étant jeune, soit à ses frères, sœurs ou à des amis ou compagnons d'école. À ce moment-là, il a accusé les autres d'être injustes envers lui, car il ne savait pas que si ses proches le comparaient, c'était pour lui montrer qu'il le faisait à l'intérieur de lui-même.

Si tu te reconnais dans cette blessure d'injustice et portant le masque de *rigide*, la première chose à faire est d'admettre le nombre de fois où tu es injuste envers les autres et surtout envers toi-même dans une journée. C'est la partie la plus difficile à admettre mais ce sera le début de ta guérison. Je parlerai plus longuement dans le prochain chapitre des moyens pour bien guérir cette blessure.

Je me souviens d'un incident qui s'est produit avec un de mes fils lors de ses 17 ans et qui a beaucoup touché cette blessure d'injustice que je suis en train de régler dans cette vie. Un jour où nous étions seuls, je lui ai demandé : « *Dis-moi, depuis ton enfance, quelle est mon attitude en tant que mère qui t'a fait le plus souffrir?* » Il me répond : « *Ton injustice!* » Je suis restée bouche bée. Je ne pouvais

plus parler tant ma surprise fut grande. Je me remémorais toutes les situations où j'avais essayé d'être une mère juste. En me plaçant dans la peau de mes enfants, je peux maintenant comprendre qu'ils aient trouvé certains de mes comportements et attitudes injustes. Cependant, les caractéristiques physiques chez mon fils indiquent que son expérience d'injustice vécue avec moi a plutôt réveillé sa blessure de trahison. En effet, il a dû trouver injuste l'indifférence de son père face à mon comportement vis-à-vis de lui. Dans son corps, on peut voir deux blessures, celle de l'injustice et celle de la trahison. Cela est très fréquent et signifie qu'il a quelque chose de différent à régler avec chacun des parents : la blessure de trahison avec le parent du sexe opposé et celle d'injustice avec le parent du même sexe.

La plus grande peur du *rigide* est la FROIDEUR. Il a autant de difficulté à accepter sa propre froideur que celle des autres. Il fait tout son possible pour se montrer chaleureux. Il se croit d'ailleurs chaleureux et il ne réalise pas vraiment que les autres puissent le trouver insensible et froid. Il ne prend pas conscience qu'il évite d'être en contact avec sa sensibilité pour ne pas montrer sa vulnérabilité. Il ne peut accepter cette froideur, car ce serait admettre être *sans coeur*, ce qui revient à dire *injuste*. Voilà pourquoi il est très important pour le *rigide* de se faire dire qu'il est bon, c'est-à-dire *bon dans ce qu'il fait* et *rempli de bonté*. Dans le premier cas, il se considère comme parfait et dans le deuxième, chaleureux. Il vit aussi difficilement la froideur des autres. Lorsque quelqu'un est froid avec lui, le coeur lui fait mal et il se demande tout de suite ce qu'il a fait ou dit de *pas correct* pour que l'autre agisse ainsi avec lui.

Il est attiré par tout ce qui est noble. Le respect et l'honneur sont tout aussi importants. Il est facilement impressionné par les personnes qui ont des titres importants. S'il sait que ça peut lui valoir un titre, il devient encore plus performant. Il est prêt à faire tous les efforts et les sacrifices nécessaires bien que le *rigide* ne voie pas cela comme des sacrifices.

Dans sa vie sexuelle, le *rigide* a généralement de la difficulté à se laisser aller, à ressentir du plaisir. Il éprouve des problèmes à exprimer toute la tendresse qu'il ressent. C'est pourtant le type qui a physiquement l'air le plus sexy. Les personnes *rigides* aiment s'habiller avec des vêtements moulants, sexy, et être très attirantes physiquement. On dit souvent d'une femme *rigide* qu'elle est une *allumeuse*, c'est-à-dire qu'elle aime attirer les hommes tout en les repoussant très froidement si elle juge que ça va trop loin. Adolescente, c'est la *rigide* qui se retiendra, se contrôlera le mieux, voulant se garder pure et parfaite pour l'heureux élu. Elle se crée facilement un idéal de relation sexuelle irréaliste. Lorsqu'elle se décide enfin à se donner, elle est habituellement déçue, car ça ne correspond pas à son idéal. Lorsque la personne *rigide* a de la difficulté à s'engager, c'est à cause de sa peur de se tromper dans son choix de partenaire. Cette peur de l'engagement est différente du *contrôlant* qui, lui, a peur de la séparation, car il craint d'avoir à se désengager.

La personne *rigide* entretient plusieurs tabous au niveau sexuel, car le bien et le mal dirigent aussi sa vie sexuelle. La femme est particulièrement habile à faire semblant de jouir. Plus la blessure est forte, plus la personne est *rigide* et plus il est difficile pour elle d'atteindre l'orgasme. L'homme, pour sa part, peut souffrir d'éjaculation précoce ou même d'impuissance sexuelle selon sa capacité à se faire plaisir dans la vie.

J'ai également remarqué que plusieurs prostituées ont les caractéristiques du *rigide* dans leur corps. Elles peuvent avoir des relations sexuelles pour l'argent seulement, car elles arrivent à se couper de leur senti plus facilement que bien d'autres personnes.

Suite à ce qui est mentionné dans ce chapitre, il va de soi que la blessure d'*injustice* affecte notre façon de communiquer. Les peurs du *rigide* qui l'empêchent de communiquer clairement et de faire ses demandes sont les suivantes : peur de se tromper, de ne pas être clair, d'être critiqué, d'avoir choisi le mauvais moment, de trop en dire, de déborder ou de perdre le contrôle, de déplaire, de passer pour trop exigeant, d'être jalouxé ou envié, d'être jugé de profiteuse. Si tu te vois dans ces peurs, voilà un bon moyen pour découvrir que tu n'es pas toi-même et que c'est ta blessure d'*injustice* qui prend le dessus.

Au niveau de l'alimentation, le *rigide* préfère les aliments salés aux aliments sucrés. Il aime aussi tout ce qui est croustillant. J'en connais qui prennent plaisir à croquer des glaçons. Il essaie en général de bien équilibrer son alimentation. Parmi les cinq types, c'est sans doute lui qui choisira le premier de devenir végétarien. Ça ne veut pas nécessairement dire qu'être végétarien répond vraiment aux besoins de son corps. Souviens-toi que le *rigide* prend souvent des décisions pour être juste. S'il est végétarien, parce qu'il trouve par exemple injuste qu'on tue des animaux, son organisme pourrait souffrir d'un manque de protéines. Par contre, s'il fait ce choix parce qu'il n'aime pas la viande et, qu'en plus, ça lui fait plaisir de sauver des animaux, la motivation est différente. Son corps, à ce moment-là, se porterait mieux.

S'il contrôle trop son alimentation, il peut perdre le contrôle à l'occasion dans les sucreries ou l'alcool. Si cela se produit devant d'autres personnes, il se dépêchera d'expliquer à tous que ça ne lui arrive jamais, qu'aujourd'hui est vraiment une exception. Lorsque le *rigide* vit une situation qui le touche beaucoup, un anniversaire ou une rencontre spéciale par exemple, il a plus de difficulté à se contrôler. Il sera porté à ce moment-là à manger ce qu'il s'interdit habituellement, surtout ce qui pourrait le faire grossir. Lorsque ça lui arrive, il se justifie en disant : « *Je ne mange JAMAIS ça d'habitude, mais aujourd'hui je le fais pour vous accompagner.* » Il semble avoir complètement oublié qu'il a dit la même chose il y a peu de temps. Il se sent coupable, s'accuse et il se promet bien de recommencer à se contrôler dès le lendemain.

Voici les malaises et les maladies que la personne portant un masque de *rigide* peut s'attirer :

- Il sent la rigidité dans son corps, sous forme de RAIDEURS ou de TENSIONS, dans le haut de son DOS et son COU ainsi que dans les parties flexibles de son corps (chevilles, genoux, hanches, coudes, poignets, etc.). Les rigides aiment se faire craquer les

doigts, essayant ainsi de les assouplir. Ils peuvent donc sentir la carapace qui enveloppe leurs corps mais ne sentent pas ce qui se cache derrière cette carapace.

- Le BURN-OUT a déjà été mentionné.
- Les maladies qui se terminent en « ITE » telles des TENDINITES, BURSITE, ARTHRITE. Toute maladie se terminant par ite indique une colère intérieure retenue, ce qui est fréquemment le cas chez les rigides.
- Il est aussi sujet aux TORTICOLIS à cause de sa difficulté à voir tous les aspects d'une situation qu'il considère comme injustes.
- Les problèmes de CONSTIPATION et d'HÉMORROÏDES sont très fréquents à cause de sa difficulté à lâcher prise et de la retenue qu'il fait dans sa vie.
- Le rigide peut souffrir de CRAMPES qui se manifestent lorsqu'une personne s'accroche ou se retient par peur.
- Sa difficulté à se faire plaisir peut provoquer des problèmes de CIRCULATION DU SANG et des VARICES.
- De plus, il a fréquemment des problèmes de PEAU SÈCHE.
- Il peut avoir des BOUTONS dans le visage lorsqu'il a peur de se tromper, de perdre la face, de ne pas être à la hauteur de ses propres attentes.
- Le PSORIASIS est souvent vécu par les personnes rigides. Elles s'attirent ce problème pour ne pas être trop bien ou trop heureuses. Ce serait injuste face aux autres. Il est remarquable que les poussées de psoriasis arrivent fréquemment lors de vacances ou à des moments où tout va bien dans leur vie.
- Les problèmes de FOIE sont fréquents à cause de sa colère refoulée.
- La NERVOSITÉ est courante même si, la plupart du temps, le rigide réussit bien à la contrôler pour qu'elle ne soit pas visible de l'extérieur.
- Il est assez fréquent pour le rigide de souffrir d'INSOMNIE surtout pour celui qui ne se sent bien que lorsque tout est terminé et parfait. Il pense tellement à tout ce qu'il a à faire que cela le réveille et il n'arrive plus à se rendormir.
- Il a aussi des problèmes de VISION à cause de sa difficulté à voir qu'il a pris une mauvaise décision ou qu'il a pu avoir une mauvaise perception d'une situation. Il préfère ne pas voir tout ce qu'il considère comme imparfait, ainsi il ne souffrira pas. Il utilise souvent l'expression « ce n'est pas clair », ce qui n'aide pas à améliorer sa vision.

La plupart des maladies du *rigide* ne sont, généralement, pas assez sérieuses pour aller voir le médecin. Il attend que ça guérisse tout seul ou il essaie de se soigner par lui-même, sans le dire aux autres, car il a trop de difficulté à avouer qu'il peut avoir besoin d'aide. Lorsqu'il décide de demander de l'aide, il risque de se retrouver avec un problème très sérieux.

Les malaises et maladies précités peuvent se manifester chez des personnes avec d'autres blessures mais ils semblent beaucoup plus courants chez les personnes souffrant d'injustice.

J'ai mentionné dans le chapitre précédent que le masque de *contrôlant* (blessure de trahison) cache la blessure d'abandon. Il en va de même pour le masque de *rigide* qui sert à dissimuler la blessure de rejet. Si tu te réfères au chapitre sur la blessure de rejet, tu verras que celle-ci se développe dans les premiers mois, tandis que celle de l'injustice se forme entre trois et cinq ans. Le jeune enfant qui s'est senti rejeté pour une raison ou pour une autre tente de ne plus l'être en étant le plus parfait possible. Après quelques années, il ne se sent pas plus aimé malgré ses efforts de perfection et il considère que cela n'est pas juste. Il décide donc de se contrôler davantage et de devenir tellement parfait qu'il ne sera jamais rejeté. C'est ainsi qu'il se crée le masque de *rigide*. Il se coupe de son senti, ce qui l'aide à ne pas ressentir de rejet. Lorsque la blessure d'injustice est plus évidente dans le corps d'une personne que celle de rejet, c'est que cette personne ressent plus d'injustice que du rejet. Pour d'autres, ça peut être l'inverse.

Cependant, quelqu'un peut souffrir de rejet sans souffrir d'injustice mais, selon mes observations, toutes les personnes qui souffrent d'injustice cachent une blessure de rejet. C'est ce qui explique que très souvent, en vieillissant, on voit le corps des hommes et des femmes *rigides* diminuer de volume. Leur corps prend graduellement les caractéristiques du masque de *fuyant*. La science médicale appelle ce phénomène, l'ostéoporose.

Si tu te vois dans cette blessure d'injustice, il est important de te souvenir que ton parent du même sexe que toi a vécu et vit probablement encore cette même blessure avec son propre parent du même sexe. Dans le chapitre suivant, je mentionne quoi faire avec ce parent pour t'aider à guérir ta blessure.

Souviens-toi que la raison principale de la présence de n'importe quelle blessure vient de l'incapacité à se pardonner celle que nous nous créons ou que nous avons fait aux autres. Il est difficile de se pardonner, car, en général, nous ne voyons même pas que nous nous en voulons. Plus la blessure d'injustice est importante, plus cela signifie que tu es injuste envers les autres ou envers toi-même en t'en demandant beaucoup trop, en n'écoutant pas tes limites et en ne te faisant pas plaisir assez souvent. **Nous reprochons aux autres**

tout ce que nous faisons nous-même et ne voulons pas voir. C'est la raison pour laquelle nous nous attirons des personnes qui nous montrent ce que nous faisons aux autres ou à nous-même.

Un autre moyen pour devenir conscient que nous souffrons d'injustice ou que nous sommes injustes envers une autre personne est la honte. En effet, nous vivons un sentiment de honte lorsque nous voulons nous cacher ou dissimuler un comportement. Il est normal de trouver honteux d'avoir une conduite que nous reprochons aux autres. Nous ne voulons surtout pas qu'ils découvrent que nous agissons comme eux.

Je te rappelle que les caractéristiques et comportements décrits dans ce chapitre sont présents seulement lorsqu'une personne décide de porter son masque de rigide, croyant ainsi éviter de souffrir d'injustice. Selon la gravité de la blessure et l'intensité de la douleur, ce masque est porté très peu ou très souvent.

Les comportements propres au rigide sont dictés par la peur de revivre la blessure d'injustice. Toutes les blessures décrites dans ce livre ont chacune leurs comportements et attitudes intérieures respectives. Ces façons de penser, de sentir, de parler et d'agir indiquent donc une réaction à ce qui se passe dans la vie. Une personne en réaction n'est pas centrée, pas dans son cœur et ne peut pas être bien ou heureuse. Voilà pourquoi il est si utile d'être conscient des moments où tu es toi-même ou parfois en réaction. Ce faisant, il devient possible pour toi de devenir maître de ta vie au lieu de te laisser diriger par tes peurs.

Ce chapitre a pour but de t'aider à devenir conscient de la blessure d'injustice. Si tu te vois dans la description de cette blessure, le dernier chapitre contient toutes les informations dont tu auras besoin pour guérir cette blessure et redevenir toi-même, sans croire que la vie est remplie d'injustice. Si tu ne te vois pas dans celle-ci, je te suggère de vérifier auprès de ceux qui te connaissent bien s'ils sont d'accord avec toi. J'ai déjà mentionné qu'il est possible d'avoir seulement une petite blessure d'injustice. En tel cas, tu ne posséderais que certaines des caractéristiques. Par contre, il est probable que tu te reconnais dans certains comportements et non dans tout ce que j'ai décrit. Il est presque impossible pour une personne de se reconnaître dans toutes les manières de se comporter mentionnées. Je te rappelle qu'il est important de te fier d'abord à la description physique, car le corps physique ne ment jamais, contrairement à nous qui pouvons nous faire accroire facilement.

Si tu reconnais cette blessure chez quelques personnes dans ton entourage, tu ne dois pas essayer de les changer. Utilise plutôt ce que tu apprends dans ce livre pour développer plus de compassion pour eux, pour mieux comprendre leurs comportements réactifs. Il est préférable qu'ils lisent eux-mêmes ce livre s'ils démontrent un intérêt en ce sens, plutôt que de tenter de leur expliquer le contenu dans tes mots.

Caractéristiques de la blessure d'INJUSTICE

Éveil de la blessure : Entre quatre et six ans avec le **parent du même sexe**. Être performant et parfait. Blocage de l'individualité.

Masque : Rigide

Corps : Droit, rigide et le plus parfait possible. Bien proportionné. Fesses rondes. Petite taille serrée par vêtement ou ceinture. Mouvements rigides. Peau claire. Mâchoire serrée. Cou raide. Droit de fierté.

Yeux : Regard brillant et vivant. Yeux clairs.

Vocabulaire : « pas de problème », « toujours/jamais », « très bon/très bien », « très spécial », « justement », « exactement », « sûrement », « d'accord ? ».

Caractère : Perfectionniste. Envieux. Se coupe de son senti. Se croise souvent les bras. Performant pour être parfait. Trop optimiste. Vivant, dynamique. Se justifie beaucoup. Difficulté à demander de l'aide. Peut rire pour rien pour cacher sa sensibilité. Ton de la voix sec et raide. N'admet pas qu'il vit des problèmes. Doute de ses choix. Se compare à mieux et à pire. Difficulté à recevoir en général. Trouve injuste d'en obtenir moins et encore plus injuste d'en recevoir plus que les autres. Difficulté à se faire plaisir sans se sentir coupable. Ne respecte pas ses limites, s'en demande beaucoup. Se contrôle. Aime l'ordre. Rarement malade, dur pour son corps. Colérique. Froid et difficulté à montrer son affection. Aime avoir une apparence sexy.

Plus grande peur : la froideur.

Alimentation : Préfère aliments salés aux sucrés. Aime tout ce qui est croustillant. Se contrôle pour ne pas grossir. Se justifie et a honte lorsqu'il perd le contrôle.

Maladies possibles : Burn-out (épuisement professionnel), anorgasme (femme), éjaculation précoce ou impuissance (homme). Maladies finissant en « ite » telles que tendinite, bursite, arthrite, etc. Torticolis, constipation, hémorroïdes, crampes, circulation du sang, foie, varices, problèmes de peau, nervosité, insomnie, mauvaise vision.

Livre : La guérison des 5 blessures

Chapitre 8 – Comment savoir quelle blessure est activée

Voilà une question qui est souvent posée par ceux qui s'intéressent à leurs blessures. J'ai déjà mentionné que le fait de savoir précisément quelle blessure est en cause lorsqu'on a une difficulté augmente beaucoup les chances de régler celle-ci plus rapidement. Cependant, ce n'est pas toujours évident de le savoir et cela demande de la pratique puisqu'on ne devient pas expert en un sujet juste à travers la connaissance. C'est seulement après avoir expérimenté une connaissance ou une technique à répétition que l'on peut l'intégrer et qu'elle devient une seconde nature.

Par exemple, si tu as déjà appris comment danser le cha-cha-cha, ce n'est pas parce que tu connaissais les pas de base que tu pouvais danser facilement. Ce n'est qu'après avoir pratiqué cette danse à plusieurs reprises que tu n'as plus besoin de penser. Aussitôt que tu entends le rythme, tes jambes semblent danser sans que tu aies à leur dire quoi faire.

Il en est ainsi pour reconnaître les blessures. Le meilleur moyen est d'apprendre à appliquer une technique. En suivant les étapes suivantes, tu exploreras un problème en te posant différentes questions.

Première étape : reconnaître l'ego

En te basant sur les informations du chapitre trois, tu pourras facilement reconnaître quand ton ego a pris le dessus. Aussi en te souvenant qu'aussitôt que tu te juges ou que tu accuses quelqu'un d'autre, que tu penses au passé ou à l'avenir en ressentant un malaise quelconque – peur, inquiétude, culpabilité, appréhension, indécision, doute, colère, etc. –, tu sais automatiquement qu'il a pris le contrôle.

À titre d'exemple, pendant que j'écris ce livre, plusieurs travaux doivent être effectués dans ma maison. Quand je planifie ces travaux – tout en ressentant le bonheur de savoir que lorsqu'ils seront finis, ce sera tellement beau, agréable et confortable –, je suis moi-même, j'écoute mon besoin de beauté. Je planifie pour le futur, mais comme il n'y a pas de malaise, je sais que l'ego ne s'en mêle pas.

Par contre, si je faisais des rénovations pour impressionner les autres et que je m'attendais à des louanges de leur part, ce serait un indice que je recherche de la reconnaissance. L'ego croit qu'il EST la maison, les biens, l'argent, les connaissances, enfin tout ce qu'une personne peut posséder de matériel. Plus il s'identifie à ces choses, plus il a peur d'en manquer.

En faisant les travaux, je pourrais avoir peur de manquer d'argent, de me faire avoir par les ouvriers ou douter d'avoir pris la bonne décision. Tous ces exemples montrent qu'ils m'apporteraient alors plus de malaises que de joie et ce serait évidemment causé par les pensées de l'ego.

En résumé, si tu n'es pas certain si c'est ton ego qui est à l'œuvre, tu te demandes : *Dans cette situation, est-ce que je me sens en paix, heureux, satisfait? Ou est-ce que je ressens un certain malaise?*

ATTENTION : il y a une différence entre l'activité de l'ego et l'activité mentale. Il se peut que tu aies beaucoup de choses à planifier et que tu doives beaucoup penser et réfléchir. Tu peux même, à un certain moment, réaliser que tu te sens surchargé et que tu as besoin d'un répit. Si tu ne ressens ni peur ni malaise intérieur, alors il s'agit juste de la constatation d'un fait. Dans une telle situation, le mieux est de faire une quelconque activité qui ne demande aucun effort mental. Pour ma part, j'adore cuisiner une nouvelle recette ou lire un roman d'aventures. Une méditation peut aussi être très utile à condition d'être habitué d'en faire, sinon tu risques de ne pas arriver à calmer ton mental.

Deuxième étape : découvrir les émotions ressenties

Le questionnement continue :

Qu'est-ce que je ressens dans cette situation?

Où se situent ces émotions dans mon corps?

De quoi ai-je peur pour moi?

Tu ne peux t'occuper de la guérison d'un malaise si tu n'es même pas conscient de sentir ce malaise.

Je sais, par expérience, que la plupart des gens ont de la difficulté à répondre à ces questions. Rares sont ceux qui ont appris à sentir ce qui se passe en eux. La plupart des parents n'ont pas pu enseigner cette aptitude à leurs enfants, car ils ne savaient pas comment le faire eux-mêmes.

Voici une liste extraite de l'atelier *Comment développer le senti* – offert par l'école *Écoute Ton Corps*. Elle t'aidera à découvrir comment tu te sens.

Je te suggère de la lire lentement lorsque tu veux découvrir les émotions ressenties dans une situation souffrante. Plus tu en trouveras, plus tu iras profondément en toi et tu augmenteras ainsi tes chances de guérison. En pratiquant cet exercice régulièrement, tu parviendras à trouver tes réponses plus rapidement sans avoir à te référer à la liste.

abattu
accablé
affaibli
affecté
affligé
affolé
agité
aigri
alarmé
anéanti
angoissé
anxieux
apathique
arrogant
bête
blessé
bloqué
bouleversé
cafardeux
chagriné
choqué
colérique
confus
consterné
contrarié
coupable
craintif
crispé
déchiré
décontenancé
découragé
déçu
dégoûté
démonté
démoralisé
démuni
dépassé
déprimé
dérangé
désappointé
désarçonné
désarmé
déstabilisé
désespéré
détaché
désolé
distant
ébranlé
écoeuré
effrayé
embarrassé
embêté
embrouillé
emprisonné

endormi
énervé
ennuyé
enragé
envieux
épouvanté
épuisé
éreinté
étonné
exaspéré
excité
exposé
exténué
faible
fatigué
fourbu
fragile
froid
froissé
frustré
furieux
gêné
honteux
horrifié
horripilé
idiot
impatient
impuissant
incompétent
inconfortable
indécis
indifférent
indigné
injuste
innocent
inquiet
insatisfait
insensible
instable
intimidé
irrité
jaloux
las
lourd
malheureux
maussade
mécontent
méfiant
mélancolique
minable
misérable
mortifié
négatif
nerveux

nul
paniqué
paralysé
paresseux
peiné
perdu
pessimiste
remué
renfermé
réticent
révolté
rien
rompu
sale
saturé
secoué
seul
sidéré
soucieux
souffrant
soumis
suspicieux
stupide
submergé
surmené
taciturne
tendu
terrifié
tétanisé
tirillé
tourmenté
triste
troublé
trompé
utilisé
vaincu
vexé
vidé
vulnérable

Les sentis qui suivent sont des réactions à quelqu'un d'autre et qui dissimulent un autre senti plus profond.

Abandonné	Étouffé	Négligé
Abusé	Exclu	Nié
Acculé	Harcelé	Offensé
Accusé	Humilié	Piégé
Agacé	Ignoré	Rabaissé
Agressé	Incompris	Rejeté
Attaqué	Insulté	Repoussé
Blâmé	Intimidé	Ridiculisé
Détesté	Jugé	Sali
Dévalorisé	Largué	Trahi
Diminué	Lésé	Trompé
Dominé	Maltraité	Utilisé
Écarté	Manipulé	Violé
Écrasé	Menacé	Volé
Envahi	Méprisé	

Le fait d'avoir déterminé les émotions ressenties te permettra de découvrir facilement de quoi tu as peur pour toi.

Nous n'avons jamais peur pour les autres. Nous pensons avoir peur de ce qui pourrait leur arriver alors qu'en réalité, nous avons peur des répercussions que cela aurait sur nous-mêmes.

Il est important d'être conscient que la peur appartient à ton ego et non à ton être véritable, à l'exception d'une peur réelle qui est nécessaire pour faire face au danger présent. Si tu ne réussis pas à trouver de quoi tu as peur, ne t'efforce plus à trouver. C'est cela le lâcher-prise.

Tu peux à quelques reprises te poser la question : *De quoi ai-je peur pour moi dans cette situation?* Si la réponse ne vient pas immédiatement, c'est que tu n'es pas encore prêt à la recevoir. Je te suggère dans ce cas de ne pas forcer. Demande plutôt à ton DIEU intérieur de t'aider et il est très probable que la réponse te vienne spontanément le lendemain ou quelques jours plus tard. Souvent, elle peut se manifester sous forme de questionnement : *Est-ce possible que j'aie peur de...?* Et voilà la bonne réponse.

Troisième étape : jugements, accusations, réaction

Qui est-ce que je juge ou j'accuse dans cette situation?

Quand tu te juges en vivant surtout de la peur, c'est causé par la réaction à la blessure de rejet et/ou d'abandon. Quand tu te juges en vivant de la honte, c'est la réaction à la blessure d'humiliation.

Quand tu accuses une personne du sexe opposé en vivant de la colère, c'est la blessure de trahison, donc le masque de *contrôlant* qui est en cause. Ta réaction de colère ou de révolte peut être extériorisée ou retenue à l'intérieur de toi. Cependant, même si elle est retenue et que tu prépares des plans de vengeance ou que tu remets la confrontation à plus tard, la douleur est aussi importante. Le fait de te retenir crée plus de souffrance intérieure et le problème risque de prendre de l'ampleur, plus tu tardes à t'exprimer.

Lorsque tu t'accuses toi-même ou que tu accuses une personne du même sexe que toi avec colère, c'est la blessure d'injustice, donc le masque de *rigide* qui te contrôle. Tu réagis alors visiblement en te justifiant ou en l'accusant. Ta réaction peut être très évidente sur le coup ou elle peut être retenue avec l'intention de l'exprimer plus tard. Même si tu la retiens, elle est facilement visible dans ta gestuelle, ton regard et ton corps ou on peut sentir ta colère retenue.

C'est donc le fait de trouver envers qui l'accusation et le jugement sont portés qui t'aidera le plus à trouver quelle blessure est activée. Ensuite, c'est le comportement que tu utilises pour te protéger de cette blessure qui t'aide à découvrir le masque mis en place. En plus de lire cette liste de *sentis* à plusieurs reprises, tu devras relire plusieurs fois les comportements et attitudes décrits au premier chapitre pour chaque blessure, ainsi que les explications additionnelles aux chapitres 5, 6 et 7.

Ne pas confondre le jugement avec la blessure

Je reviens sur le fait qu'il est primordial de faire la différence entre le jugement et la blessure pour bien définir quel masque tu portes.

Prenons l'exemple de Renée qui a de la difficulté avec son patron. Il l'ignore, ne la regarde même pas quand il lui parle. Il semble nettement préférer sa collègue qui est très jolie. Renée vit de plus en plus d'émotions au travail et reste préoccupée même quand elle revient chez elle. Elle ne peut s'empêcher de penser à tout ce qui se passe et *Canta* envahit ses pensées.

JE ne comprends pas pourquoi il agit comme ça avec MOI, après tout ce que JE fais pour lui.

Pourquoi complimente-t-il seulement Suzanne, alors que c'est souvent MOI qui l'aide à faire son travail? Pourquoi Suzanne ne lui dit-elle pas que c'est MOI qui mérite les compliments. Elle ose même accepter avec un beau sourire. Quelle hypocrite! Surtout qu'elle me dit souvent être chanceuse de M'avoir comme collègue. JE sais qu'elle ME dit ça juste pour continuer à profiter de MON aide.

En plus, c'est toujours MOI qui dois rester plus longtemps quand il y a une urgence. Il ne semble même pas penser à demander à Suzanne de faire des heures supplémentaires.

Aujourd'hui, c'était le comble. Il a osé ME dire « Mlle Renée, je vous trouve jolie aujourd'hui » en m'examinant de haut en bas. Ensuite, ils se sont regardés tous les deux avec un air moqueur. J'aime mieux qu'il ne me dise rien plutôt que d'entendre des choses semblables. Ce n'est vraiment pas un compliment pour tous les autres jours depuis deux ans que JE travaille avec lui.

Je pense que JE vais quitter ce travail. J'en ai assez de ME faire humilier et rejeter ainsi.

Renée pourrait facilement croire que ces situations touchent à sa blessure d'humiliation. Bien qu'elle trouve cette situation humiliante, en réalité, ce sont d'autres blessures qui ont été activées.

Commençons par son patron. Comme elle ne réagit pas face à lui et qu'elle garde tout en elle, les comportements de son patron activent surtout sa blessure de rejet et elle porte son masque de *fuyant*. Elle se retire, se ferme sur elle-même. Il est fort possible qu'elle ne soit même pas consciente des jugements qu'elle entretient au plus profond d'elle-même.

On sait bien que je suis loin d'être belle comme Suzanne. Je suis tellement moche que je ne suis pas surprise qu'il la préfère.

Pourquoi suis-je trop lâche pour lui dire à quel point je me sens blessée par son attitude? Aujourd'hui, j'aurais pu répondre à son supposé compliment, par exemple : « Merci pour tous les autres jours depuis deux ans! » Je sais que ce serait sarcastique et impoli, mais au moins ça montrerait que je ne suis pas une poule mouillée qui laisse les autres rire d'elle.

Ça fait un million de fois que je me promets de dire non quand il me demande de tout faire pour lui pendant que Suzanne est au téléphone, lime ses ongles et ensuite fait semblant de travailler quand il est là. Pourquoi ne suis-je pas capable de tenir ma promesse? Je suis vraiment nulle.

Renée se rejette sans cesse et laisse *Canta* la convaincre de toutes ces sottises. Tant qu'elle ne sera pas consciente de ce qu'elle vit véritablement à cause du déni qui lui évite de sentir sa souffrance, elle ne pourra pas changer d'attitude. Elle regarde seulement ce qui se passe à l'extérieur d'elle. De plus, elle ne peut même pas envisager l'idée que son patron soit satisfait de son travail et que c'est pour cela qu'il insiste pour qu'elle se charge de ce qui est le plus important. Le fait qu'il ne la congédie pas est une autre preuve de sa satisfaction qu'elle ne voit pas.

La forme de rejet qu'elle vit avec son patron reflète ce qu'elle a vécu avec son père ou avec un professeur masculin au sujet de ses travaux scolaires ou toute autre forme d'apprentissage durant son enfance ou son adolescence. Les blessures de rejet et d'injustice sont à l'origine reliées au parent du même sexe. Cependant, le parent (ou une autre personne) du sexe opposé peut activer ces blessures si le parent du même sexe n'est pas intervenu pour aider l'enfant.

Si Renée répondait de façon sarcastique et réactive à son patron, ce serait à cause de sa blessure de trahison. Cela montrerait qu'elle ne comprend pas qu'un patron qui lui fait assez confiance pour lui confier des travaux importants ne puisse pas la complimenter et démontrer sa reconnaissance.

Les blessures d'ordre relationnel ont un lien avec les relations affectives vécues durant l'enfance. Les blessures d'ordre professionnel ont un lien avec toute forme d'apprentissage.

Le fait que Renée ne se révolte pas contre Suzanne vient aussi de sa blessure de rejet. Il est certain qu'elle vit de l'injustice avec sa collègue, mais sa blessure de rejet est tellement importante qu'elle demeure une rigide conforme. Si Renée perd le contrôle et se met en colère ouvertement vis-à-vis de sa collègue, la blessure d'injustice aura pris le dessus sur la blessure de rejet.

Si Renée décide de quitter son travail parce qu'elle n'en peut plus de tolérer l'attitude de son patron, cela indique que sa blessure de rejet la fait tellement souffrir qu'elle préfère fuir la situation plutôt que d'affronter sa douleur. Comme la plupart des gens souffrants, elle est convaincue que ce sont les situations et les personnes qui la font souffrir. Il lui est impossible d'admettre et même de reconnaître que c'est la RÉACTION de *Canta* qui prend toute la place. De ce fait, elle ne peut pas être en contact avec sa grande puissance de créer sa propre vie.

En conclusion, j'espère que tu réalises l'importance de bien décoder la blessure activée puisque c'est seulement ainsi que tu pourras faire le lien avec un événement du passé et passer aux autres étapes de guérison expliquées au prochain chapitre.

L'augmentation des blessures

Tu as certainement remarqué par le nombre grandissant de divorces, de guerres, et surtout de maladies importantes – autant physiques que psychologiques – qu'il y a de plus en plus de souffrance dans nos sociétés. Les moyens les plus populaires et facilement accessibles pour endormir et occulter la douleur sont l'alcool et la drogue dont on voit la consommation augmenter.

Un neurologue m'a raconté récemment que les médecins se sentent dépassés par la quantité de différents types de démence chez les personnes âgées. Pour les cas où ils ne peuvent diagnostiquer la maladie d'Alzheimer ou la maladie de Parkinson, ils ont regroupé les multiples symptômes de dégénérescence des cellules du cerveau sous le nom de *parkinsonisme*. Quand je lui ai demandé comment les médecins traitent cette nouvelle maladie, il m'a répondu qu'ils essaient différentes choses sans en connaître encore les résultats.

Beaucoup d'entre nous se demandent pourquoi les maladies se multiplient alors que la science est très avancée. En ce qui me concerne, je crois que c'est parce que nous utilisons la médecine uniquement pour nous soigner et que nous ne voulons pas prendre la responsabilité de notre attitude intérieure. Voilà encore une facette très importante de notre ego.

L'ego, ne voulant pas reconnaître que nous avons la puissance de créer notre vie, préfère croire que les problèmes viennent de l'extérieur. Il est porté à systématiquement chercher une solution à l'extérieur de nous.

De plus, on sait que les compagnies pharmaceutiques ont fait des pas de géants dans la création de nombreux médicaments qui anesthésient les patients. En utilisant ce genre de moyens, les humains ne prennent pas leur responsabilité. Ils ne font qu'endormir le problème, ils n'y font pas face.

Tant qu'on ne prend pas la responsabilité de nos problèmes, ils reviennent avec de plus en plus de force et sous différentes formes.

Aucun médecin ou médicament ne peut tenir la promesse de te guérir définitivement. Nous savons tous que même si nous subissons une opération ou que nous prenons un médicament pour le reste de nos jours, les problèmes peuvent continuer de se manifester.

L'aide offerte par la médecine ou les médicaments est certainement souvent nécessaire pour soulager une douleur, mais il est préférable de l'utiliser de façon ponctuelle, au besoin. Toute aide extérieure, venant de la médecine générale, de médicaments, de thérapie personnelle ou toute autre forme d'aide de ton choix, est beaucoup plus efficace si, en même temps, tu acceptes le fait que la guérison véritable ne puisse avoir lieu qu'à l'intérieur de toi. Aussitôt que tu es capable de l'accepter, le processus de guérison commence. Le but principal de ce livre est de t'aider à prendre ta responsabilité.

Toutes tes maladies physiques ne sont qu'un reflet de la douleur causée par les blessures non guéries de ton âme.

Il est certain que si tu as des blessures très souffrantes, tu devras puiser en toi pour trouver la force nécessaire. Une blessure importante se reconnaît par la douleur vécue depuis ton jeune âge et le fait que tu te sentes souvent très impuissant à trouver une solution. Tu peux aussi avoir l'impression de souffrir plus que tes proches et surtout être convaincu que personne ni rien ne peut t'aider. Tu as de la difficulté à voir la lumière au bout du tunnel.

J'ai mentionné à plusieurs reprises que la blessure de rejet est la plus souffrante et que c'est pour cette raison que les gens sont autant dans le déni de leur souffrance et ne veulent pas la sentir. Hélas, ce qu'ils ne savent pas, c'est que plus ils refoulent ce qu'ils vivent, plus la douleur finira par les rattraper avec force. Avec le temps, elle se manifesterait par des peurs obsessives ainsi que des problèmes de santé majeurs.

Si tu as une blessure importante et douloureuse, cela indique qu'elle s'est développée au fil de nombreuses vies. Au cours de chaque vie, ton âme aspire à la voir se guérir, mais cela ne peut pas se produire, tant et aussi longtemps que tu laisses ton ego diriger ta vie. C'est la raison principale de l'augmentation de la blessure à chaque vie. Si tu cachais une plaie infectée sous un pansement sans t'en occuper, elle s'aggraverait aussi avec le temps.

Plus les douleurs sont importantes, plus cela demande de courage, de force, de détermination et de persévérance pour arriver à y faire face et reprendre la direction de ta vie. Prendre la décision est l'étape la plus importante. Par la suite, bien que tu puisses manquer de courage parfois, si tu veux vraiment améliorer ta qualité de vie, tu trouveras le moyen de te rediriger vers ton but. Le fait de te souvenir où tu veux arriver t'aidera beaucoup à reprendre contact avec ta puissance intérieure.

L'ego et l'orgueil

Livre: Écoute ton corps tome 2

Chapitre 11 – Faire le miroir

Regarder les autres comme s'ils étaient nos miroirs est une méthode que j'enseigne depuis les débuts d'Écoute Ton Corps et je ne cesse de constater le bien-fondé de cette approche. Il y a de cela deux mille ans, Jésus voulait nous instruire sur la notion du miroir en disant: "Tu vois la paille dans l'œil de ton frère, mais tu ne vois pas la poutre dans le tien." Il nous dit que ce que nous voyons chez les autres est encore plus prononcé chez soi. Je considère cet énoncé des plus vrais.

Tu as sûrement entendu également les deux énoncés suivants à l'effet que nous jugeons les autres selon ce que nous sommes et que nous devenons ce que nous jugeons. Par conséquent, il est possible de devenir conscients de ce que nous sommes en demeurant alertes face aux jugements que nous portons envers les autres. Dans tout ce que j'ai appris, je dois avouer que l'approche du miroir est le moyen le plus rapide et le plus extraordinaire que j'ai découvert pour devenir consciente de qui je suis.

Avant de pouvoir transformer quoi que ce soit chez toi, tu dois en devenir conscient car tu dois d'abord constater que cela t'appartient. Dès que tu accepteras l'idée que tout ce qui vit à l'extérieur de toi est un reflet de ce qui se passe à l'intérieur de toi-même et que ce que tu vois chez l'autre est un reflet de toi-même, ta vision de la vie changera complètement.

Imagine-toi maintenant devant un vrai miroir. Tu te regardes; l'image reflétée ne peut être que la tienne. Si tu constates un détail que tu n'aimes pas, comme un corps qui grossit ou un problème de peau, l'attitude de te choquer contre le miroir, de le casser ou de le donner, ne changera strictement rien à la situation. Je suis persuadée que tu trouverais idiot d'agir ainsi, puisque ce n'est pas le miroir mais bien toi qui es ce que tu vois.

Il est préférable d'accepter ce que tu constates. La réaction typique de la plupart des humains est de vouloir changer la personne qu'ils voient et cette attitude est exactement la même que celle de vouloir changer le miroir. Quand tu te regardes dans le miroir, celui-ci te reflète chacune des parties de ton corps, même celles que tu n'aimes pas voir ou que tu n'acceptes pas. Tu n'acceptes pas une partie de toi quand tu voudrais t'en défaire ou la remplacer par une partie qui te plairait davantage.

Par exemple, si tu considères que ton ventre est trop gros et que tu ne l'acceptes pas ainsi, il te dérangera de plus en plus à chaque fois que tu le regarderas dans un miroir. Tu dois te rendre à l'évidence que moins tu l'acceptes, plus il te paraît gros! Pourquoi? Parce que toute transformation durable ne peut s'effectuer sans amour. Moins tu acceptes quelqu'un et plus ce dernier s'accroche.

As-tu déjà remarqué le comportement d'un enfant qui est rejeté sans cesse par ses parents? Il devient de plus en plus agité, turbulent, dérangeant. Il exige de plus en plus d'attention car il ne peut tolérer de se faire rejeter ainsi. Le rejet est contraire aux lois naturelles de l'amour.

Pareillement, plus tu rejettes une partie de toi, que ce soit au niveau physique ou au niveau d'une attitude intérieure, plus cette partie exige ton attention en prenant plus d'ampleur et d'importance. Elle cherche à être reconnue; elle veut une place. Lorsqu'elle est acceptée, elle cesse de vouloir prendre toute la place.

Cette méthode est donc excellente pour t'aider à devenir conscient de ce qui est accepté en toi et de ce qui ne l'est pas. Je te suggère cependant de faire le miroir pour découvrir les parties en toi qui te font adopter certains comportements. Étant donné que nous sommes sur Terre pour vivre des expériences tout en reconnaissant qui nous sommes, il va sans dire que nous aurons atteint notre but terrestre quand nous serons capables d'accepter chacune des différentes façons que nous avons de nous exprimer. Pour y arriver, tu dois avant tout te regarder, constater qui tu es, observer tes comportements et te donner le droit d'être tel que tu es.

Quand tu observes quelqu'un d'autre et que son comportement te dérange, ta réaction confirme que lorsque tu agis ainsi toi-même, ton comportement te dérange, donc que tu ne t'acceptes pas ainsi.

L'Univers s'occupe sans cesse de t'envoyer tes propres reflets, en utilisant principalement les personnes qui te sont proches.

Nos meilleurs miroirs sont nos enfants. Si tu as des enfants, je te suggère fortement de les utiliser comme miroirs, dès leur tendre enfance. En effet, avant l'âge de sept ans, l'enfant passe une bonne partie de son temps à imiter ses parents, surtout celui du même sexe que le sien. Par exemple, le père constitue le premier modèle d'un petit garçon pour devenir un homme sur la planète Terre. Il en est de même pour la petite fille avec sa mère. On constate davantage de conflits entre le parent et l'enfant du même sexe car ils sont très souvent le miroir l'un de l'autre.

De jour en jour, l'enfant reflète au parent les comportements qui ne sont pas encore acceptés en lui. Quand tu éprouves de la difficulté à accepter un certain comportement, c'est parce qu'à un moment donné tu as appris qu'un tel comportement était inacceptable ou "mal"; tu en as alors décidé ainsi en fonction de l'éducation reçue de tes parents ou des exemples dont tu as été témoin.

Au moment où tu te rends compte que tu agis selon un comportement que tu as jugé comme étant mal, pas correct ou honteux, tu ne t'acceptes sûrement pas. Pire encore, si tu considères ce comportement tout à fait inacceptable, tu peux aller jusqu'à te priver d'agir ainsi pour te faire accroire que tu n'es pas comme ça! Si tu es du genre à te contrôler ainsi et à ne pas te permettre le comportement en question, il est sûr qu'il te sera beaucoup plus difficile de reconnaître que tu agis comme la personne que tu juges.

À titre d'exemple: quand mes trois enfants étaient plus jeunes, ils laissaient tout traîner. Je ne comprenais pas leur comportement compte tenu que je leur donnais constamment le bon exemple en rangeant sans cesse. Je les ai disputés, je leur ai fait des promesses, je les ai menacés, j'ai eu recours à toutes les méthodes possibles afin qu'ils soient des enfants ordonnés. Je n'ai jamais obtenu le résultat escompté.

Lorsque j'ai compris que mes enfants étaient mon miroir, j'ai alors réalisé qu'ils me reflétaient un aspect de moi que je n'acceptais pas. Ayant appris et décidé qu'il était inacceptable de laisser traîner quelque chose, je me contrôlais sans cesse pour toujours tout ranger sans exception. J'essayais ainsi de me faire accroire que je n'étais pas désordonnée. De plus, le père de mes enfants laissait également tout à la traîne. J'avais donc quatre personnes devant moi pour me montrer à quel point je me contrôlais dans ce domaine.

Cet exemple ne suggère pas pour autant que je suis devenue par la suite une personne aimant le désordre; toutefois, je peux maintenant me permettre, de temps en temps, de laisser traîner certaines choses et je ne me crée plus de tension pour que tout soit rangé. Bien que ma préférence demeure l'ordre, maintenant que ma partie "désordonnée" est acceptée, je me donne le droit d'avoir du désordre sans me sentir mal pour autant.

Je le fais même au moment où j'écris ce livre! Je laisse traîner d'une journée à l'autre le matériel dont j'ai besoin pour écrire afin que le tout soit prêt pour poursuivre la rédaction du livre dès le lendemain. Antérieurement, je ne me serais jamais donné le droit d'agir ainsi. Une fois ma journée terminée, j'aurais pris le temps de tout ranger au cas où quelqu'un serait arrivé à l'improviste.

Je n'osais jamais laisser quelque chose à la traîne car je voulais convaincre ma famille que cette attitude était inacceptable. Étant très sévère avec moi-même, je faisais tout ce qui était en mon pouvoir pour ne pas entendre ma petite voix intérieure me dire: "Tu devrais avoir honte de tout laisser à la traîne comme ça quand tu es la première à disputer les autres." Il fait bon maintenant d'être confortable dans ce comportement même si je n'agis pas selon ma préférence.

Je te suggère fortement d'utiliser la technique du miroir le plus souvent possible dans ta vie. Cependant, cette approche n'est pas facile pour l'ego bien qu'elle s'avère très efficace pour le remettre à sa place.

Observe, sans juger, une personne de ton entourage qui critique quelqu'un d'autre. Si elle critique quelqu'un qui manque de respect, observe bien son comportement. Tu t'apercevras à coup sûr qu'elle-même manque de respect envers d'autres personnes. Elle peut interrompre quelqu'un quand il parle, donner un conseil à quelqu'un sans qu'il le lui ait demandé, ou passer en avant d'autres personnes en file d'attente. Bref, elle a sa façon à elle de manquer de respect. Elle ne le fait pas nécessairement de la même façon que ceux qu'elle critique, mais elle sera jugée à son tour comme quelqu'un manquant de respect.

Si tu demandes à cette personne: "Selon toi, est-ce que tu manques parfois de respect envers les autres?", elle te répondra presque à coup sûr: "Non! Cela me dérange tellement quand les gens manquent de respect que j'y fais très attention. Je ne manque jamais de respect." Si tu lui dis: "Un peu plus tôt, j'ai observé que pendant qu'une personne te parlait, tu l'as interrompue à plusieurs reprises. Considères-tu ce geste comme un manque de respect ou non?" Elle qualifiera son comportement autrement, en disant probablement: "Non, je ne lui ai pas manqué de respect. Je voulais simplement l'aider. Je l'ai interrompue car j'avais peur d'oublier ce que j'avais à lui dire et il était important qu'elle le sache."

Nous agissons tous ainsi. Nous désirons tellement éviter d'avoir le comportement que nous critiquons que nous considérons et décrivons ce même comportement de façon différente quand il s'agit de nous-mêmes.

Fais-tu partie des nombreuses personnes qui ne peuvent tolérer qu'on leur mente? En t'observant de plus près, tu t'apercevras qu'il t'arrive souvent de ne pas vraiment dire la vérité. Si quelqu'un te fait remarquer: "Quand tu as dit telle chose, était-ce vraiment ce que tu pensais?", tu répondras probablement: "Non, mais j'aurais été impoli en disant ce que je pensais réellement. J'aurais blessé mon ami si je lui avais dit la vérité. Je n'ai pas menti: j'ai seulement fait attention à ses sentiments." Tous et chacun trouvons mille et une excuses pour justifier notre comportement, pour ne pas reconnaître que nous agissons de façon identique au comportement que nous critiquons chez l'autre.

À chaque fois que tu t'entends critiquer ou juger quelqu'un en terme de bien ou mal, correct ou pas correct, que ce soit en paroles ou en pensées, utilise ce moyen extraordinaire. Arrête-toi et demande-toi: "Est-ce qu'il se pourrait que moi aussi j'adopte parfois ce comportement?" Si tu es une personne ouverte et décidée de te prendre en mains et te connaître davantage, tu te reconnaîtras très vite.

Pour arriver à t'accepter ainsi et te donner le droit d'avoir un certain comportement, tu dois d'abord analyser la motivation soutenant ce comportement. Revenons à l'exemple du mensonge. Quand tu mens, quand tu déformes ou exagères un peu la vérité, deviens conscient que lorsque tu le fais, tu as généralement une bonne intention. C'est souvent pour ne pas déplaire ou par peur d'être pris en défaut, d'être disputé, etc. Derrière un mensonge, se cache toujours une peur. Quand tu deviens conscient de ta motivation, il est beaucoup plus facile par la suite de reconnaître que lorsque les autres mentent, déforment ou exagèrent la réalité, c'est aussi parce qu'ils ont peur. C'est ainsi que tu développes davantage de compassion envers toi-même et les autres.

La prochaine étape consiste à te donner le droit d'agir ainsi au lieu de te dire: "À l'avenir, je dois faire attention de ne plus mentir." Le fait de devenir conscient que toi aussi tu mens parfois te permet de voir ta peur derrière ces mensonges. Mais cette prise de conscience ne doit pas être faite dans le but de te changer. Une personne qui veut se changer n'y arrive pas.

L'attitude de vouloir se changer parce que nous jugeons que tel comportement est mal ne donne aucun résultat.

Cette attitude nous garde plutôt prisonnière de ce même comportement. Le seul moyen que je connaisse et qui amène une transformation réelle, sans devoir se contrôler, est celui de se donner le droit d'être tels que nous sommes présentement tout en ayant davantage de compassion pour soi. C'est de voir qu'au fond, on n'est pas une mauvaise personne pour autant parce qu'on agit de la sorte. C'est suite à cette acceptation que la transformation commence à se faire sentir graduellement.

Donc, la prochaine fois que tu te surprendras à mentir, exagérer ou déformer la réalité, dirige ton attention tout de suite vers la peur derrière ce mensonge et dis-toi: "Je constate que j'ai encore peur." Donne-toi le droit d'avoir peur. Il est même possible qu'à ce

moment, tu sois capable de te reprendre en mentionnant à l'autre personne: "Ce que je viens de te mentionner n'est pas l'exacte vérité. J'avais peur de te la dire." Si tu ne peux te reprendre à l'instant même, c'est bien aussi. Tu le feras quand tu te sentiras prêt.

Faire le miroir donne toujours des résultats extraordinaires. Cette approche améliore nettement les relations entre parents et enfants, entre conjoints, entre amis et entre confrères de travail. Je l'ai enseignée à des milliers de personnes et j'ai toujours obtenu de bons commentaires à son sujet.

Cette approche aide aussi à mieux comprendre l'expression disant que les contraires s'attirent. Ceux qui font le miroir s'aperçoivent que les personnes formant un couple ne sont pas contraires l'une de l'autre. Les deux ont le même fond, quoique l'exprimant de façon différente. Ils semblent contraires l'un de l'autre. Cependant les deux "font du contrôle" et ne sont pas véritablement eux-mêmes.

Voici d'ailleurs l'exemple d'un cas souvent rencontré. À l'intérieur d'un couple, madame dépense beaucoup trop alors que monsieur s'avère économe. Ce dernier tente de convaincre madame de dépenser d'une façon moins futile. Ils semblent être contraires tous les deux, alors qu'au fond, ils cachent la même insécurité financière.

Pour cacher son insécurité, madame ne se permet pas d'adopter un comportement laissant paraître son insécurité. Ne voulant pas admettre cet état de fait, elle agit comme si l'insécurité n'existait pas pour elle. Elle dépense de façon importante pour elle-même ou pour la famille et souvent pour des choses qui sont parfaitement inutiles. Quant à monsieur, son insécurité fait de lui un être trop raisonnable, trop prudent. Il se contrôle et ne se permet pas de se payer de petites douceurs.

Comme tu peux le constater, tous les deux ressentent de l'insécurité mais l'expriment de façon différente. Madame est là pour montrer à monsieur qu'il ne se permet pas assez de petits plaisirs. Elle adopte le comportement que lui devrait avoir plus souvent. Monsieur agit d'une façon permettant à madame de comparer son comportement au sien. Monsieur est présent dans sa vie pour lui montrer qu'une partie d'elle veut économiser mais qu'elle ne s'en donne pas le droit car, selon elle, le fait d'économiser serait synonyme d'avouer son insécurité.

Les deux ont intérêt à se donner le droit d'être comme l'autre. En faisant le miroir, ils arriveront à trouver leur juste milieu, c'est-à-dire que les deux feront tantôt des achats, tantôt des économies.

Une relation de couple est bénéfique quand chacun utilise l'autre pour grandir plutôt que de l'accuser et de vouloir le changer. Trop souvent celui du couple qui veut économiser critique l'autre et essaie de le changer, alors que la personne qui dépense trop répète à son conjoint: "Vis ton moment présent et cesse donc de penser à nos vieux jours: on pourrait mourir tous les deux dès demain." Les deux s'inventent toutes sortes de raisons pour essayer de convaincre l'autre que leur manière de se comporter est la meilleure.

Pour faire le miroir, tu peux te servir de la façon dont les gens se comportent avec toi. Par exemple, t'arrive-t-il parfois de désirer quelque chose et que lorsque tu en discutes avec ton conjoint, il tente de te convaincre de changer d'idée en semant le doute en toi? T'arrive-t-il de ne pas vouloir partager tes désirs ou tes buts à une autre personne de peur que cette dernière te décourage?

Si plusieurs personnes essaient de te décourager, il est temps que tu réalises qu'elles sont tout simplement le reflet de ce qui se passe en toi. Elles veulent ainsi te montrer (inconsciemment) qu'une partie de toi doute, a peur et tente de te décourager. Lorsque tu cherches à ignorer une partie de toi, elle continue à prendre de l'ampleur sans que tu en sois conscient. D'où l'importance de devenir conscient de toutes les parties qui t'habitent de façon à justement leur faire face pour les "remettre à leur place" et pour qu'elles cessent de te diriger.

Ta façon de voir les autres témoigne également de ce qui se passe en toi. Si tu t'aperçois qu'avec les années, la nature te semble de plus en plus belle et les gens de plus en plus beaux, si tu es porté à t'arrêter davantage à la beauté qu'à la laideur autour de toi, c'est signe que tu te vois également de cette façon. Il n'y a rien de bien ou de mal dans tout ce que tu perçois en toi et chez les autres; il s'agit tout simplement de constater les choses.

Tout ce que tu expérimentes a pour but de t'aider à devenir conscient de toi-même sans te juger.

Tu peux aussi te connaître davantage en faisant le miroir avec ce que tu admires chez les autres. Lorsque, par exemple, tu admires un trait de caractère chez quelqu'un, c'est qu'en réalité tu ne crois pas avoir cette capacité car tu ne crois pas pouvoir être ce que tu admires. Si tu admires quelqu'un pour sa douceur ou pour son organisation, ou encore pour sa bonne écoute, c'est signe que tu possèdes déjà cette douceur, ce sens de l'organisation ou cette bonne écoute.

Si tu te réfères à l'enseignement de Jésus voulant que ce que tu vois chez l'autre est toujours plus marqué chez toi, n'est-il pas agréable de réaliser que ce que tu admires chez l'autre est déjà en toi et même plus? Donc si tu admires la douceur d'une personne, c'est que tu es encore plus doux qu'elle. En lisant ces lignes, tu penses sûrement: "Comment est-ce possible? Si j'étais vraiment une personne douce et que j'aimais la douceur, pourquoi ne le suis-je pas dans mon quotidien?"

C'est une peur qui t'empêche d'accepter ta douceur, tout comme celle-ci t'empêche d'accepter ce que tu qualifies de défaut. N'est-il pas étrange qu'une personne ne croit pas être empreinte de belles qualités? Pourquoi as-tu décidé de ne pas être ce que tu veux être?

Alors, si tu admires la douceur de quelqu'un d'autre, pose-toi la question: "Que pourrait-il m'arriver de désagréable si je me laissais aller à être doux?" Si aucune réponse ne vient, tu peux aller plus loin en te demandant: "Qui ai-je connu dans le passé qui

m'apparaissait très doux? Est-il arrivé quelque chose de désagréable à cette personne à cause de sa douceur?” ou “Qu'est-ce qui pourrait arriver de désagréable aux gens qui sont très doux?” Ces questions t'aideront à faire surgir la peur qui t'habite. Tu crois peut-être que les gens très doux font profiter d'eux. Si tu nourris cette croyance mentale, tu as alors peur de faire profiter de toi en démontrant ta douceur.

Des personnes admirant les gens bien organisés m'ont dit avoir découvert qu'elles se refusaient la possibilité d'être bien organisées par crainte de perdre leur spontanéité et d'être prises par un horaire trop rigide. N'est-ce pas intéressant de constater les différentes peurs qui nous habitent.

Je te suggère de procéder ici de la même façon qu'avec les comportements qui te dérangent. Si tu ne crois pas avoir telle qualité, vérifie avec les personnes qui te connaissent bien et demande-leur ce qu'elles voient en toi. Tu seras surpris de les entendre te dire qu'elles admirent aussi cette partie de toi, cette qualité en toi que tu refuses de voir. Tu désires être ainsi mais tu as peur de le devenir. C'est pourquoi tu attribues à cette qualité un autre nom. Par exemple, une personne douce qui se voyait plutôt comme patiente fut surprise d'entendre ses amis lui dire qu'ils l'avaient toujours considérée douce.

Si la peur est forte, il est possible que tu te forces à être le contraire de ce que tu admires ce qui occasionne des tensions intérieures dues au contrôle qu'exige une telle attitude. Comme tu le constates, utiliser les personnes autour de toi comme tes miroirs t'aide énormément à devenir conscient de plusieurs peurs et croyances qui t'habitent et qui bloquent la manifestation de tes désirs. C'est toi qui souffres en bout de ligne car ce sont tes désirs qui ne sont pas manifestés.

L'Univers nous aide sans cesse, par toutes sortes de moyens, pour nous amener à vivre dans l'harmonie, l'abondance, l'amour, le bonheur, la paix et la santé. Si nous ne comprenons pas d'une façon, l'Univers nous fait parvenir le même message d'une autre façon. Par exemple, ressentir des malaises dans ton corps physique ou connaître la maladie constitue un des moyens utilisés pour t'aider à devenir conscient qu'une croyance mentale bloque ton désir depuis déjà longtemps. Tu peux le considérer comme un cadeau!

Pour utiliser la méthode du miroir efficacement, il est important que tes observations au sujet de ce qui te dérange ou de ce que tu admires se situent au niveau d'une attitude et non au niveau physique.

Si une personne qui mange la bouche ouverte, qui fume ou qui parle fort te dérange, ne tiens pas seulement compte de l'aspect physique. Pour découvrir l'attitude qui t'appartient, tu dois te poser la question: “Quand j'entends quelqu'un qui parle fort, qu'est-ce qui me dérange dans ce comportement?” Si la réponse est par exemple: “Ce qui me dérange est le fait qu'il se prend pour un autre”, c'est précisément cet aspect de toi que tu dois analyser. Vérifie dans quelles circonstances il t'arrive de te prendre pour un autre.

Si ce comportement t'est tellement inacceptable que tu ne peux même pas te donner le droit de l'avoir, il se peut que tu éprouves plus de difficulté à l'accepter ainsi. Ta première réaction pourrait être: “Il ne m'arrive jamais d'être prétentieux.” Je te suggère alors de demander aux gens qui te connaissent bien ou qui font partie de ton quotidien, de te dire s'ils te perçoivent ainsi. Explique-leur que tu entreprends une démarche intérieure et que tu te poses des questions à ton sujet. Permetts-leur de te dire la vérité et écoute bien leurs réponses. Elles ne feront peut-être pas ton affaire et tu seras probablement surpris des exemples cités à ton égard par lesquels ils considèrent que tu adoptes un comportement prétentieux. Les réponses te surprendront car dans ton schème de pensée, cette attitude n'est pas l'attitude de quelqu'un qui se prend pour un autre.

Cependant, il est important de savoir et de te rappeler que selon les lois de l'amour, tu n'as pas le droit de retourner le miroir vers une autre personne.

Chaque personne doit utiliser la technique du miroir de la façon qu'elle le veut et quand elle le veut, mais pour elle-même seulement et jamais pour les autres.

Lorsque quelqu'un te critique, tu n'as pas le droit de lui retourner le miroir en lui disant: “J'ai appris que lorsqu'on critique, c'est parce qu'on est ce qu'on critique. Est-ce possible que ce que tu vois en moi t'appartienne?” Bien qu'il puisse en être ainsi, retourner la pareille de cette façon est le meilleur moyen à prendre pour perdre tes amis et ruiner tes relations. Aucun être humain n'a le droit de prendre sur lui la responsabilité d'en faire évoluer un autre. L'évolution est personnelle et privilégiée à tous et chacun.

Le moyen le plus efficace à prendre pour aider les gens autour de toi à faire le miroir et à se regarder à travers toi, est celui de donner l'exemple. Quand tu auras dit plusieurs fois à ton conjoint, tes enfants ou tes amis: “Je veux simplement te dire que l'autre jour, je t'ai jugé quand tu as agis de telle façon. Grâce à ton comportement, j'ai réussi à voir quelque chose en moi que je n'avais pas vu auparavant. Je me suis rendu compte que ce que je jugeais en toi est une façon d'agir que je ne me permettais pas d'adopter. Ça m'a beaucoup aidé.”

Tes interlocuteurs seront tellement touchés par cette humilité et par ta capacité de t'ouvrir à eux de la sorte qu'ils ne se sentiront pas jugés ou critiqués. Ils vont tout simplement constater l'exemple d'une personne qui entreprend une démarche intérieure et cela leur donnera le goût de suivre ton exemple, contrairement à une situation où tu les forcerais à agir ainsi.

Plus tu deviendras familier avec la notion du miroir, plus son utilisation en sera facile, voire même automatique. Il ne s'agit pas d'en faire une obsession, mais plutôt de décider d'utiliser tout ce que tu peux autour de toi pour mieux te connaître et prendre la vie comme

elle vient. Tu seras sûrement surpris, même après plusieurs années d'utilisation de cette méthode, d'entrer en contact avec plusieurs aspects de toi dont tu ignorais l'existence jusqu'alors.

J'utilise moi-même cette approche depuis plus de vingt ans et je découvre encore des aspects de moi que je n'avais encore jamais vus. Notre DIEU intérieur prend constamment les dispositions qui s'imposent pour que nous fassions notre cheminement à notre rythme et de la façon la plus appropriée pour nous. Rien ne nous oblige à tout faire d'un seul coup.

L'objectif principal de cette méthode est surtout de t'aider à t'accepter tel que tu es et non pas de te critiquer davantage.

Malheureusement, je constate qu'en devenant conscientes de différents aspects d'elles-mêmes, plusieurs personnes se disent: "Mon Dieu, j'ai plus de cheminement à faire que je ne le croyais. Je m'aperçois que je suis menteuse, orgueilleuse, impatiente, bref, tout ce que je critique chez les autres. J'ai du travail à faire!"

Si tu réagis de la sorte, il est préférable que tu n'utilises pas cette méthode. Cette réaction indique que tu te juges et que tu n'acceptes toujours pas ce comportement. Je te suggère d'utiliser l'approche du miroir seulement si tu arrives à dire: "Je viens de découvrir qu'une partie de moi vit souvent de l'impatience, mais lorsque je suis impatient, les raisons qui motivent ce comportement sont bonnes. C'est souvent parce que je désire que la vie progresse plus rapidement. Ce moyen n'est peut-être pas le meilleur pour moi mais, à tout le moins, je découvre un aspect de moi que je peux mettre à profit."

Le seul fait de te donner le droit d'être ainsi, de voir le bon côté de ton impatience et de l'accepter, t'aide à accepter les autres qui agissent ainsi. Dès lors, cette attitude commencera à se transformer. Ne t'en veux surtout pas de ne pas l'avoir constaté avant. De toute façon, de vouloir tout régler d'un seul coup est illogique et au-delà du possible.

En devenant spécialiste de la technique du miroir, tu pourras l'utiliser dans tous les autres domaines de ta vie. En regardant ta façon de t'habiller, de marcher, de conduire ton auto, de décorer ta maison, pose-toi la question suivante: "Qu'est-ce que j'apprends à mon sujet?", tu découvriras des aspects non connus de toi.

Par exemple, si tu conduis ton auto trop rapidement et qu'un policier te donne une contravention pour excès de vitesse, tu découvriras peut-être qu'à ce moment précis, tu désirais aller trop vite dans ta vie et que certains dangers te guettaient. Tu reçois ainsi un avertissement à l'effet qu'il te serait plus bénéfique de ralentir la cadence dans ta façon de diriger ta vie. En utilisant cette technique, au lieu d'en vouloir au policier de t'avoir donné une contravention, tu le remercieras intérieurement car tu auras compris un message par l'intermédiaire de cet incident, désagréable à prime abord.

Tu peux agir de la même façon lorsque tu te blesses. Tu peux alors te dire: "Je me suis blessé au niveau physique, alors serais-je en train de me faire du mal intérieurement? Pourquoi vouloir m'infliger une blessure? Pour me punir de quelque chose? De quoi pourrais-je bien m'accuser ou me sentir coupable?" En te posant ces questions au moment de l'accident, tu seras surpris des réponses que tu obtiendras.

Cette réaction n'est-elle pas préférable à celle qui consiste à te taper sur la tête et à t'en vouloir en te disant: "Comme je suis idiot, ou maladroit! Quand vais-je apprendre à mieux travailler?" Quelle est l'utilité d'une telle dévalorisation? En faisant le rapprochement entre un accident et l'un de tes comportements intérieur, tu augmentes la probabilité d'un dénouement harmonieux et calme.

Pour l'avoir moi-même vécu à maintes reprises, j'ai constaté que la guérison d'une blessure était plus rapide lorsque je trouvais le rapport entre la blessure au niveau physique et ce que je nourrissais intérieurement comme pensées et sentiments. Il va sans dire que l'acceptation fait partie du processus de guérison. À bien y penser, cette façon de faire comporte bien des avantages.

Parvenir à ne plus juger ni condamner fait partie de notre raison d'être ici.

La plupart des gens croient qu'ils atteindront la perfection sur la Terre lorsqu'ils pourront tout faire, dire et penser selon la notion de perfection humaine. Au contraire! Nous l'atteindrons quand nous serons en mesure de nous donner le droit d'être tels que nous sommes et de vivre toute expérience sans la juger. Alors, n'oublie pas! Lorsqu'une expérience ne t'a pas apporté le résultat escompté, tu dois simplement reconnaître que ce genre d'expérience n'est pas ce qu'il y a de mieux pour toi. Il s'agit alors de prendre la décision de ne plus la revivre et de regarder, sans t'accuser de quoi que ce soit, quels éléments de cette expérience sont à ne pas répéter et lesquels sont à ajouter pour obtenir un résultat différent du précédent.

Dans les Évangiles, on peut observer que Jésus en venait à constater que certains étaient des voleurs, des menteurs, etc. Il les voyait et les reconnaissait ainsi, non pas parce que lui aussi agissait en voleur ou en menteur, mais bien parce qu'il acceptait ces comportements. Il s'aimait et aimait les autres de façon inconditionnelle. Plus tu feras usage de cette approche, plus tu développeras de la compassion envers toi et envers les autres. Lorsque tu observeras un comportement et que ça ne viendra plus te chercher, c'est signe que tu acceptes cette partie en toi.

Les gens me demandent souvent: "Une fois qu'il me sera possible de faire le miroir et d'accepter les gens, pourrais-je être à l'aise avec quiconque parce que je ne les jugerai plus?" Ce n'est pas parce que tu acceptes les autres et que tu as de la compassion pour eux que tu dois t'imposer de fréquenter des gens qui agissent de façon contraire à ta préférence.

Si tu n'aimes pas être en compagnie d'une personne qui se plaît à détruire la réputation des autres et qui est incapable d'être heureuse dans la vie, tu peux choisir de t'en éloigner tout en constatant sa souffrance. Tu ne la juges pas, tu ne fais que constater que sa souffrance actuelle est telle qu'elle n'est pas capable d'être heureuse. Ta décision, ton choix, de ne plus être en sa présence ne découle pas nécessairement d'un jugement ou d'une condamnation de ta part.

Comparons la situation à quelqu'un qui fume le cigare. Si tu n'aimes pas que tes vêtements soient imprégnés de l'odeur du cigare et si tu n'aimes pas en respirer la fumée, tu peux choisir de ne pas être dans la même pièce que ceux qui fument le cigare. Tu ne les condamnes pas, tu ne les juges pas, tu ne fais que constater que certaines personnes aiment le cigare mais pas toi.

Chapitre 21– Être Dieu

Les gens réagissent à chaque fois que je parle d'«être DIEU» ou que j'affirme «Je suis DIEU» comme je l'ai fait dans mon autobiographie qui s'intitule *Je suis DIEU, Wow!* Plusieurs personnes m'ont avoué avoir volontairement refusé de lire mon autobiographie à cause du titre. Cet état de fait est malheureux car ces personnes refusent de s'ouvrir au nouveau.

Si tu fais partie de cette catégorie de gens qui sont inconfortables avec le «Je suis DIEU», c'est signe que tu perçois DIEU revêtant une forme humaine et que tu lui attribues des qualités humaines. Tu crois que DIEU est un personnage et que personne n'a le droit de prétendre «Je suis DIEU».

Ce n'est que par l'intermédiaire de ta vision spirituelle de la vie, la vision du haut vers le bas, qu'il t'est possible d'affirmer «Je suis DIEU». Si tu adoptes une vision matérielle de la vie, celle du bas vers le haut, tu ne peux déclarer «Je suis DIEU» mais plutôt: «Je suis une expression de DIEU», «Je suis une parcelle de DIEU», «Je suis l'enfant de DIEU.» Ces deux visions sont vraies et acceptables; c'est simplement la façon de voir DIEU qui est différente. Et toi? Veux-tu continuer à percevoir DIEU comme tu l'as appris dans le passé ou veux-tu t'ouvrir à une nouvelle perception?

Compte tenu de l'ère du Verseau que nous traversons, nous sommes dorénavant tous appelés à retourner à notre essence spirituelle. Les personnes qui persistent à croire que leur être est constitué strictement d'un corps physique, émotionnel et mental sont appelées à vivre des expériences de plus en plus éprouvantes. Il faut être aveugle et sourd pour continuer à croire que le bonheur se trouve au niveau du plan matériel.

Je crois personnellement que l'humain ne peut descendre plus bas qu'il ne l'est déjà à l'heure actuelle. Je trouve triste de voir et d'entendre ce qui afflige les habitants de notre planète: plus de quarante pays en guerre, violence et abus sexuels omniprésents partout dans le monde dont les victimes sont principalement les enfants. Il est encore plus triste de constater à quel point l'humain s'est enlisé dans la matière et ne semble pas décidé à s'en sortir, bien que la réalité qui l'entoure lui indique qu'il est dans l'erreur.

Heureusement, de plus en plus de personnes choisissent de s'en sortir et contribuent à jeter un peu de lumière sur les habitants de cette planète. Il est non seulement important mais urgent de redevenir conscients de qui nous sommes. Plusieurs se disent très évolués, mais dans quelle direction évoluent-ils? Je suis d'accord pour dire que certaines personnes sont évoluées au niveau matériel, c'est-à-dire en rapport avec ce qui se passe sur le plan physique. Ils évoluent au contact de l'informatique, des télécommunications, de la technologie moderne, presque de façon automatique puisque l'évolution est constante sur la planète Terre.

L'humain évolue depuis toujours, qu'il en ait été conscient ou non. Mais pour pouvoir reconnaître sa nature véritable, il faut non seulement évoluer mais également conscientiser. Et la conscientisation ne peut se développer qu'avec l'expérience résultant elle-même d'actions qui ont été faites.

Prenons l'exemple d'un lever de soleil. Si tu essaies de décrire à une autre personne l'effet que produit sur toi un magnifique lever de soleil, sans que cette dernière n'ait elle-même vécu une telle expérience, les mots seuls ne sauront rendre justice aux sentiments que tu as éprouvés lorsque tu en as fait l'expérience.

L'autre personne en deviendra consciente au moment où elle l'expérimentera, c'est-à-dire lorsqu'elle assistera à un lever de soleil. De plus, son expérience lui sera unique. Cette constatation s'applique à chacune des facettes de ta vie. Ce n'est que par l'expérimentation que nous devenons vraiment conscients car il nous est alors possible de sentir et comprendre véritablement.

«Être DIEU», c'est envisager la vie en fonction de ta vision spirituelle et également reconnaître que tu éprouves encore des difficultés à manifester complètement ta nature divine véritable. Le monde spirituel imprègne chaque cellule du monde matériel puisque c'est lui qui contribue à la vie et la supporte dans le monde matériel.

Pour en arriver à adopter une vision spirituelle totale et complète de la vie, tu dois apprendre à te sentir confortable dans le monde matériel sans être attaché à la matière pour autant.

Il t'importe de devenir conscient que tu n'es pas ce que tu crois être; à savoir un corps physique avec des croyances et des émotions. Plus une personne s'attache au monde matériel, plus elle croit véritablement être son mental, ses émotions, son corps physique et plus les énergies composant ses trois corps deviennent denses et empêchent de filtrer la lumière.

Les humains sont devenus des spécialistes pour se faire accroire différents états d'être et d'agir en fonction de ceux-ci.

- Ils sont heureux quand quelqu'un d'autre contribue à leur bien-être;
- Ils deviennent malades quand quelqu'un leur mentionne qu'ils n'ont pas l'air bien;
- Ils sont en manque d'énergie quand ils s'ennuient;
- Ils se croient prospères dès qu'ils gagnent un montant important d'argent;
- Ils sont malheureux quand ils apprennent une mauvaise nouvelle;
- Ils sont enthousiastes quand ils apprennent une bonne nouvelle;
- Ils sont énergisés en compagnie de l'être aimé;
- Ils se sentent rejetés quand quelqu'un d'autre ne les aime pas à leur façon.

Tous ces états peuvent changer d'un instant à l'autre, selon les circonstances. Il serait plus sage d'agir comme si nous étions DIEU de sorte qu'un jour, nous en viendrons à y croire puis à le savoir au plus profond de nous-mêmes.

Lorsque tu deviendras conscient qu'en réalité tu es DIEU en train d'expérimenter le fait d'être DIEU dans la matière, la vie t'apparaîtra moins dramatique car tu sauras que tu es ici sur Terre simplement pour y vivre des expériences.

En sachant qui tu es réellement, seule la vérité spirituelle t'importera.

Tu sauras que lorsque quelqu'un rencontre des difficultés, c'est parce qu'il a oublié qu'il est DIEU. À ce moment, tu ne le jugeras pas ni ne le condamneras: tu ne feras que constater le tout, sans plus.

Plus tu deviendras une personne centrée, plus tu auras la maîtrise de toi-même et plus tu auras une vue d'ensemble du plan divin et du plan matériel. Ce sera comme si le centre de l'univers est surélevé et que tu y es installé de sorte que tu peux tout observer de cet endroit. Avec une telle vision spirituelle, la perception de la vie t'apparaîtra tout à fait différente qu'avec la vision strictement matérielle de la vie.

Si tu ne te sens plus chez toi, si tu as l'impression que des pièces manquent à ton casse-tête, si ton intérieur te semble vide et pauvre et que tu ressens un grand besoin de combler ce vide intérieur, c'est signe que tu n'es pas centré et que tu n'as pas développé une vision spirituelle de la vie. Tu crois trop à l'aspect matériel de la vie. Tu tends donc à remplir ce vide intérieur par de la nourriture ou toute autre forme de dépendance.

En 1961, Bill Wilson, le cofondateur des Alcooliques Anonymes, s'exprimait ainsi au psychanalyste Carl Gustav Jung en se référant à l'un de ses patients: "Sa soif d'alcool était l'équivalent, à un moindre degré, de sa quête spirituelle de l'être complet exprimé en termes de médiévaux, l'union avec DIEU." Jung avait très bien saisi ce mal de l'être qui ronge les gens de l'intérieur. Il savait que cette quête reposait sur un désir profond de reprendre contact avec leur essence spirituelle, leur être.

Si tu essaies de te valoriser en mettant en évidence ton mental et toutes tes connaissances intellectuelles, tu seras renommé pour afficher un ego très fort. Une personne dirigée par ses croyances mentales a tendance à devenir davantage égocentrique et orgueilleuse. Oublier DIEU, donc être décentré, cause beaucoup de souffrances physiques, émotionnelles et mentales.

Plus l'ego d'une personne est gonflé, plus il empêche sa lumière intérieure d'irradier son monde matériel. Le matériel n'est qu'illusion, comme l'ombre du corps physique. Notre dimension matérielle est l'ombre du plan spirituel, de notre "Je suis". Une personne peut véritablement se construire une vie remplie de bonheur, de paix, d'harmonie, d'amour, de santé et d'abondance simplement en reprenant contact avec son centre intérieur, la véritable demeure spirituelle de l'humain dont nous parlent tous les grands sages de l'humanité.

Même si évoluer dans ton monde matériel t'est encore difficile, le seul fait de te dire: "Je me rends compte qu'à l'heure actuelle, le matériel a beaucoup d'emprise sur moi; je m'accepte de la sorte en sachant que cette situation est temporaire.", démontre que ta vision spirituelle est éveillée. Tu es suffisamment centré pour te voir tel que tu es. Autrement tu croirais encore n'être que ton mental ou ton corps physique et tu ne pourrais te transformer. En acceptant que ta préférence n'est pas d'être ainsi lié au monde matériel, tu t'ouvres davantage à la possibilité d'en arriver au détachement en prenant conscience de ton état présent.

Adopter une vision spirituelle de la vie signifie moins d'efforts à faire.

Le simple fait d'être centré t'incite à poser les bons gestes au bon moment et te permet d'avoir ce dont tu as besoin au moment requis. C'est pour cette raison qu'il est si important d'"être" avant de "faire" pour "avoir". La personne consciente qu'elle est DIEU ne demande plus rien pour elle-même: elle est complète. Elle sait que tout ce qui se présente à elle dans son monde matériel fait partie de son plan divin et des expériences qu'elle a à vivre. Elle sait qu'une solution existe à tout.

Être centré et croire qu'il ne t'arrive que ce qui t'est bénéfique constituent les deux plus importantes attitudes que je te souhaite d'adopter. Toutefois, la partie humaine en toi a besoin de continuer à désirer quelque chose afin de pouvoir le manifester physiquement: ça fait partie des étapes de la loi de la manifestation. Manifester l'objet de ton désir dans ton monde physique t'aide à devenir conscient de ton grand pouvoir de créer.

En prenant conscience de ta nature spirituelle, tu réaliseras que chaque instant de ta vie t'apporte l'expérience dont tu as besoin de sorte que graduellement, tu éprouveras de moins en moins de désirs d'ordre matériel et tes demandes diminueront en conséquence.

Lorsque tu es vraiment centré, en contact avec ton DIEU intérieur, tes agissements s'inspirent de ton intuition et non de ton mental. Quand ton intuition te dirige, certaines images surgissent en toi avant même d'avoir pensé ou analysé quoi que ce soit, tandis que lorsque c'est ton mental qui dirige, la réflexion et l'analyse précèdent la venue des images.

Ainsi, par exemple, quand l'idée de partir en voyage, de parler à quelqu'un ou de changer de travail te vient spontanément, ton intuition en est la source. Tu n'auras point besoin de te programmer pour que cette idée se manifeste, car automatiquement tu déclareras à l'intérieur de toi: "Il m'est venu une idée. Si elle est bénéfique pour moi, tout prendra place au bon moment." Sans même avoir à fournir d'efforts, tu agiras en fonction de cette idée.

À l'heure actuelle, les gens confondent l'utilisation des mots "je suis" avec l'expression "j'ai". Par exemple, les gens déclarent: "Je suis malade", "Je suis stupide", "Je suis fauché", "Je suis alcoolique", plutôt que de dire: "J'ai un problème de santé", "J'ai un problème d'estime de moi" ou "Je rencontre un problème d'argent" ou "J'ai un problème d'alcool." Les mots "Je suis" sont deux mots qui renferment un énorme pouvoir créatif, de sorte que dès qu'une personne dit: "Je suis ...", elle met son pouvoir créatif en action.

Par conséquent, entretenir l'idée que tu es malade ou alcoolique par exemple, ne fait qu'accentuer ton problème. Dis plutôt: "Je suis une personne spéciale, je suis DIEU et DIEU ne peut être aux prises avec de tels problèmes. J'ai simplement oublié DIEU dans mon monde matériel: voilà la cause de mes problèmes." Tu sentiras en toi une grande différence. Tes chances de t'en sortir seront alors plus grandes puisque tu entretiendras une vision spirituelle de toi-même.

Il existe également des personnes qui disent "j'ai" plutôt que d'utiliser les mots "je suis". Elles ont tendance à déclarer: "J'ai beaucoup de bonheur dans ma vie, j'ai des enfants, j'ai un conjoint, j'ai de l'argent", plutôt que: "Je suis heureuse, je suis une mère de famille, je suis mariée ou je suis riche." En utilisant l'expression "j'ai", ces personnes admettent le fait qu'ils pensent que le tout vient de l'extérieur, du monde matériel. À l'opposé, dire "je suis" signifie que ce qui leur arrive est le fruit de leur pouvoir créatif. Ainsi, la peur de perdre ne les habite pas car ce pouvoir est en eux.

C'est le monde à l'envers, ne trouves-tu pas? Comme le pouvoir de la parole est très puissant, il t'est important de prendre conscience davantage des mots que tu utilises. Écoute-toi parler, écoute-toi penser et demande aux personnes de ton entourage de t'aider à relever les mots qui ne collent pas à ta réalité. Par exemple, t'arrive-t-il de dire: "C'est effrayant ou c'est écœurant" quand tu considères une situation comme fantastique ou merveilleuse? Deviens conscient des mots que tu utilises et du pouvoir qu'ils exercent dans ta vie.

De plus, plusieurs personnes confondent "faire" et "être". Elles ne sont pas en contact avec qui elles sont car elles s'identifient à ce qu'elles font. Je me fais souvent demander: Est-ce que "être" veut dire "ne rien faire"? Non, ce n'est pas pareil. "Faire" quelque chose signifie viser un résultat quelconque. Par exemple, si tu lis un livre pour le plaisir de lire sans viser un résultat précis, comme apprendre quelque chose, tu es dans ta lecture au lieu de faire de la lecture. Quand tu prends une marche, tu peux être avec la nature ou tu peux faire de l'exercice physique. Voilà la différence!

La personne qui sait qu'elle est DIEU sait également qu'elle fait partie d'un plan d'ensemble, d'un tout.

Elle ne se sent pas dissociée du TOUT malgré les apparences. Pour t'aider à visualiser ce sentiment de ne former qu'UN avec le TOUT malgré des apparences de division, je te propose une analogie intéressante.

Supposons que tu prennes une grande feuille de papier, que tu y perces cinq trous et que tu introduises tes doigts dans chacun des trous. Une personne se tenant face à toi croira que tes cinq doigts sont séparés, distincts, sans liens apparents. Toutefois, à partir de ton lieu d'observation, tu vois et sais pertinemment bien que tes doigts sont reliés ensemble, qu'ils sont liés à la main, laquelle est liée au bras, etc.

La personne qui t'est opposée ne dispose d'aucun moyen pour savoir que tes doigts sont reliés les uns aux autres par la paume de ta main. Elle n'a pas la vision d'en haut, la vision spirituelle illimitée qui sait que tout est relié. Les notions de division et de séparation appartiennent à la vision limitée du bas, la vision matérielle.

Tout ce qui vit sur la planète Terre, incluant toi-même, fait partie d'un tout. Quand, pour permettre ton évolution, tu requiers la présence d'une personne ou d'un bien dans ta vie, tu seras relié aux personnes-ressources qui te seront nécessaires, lesquelles se manifesteront au moment où tu en auras besoin.

As-tu parfois l'impression de chercher quelque chose, tel un enfant qui se sent désemparé lorsqu'il a perdu sa mère? Dans les faits, la mère n'a pas disparu: c'est l'enfant qui est perdu! Et il est possible que toi aussi tu te crois perdu parce que tu as oublié DIEU. Mais DIEU, lui, ne t'oublie jamais et est constamment à tes côtés.

L'exemple de la chenille qui devient un papillon illustre bien le fait de reprendre contact avec notre essence, qui nous sommes réellement.

La chenille symbolise pour moi l'être humain qui rampe toute la journée devant son mental, n'écoulant que ses croyances. La chenille devenue papillon constitue le symbole de la même personne mais munie d'une conscience élargie. Elle vole maintenant au-dessus de

tout, ayant une vue d'ensemble différente de ce qu'elle voyait auparavant. Imagine la liberté du papillon comparativement à celle de la chenille! Le papillon peut se déplacer d'un endroit à l'autre aisément plutôt que de se contraindre à ramper toute la journée. Cet insecte est le même, sauf qu'il s'est transformé.

C'est une transformation similaire que tu expérimentes lorsque tu deviens conscient de ton monde spirituel. Dès l'instant où tu "deviens papillon", tout se déroule à une très grande vitesse. Tu peux atteindre en quelques semaines de conscientisation l'évolution que d'autres, demeurés au niveau de conscience de la chenille, prendraient un siècle à faire.

Dès l'instant où tu adoptes une vision spirituelle de la vie, ta perception du temps et de l'espace change. Plus tu t'incrustes dans ton monde matériel, plus le temps et l'espace t'apparaissent restreints, tandis qu'une vision spirituelle contribue à donner l'impression d'avoir davantage de temps et d'espace.

Il reste important aussi de réaliser que le monde psychique, c'est-à-dire le monde astral, fait partie du plan matériel. De nombreuses personnes croient être plus spirituelles que les autres du simple fait qu'elles développent des dons de voyance ou agissent à titre de médium. Le monde spirituel se situe au-delà du monde psychique. Les corps émotionnel et mental sont composés de substance astrale de sorte que les personnes qui entrent en contact avec les entités ou l'énergie astrale le font à travers le filtre de leurs corps émotionnel et mental, ce qui diffère grandement de la réalité spirituelle.

Je te recommande donc d'être prudent dans tes décisions éventuelles de consulter un médium, un voyant ou clairvoyant dans le but d'obtenir des conseils ou des réponses à tes problèmes personnels. Ces personnes, si elles n'ont pas adopté une vision spirituelle de la vie, sont directement influencées par le monde limité de l'astral et ne peuvent par conséquent être branchées aux besoins de ton "être". Elles ne pourront savoir que ce qui est important pour toi au niveau de ton monde matériel et leurs propos seront davantage influencés par tes désirs et regrets conscients et inconscients.

Elles n'ont pas plus de pouvoir que tu en as toi-même. Fais confiance à ta sagesse intérieure et reste à l'écoute de ta petite voix intérieure qui connaît tes vrais besoins. Elle s'exprime par l'intermédiaire de ton intuition. Sois attentif aux premières idées ou impressions qui monteront en toi: tu demeureras ainsi centré et orienté vers ton monde spirituel.

Présentement, ton esprit est enveloppé par tes corps mental, émotionnel et physique et il en sera ainsi tant que tu éprouveras des désirs ou des regrets terrestres. Après la mort du corps physique, tu rejoindras alors le monde astral, le monde de l'âme, qui est aussi appelé l'enfer, le purgatoire ou le ciel selon nos traditions judéo-chrétiennes. La durée de ton séjour dans ce monde varie en fonction de ton degré de conscience et de tes faits et gestes sur la planète Terre.

Quand toute forme de désir aura disparu en toi, c'est-à-dire quand tu te détacheras complètement de tes corps émotionnel et mental, tu poursuivras ensuite consciemment ton évolution dans le monde spirituel.

Au risque de me répéter, "être DIEU" signifie être conscient que tu es un être spirituel incarné dans la matière. Ta seule raison d'être sur cette planète, c'est de redevenir conscient de ta nature spirituelle à travers différentes expériences à vivre au niveau du monde matériel. Il t'importe également de cesser de croire que tu n'es que ton corps physique, ton corps émotionnel ou ton corps mental. Le sentiment d'éloignement entre DIEU et toi découle de cette croyance erronée car plus tu deviens conscient, plus tu t'unis à DIEU.

L'illusion de la séparation disparaît avec la conscientisation et la pratique de l'amour inconditionnel.

Pourquoi ne pas prendre la décision dès aujourd'hui de reprendre contact avec ton pouvoir personnel, avec ta grande puissance intérieure? Cesse de te laisser manipuler par les illusions du monde matériel. Par contre, n'en veux pas à ton corps ou à ton monde matériel d'avoir pris le contrôle sur toi. Ne fais que reconnaître que tu leur as cédé une partie de ton pouvoir par manque de conscience de ta part et dis-toi que dorénavant, tu choisis de récupérer ce pouvoir! Tu reprendras alors la maîtrise de ta vie, comme dans l'exemple vu précédemment du maître qui reprend la maîtrise de son château.

Livre: Le cancer, Un livre qui donne de l'espoir

Chapitre 3 – L'ego et les croyances

Toute résistance est une indication que ton ego a pris le dessus. Qu'est-ce que l'ego? Concrètement, c'est la totalité de tes croyances. Il est donc à la source de tous tes problèmes, tant physiques que psychologiques. Mais comment la race humaine a-t-elle pu développer un tel ego, qui malheureusement dirige la vie de la plupart des gens? Pour mieux en saisir l'importance, on doit accepter le fait que l'âme arrive avec son bagage d'innombrables vies, ce qui explique que l'ego s'accroît de vie en vie, tant et aussi longtemps que nous lui permettons de le faire en lui léguant notre pouvoir.

Aussitôt que tes pensées sont arrêtées sur quelque chose qui te trouble, qui t'inquiète, qui te fait vivre des émotions ou des peurs cela signifie que, tu n'es plus centré et que c'est ton ego qui a pris le dessus. Sache que celui-ci se base toujours sur ce qu'il a appris et qu'il a beaucoup de difficulté à s'ouvrir à quelque chose de nouveau. Quand tu es centré, il n'y a pas de malaise intérieur et tu peux profiter de l'instant présent.

Par exemple, lorsqu'une idée t'arrive spontanément, elle provient de ton DIEU intérieur et non de ton mental. Aussitôt que tu remets en question cette idée avec inquiétude, c'est que l'ego a pris cette idée en charge, tout comme il remet en question toute nouvelle idée provenant de quelqu'un d'autre. Son slogan est : « *Si tu ne penses pas comme moi, si tu crois à autre chose que moi, tu es moins que moi et tu as tort* ».

Demeurer dans ton moment présent lorsque tu as une nouvelle idée ou qu'une autre personne t'en apporte une, serait simplement de l'enregistrer mentalement ou de la noter, et de vérifier si elle fait WOW en toi. Ensuite, tu laisses l'Univers faire son travail à l'intérieur de toi. Ensuite, il ne te reste qu'à faire confiance en ton DIEU intérieur qui incessamment te guidera pour savoir si, quand et comment aller plus loin avec cette idée.

C'est ton ego qui s'attache aux biens, aux plaisirs, aux gens, aux souffrances, etc. C'est encore lui qui veut sans cesse se montrer supérieur avec tout ce à quoi il est attaché. Il veut ainsi te montrer, ainsi qu'à tous ceux qui t'entourent, qu'il est tellement important qu'il peut diriger ta vie pour toi. Ce que l'ego ne sait pas, c'est qu'il n'a aucune idée de ce que ton être a besoin, étant créé à partir d'énergie mentale, de mémoires et de croyances. Il se fie donc à ces dernières pour décider ce qui est bien ou non pour toi.

Une croyance débute à un moment où l'on a cru blesser une autre personne et, à cet égard, on a eu très peur pour soi. Nous avons décidé qu'être et agir ainsi était mal et que nous ne devons plus être ainsi pour ne pas revivre la même peur pour soi.

ON NE S'EST DONC PAS ACCEPTÉ. C'est la **décision** de *ne plus être ainsi* qui commence à créer la croyance. Chaque fois que nous agissons ainsi par la suite, ou que nous voyons quelqu'un d'autre agir ainsi avec nous ou avec d'autres, ou que nous sommes ainsi avec nous-mêmes, nous jugeons cela MAL et ajoutons alors une autre couche à l'intensité de la croyance et de la peur.

La plupart de nous devenons conscients d'une croyance quand une autre personne agit ainsi avec nous et que ça nous déplaît. Cela nous aide à nous rendre compte que si nous récoltons cela d'une autre personne, c'est signe que nous avons déjà été ainsi avec nous-mêmes ainsi qu'avec quelqu'un d'autre.

Il est très important de se rappeler que nous récoltons toujours sur le plan de l'ÊTRE et non selon le comportement de l'autre. Je reviendrai d'ailleurs souvent sur ce fait tout au long du livre. Alors quand un comportement nous déplaît, nous devons tout de suite vérifier de quoi nous jugeons cette personne d'ÊTRE. Tout jugement porté envers une personne, même lors de circonstances qui ne te concernent pas, t'indique que ce genre de comportement n'est pas accepté par toi, car ton ego croit que c'est mal.

Chacune de tes croyances est associée à une ou plusieurs blessures. Si la même croyance éveille deux blessures, cela est signe d'une très forte croyance menant à un grand pouvoir de résistance et de contrôle dans ta vie. Plus cette croyance est forte et plus elle est en mesure de te jouer des tours, de te faire croire que tu n'es pas ainsi, que seulement les autres le sont. On peut donc en déduire que celui qui est renommé pour avoir un gros ego est tout simplement un grand souffrant, ses blessures étant plus importantes.

Prenons l'exemple du bébé fille qui refuse l'allaitement maternel, car elle sent intuitivement beaucoup de perturbations émotives chez sa maman. Cette dernière, qui avait tellement hâte de vivre l'expérience d'allaiter, est malheureuse de cette situation et devient plus froide envers son bébé en lui donnant un biberon, sans affection. La maman ne réalise certainement pas que c'est sa blessure de rejet qui vient d'être activée par l'attitude de son bébé.

La maman se sent rejetée, tout comme la petite fille, et voilà que s'enclenche le cercle vicieux qui continuera tant et aussi longtemps que toutes deux n'auront pas trouvé le moyen de développer l'amour d'elles-mêmes. La petite voix en elles qui dit : *Je dois être vraiment nulle et non importante pour que la personne que j'aime ne veuille pas de moi* devient activée de plus en plus rapidement, au fur et à mesure que la croyance augmente.

Plus les blessures sont importantes à force d'être activées de vie en vie, et plus il y a de telles croyances associées à chacune d'entre elles. Ce faisant, la puissance de notre ego peut prendre d'énormes proportions. Ça fait tellement longtemps que l'humain laisse celui-ci le dominer, qu'il a fini par oublier sa puissance divine avec tout son pouvoir de se créer une vie agréable.

Notre ego se prend pour notre dieu, car c'est nous-même qui l'avons créé et lui avons donné tout notre pouvoir.

Nous sommes rendus à un moment crucial sur cette planète où nous devons absolument reprendre notre pouvoir en cessant d'alimenter notre ego en énergie. N'ayant plus de nourriture de notre part, celui-ci finira peu à peu par diminuer.

Livre : La guérison des 5 blessures

Chapitre 3 – L'ego, le plus grand obstacle à la guérison des blessures

En écrivant le titre de ce chapitre, je me suis demandé pourquoi l'ego cherche de plus en plus à être reconnu alors que de nombreux auteurs ont déjà fait couler beaucoup d'encre pour nous aider à prendre conscience de la grande influence qu'il a dans notre vie. La réponse qui m'est venue est que c'est justement à cause de l'éveil de la conscience collective qu'il insiste autant. Il a peur de disparaître.

Je continue donc à en parler, comme je le fais dans chacun de mes livres, ainsi que dans tous les ateliers et conférences d'Écoute Ton Corps. Pour ceux qui ont lu plusieurs de mes livres ou ont assisté à des ateliers, j'ai pensé à ajouter beaucoup d'exemples dans ce chapitre et tout au long du livre. Je veux vous aider davantage à bien reconnaître à quel moment vous dirigez votre propre vie et à quel moment vous laissez votre ego prendre le contrôle.

Durant les quarante-cinq dernières années, j'ai lu des milliers de livres, j'ai participé à de nombreuses formations dans le but de développer ma conscience et j'enseigne depuis plus de trente ans. Pourtant, je découvre encore des choses dont j'étais inconsciente jusqu'à maintenant. À chaque découverte, je demeure bouche bée. Je suis chaque fois surprise de ne pas m'en être rendu compte auparavant.

Voilà pourquoi j'insiste à t'aider, à travers ce livre, à découvrir à ton tour la grande influence, la grande emprise et le grand pouvoir que ton ego peut encore avoir sur toi. Je suis certaine que je ne suis pas seule à devenir peu à peu plus consciente, chaque jour, chaque semaine, chaque année.

Après m'être demandé très souvent s'il est possible un jour de ne plus être influencée par l'ego, j'ai décidé de lâcher prise et de penser seulement à la joie que j'éprouve quand je prends conscience de tous les moyens qu'il prend pour me jouer des tours et me diriger. Ce n'est qu'ainsi que j'arriverai à mieux maîtriser ma vie.

La création de l'ego

On me demande souvent : *Mais d'où vient l'ego? Pourquoi est-il si important dans la vie de chacun de nous?* L'ego a commencé à se manifester au moment où l'humain a développé son énergie mentale, il y a plusieurs millions d'années. Tu te souviens de l'histoire d'Adam et Ève? Ils vivaient au paradis terrestre, ils étaient parfaits. Quand Ève mangea la pomme de l'arbre de la connaissance (dimension mentale), ils sont devenus imparfaits et les problèmes ont commencé.

Cette histoire symbolique nous dit qu'avec le développement de l'énergie mentale des humains, nous avons hérité du pouvoir de choisir. Nous sommes les seules créatures sur Terre à avoir le libre arbitre. Au fil du temps, nous avons choisi de donner beaucoup de place à notre dimension mentale, nous avons utilisé son énergie pour créer l'ego croyant que cela nous serait utile, et avons ensuite laissé celui-ci prendre le dessus sur notre puissance. Hélas, nous avons fini par oublier que la seule puissance réelle est bien celle de l'être divin qui nous habite – notre lumière, notre grande sagesse.

On peut comparer l'ego à un voisin à qui nous aurions donné beaucoup de place et qui viendrait chez nous à tout moment pour nous dire comment vivre notre vie. Ce voisin se sentirait super important et indispensable. Il serait convaincu que nous ne pouvons plus vivre sans lui, que seul, nous ne serions capable de prendre aucune décision dans notre vie. Pouvons-nous blâmer ce voisin? Non, puisqu'il pense nous rendre service.

Il en est ainsi de notre ego. Il ne peut pas se voir, il ne peut pas réaliser ce qui se passe véritablement. Voilà pourquoi nous devons apprendre à nous observer pour prendre conscience quand il est présent. Il est semblable à une tache sur une toile qui ne sait pas qu'elle est une tache. On doit être à l'extérieur et observer la toile pour voir la tache.

Il est très important de se rappeler que l'ego est fait d'énergie mentale. Notre dimension mentale est indispensable pour penser, raisonner, planifier, organiser, mémoriser, etc. C'est une matière subtile que nous ne pouvons voir ni toucher – à l'opposé de notre dimension physique –, mais qui est quand même très présente et importante. Afin de penser et organiser, notre mental doit toujours se fier à sa mémoire, à tout ce qu'il a appris dans le passé. Notre dimension mentale est heureuse et équilibrée lorsqu'elle utilise tout ce qu'elle a appris pour nous aider à répondre aux besoins de notre être.

Pourquoi vouloir tant parler de l'ego dans ce livre? C'est d'une grande importance puisque cela t'aidera à devenir plus conscient de toutes les fois où une de tes blessures est activée et que tu réagis. En effet, chaque réaction est provoquée par une blessure activée et ceci démontre toujours l'emprise de l'ego.

Lorsque tu te rends compte que ton ego a pris le dessus, tu sais de suite que tu portes un masque associé à une de tes blessures.

Ce qu'est l'ego

L'ego est une création uniquement humaine. Il se nourrit de notre énergie mentale pour survivre. Il se fie uniquement à tout ce qui a été appris dans le passé. Par exemple, toute situation qu'il considère comme un danger parce qu'elle a été vécue dans le passé continue d'être considérée comme un danger pour toujours, c'est-à-dire tant que nous le laissons faire.

Il cherche constamment à figer le cours des choses, niant le changement de toutes les manières possibles. Une de ses spécialités est la souffrance.

L'ego souffre à cause de ses désirs non satisfaits et aussi par peur de souffrir si ses désirs se concrétisent.

Il ne peut pas vivre dans la réalité, car il compare tout au monde qu'il s'est créé. Il est persuadé que son propre monde est le monde véritable. Combien de fois ai-je entendu des adultes me raconter des événements difficiles de leur enfance, en étant convaincus que ceux-ci étaient véridiques. Après vérification auprès de leur famille, ils se sont aperçus que leur perception était fautive, que personne

d'autre n'avait vécu et perçu cette situation de la même façon. Ils ont souffert de ces événements pendant de nombreuses années seulement parce que leur ego les a influencés à percevoir à sa façon au lieu de voir la réalité.

Je viens d'une famille de onze enfants et je suis certaine que si tu nous demandais à tour de rôle de décrire nos parents, nous aurions tous une version différente. Quand j'étais jeune, nous avons subi un feu et plusieurs années plus tard, mes sœurs et moi parlions de ce feu et aucune de nous n'avait la même version. Nous avons toutes vécu un feu différent. Voilà l'œuvre de l'influence de nos croyances, nos peurs, donc notre ego.

Étant créé avec de la matière mentale, l'ego peut être considéré comme une excroissance mentale. Tu connais certainement les excroissances physiques du corps, comme les verrues, les kystes, les tumeurs, etc. Ces excroissances sont faites de matière physique sans être naturelles. Elles parasitent le corps et se servent de son énergie pour se créer et pour exister. J'ai toujours été fascinée par leur structure. Elles arrivent même à se construire de petits vaisseaux sanguins pour vivre plus longtemps.

L'ego, tout en étant semblable, cause beaucoup plus de dommage, car il a sa propre volonté de vivre et de survivre. Il vit dans la peur constante de mourir, de disparaître, comme s'il savait qu'en réalité il est éphémère et non réel comme nous le sommes. En même temps, il est inconscient de ce savoir et c'est pour cela qu'il cherche à se convaincre de son existence.

Son ignorance ressemble à celle d'une personne qui ne veut pas s'avouer qu'elle a peur de manquer d'argent, qui est inconsciente de vivre de l'insécurité. Elle veut donc se faire croire qu'elle n'est pas ainsi en dépensant beaucoup, en affirmant à tous ceux qui veulent bien l'écouter qu'elle se sent vraiment en sécurité, qu'elle n'a aucune peur du manque, qu'elle sait qu'il y aura toujours de l'argent pour payer ses dettes. Elle ira même jusqu'à critiquer ou essayer de changer ceux qui manifestent de l'insécurité financière. Nous savons tous que si elle n'avait pas peur, elle n'aurait pas à convaincre les autres ni elle-même. Il en est de même pour l'ego qui cherche toujours à se convaincre qu'il existe, alors que c'est une illusion.

L'ego, puisant dans l'énergie mentale, t'affaiblit. Chaque fois que tu le laisses te contrôler, tu es en manque d'énergie. Je suis certaine que tu as déjà constaté ce fait à plusieurs reprises. Lorsque tu vis des peurs et des émotions – qui sont des manifestations de l'ego – tu t'es certainement rendu compte que tu es fatigué à la fin de la journée. Toi seul peux décider si tu continues à alimenter l'ego ou non. Hélas, ce n'est pas si facile, car nous lui avons donné beaucoup de pouvoir au fil de nombreuses vies. Il a trouvé des moyens subtils pour nous jouer des tours et nous faire croire que nous décidons de notre vie, alors que c'est plutôt lui.

L'ego, la totalité de tes croyances

Tu as certainement remarqué que des centaines de petites voix te parlent sans arrêt ; te faisant peur, te faisant douter de toi ou des autres, te culpabilisant, t'empêchant de passer à l'action, etc. Chaque petite voix est liée à une de tes croyances. Plus tu entretiens ces dernières en leur donnant raison, plus elles prennent de l'importance. En résumé, l'ego est la totalité de ces croyances qui t'empêchent d'être toi-même. Quand je parle d'une partie de l'ego, je me réfère donc à une des croyances qui constituent ton ego.

La difficulté de reprendre notre pouvoir

Pourquoi est-ce si difficile de reprendre la gestion de notre vie et de ne plus laisser l'ego nous contrôler? La raison principale est le manque de conscience des humains. Nous sommes conscients en moyenne entre 5 % et 10 % de ce qui se passe en nous. Cela veut dire que nous sommes très peu conscients de toutes les fois où ce sont nos centaines de croyances qui dirigent notre vie.

J'ose espérer qu'après la lecture de ce livre, il te sera plus facile de t'en rendre compte rapidement. Pour ce faire, il est impératif de te rappeler que l'ego, le petit moi, ne pense qu'à lui et qu'il continuera à exister à travers ses pensées continues de JE, JE, JE, MOI, MOI, MOI. C'est sa façon de se prouver qu'il existe. Il semble se croire seul contre le monde entier.

L'ego a le besoin incessant de se convaincre qu'il existe et qu'il est tellement important qu'il peut exister éternellement, tout comme l'humain.

Regardons ensemble une journée type dans la vie d'une femme mariée qui a deux adolescents et qui travaille. La plupart des exemples suivants peuvent autant s'appliquer à un homme.

Tout ce qui est en italique représente les pensées de son petit moi qui a peur pour son image, peur de ne pas être aimé, de ne pas être reconnu, de se tromper, etc. L'ego qui pense encore et encore : MOI... JE.

Elle se réveille en retard : *Sacré réveil, pourquoi n'a-t-il pas sonné? JE vais être en retard. JE vais encore ME faire regarder sévèrement par la patronne.*

Elle rejoint son mari et les deux enfants dans la cuisine. *Pourquoi ne M'avez-vous pas réveillée? Il ME semble vous avoir dit hier que JE devais partir plus tôt ce matin.*

Elle se prépare en vitesse. Elle ne trouve pas le costume qu'elle veut porter. *Ah non, il est encore chez le nettoyeur! Si JE n'avais pas à tout faire dans cette maison, J'aurais eu le temps d'aller le chercher hier.*

En se regardant dans le miroir : *Encore une autre ride! Ce que la vie de famille ME fait vieillir vite. J'aurais besoin de vacances plus souvent. JE suis de plus en plus moche et J'ai l'air plus vieille que ma sœur aînée.*

Elle court aux toilettes avant de partir : *Bon, quelqu'un a encore une fois oublié de baisser le siège de toilette. C'est certainement mon mari. Les hommes ne pensent pas à NOUS, les femmes. Quand vont-ils comprendre que c'est impoli?*

En route vers son travail : *Regarde-moi ce pépère qui ralentit le trafic et qui ME retarde. Que fait-il sur la route à cette heure-ci?* Elle arrive en retard : *Je suis désolée de MON retard, tout était contre MOI ce matin, pour commencer MON mari...* Et elle continue à tout expliquer pour se justifier.

Durant une réunion : *Pourquoi faut-il que JE perde MON temps à toujours écouter les mêmes choses? JE croyais que ça devait être une réunion importante. Pourquoi est-ce toujours elle qui parle? Pourquoi ne ME demande-t-on pas MON opinion à MOI? Ils doivent croire que JE suis nulle.*

Elle mange au restaurant le midi : *Encore des frites. Pourtant JE M'étais bien promis d'arrêter d'en manger. JE vais encore grossir. Ce que JE manque de volonté!*

Elle va chercher son quatrième café de la journée : *Bon, ce sera MA dernière tasse. JE sais que c'est trop, mais aujourd'hui tout le monde M'énerve et J'en ai besoin encore plus.*

La patronne lui apporte du travail imprévu. *Pourquoi c'est toujours MOI qui hérite du surplus de travail? Au moins, si elle ME disait un petit merci de temps en temps, ce serait encourageant. Qu'est-ce que J'ai fait au Bon Dieu pour toujours être débordée autant ici qu'à la maison? Tout le monde profite de MOI.*

Elle arrive en retard pour conduire son fils à son entraînement de football. *Ne ME regarde pas ainsi et ne dis rien. JE fais MON possible. Tu ne sais pas toi ce que ça représente d'avoir à tout faire à la maison et de travailler à l'extérieur en plus.*

Elle arrive à la maison. Son mari est arrivé plus tôt que d'habitude. *Le voilà, installé devant la télévision. Il n'aurait pas pu penser à ME faire une belle surprise et préparer le repas ce soir à MA place?*

Son fils revient tard du football. Elle s'énerve parce qu'elle doit lui préparer quelque chose à manger : *Tu n'aurais pas pu M'avertir que tu serais en retard pour manger? JE te croyais chez ton ami. J'ai l'impression que tout le monde ME prend pour une servante ici.*

Elle finit par s'installer devant la télé vers 21 h pour regarder une série racontant l'histoire de quatre femmes différentes au foyer. *Ah, ce que J'aimerais vivre dans une belle maison comme ça et aussi avoir une bonne qui fait tout à la maison pour MOI! Et l'autre, t'as vu comme elle a de beaux vêtements? En plus, elle n'a même pas besoin de travailler pour se payer tout cela. Bon, ça ne ME donne rien de rêver. C'est trop beau pour que ce genre de vie M'arrive un jour.*

Son fils et sa fille se disputent et le ton monte de plus en plus. *JE n'en peux plus de vous entendre. JE suis fatiguée, J'ai eu une dure journée. Ne pourriez-vous pas penser aux autres de temps en temps? J'ai besoin de me reposer. JE viens à peine de m'asseoir et J'ai bossé toute la journée.*

Son mari veut faire l'amour : *Pourquoi ne peut-il pas comprendre qu'avec tout ce que J'ai à faire, JE n'ai plus d'énergie pour faire l'amour? Les hommes sont tous pareils, ils ne pensent qu'à ça et ignorent nos besoins. Bon, JE vais accepter, comme ça JE vais avoir la paix pour quelques jours et il va être plus gentil avec MOI demain.*

ATTENTION : Je ne dis pas de ne plus jamais employer les mots *je* ou *moi*. Par exemple, si tu es en train de raconter un incident à quelqu'un, tu les prononceras assez souvent. Ils sont employés par l'ego lorsqu'il y a une critique cachée dans la phrase, un sentiment de supériorité, la recherche d'attention ou de compliments.

L'ego utilise les critiques

Un moyen très subtil que l'ego utilise pour nous contrôler et se donner de l'importance, c'est en critiquant fréquemment les autres tout en pensant que ce ne sont que des observations. Tu as pu en lire quelques exemples précédemment. Il adore trouver des défauts aux autres, il cherche la petite bête afin de se faire croire qu'il est mieux et plus important que les autres. Lorsque nous sommes conscients de critiquer véritablement, nous pensons que la personne le mérite, car, selon nous, elle est véritablement fautive.

Je dois avouer que le fait d'avoir découvert, et de continuer à découvrir tous les jours, l'importance de mon ego est une des grandes révélations de ma vie. Plus je suis consciente, plus je découvre à quel point il prend beaucoup de place. Le grand avantage de cette découverte, c'est que dès la seconde où je suis consciente que ce n'est pas moi qui dirige ma vie, je suis en mesure d'arrêter son influence immédiatement.

Si tu veux vraiment diminuer et guérir peu à peu tes blessures, il sera impératif que tu prennes conscience de l'énorme puissance et influence que ton ego a dans ta vie.

En acceptant le fait que toute manifestation de l'ego nous indique qu'une de nos blessures a été activée, il devient alors impératif d'être conscient de sa présence. Voici un moyen qui peut t'aider à développer cette conscience. Pour chaque exemple de critique, à voix haute ou en pensée, j'ai ajouté les pensées égotiques.

- *As-tu vu comme elle a grossi? N'y a-t-il pas de miroir chez elle? (MOI JE ne ME laisserais jamais aller comme ça. J'ai plus de volonté qu'elle).*
- *Il n'arrête pas de parler, il prend toute la place. Ne réalise-t-il pas que les autres aimeraient aussi parler? (MOI JE suis plus discret et attentif aux besoins des autres).*
- *Que fait-il sur la route cet imbécile? Il m'a coupé et m'a presque rentré dedans. Comment se fait-il qu'il ait un permis de conduire? (MOI JE conduis beaucoup mieux, JE ne ferais jamais ça).*
- *La pauvre, elle a de plus en plus de problèmes et devient de plus en plus victime. (MOI JE prends ma vie en mains, JE ne cherche pas à avoir de l'attention à travers MES problèmes. JE ne profite pas des autres comme elle).*

- *J'en ai ras le bol de toujours répéter. Il me semble que ce que je dis est clair! (MOI J'écoute mieux, JE suis plus attentif et rapide pour tout capter).*
- *Je n'en reviens pas qu'elle agisse encore ainsi, alors qu'elle sait que je n'aime pas ça. (MOI JE prends en considération ce qu'elle aime, c'est le moindre que JE puisse faire pour lui montrer MON amour).*
- *Je déteste appeler une administration. Premièrement, on parle à une machine pendant plusieurs minutes et quand on arrive enfin à parler à quelqu'un, il nous repose toutes les mêmes questions. Ça prend un temps fou. (Si c'était MOI qui dirigeais, JE penserais aux clients et JE changerais tout ce système. JE suis sûr que J'en trouverais un plus intelligent).*
- *Pourquoi me demandes-tu mon avis alors que mes réponses ne te plaisent jamais et que tu continues à faire sans cesse à ta tête? (MOI JE ne suis pas égoïste comme ça, JE suis plus flexible et je ne fais pas perdre de temps aux autres).*
- *Comment un homme peut-il accepter de faire un sale métier comme ça? (MOI JE m'aime beaucoup trop pour accepter de faire cela. JE suis digne d'un métier plus honorable).*
- *Pourquoi est-ce si long avant qu'on me serve? Il n'y a pourtant pas beaucoup de clients dans le restaurant. Les serveurs sont-ils en grève? (Si c'était MOI le propriétaire, JE m'assurerais que le service passe en priorité).*
- *Je ne peux pas croire qu'il y ait encore des restaurants qui nous servent la nourriture dans du plastique! Quelle pollution! Pauvre planète qui est surchargée de déchets! (MOI JE suis plus évolué, JE connais les conséquences de cette pollution).*
- *Il peut bien avoir des problèmes de santé, il ne boit presque pas d'eau, alors que c'est le deuxième plus grand besoin du corps. (MOI JE suis plus intelligent, je bois beaucoup d'eau comme il se doit).*
- *Ça fait des années qu'il vit les mêmes problèmes et que nous sommes plusieurs à lui proposer des solutions. Quand va-t-il les prendre en considération? Je n'ai plus envie de l'aider. (MOI JE serais tellement reconnaissant d'avoir des gens qui M'aident et veulent M'aider que JE ferais quelque chose pour que ça change).*
- *Je trouve dommage de voir ma sœur préférer son fils à sa fille. Elle est très injuste. (MOI JE n'agisrais jamais ainsi avec mes enfants, JE les aime trop pour ça).*
- *Je ne comprends pas pourquoi mes parents continuent de vivre ensemble. Ils se disputent sans cesse et mon père doit toujours plier devant ma mère. (MOI si J'étais comme ma mère, jamais contente de ce que fait mon conjoint, JE le quitterais ou MOI JE suis plus fort que mon père et JE ne me laisserais jamais contrôler ainsi par MA femme).*
- *À chaque fois que je vois ma mère, elle me parle des exploits de ma sœur. Pourquoi ne peut-elle pas me faire des compliments à la place? (MOI JE ne suis pas injuste comme elle).*

L'ego utilise les superlatifs

Chaque fois que nous exagérons, c'est le MOI JE qui cherche à se faire reconnaître encore plus. Il emploie des superlatifs, comme *toujours, jamais* ou toute autre forme d'exagération.

- *Tu es TOUJOURS occupé au travail, même à la maison et tu n'es JAMAIS là quand j'ai besoin de toi.*
- *MOI JE ne mange JAMAIS de dessert.*
- *Tu es TOUJOURS en retard.*
- *MOI, JE n'ai plus de peurs.*
- *Tu ne comprends JAMAIS rien. JE dois TOUJOURS répéter.*
- *MON fils me ment TOUJOURS.*
- *C'est TOUJOURS MOI qui dois faire des heures supplémentaires au travail.*
- *Tu ne ME parles JAMAIS. Quand tu rentres du travail, tu t'installes TOUJOURS devant la télé, avant et après le repas.*

L'ego utilise « il faut » ou le mode conditionnel

L'ego s'exprime aussi – en pensées ou en paroles – avec des expressions comme *IL FAUT* ou au mode conditionnel tel que *je devrais* ou *j'aimerais*, ce serait agréable, etc.

Pourquoi? Parce que ces expressions démontrent de la peur même si elle est cachée. C'est en nous limitant de la sorte qu'il nous persuade encore d'écouter ses peurs.

Prenons les exemples : *IL FAUT que j'arrête d'être aussi gourmand* ou *IL FAUT que j'arrête de fumer*. C'est l'ego qui veut faire peur, qui veut contrôler, encore une fois, pour sentir qu'il existe et qu'il est puissant. Il ne sait pas que dans la vie, nous avons toujours le choix. Surtout, il ne sait pas que lorsque nous prenons une décision basée sur une peur, nous alimentons cette peur et elle finit par se manifester de toute façon. Il ne réalise pas qu'il nous demande de nous contrôler pour éviter quelque chose. Mais le contrôle est le meilleur moyen pour que ce quelque chose se manifeste plutôt que de disparaître.

Toutes les expressions au conditionnel cachent une peur inconsciente. *Je DEVRAIS dire à mon collègue de travail que j'en ai assez de ses remarques désobligeantes à mon égard. Comme j'AIMERAI être capable de lui répondre sur le même ton.* Plusieurs peurs peuvent se cacher derrière ce désir exprimé au conditionnel. Si cette personne n'avait pas peur, elle se dirait plutôt : *Ça y est, j'ai décidé que demain je parle à mon collègue. J'ai besoin de mettre les choses au clair avec lui pour avoir de meilleures relations au travail.*

L'ego s'identifie au « avoir » et au « faire »

Parce qu'il s'identifie à ce qu'il possède ou à ce qu'il fait, l'ego veut posséder tout ce qui le nourrit et le sécurise, comme les biens et les personnes. Il ne veut rien perdre, car il croirait perdre une partie de lui. Ou bien une personne essaie de se valoriser en essayant aussi souvent que possible de placer dans une conversation ce qu'elle possède ou en voulant l'exhiber par tous les moyens.

Tu n'es pas ce que tu possèdes : biens, argent, talents, titres. Et tu n'es pas ce que tu fais : métier, parent, etc.

J'ai connu quelqu'un il y a plusieurs années qui s'achetait toujours des voitures très luxueuses. Quand nous allions au restaurant, il donnait un gros pourboire au portier pour garer son auto juste à côté de l'entrée du restaurant. D'un autre côté, il pouvait faire des kilomètres pour aller acheter de la nourriture pour son chien ou du papier de toilette en réduction. Tout cela pour économiser quelques sous alors qu'il dépensait outrageusement dans autre chose. J'ai réalisé un jour qu'il s'identifiait à ses voitures. *Si J'ai une belle auto et que JE donne l'impression que JE suis riche, JE SUIS quelqu'un.* Cet homme a été riche pendant plusieurs années et a terminé ses jours sans un sou et très endetté.

Ce genre d'attitude aide beaucoup l'ego à croire qu'il est important et qu'il existe véritablement. Souviens-toi qu'il sait au plus profond qu'il est éphémère et il doit donc toujours trouver des moyens pour se convaincre qu'il existe et surtout qu'il ne cessera pas d'exister.

Lorsque quelqu'un perd sa fortune et son entreprise en faisant faillite, et pense que le suicide est la solution, c'est qu'il s'identifiait au « avoir et faire ».

Il est facile de reconnaître une personne qui s'identifie à son métier. Elle s'empresse de parler de ce qu'elle fait aussitôt qu'elle se présente à quelqu'un sans même qu'on lui ait demandé. *Je suis docteur, ingénieur, auteur, directeur d'une grosse compagnie.* Cette personne aime l'expression d'admiration ou de reconnaissance de la part des autres. Si elle reçoit des privilèges particuliers grâce à son titre ou son métier, elle se gonfle de bonheur. Ce gonflement montre bien que son ego grossit à mesure qu'elle l'alimente. Plusieurs femmes s'identifient même au métier de leur conjoint. *JE suis unetelle, l'épouse du Dr Grenier.* Ou bien *JE suis la sœur de x, tu sais celui qui vient de gagner la médaille d'argent aux Olympiques?*

As-tu déjà remarqué combien ceux qui t'entourent ainsi que toi-même utilisent des termes de possession en parlant de vos biens, de vos proches ou de vous-mêmes? Voici quelques exemples.

- *Bonjour Lise, je te présente MON mari.* Dans cette situation, je suis portée à dire en riant *Bonjour MON MARI* puisqu'elle ne m'a pas donné son prénom.
- *MON enfant, MA mère, MON père, MA sœur* au lieu du prénom de la personne ou *MON papa, MA maman.*
- Je m'informe de l'état de santé d'une amie que je n'ai pas vue depuis plusieurs mois et elle répond : *MON mal de dos est de pire en pire, MES migraines aussi. Et JE viens d'apprendre que JE fais un début de diabète. Qu'ai-JE fait au Bon Dieu pour avoir autant de problèmes? Quand va-t-il ME laisser tranquille?*
- *MON argent, MES bijoux, MON compte en banque...*
- *Qui a fait cette grosse égratignure sur MA belle voiture neuve?* Il n'est pas nécessaire d'ajouter *MA* voiture. *Qui a fait cette grosse égratignure* est suffisant.
- Tu attends en file pour prendre l'autobus. Quelqu'un essaie de se faufiler en avant de toi. Tu pousses la personne avec colère : *C'est MA place, il n'est pas question que vous passiez en avant de MOI.*
- En marchant, Madame tient son mari très serré contre elle et son regard dit aux autres femmes : *Vous voyez comme JE suis importante. J'ai la chance d'avoir un tel homme qui M'aime? Il est tout à MOI, attention!* (les messieurs font la même chose)

Cela peut même devenir de la jalousie qui est une grande manifestation de l'ego. La personne jalouse ne peut imaginer qu'une autre personne lui prenne SA possession. Et toi? Qu'as-tu peur de perdre? Ta réponse t'indique que tu crois être ce que tu possèdes. Souviens-toi par contre que tu te laisses influencer par ton ego.

La personne qui s'identifie à ce qu'elle fait a beaucoup de difficulté à accepter une critique. Elle se sent rapidement critiquée dans ce qu'elle EST et ne se rend même pas compte que la critique s'adresse seulement à ce qu'elle FAIT. Voici des exemples de critiques avec l'interprétation de l'ego de la personne qui reçoit la critique.

- *Ce nouveau mets n'a pas beaucoup de goût. (Ça y est, JE SUIS une mauvaise cuisinière).*
- *La maman de mon ami, elle, ne le critique pas toujours. (JE SUIS une mauvaise mère). Le papa de mon ami prend du temps pour jouer avec lui. (JE SUIS un mauvais père).*
- *Ça fait trois fois que tu fais la même erreur. Ça va pendre encore combien de fois pour que tu comprennes? (JE SUIS nul, un bon à rien).*

Mes formatrices et moi-même recevons certains commentaires à la suite de conférences ou d'ateliers : *votre conférence était trop longue, il manquait des détails dans les solutions, il nous a manqué de temps pour certains exercices, vous avez fini trop tard, vous n'avez pas répondu aux questions de tous ceux qui avaient levé la main, etc.*

Si nous oublions que ces personnes ne parlent que de certains détails de notre façon d'enseigner, l'ego prendrait le dessus et les pensées en conséquence pourraient être: *Ça y est, je suis nulle en tant que formatrice, les gens ne m'aiment pas, je vais peut-être perdre mon emploi.* D'ailleurs, c'est la raison pour laquelle nous demandons aux participants d'avoir la gentillesse de nous donner

leurs commentaires sur ce qui est à conserver et/ou à modifier pour chaque atelier. Cela nous aide à accepter le fait qu'il est impossible de répondre aux attentes de tout le monde. Cela s'applique dans tous les domaines de la vie. Lors de critiques, notre ego nous fait rapidement oublier ce que nous avons fait de bien et tous les compliments que nous avons reçus d'autres personnes.

Connais-tu un enfant qui n'a jamais comparé ses parents à d'autres parents ou à un professeur? Même s'il préfère le comportement du parent de son ami, cela ne veut pas dire qu'il n'aime pas sa mère ou son père. Il ne parle que d'un comportement et non de ce que ses parents SONT.

L'ego recherche les compliments

Sais-tu par quels moyens ton ego cherche à recevoir des compliments?

L'ego adore les compliments et la reconnaissance. Il utilise tous les moyens possibles pour en avoir. Il agit ainsi pour sentir qu'il existe et qu'il est important. Il se croit invincible.

Voici plusieurs exemples :

- Dire à tes proches tout ce que tu as fait durant la journée sans qu'ils ne te le demandent;
- Passer beaucoup de temps à choisir tes vêtements et à soigner ton apparence physique dans l'espoir d'être remarqué;
- Acquérir beaucoup de connaissances pour avoir le dernier mot, étant convaincu d'en connaître plus que les autres;
- Raconter sans cesse tes exploits du passé;
- Te plaindre de tes faiblesses ou te rabaisser, espérant entendre des autres que tu es ou que tu fais beaucoup mieux que tu ne le crois;
- Dire le prix de ce que tu achètes quand c'est quelque chose de cher (sans que l'autre te l'ait demandé);
- Vouloir que tes enfants ou petits-enfants te rendent visite plus souvent en guise de reconnaissance de tout ce que tu as fait pour eux;
- Offrir de payer pour les autres au restaurant alors que tu sais que tu n'en as pas les moyens;
- Aller régulièrement au même restaurant ou au même lieu de vacances pour être reconnu par les employés. Être flatté quand ils se souviennent de ton prénom et de tes préférences.

Il se peut que tu affirmes ne jamais rechercher de compliments et que ceux-ci te mettent mal à l'aise. Il est donc fort probable que lorsque quelqu'un t'en fait, tu répondes tout de suite que tu n'es pas ainsi. Par exemple : « *Je te trouve très bien organisé pour avoir réussi à rendre ce projet à terme* ». « *Mais non, je n'ai pas fait cela tout seul, j'ai eu de l'aide et je ne suis pas si bien organisé que tu le crois*. » Ce genre de réponse indique que tu serais encore plus à la recherche d'autres compliments, car tu dois être exceptionnel pour avoir le droit d'en recevoir. Tu voudrais que la personne insiste sur cette qualité, ce qui satisferait ton ego. Sinon, tu aurais tout simplement répondu « *Merci beaucoup. C'est gentil de ta part*. »

L'ego ne sait pas écouter

Voici une liste d'exemples démontrant un autre moyen très courant de l'ego : le manque d'écoute. Il saute aux conclusions, il prend la parole alors qu'on s'adresse à une autre personne ou il interrompt pour prendre la parole.

- Quelqu'un demande à ta sœur combien d'heures elle dort par nuit. Elle répond et tu prends la parole pour ajouter *MOI JE dors environ sept heures par nuit*.
- Un ami te parle simplement de son problème et tu sautes à la conclusion qu'il t'a demandé de l'aider : *J'ai une solution pour toi, tu devrais faire ceci ou cela. JE te suggère de suivre MON conseil, JE suis certain que ça marchera*.
- Ou bien tu peux aussi l'interrompre pour lui dire : *Il M'est arrivé la même chose à MOI l'an passé. J'ai fait ceci, cela et JE sais que tu pourrais faire la même chose que MOI et que tu aurais probablement les mêmes résultats*.
- Durant nos réunions de formatrices, une d'entre elles lève la main pour partager une bonne idée qu'elle a eue durant un atelier. Elle n'a pas aussitôt fini de parler qu'une autre prend la parole : *MOI JE fais cet exercice autrement et JE trouve que ça fonctionne très bien*. Ensuite, elle explique en détail comment ELLE le fait.
- Lorsque quelqu'un pose une question à ton conjoint ou tes enfants, tu réponds à leur place.
- Dans un groupe, une personne raconte un incident assez dramatique et ensuite plusieurs autres prennent la parole pour raconter leur propre incident encore plus dramatique. Une vraie compétition d'ego pour savoir qui sera le plus important au bout du compte.

L'ego se justifie et se défend

Dans environ 90 % des situations où nous répondons sur la défensive, personne ne nous a demandé d'explication.

L'ego est convaincu qu'il doit se défendre contre tout et contre tous. Il est facilement sur la défensive. C'est toujours la faute des autres. Il cherche un coupable.

Voici quelques exemples pour t'aider à devenir plus alerte et à découvrir le nombre de fois que l'on peut être porté à se justifier et à chercher un coupable.

- J'attends en ligne à l'aéroport d'un autre pays pour passer aux douanes. Après une demi-heure d'attente, je m'aperçois que je ne suis pas dans la bonne ligne, c'est celle des résidents. *Ah non, pourquoi ces choses-là M'arrivent-elles à MOI? S'ils avaient mieux placé les affiches, JE n'aurais pas pris la mauvaise ligne.*
- Lorsque tu arrives en retard, as-tu remarqué que tu commences à préparer ta justification bien avant d'arriver? Tu es même prêt à mentir pour ne pas être pris en défaut. Chaque mensonge vient de l'ego et cache une ou plusieurs peurs inconscientes.
- Tu discutes avec des amis de la situation économique du pays. Les autres ne sont pas d'accord avec toi. Tu veux à tout prix qu'ils soient d'accord et tu continues de nommer de bonnes raisons pour lesquelles ton opinion est importante et vraie. **Tu n'es pas ton opinion**, c'est seulement ton ego qui est convaincu de cela.
- *JE ne peux plus faire confiance aux hommes. J'ai eu trois conjoints et ils M'ont tous trompée. C'est à cause d'eux que JE me retrouve seule.*
- *Si seulement J'avais eu des parents qui s'étaient mieux occupés de MOI, JE ne vivrais pas tous ces problèmes aujourd'hui.*
- *MON pauvre dos! C'est à cause de la chute que J'ai faite à l'âge de dix ans.*
- *Si tu avais été une meilleure épouse et avais eu envie de ME faire l'amour plus souvent, JE ne t'aurais jamais trompé.*

Nous sommes aussi sur la défensive quand nous sommes critiqués, pris en défaut, lorsque notre opinion est remise en question ou que quelqu'un essaie de nous donner un conseil. Nous nous croyons attaqués, alors que c'est rarement le cas.

- Par exemple, je demande à mon mari d'aller au supermarché pour moi. Il revient avec ce que je lui ai demandé et je dis tout à coup : *Zut, j'ai oublié d'écrire les oignons sur la liste.* Son ego prend le dessus, il n'a pas vraiment écouté ce que j'ai dit et il répond aussitôt : *Ce n'est pas de ma faute, je ne pouvais pas deviner que tu voulais des oignons.*
- Un couple revient d'une soirée chez des amis. Monsieur dit à Madame à quel point il a aimé le repas et que la tarte aux pommes était particulièrement bonne. Madame se sentant visée répond aussitôt : *Es-tu en train de me dire qu'elle fait des meilleures tartes que MOI? Ou bien : Je n'ai pas que ça à faire MOI, des tartes aux pommes. Elle ne travaille pas, elle.*
- Tu sors du cinéma avec ton conjoint et il te dit qu'il n'a pas aimé le film, alors que tu as insisté pour qu'il t'accompagne. *Pourquoi ne peux-tu pas être d'accord avec MOI des fois. On dirait que tu le fais exprès pour ME contredire. Ce film était vraiment bon, c'est toi qui n'as pas de goût.*
- *Pourquoi ME dit-il comment faire? ME prend-il pour une idiote?*

L'ego ne peut pas être dans le moment présent

Quand tu parles ou penses à des incidents du passé en ayant des regrets ou que tu rêves au futur en espérant que ce sera mieux que maintenant, tu n'es pas centré, pas dans ton cœur. L'ego cherche à se sentir important par ce qui s'est passé ou par ce qui pourrait arriver à l'avenir :

- *Si seulement J'avais encore l'énergie que J'avais étant plus jeune, la vie serait meilleure;*
- *Si JE n'avais pas perdu MON emploi, tout serait différent aujourd'hui;*
- *Attends que J'aie MON diplôme de médecin, tu vas voir que JE ferai de l'argent et que MA vie sera différente;*
- *Quand JE vais enfin pouvoir prendre des vacances, JE pourrai ME reposer et JE suis certain que j'atteindrai MON but dès MON retour;*
- *Comme c'est dommage de perdre confiance en soi avec l'âge! JE te dis que plus jeune, rien ne M'arrêtait, J'étais rempli de courage et de confiance;*
- *Quand JE vais retrouver MON poids normal, je vais enfin être capable de rencontrer MON futur conjoint;*
- *Ce que J'ai hâte à MA retraite. JE vais pouvoir enfin écouter MES besoins.*

L'ego, ne vivant que dans le passé, nous influence en plus à ne pas oublier tous les incidents du passé qui nous ont fait souffrir.

L'ego entretient pendant des années tous nos traumatismes. Plus ces derniers prennent de l'importance, plus l'ego se convainc qu'il existe davantage

Selon lui, notre souffrance est causée par les autres et il nous pousse à ressasser les souvenirs des incidents difficiles. Hélas, ce n'est que sa PERCEPTION qui nous transforme en victimes à la suite d'un traumatisme. Je ne dis pas qu'il n'y a pas de victimes de sévices dans la vie. Par contre, si l'on continue à y penser et à repasser le même film dans notre tête, on sera de plus en plus traumatisé par l'incident.

Combien de personnes ont connu des atrocités durant des guerres ou des accidents, par exemple, et en sont ressorties plus fortes et courageuses. Tout dépend de la capacité d'assumer que tout ce que nous attirons à nous est notre propre création. J'expliquerai cette notion de responsabilité plus tard dans ce livre.

L'ego se nourrit avec la notion de bien et de mal

Chaque fois que tu penses en *bien* ou *mal*, ce sont des pensées de ton ego. Selon lui, lorsque tu fais le *bien* selon ses critères appris, il est important et il existe véritablement. Quand tu fais ce qu'il considère comme *mal*, il risque de perdre de l'importance et donc son identité. Il est convaincu que lorsque tu n'écoutes pas ce qu'il croit être le mieux pour toi, c'est parce qu'il est rien. Il lui est impossible de savoir que tu puisses avoir des besoins différents de ce qu'il croit. C'est la raison pour laquelle nous vivons tous beaucoup de culpabilité.

Plus tu vis de la culpabilité et plus cela t'indique que tu laisses ton ego diriger ta vie!

Quand tu es centré, tu ne qualifies rien de bien ou de mal. Tu es simplement conscient de vivre une expérience plus ou moins intelligente pour toi. Ton ego ne sait pas que tu as besoin de ces expériences pour apprendre. En étant centré, il n'y a pas de jugement de valeur, seulement de l'observation.

Voici quelques exemples supplémentaires comprenant des jugements de bien ou de mal.

- *J'ai encore perdu patience avec les enfants! Quand vais-JE enfin être plus tolérant?*
- *JE n'avais vraiment pas besoin de ce deuxième morceau de gâteau!*
- *J'ai vraiment bien fait MON travail! J'espère que cette fois-ci le patron sera satisfait et ME complimentera!*
- *J'espère que MON mari ne s'apercevra pas que JE n'ai pas encore fait la lessive. Il ne réalise jamais tout ce que J'ai à faire. Même quand il ne dit rien, JE vois dans son regard qu'il ME trouve paresseuse si tout n'est pas parfait ici.*
- *Quand vais-JE être capable de ME tourner la langue plusieurs fois avant de parler? JE vois qu'elle n'a pas aimé ce que JE viens de lui dire, encore une fois.*

L'ego se compare

Quand tu te compares ou que tu compares les autres en mieux ou en pire, c'est toujours l'ego qui t'influence.

- *Pourquoi ne suis-JE pas aussi jolie que ma sœur? Ce n'est pas juste.*
- *JE n'ai peut-être pas autant de diplômes que mon collègue de travail, mais MA vie amoureuse est bien mieux réussie.*
- *Je ne comprends pas qu'il ne veuille pas écouter MES conseils. Il ME semble qu'ils sont faciles à mettre en pratique.*
- *Dans MON temps, la vie était beaucoup plus simple.*
- *Ça fait vingt ans que JE travaille pour cette compagnie. Pourquoi reconnaissent-ils plus souvent les nouveaux arrivés pour leurs idées?*

Si tu es en présence de personnes que tu considères comme ayant plus de connaissances que toi, tu ne sais plus comment te comporter parce que ton ego te dit que si tu parles, tu prendras trop de place ou que tu feras rire de toi et que si tu ne parles pas, tu auras l'air ignorant ou bizarre.

L'ego se croit capable de rendre les autres heureux

Tu seras probablement surpris de ce qui suit : chaque fois que tu t'en fais pour les autres, que tu veux les aider sans qu'ils t'aient demandé de l'aide, c'est aussi une indication que l'ego prend ta vie en charge. Il n'aimera pas cet énoncé et te dira de suite subtilement : *N'en crois rien, tu sais bien que tu t'en fais pour ceux que tu aimes parce que tu es une bonne personne et que tu ne veux que leur bonheur.*

Je suis d'accord avec le fait que tu es une bonne personne si tu te préoccupes du bonheur de tes proches. **Le message que je veux passer, c'est que le moyen que tu utilises n'est pas le bon.** Vouloir tout faire pour les autres est rarement bien reçu de leur part. Ils pourraient se sentir offusqués que tu te mêles de ce qui ne te regarde pas en leur disant quoi faire alors qu'ils ne t'ont rien demandé et que toi-même tu as des problèmes à régler. Ils pourraient aussi se sentir rabaissés que tu ne les crois pas capable de demander de l'aide. Un de mes fils est un inventeur, un génie créateur selon moi. Ce qui le passionne, c'est le temps qu'il passe sur un projet, mais il change vite d'idée. Au lieu de commercialiser ses inventions ou de concrétiser un projet, dès qu'il a une nouvelle idée, il s'y intéresse tout de suite. Il recommence donc à la case départ et sans perspective. En tant que femme entreprenante et audacieuse qui va jusqu'au bout de ses idées, j'ai pendant longtemps trouvé ce genre de comportement très pénible à observer. Combien de fois me suis-je dit : *Comment peut-il vivre ainsi à son âge, sans rien à son nom et éternellement devant un nouveau départ?*

Pendant des années, je l'ai critiqué et je lui ai donné de nombreux conseils pour qu'il arrive à avoir du succès avec ses brillantes idées. J'ai même voulu l'aider en investissant dans deux de ses entreprises, ce qui n'a rien donné, car il est à nouveau reparti vers autre chose.

Je me suis bien rendu compte que c'était mon ego qui voulait à tout prix qu'il réussisse. J'aurais été flattée du succès de mon fils. C'était donc pour satisfaire mon ego que je voulais l'aider. Ce fut un long processus sur plusieurs années et au moment d'écrire ces

lignes, mon fils n'a toujours pas changé, il travaille sur deux différents projets en même temps. J'ai décidé d'investir encore une fois pour vérifier si j'étais capable de le faire seulement par amour pour lui et non pour me glorifier. Au cas où il n'utiliserait pas mon argent pour faire ce qui me plairait, j'aurai l'occasion de tester ma capacité à lâcher prise.

Je te suggère d'être attentif lorsque tu t'en fais pour une autre personne. Chaque fois que tu essaies d'aider sans avoir eu de demande, tu découvriras que tu as peur pour toi si l'autre ne suivait pas tes conseils. Ton ego a peur et il croit aussi gagner en importance si l'autre réussit **grâce à tes conseils et ton aide**.

Même quand quelqu'un te demande de l'aide, dis-tu oui d'une façon inconditionnelle ou décides-tu d'aider afin d'être reconnu pour sa réussite? Cette dernière façon d'aider est conditionnelle et sert seulement à satisfaire ton ego et à le nourrir.

L'orgueil

Comme notre ego n'est jamais satisfait, plus il prend de l'importance, plus il a peur de la perdre et plus il cherche à en acquérir. Il en arrive même à développer de l'orgueil, qu'on appelle aussi *avoir un gros ego*. **L'orgueil est donc l'ego à son plus fort.**

L'orgueil est un sentiment exagéré de sa propre valeur, une estime excessive de soi-même qui porte à se placer au-dessus des autres. L'orgueilleux veut gagner à tout prix et veut avoir raison.

Notre ego cherche toujours à nous imposer son système de valeur et lorsqu'il cherche en plus à l'imposer aux autres, cela devient de l'orgueil.

L'orgueilleux se croit tellement important et puissant qu'il se convainc que lui seul détient la vérité, se croyant ainsi meilleur et supérieur. Il tente de persuader les autres de croire la même chose que lui; il veut dominer. Il se spécialise à trouver de multiples raisons pour que les autres le croient et agissent comme il veut. Les comportements et attitudes qui abaissent les autres lui donnent un sentiment de supériorité. Voulant avoir raison à tout prix, ceci implique que les autres ont tort.

Voici quelques exemples d'orgueil.

- *Quand vas-tu arrêter de fumer? Tu sais que ce n'est pas bon pour ta santé. MOI J'ai réussi à arrêter, tu devrais être capable de faire comme MOI.*
- *Mon mari ne veut pas ME suivre et faire des cours de développement personnel comme MOI. Il n'est plus à MON niveau. JE crains que cela affecte notre relation.*
- *Pourquoi n'es-tu pas capable de tout ranger au fur et à mesure comme MOI? Ne vois-tu pas que cela est plus intelligent?*
- *Ne réalises-tu pas que ta façon de gérer l'éducation des enfants n'est pas la bonne? Tu es trop permissif/ve. Tu devrais essayer MA méthode, elle a de bien meilleurs résultats.*
- *Si je suis en colère, c'est de ta faute, c'est toi qui as commencé.*

L'orgueil peut être manifesté sous la forme intellectuelle ou la forme spirituelle. L'orgueilleux intellectuel utilise surtout ses connaissances pour se remonter. L'impression qui se dégage de sa façon de parler de ses connaissances pourrait se traduire comme suit : *Écoute-MOI, JE connais mieux que toi*. Il parle souvent d'une façon rapide et en haussant le ton, surtout s'il se rend compte qu'il n'arrive pas à convaincre les autres.

L'orgueilleux spirituel se croit supérieur en rapport à l'être : *JE SUIS mieux organisé que toi, JE SUIS plus patient que toi, JE SUIS plus évolué que toi...* On peut facilement le ressentir dans ses propos même s'il n'utilise pas ces mots.

Je pourrais énumérer des milliers d'exemples où nous essayons de convaincre une autre personne d'agir ou d'être comme nous. Notre ego veut nous faire croire que nous agissons pour le bien des autres. Il pense aussi que plus il prend d'importance, plus il a le pouvoir de faire peur. Ainsi il croit que lui-même aura moins peur. Cette croyance est aussi une illusion, car nous savons tous qu'un gros chien a souvent plus peur qu'un petit.

As-tu déjà remarqué qu'en s'exprimant avec orgueil on n'obtient aucun résultat? Plus on est orgueilleux, plus l'autre personne résiste parce qu'elle se sent diminuée et comparée. L'orgueilleux cherche à se grandir, ce qui ne fait plaisir qu'à son ego. La personne diminuée sait au plus profond d'elle-même que cette attitude est tout à fait contraire à l'amour véritable qui accepte la différence des autres.

Le comportement orgueilleux cache une grande peur d'être rejeté, de ne pas être aimé.

De plus, adopter un comportement orgueilleux symbolise un grand **manque de confiance en soi**. C'est pour cette raison qu'il cherche à se comparer en mieux aux autres. Son manque d'estime de lui-même fait en sorte qu'il est incapable d'avoir confiance en lui, de se faire des compliments, en somme de s'aimer. Voilà d'où provient son **besoin de l'extérieur**, c'est-à-dire sa recherche de l'amour et de l'approbation des autres pour être heureux.

Avoir un comportement orgueilleux, c'est aussi rechercher la perfection d'une façon idéaliste. Être idéaliste est l'opposé d'être réaliste. Par conséquent, si tu te vois comme une personne qui est rarement satisfaite et qui doit tout recommencer et souvent réviser ce que tu fais pour t'assurer que c'est parfait, c'est ton ego qui a très peur d'être rejeté.

Hélas, il est impossible pour l'ego de savoir que la perfection n'existe que dans le monde spirituel et non dans le monde matériel, n'étant absolument pas conscient qu'un monde spirituel existe.

Le danger d'être trop idéaliste est de se comparer souvent en moins face aux autres ou refuser un compliment. Ton ego va faire son possible pour te faire croire qu'en avouant que tu es inférieur, tu es une personne humble. Au contraire, voilà un autre truc que l'ego utilise pour avoir le dessus.

Prenons l'exemple de Janine qui se dévalorise sans cesse parce qu'elle croit ne pas être une bonne cuisinière. Lorsqu'elle reçoit des invités, la première chose qu'elle va dire, c'est : *Je vous ai préparé un repas italien, mais je sais que je ne cuisine pas aussi bien que tous toutes, donc j'espère que vous allez l'aimer quand même.*

Avec ce genre de commentaire, elle recherche les compliments de la part de ses invités qui vont essayer de la rassurer. Ce qui est dommage, c'est que même si les invités se font un devoir pour l'assurer que tout est très bon, elle ne le croira pas et recommencera à la prochaine occasion. Elle ne pourra jamais être satisfaite de sa façon de cuisiner, car son idéal est irréaliste.



T'es-tu déjà demandé à quoi le monde ressemblerait si nous avions tous les mêmes comportements et attitudes, si tout le monde croyait à la même notion de bien et de mal? Ce serait un monde très monotone, n'est-ce pas? En plus, nous n'aurions aucune occasion de vérifier notre degré d'amour véritable et notre capacité d'accepter.

Si tu es le genre de personne qui abdique souvent, qui n'ose pas prendre sa place et qui a l'impression que ce sont les autres qui ont des comportements orgueilleux, je te suggère de regarder plus loin. Très souvent, la personne qui abdique et se laisse dominer par les autres refoule son orgueil. Elle le vit juste intérieurement pour ne rien laisser paraître en se disant *Ça ne donne rien de ME battre contre lui, il ne comprend rien. JE ne dirai rien, mais JE sais que J'ai raison. JE vais M'arranger pour faire ce que JE veux quand même.*

Grâce à tous les exemples de ce chapitre, j'ose espérer que tu es plus conscient de l'influence de ton ego dans ta vie. Je ne veux surtout pas te décourager, je veux seulement t'aider à en prendre conscience.

Il n'y a aucun changement possible tant que tu n'es pas conscient de ce que tu veux transformer.

Avec les années, il devient de plus en plus urgent et important de reconnaître le degré de pouvoir que nous avons donné à notre ego. Non seulement dans cette vie, mais depuis de nombreuses vies. Ce dernier a réalisé depuis longtemps qu'il prend beaucoup d'importance à entretenir notre peur d'être blessé (les cinq blessures de l'âme). Ce n'est qu'en développant ta conscience qu'un jour, tu pourras récupérer le pouvoir sur ta vie et laisser ta grande puissance intérieure, qui connaît les besoins de ton âme, reprendre sa place.

Dans les chapitres qui suivent, tu découvriras comment tu peux graduellement diminuer l'influence de ton ego pour arriver à être maître de ta vie. Ensuite, tu pourras faire le lien entre les blessures et les différentes expressions de l'ego, ce qui, je l'espère de tout cœur, t'aidera à redevenir toi-même et à cesser d'utiliser les masques pour te protéger.

Livre : La guérison des 5 blessures

Chapitre 4 – Diminution de l'ego et des blessures

Ce chapitre débute par un extrait du livre *Le Grand Guide de l'Être*¹ :

Comment faire pour graduellement diminuer la puissance de notre ego? Premièrement, nous devons l'accepter et non nous en vouloir de l'avoir créé. Nous devons réaliser que, jusqu'à maintenant, l'humain a cru qu'il constituait le meilleur moyen de se protéger contre la souffrance. On peut comparer l'ego à un serviteur qui dirige son maître parce que celui-ci lui a donné beaucoup de pouvoir en l'autorisant à le faire.

Aujourd'hui, avec l'avènement de l'ouverture de la conscience, nous devenons conscients que nous sommes ce maître qui réalise que, dans l'ordre des choses, ce n'est pas le serviteur qui doit décider. Il doit plutôt être à l'écoute des besoins de son maître. Nous voulons reprendre la maîtrise de notre vie. En ayant une attitude d'acceptation, l'ego ne se sent pas accusé, mais plutôt reconnu pour l'aide qu'il a voulu nous apporter dans le passé. Il sera heureux et soulagé de reprendre son rôle de serviteur et nous laissera volontiers redevenir notre propre maître.

Souvenons-nous toujours que nous ne sommes pas notre ego et reprenons contact avec notre essence divine. Nous sommes des êtres parfaits qui utilisent un corps de matière avec ses dimensions physique, émotionnelle et mentale pour vivre certaines expériences en vue de retourner vers notre vraie nature et redevenir pur esprit. Nous avons malheureusement oublié ce fait au fil du temps et nous avons cru bien faire en utilisant de l'énergie mentale pour nous créer un ego. Reprenons donc contact avec notre individualité et avec qui nous sommes véritablement.

¹ Les Éditions ETC inc., 2003

Si tu es honnête avec toi-même, tu t'es certainement reconnu dans les différents exemples expliquant les façons qu'utilise l'ego pour se nourrir et sentir qu'il existe. Cependant, il se peut aussi que tu n'en sois pas conscient lorsqu'il te pousse à nier ce qui te concerne et à pointer du doigt les comportements des autres.

Ceci est très courant, car chaque fois que nous parlons d'ego et d'orgueil dans nos ateliers, mes formatrices et moi-même avons remarqué qu'un grand nombre de participants n'entendent pas ce que nous disons ou déforment ce qu'ils ont entendu.

Se faire aider par ses proches

Comme première étape pour t'aider à diminuer l'influence de ton ego, je te suggère de relire le précédent chapitre et de noter les différentes expressions de ton ego.

Lorsque tu es VRAIMENT prêt à admettre que tu le laisses prendre beaucoup de place dans ta vie, trouve une personne qui te connaît bien et qui est capable de te dire la vérité. Montre-lui ta liste et demande-lui son opinion sur les comportements et attitudes qu'elle a pu observer où ton ego est présent, dénotant qu'une de tes blessures est active et qu'un masque a été mis en place. Si elle suggère d'ajouter d'autres comportements que tu trouves difficiles à accepter, deviens conscient que c'est ton ego qui résiste.

Ne t'en fais pas, il est très normal que tu aies de la difficulté à faire cet exercice parce que l'ego ne veut pas entendre qu'il puisse faire quoi que ce soit qui te nuise. Il est tellement convaincu d'avoir raison et de vouloir t'aider qu'il fera tout son possible pour que tu ne découvres pas son pouvoir. Si tu es à l'écoute de ton cœur, tu feras l'exercice sans difficulté.

Pour aller encore plus loin dans l'exercice, tu peux demander à cette même personne ou certains de tes proches de te faire remarquer quand tu utilises des expressions comme les suivantes :

- *Moi je;*
- *Je le sais ou je le savais;*
- *J'en suis sûr ou j'en étais sûr;*
- *Je te l'avais dit, sans qu'on te l'ait demandé;*
- *Oui, mais; Non, mais, indiquant une justification;*
- *Écoute, signifiant : je veux que tu m'écoutes, car je sais que j'ai raison;*
- *Comprends-tu ce que je viens de dire ?, en voulant dire : Comprends-tu enfin que j'ai raison? ;*
- *Moi, j'ai dépassé ça!!!*

Le message des malaises physiques

Ton Dieu intérieur se sert aussi de malaises physiques pour te montrer que l'emprise de ton ego te fait souffrir. En effet, tout malaise physique nous renseigne sur le degré de souffrance de notre âme quand nous faisons preuve d'un manque d'amour de soi. Plus la douleur physique est intense, plus il est urgent de devenir conscient du manque d'amour, et ce, dans tous les domaines de ta vie.

Lorsque ton corps souffre par exemple de raideurs, de durcissement des articulations, des artères, de constipation, etc., ces malaises t'indiquent à quel point ton ego veut avoir raison. Cela signifie surtout que tu dois, pour le moment, accepter d'avoir eu tellement peur d'être blessé qu'inconsciemment tu l'as laissé te contrôler. Ce n'est ni bien ni mal, c'est simplement humain d'avoir peur.

Pour résumer, quand tu deviens conscient de la cause d'un malaise physique ou psychologique, cela ne veut pas dire que tu as été fautif et que tu dois changer ton comportement et ton attitude afin d'être bien. Le message principal est surtout d'être content d'en avoir pris conscience. Ensuite, il s'agit de t'autoriser à être ainsi pour le moment tout en sachant, au plus profond de toi, que tu veux graduellement redevenir maître de toi-même.

Au plan psychologique, tu sais que ton ego a pris le dessus aussitôt que tu portes un masque associé à une des blessures. Tu peux donc réviser tous les comportements et attitudes associés aux blessures, qui sont bien détaillés au premier chapitre.

Acceptation de l'ego

En l'acceptant dans ta vie actuelle, tu pourras plus facilement admettre quand tu portes un masque et que tu n'es pas à l'écoute de ton cœur. Cette acceptation est une preuve d'amour et seul l'amour peut transformer quoi que ce soit.

T'aimer signifie te donner le droit d'être tel que tu es pour le moment. C'est le seul moyen pour qu'une transformation intérieure et extérieure puisse se manifester.

Je tiens à partager une expérience que je vis au moment où j'écris ces lignes. Je participe à une croisière accompagnée d'une de mes sœurs et je profite des journées en mer pour écrire une partie de ce livre. Mon mari et moi ayant déjà fait de nombreuses croisières avec cette compagnie, j'ai appris avant mon départ que j'étais une cliente cinq étoiles et que cela me donnerait de nombreux privilèges.

J'en étais très contente sans réaliser être aussi très flattée qu'on me considère comme une « cliente spéciale ». Chaque fois que j'avais droit à un privilège, je m'assurais de le recevoir en disant :

J'ai reçu une invitation pour ce repas. JE SUIS une cliente 5;*

JE SUIS une cliente 5, on me dit que j'ai droit de sortir en premier du bateau sans avoir à attendre en ligne;*

Vous n'oubliez pas de me donner le 50 % auquel j'ai droit pour cette bouteille de vin, n'est-ce pas? JE SUIS une cliente 5;*

JE SUIS une cliente 5, on m'a dit que j'ai droit à une journée gratuite au spa. Est-ce vrai?*

Et ainsi de suite pour chaque privilège. Lorsqu'on me disait : *Bien sûr madame, bienvenue chez nous et cela fait plaisir de voir des clientes fidèles*, mon ego était satisfait et se sentait très spécial, ce qui renforçait son idée d'importance. Cela m'a pris plusieurs jours avant de réaliser que les cinq étoiles étaient déjà indiquées sur la carte de ma cabine que je devais présenter au personnel. Je n'avais pas du tout à leur rappeler ce fait.

Aussitôt que j'ai accepté que mon ego avait pris le dessus, sans me critiquer ou me juger, j'ai pu suivre mon cœur. J'ai tout simplement accepté la générosité de cette compagnie et leur ai été reconnaissante sans avoir à toujours mentionner *JE SUIS une cliente 5**, excepté si quelqu'un me le demandait.

L'ego se glorifie de tout ce qui est matériel. Le cœur sait reconnaître sa puissance divine et est simplement reconnaissant

La fierté et l'ego

Tu te demandes peut-être si cela signifie que nous ne devrions jamais être fiers de nos réussites ou de nos accomplissements. Ce n'est pas ce que je veux dire. Il est bien sûr important d'être fier de soi, car cela aide à avoir davantage d'estime et de confiance en soi. Par contre, la fierté se vit à l'intérieur de soi. Nul besoin de la crier sur tous les toits afin d'avoir de la reconnaissance ou des compliments de la part des autres.

Quand nous sommes très fiers d'avoir surmonté une épreuve, atteint un but ou relevé un défi, en étant heureux d'avoir puisé dans nos ressources intérieures et découvert ainsi notre grande puissance, c'est que nous avons agi selon notre cœur. Nous n'avons même pas besoin d'en parler aux autres. Ceux-ci s'en rendront compte par eux-mêmes et nous féliciteront probablement. Tout ce que nous aurons à faire à ce moment-là, c'est dire merci, sans plus.

Si tu sens le besoin de partager une belle victoire, assure-toi que ce n'est pas avec l'intention de te faire valoriser et d'être félicité pour ce que tu as fait.

À *Écoute Ton Corps*, nos formatrices et moi-même entendons de nombreuses personnes nous dire *Merci de tout mon cœur, vous m'avez sauvé la vie*. Je peux vous assurer que cette abondance de gratitude nous donne l'occasion de pratiquer l'humilité, de seulement dire *merci* à notre tour en sachant que si une personne a transformé sa vie grâce à notre enseignement, c'est bien parce qu'elle a osé mettre en application ce qu'elle a appris. Nous n'avons été que l'instrument dont elle avait besoin.

Par contre, si à la suite d'un tel témoignage, nous disons à qui veut bien l'entendre que nous avons sauvé la vie d'un tel ou d'une telle, c'est une façon de se donner beaucoup d'importance. Tout travail en relation d'aide demande beaucoup d'humilité. Hélas, plusieurs personnes aidantes tombent dans le piège et croient que ce sont elles qui guérissent leurs clients.

Que faire avec l'ego des autres

Il se peut que tu sentes de la résistance en toi concernant certaines situations. Prenons l'exemple d'un homme qui perd patience avec sa femme et qui dit : *Ce n'est pas MA faute, c'est à cause de MON épouse qui a un très gros ego et qui ME fait réagir. Elle croit toujours avoir raison. Si elle était plus aimante, plus capable de ME donner raison parfois, JE serais différent*.

C'est vrai qu'il est parfois très difficile de ne pas réagir. Il est même très fréquent de perdre le contrôle et de regretter ce que nous disons. Alors, que faire face à une autre personne qui croit sans cesse avoir raison?

Ma réponse est d'agir comme il a été mentionné auparavant, dans le cas de la découverte de ton propre ego. Le seul moyen qui puisse avoir un résultat est d'accepter le comportement orgueilleux de la personne. En réalité, cette dernière a peur pour elle et se sent blessée. Quelle que soit la blessure activée, le comportement orgueilleux cache la peur de ne pas être aimée. Comme cette personne ne s'aime pas suffisamment, elle recherche ton amour et celui de ceux qui l'entourent.

Le seul fait de reconnaître sa peur et de l'accepter t'aidera à te sentir beaucoup mieux. Il se peut que ce soit suffisant pour que tu ne réagisses pas et que tu écoutes simplement sans répliquer. Rappelle-toi, par contre, que ton ego cherchera fortement à avoir le dernier mot, à avoir raison. Ce sera un excellent exercice, peut-être difficile au début, mais avec de la pratique, cela deviendra plus facile. On peut arriver à dire calmement à l'autre personne : *Pouvons-nous nous donner le droit de ne pas être d'accord et d'être chacun convaincu de son point de vue?*

Ce moyen a de très bons résultats et il te sera alors plus facile de voir que l'autre n'a pas l'intention de te blesser ou de dire qu'il ne t'aime pas. Il veut seulement avoir raison pour satisfaire son ego, croyant que c'est la seule façon d'être quelqu'un d'important. Dans le dernier chapitre, je reviendrai sur d'autres moyens à utiliser.

Faire profiter de soi

On peut avoir l'impression que les autres profitent de nous dans différents domaines. Par exemple, il est difficile à accepter pour la majorité d'entre nous que quelqu'un nous vole nos idées. Il t'est certainement déjà arrivé un tel incident. J'entends souvent des exemples comme celui-ci : *Ma belle-sœur nous a fait une tarte aux pommes en disant qu'elle était heureuse d'avoir découvert cette recette. Quand je lui ai dit que c'était la mienne, elle l'a nié.*

Pour ma part, je me souviens de la première fois où j'ai vécu une grande injustice lorsque je travaillais dans le domaine de la vente. Comme j'ai toujours aimé essayer des nouvelles choses dans ma vie, je le faisais aussi au plan professionnel.

Aussitôt que j'avais une nouvelle idée pour présenter un produit, en étant tellement fière et surtout après en avoir constaté les bons résultats, je la partageais à ma patronne. La semaine suivante, lors de la réunion générale, elle annonçait avoir une nouvelle idée et elle suggérait à tous de l'utiliser. Je l'écoutais en me disant : *Elle va sûrement ME remercier et dire à tout le monde que c'est MOI qui lui en ai parlé.* Mais elle ne le faisait pas.

Tu peux imaginer la colère que je ressentais. Aussitôt que j'ai eu assez de courage pour l'affronter et lui demander pourquoi elle n'avait pas admis que c'est moi qui lui avais partagé, elle a fortement nié m'avoir entendu parler de cela auparavant. J'avais toutes les raisons du monde pour la traiter de profiteuse, menteuse, ingrate, etc.

Ce genre d'incident s'est produit à plusieurs reprises et à chaque fois, non seulement je lui en voulais, mais je m'en voulais davantage d'avoir été assez naïve pour recommencer. C'était plus fort que moi, j'étais tellement enthousiaste de découvrir comment améliorer mon travail que je le disais spontanément, sans me souvenir de m'être promis de ne plus le faire.

Mon intention n'était pas d'empêcher les autres d'utiliser mes bonnes idées, mais seulement d'être reconnue pour celles-ci. Je ne savais pas que c'était mon ego qui voulait être reconnu. Si j'avais eu assez d'amour pour moi à ce moment-là, j'aurais pu être fière sans vouloir absolument être reconnue publiquement. J'ai toujours continué à partager mes idées en apprenant peu à peu que ma joie de découvrir quelque chose de nouveau était suffisante.

Il en est ainsi avec l'enseignement d'*Écoute Ton Corps*. Des milliers de personnes l'utilisent et je suis heureuse de penser qu'il peut les aider. Qu'ils sachent que cela vient de moi ou non n'est pas important. Je ne pense pas dans ce cas qu'on me vole mes idées.

Je sais aussi qu'il m'arrive très souvent de me rappeler avoir lu ou entendu quelque chose dans le passé et de l'utiliser sans me souvenir de la source exacte. Je me dis alors qu'il est possible qu'une personne croie que je me suis approprié son enseignement sans son consentement, mais je sais également que mon intention est seulement d'aider et de transmettre. Je peux ainsi reconnaître que d'autres personnes ont la même intention que moi.

Il est important de se rappeler que ce ne sont pas les autres qui profitent de nous, c'est seulement nous qui les laissons faire. Quand tu accuses l'autre, c'est ton ego qui est à l'œuvre.

Personnaliser ton ego

Pour t'aider davantage à réduire ton ego et à mieux communiquer avec lui, je te suggère, lorsque tu te rends compte qu'il agit à la place de ton cœur, de le personnaliser en lui donnant un nom. Depuis que j'applique cette technique, je la trouve tellement efficace que j'ai décidé de la partager dans ce livre.

Le mien s'appelle *Mouchette*. Pourquoi ce nom? Il y a de nombreuses années, j'étais en Californie pour un séminaire. Un jour, nous avions un après-midi libre et je me promenais dans la nature. J'avais apporté un cahier et un crayon pour noter mes idées au sujet de projets sur lesquels je voulais méditer durant ce voyage. Tout à coup, j'ai pris conscience qu'une mouche me tournait autour depuis plusieurs minutes déjà, en faisant beaucoup de bruit. J'ai essayé de la chasser avec mes mains, avec mon cahier, je lui ai crié de me ficher la paix, mais rien ne semblait l'arrêter. Je ne pouvais plus profiter du beau temps et de la nature qui m'entourait. Enfin, après plusieurs autres minutes, il me vint à l'esprit que cette mouche avait peut-être une signification.

Aussitôt que je me suis posé la question, la réponse m'est venue qu'elle voulait attirer mon attention sur les pensées nuisibles que j'entretenais en marchant. Je m'inquiétais de toutes les conséquences possibles si je faisais ceci ou cela. J'avais également des pensées de colère au sujet de certaines situations qui m'étaient arrivées dernièrement. Dès que j'ai remercié mon Dieu intérieur d'avoir utilisé cette mouche pour m'aider à prendre conscience que mes pensées ne venaient pas de mon cœur, cette mouche disparut immédiatement. Voilà pourquoi j'ai décidé d'appeler mon ego *Mouchette*. Quand mon ego prend le dessus avec ses différentes petites voix, j'ai toujours l'impression que ça fait bzzzzzz dans ma tête.

Tout au long des prochaines pages, j'utiliserai ce nom lorsque je parlerai de mes exemples personnels et j'utiliserai le nom *Canta* lors d'exemples d'ordre général. Je t'invite donc à remplacer ces deux noms par un nom que tu auras choisi pour dialoguer avec ton ego. Cela t'aidera à t'habituer à lui parler.

Pour revenir à mon exemple sur le bateau de croisière, aussitôt consciente que *Mouchette* avait pris le dessus et qu'elle voulait avoir de l'attention, je lui ai dit : *Je vois Mouchette que ça te fait plaisir d'être reconnue de cette façon. Je sais que tu veux m'aider en utilisant ce moyen et je te remercie. Tu peux maintenant aller te reposer.*

Dialoguer avec l'ego

Pourquoi lui parler? Parce qu'il adore avoir de la reconnaissance! *Oui, mais n'y a-t-il pas de risque qu'en le reconnaissant davantage, il devienne encore plus puissant, demanderas-tu?* Tu te rendras compte par toi-même que c'est le contraire lorsque tu t'exprimes avec acceptation.

En parlant à ton ego tout en reconnaissant sa bonne intention de vouloir t'aider, il sera heureux sans savoir que ton acceptation contribue à le faire diminuer.

En effet, il est impossible pour l'ego de savoir ce que signifie *accepter*. Il ne peut comprendre que ce qui est d'ordre mental, alors que l'acceptation inconditionnelle d'un fait ou d'une personne vient du cœur. C'est donc une notion spirituelle et non mentale.

Je répète ici la définition de l'acceptation, comme dans chaque livre, chaque atelier et chaque conférence. Même si tu l'as déjà lue ou entendue, il est fort probable que ton ego fasse tout pour que tu l'oublies, ce qui est parfaitement normal et humain. Moins ton ego aura d'importance dans ta vie et plus tu te souviendras de l'importance de tout accepter.

Accepter, c'est dire oui, c'est reconnaître, c'est observer ce qui se passe sans aucun jugement de bien ou de mal. C'est simplement observer, même si nous ne sommes pas d'accord ou ne comprenons pas à cause de nos croyances, de ce que nous avons appris par le passé.

En lisant ces lignes, tu as peut-être eu des pensées de ce genre :

Quand JE ne suis pas d'accord, pourquoi devrais-JE accepter? ;

Mais voyons, JE ne peux pas tout accepter, il y a des choses inacceptables dans la vie;

Si J'agis ainsi, on profitera de Moi, JE passerai pour un faible, un lâche qui se laisse faire.

Si c'est le cas, commence tout de suite à t'exercer à dialoguer avec ton ego: *Je sais Canta que tu n'es pas d'accord avec cette définition du mot ACCEPTER que je suis en train de lire. Je sais que tu veux m'aider, mais je te demande de me laisser lire pour le moment et de ne pas t'inquiéter. Avant d'accepter, comme il est suggéré, je réfléchirai aux conséquences pour savoir si je peux les assumer ou non. MERCI de me laisser faire et je t'assure que je peux y arriver sans ton aide.*

Chaque fois que tu lui parles, il est très important de le faire en montrant que tu connais ses bonnes intentions et en lui disant merci de vouloir t'aider. Tu dois véritablement SENTIR sa crainte que tu ne puisses pas survivre sans son intervention. Il a constamment peur que tu revives une des cinq blessures et que tu ne puisses supporter cette souffrance. C'est la raison pour laquelle tu dois toujours le rassurer au sujet des conséquences de tes décisions.

Aussitôt que tu acceptes et que tu suis ton cœur, cela a pour effet d'illuminer le masque qui est en jeu à ce moment-là, grâce à la lumière que dégage ton cœur.

Rappelle-toi que tu ne veux pas ÉLIMINER tes blessures, tu veux plutôt les ILLUMINER, les guérir grâce à l'acceptation.

Ce qui est le plus fantastique avec l'acceptation, c'est que le fait d'agir avec cœur signifie que tu reprends ton pouvoir. Tu ne donnes plus d'énergie à ton ego, ce qui le fait diminuer. Cependant, étant tellement heureux que tu l'acceptes, il ne sait pas que c'est ce qui se passe.

De plus, souviens-toi que plus l'ego diminue et plus tu es toi-même. Ce n'est qu'ainsi que tu peux guérir autant physiquement que psychologiquement de tous les maux qui t'habitent.

Te limiter à des croyances bénéfiques et suivre ton intuition

Tu as certainement remarqué que lorsque je parle de l'ego, je me réfère à des croyances non bénéfiques, non intelligentes. Cependant, les croyances auxquelles aucune notion de bien ou de mal n'est associée nous sont bénéfiques. Souviens-toi aussi qu'une croyance est bonne seulement si tu es prêt à la changer quand tu en découvres une meilleure. Par exemple, je crois à la théorie de la réincarnation, au fait que nous vivons plusieurs vies sur Terre. Cependant, si une autre théorie m'aidait davantage à sentir que seule la justice divine existe, je serais prête à y adhérer.

En devenant de plus en plus nous-mêmes, en ne laissant plus notre ego diriger notre vie et par conséquent en souffrant de moins en moins de nos blessures, au lieu d'uniquement croire à quelque chose, nous SAURONS ce qui est bénéfique pour nous. *Moins nous croyons et plus nous savons.*

Être soi, c'est SAVOIR ce que nous voulons en sentant ce qui nous est bénéfique, même si les autres n'approuvent pas nos choix.

Le savoir provient de notre intuition, c'est-à-dire de notre être lorsque nous sommes centrés. À l'opposé, l'ego bloque l'intuition. Il peut arriver fréquemment que tu aies de la difficulté à faire la différence entre la voix de *Canta* et la voix de ton intuition. Les deux sont très subtiles. Le meilleur moyen est de vérifier comment tu te sens avec ce que tu entends en toi.

Voici un exemple que j'ai vécu. Je venais de me coucher lorsque j'ai eu soudainement une inspiration, une nouvelle idée pour ce livre. J'étais sur le point de m'endormir et je ne voulais pas me lever pour aller noter cette idée. Je savais qu'elle venait de mon intuition puisque je ne ressentais pas de malaise ni de peurs. J'étais sûre que je ne l'oublierais pas. Tout à coup, je me suis aperçue que je répétais l'idée en pensée, je la rédigeais dans ma tête et j'ai recommencé plusieurs fois. J'ai donc su que *Mouchette* venait d'apparaître. Elle avait peur que je puisse oublier cette idée et elle voulait que je sois parfaite. Je lui ai dit *Merci Mouchette de tant vouloir m'aider, mais en ce moment j'ai surtout besoin de dormir. Je t'assure que je vais m'en souvenir demain, car ça fait déjà quatre fois que tu me le répètes. Si jamais je l'oubliais, ce serait parce que cette idée n'était pas si importante. Je ne t'en voudrai pas, alors tu peux aller te reposer toi aussi.* Dès que j'ai eu fini, ma belle mouche s'est envolée et j'ai pu m'endormir.

Voilà une autre bonne raison pour devenir de plus en plus conscient de tous les moments où l'ego prend en charge ta volonté. Tu auras alors le choix de te recentrer, ce qui mettra non seulement un baume sur tes blessures aidant à les guérir peu à peu, mais t'aidera en plus à reprendre contact avec ton intuition pour diriger ta vie en fonction des besoins de ton âme, en fonction de ton plan de vie.

Retrouver sa liberté

Livre: Écoute ton corps tome 2

Chapitre 18 – Être libre

Plus une personne devient consciente qu'elle est le seul maître de sa vie, plus elle se rapproche du vrai sens de la liberté. La majorité des gens se croient libres alors qu'en réalité, très peu le sont. La plupart des gens sont manipulés ou contrôlés plutôt que d'être libres. Ils sont amenés par des voies détournées à agir de la façon voulue par quelqu'un d'autre et ce, souvent à leur insu.

“Être libre” est différent d’“être libéré”. Cette dernière expression signifie être affranchi d'une oppression ou d'une contrainte. Une personne ayant connu certaines contraintes et qui dit s'en être libéré va souvent à l'autre extrême, tel l'effet du pendule.

Prenons pour exemple le mouvement de libération de la femme des années '60 et '70. Sous prétexte de se libérer, beaucoup d'entre elles sont passées d'un extrême à l'autre au nom de l'émancipation de la femme. Elles ont cherché à couper tous les ponts les reliant aux hommes; au nom de la libération sexuelle, plusieurs ont eu des relations sexuelles avec le premier venu sans aucun discernement.

La personne qui a vécu sous l'emprise de ses parents et qui entreprend de vivre seule, pourrait se croire enfin libre et penser dorénavant pouvoir faire tout ce qu'elle désire. Il n'en est rien. Elle se sent tout simplement libérée d'une contrainte. Elle croit à tort, comme la plupart d'entre nous, qu'être libre signifie pouvoir agir à sa guise. De nombreuses personnes rejoignent ainsi l'autre extrême lorsqu'elles se croient devenues libres et agissent d'une façon pas toujours bénéfique pour elles, jusqu'à ce qu'elles retrouvent leur juste milieu.

La vraie liberté vient de l'intérieur de soi, du “être” et non du “avoir” ou du “faire”.

Il est important pour toi de réaliser que faire ce que bon te semble découle de la notion de libre arbitre. N'oublie pas que tu détiens le pouvoir de choisir au niveau de ta vie matérielle. Avoir le libre arbitre devait représenter le plus grand cadeau que l'être se voyait remettre au moment où il a emprunté une forme humaine pour vivre des expériences dans la matière.

Toutefois, ce cadeau s'est avéré être un couteau à double tranchant. Pourquoi? Parce que l'humain a trop souvent opté pour la rancune, la haine, la peur, l'intolérance, etc., sources de toutes les souffrances et les misères du monde. Il a donc choisi l'inverse de l'amour, la foi et la joie de vivre. Trop peu souvent, l'être humain se sert de son libre arbitre pour devenir l'esclave de ses sens, de ses désirs, de l'argent, de son ego, ce qui l'éloigne de la vraie liberté.

On constate un peu partout à travers le monde que la grande majorité des humains sont programmés dès leur naissance par une foule de facteurs tels l'environnement, la famille, la religion, les croyances populaires, lesquels contribuent au développement de conceptions erronées de la liberté.

Par exemple, plusieurs croient que l'argent et la liberté vont de pair. Fais-tu partie de ces personnes? Crois-tu réellement que si tu avais de l'argent, tu serais libre de faire et obtenir tout ce que tu veux? Ne t'es-tu pas déjà rendu compte que l'argent est la forme la plus répandue de manipulation existant sur cette Terre? Lorsque tu désires te procurer un article quelconque, agis-tu comme la plupart d'entre nous en vérifiant longuement le prix avant de l'acheter? Réalise alors que ce n'est pas toi mais bien le prix de cet article qui décide si ton désir se réalisera ou non.

Nombre de personnes sont également manipulées par leurs sens. Au lieu d'être à l'écoute de leurs vrais besoins, c'est ce qu'elles voient, entendent, sentent et touchent qui prennent la décision à leur place. Une personne qui agit de la sorte éprouve souvent de la colère face à elle-même car elle sait qu'elle s'est encore laissée manipuler par ses sens.

D'autres sont facilement manipulables par la culpabilité. Les amis, la famille, les conjoints, les enfants qui savent "peser sur le bouton" de la culpabilité, les font souvent agir de façon contraire à leurs désirs.

Se sentir coupable est une conséquence du libre arbitre; c'est nous-mêmes qui choisissons de nous sentir coupables. Nous nous sentons coupables du fait de croire que nous avons fait un mauvais choix ou nous hésitons à faire un choix par crainte de se sentir coupable par après.

Il t'est sûrement arrivé, après avoir fait un choix quelconque, de t'accuser d'avoir mal choisi et de regretter ton choix. Tu peux savoir que tu t'accuses lorsque tu t'exprimes au conditionnel: des expressions telles que "j'aurais dû", "je n'aurais pas dû", "je ne devrais pas", "je devrais", etc., dénotent des accusations engendrant de la culpabilité.

Une personne qui se sent souvent coupable devient facilement manipulable, ce qui l'empêche d'être une personne libre.

Et combien d'autres sont manipulées par les aléas de la température? Il arrive que certaines personnes, au lever, soient de bonne humeur et pleines de bonnes intentions et se dressent un bon plan de travail pour la journée qui s'amorce. Aussitôt qu'elles constatent que la température extérieure est maussade, leur humeur change, leurs bonnes intentions disparaissent et elles deviennent elles-mêmes maussades.

Es-tu du genre à te laisser manipuler ou à réagir aux prédictions des clairvoyants, des astrologues, et autres personnes du genre? Permits-moi de te raconter un incident qui m'est arrivé il y a de ça quelques années.

Environ deux semaines avant mon départ pour les Caraïbes, en discutant avec une personne dans mon bureau, celle-ci me mentionna qu'elle maîtrisait le tarot et me demanda si j'étais intéressée à obtenir des réponses à certaines de mes questions au moyen des cartes de tarot qu'elle avait en sa possession. Bien que rien de particulier ne me venait à l'esprit, je l'informe qu'elle pouvait "tirer les cartes" si tel était son désir. Ce faisant, elle me raconta que j'irais bientôt en voyage et qu'un grand risque d'être volée m'attendait, plus particulièrement au niveau de mes bijoux. Elle m'invita fortement à être très prudente.

Je ne me croyais pas influençable par ce genre de prédiction mais à ma grande surprise, deux semaines plus tard en Martinique, je me suis rendue compte que j'apportais mes bijoux partout où je me rendais, même pour aller à la plage, au restaurant ou pour m'absenter pour simplement une heure. Je n'avais jamais agi de cette façon auparavant!

Depuis fort longtemps, je croyais qu'il ne pouvait se présenter à nous que des situations que nous avions mises nous-mêmes en mouvement, consciemment ou de façon inconsciente. Alors si je m'étais fait voler, j'aurais accepté que j'avais un message à comprendre par l'intermédiaire de cet événement. Lorsque je m'apercevais, à l'occasion, que j'avais peur qu'on me vole un bien en particulier, ma réaction était d'entourer ce bien de lumière blanche et de découvrir la peur qui m'habitait et qui y était associée. Ce processus me permettait notamment de devenir consciente de mes peurs.

Mais là, pendant mes vacances en Martinique, je ne me suis même pas rendue compte que je traînais automatiquement mes bijoux avec moi, que je n'étais plus moi-même. Ce n'est qu'une fois mes vacances terminées que j'ai réalisé à quel point je m'étais laissée influencer et manipuler par cette prédiction.

Parmi les personnes qui se croient libres figurent celles qui vivent seules et qui ne prennent aucun engagement, surtout pas avec une autre personne. Certaines ne s'engagent même pas au niveau de leur travail; elles occupent un poste quelconque tout en s'assurant de demeurer libres de le quitter à leur convenance. Elles se considèrent des personnes indépendantes et ne désirent pas sentir d'attaches. Tout cela n'est qu'illusion car, en réalité, elles ne sont pas libres et leurs décisions sont guidées par une peur. C'est la peur de l'engagement qui dirige leur vie.

Si tu te reconnais dans certains des exemples cités, il est donc très important que tu en deviennes conscient car tant que tu vis dans l'illusion, tu te crois libre sans toutefois l'être. Tu te sentirais davantage libre si tu étais capable de prendre des engagements au niveau du monde matériel tout en respectant ce que tu es.

Le plus grand manipulateur de l'être humain, celui que nous laissons nous empêcher d'être libres, c'est l'intellect humain. Celui-ci a été créé pour être un instrument au service de DIEU. Mais nous avons agi tout à fait à l'opposé; son pouvoir, celui que nous lui avons donné, est si grand qu'il est devenu notre maître, ce qui nous empêche d'être complètement libres.

Un intellect suractivé éloigne l'être humain de son DIEU intérieur et le rend incapable d'accepter que son DIEU intérieur connaisse tout et sache tout pour lui.

Tu connaîtras la vraie liberté lorsque tu te laisseras guider par ton DIEU intérieur.

Tu pourras alors expérimenter l'harmonie, la santé, le bonheur, la joie, l'abondance. N'est-ce pas ce que tous les êtres humains désirent? L'intellect (ou le mental inférieur) n'est que le plan le plus élevé du monde matériel. D'autres plans supérieurs du monde spirituel existent et le surpassent. Bien qu'utile pour vivre dans le monde matériel, l'intellect ne peut comprendre DIEU. L'être humain

doit discipliner son intellect pour l'amener à lâcher prise sur son désir de vouloir comprendre DIEU. L'intellect n'est qu'un instrument au service de DIEU.

Voici un exemple de la relation qui existe entre DIEU et l'intellect. Imagine-toi maître d'un château. Tu engages un serviteur et tu le laisses peu à peu prendre chacune des décisions concernant la direction du château. Il apparaît évident que tu ne seras plus une personne libre car tu seras à la merci de ses décisions. Cette situation est pour le moins étonnante; le serviteur devient le maître et le maître, le serviteur.

Tu sais au plus profond de toi que quelque chose cloche et tu décides, après plusieurs années de cette servitude, de corriger la situation. Tu avises alors ton serviteur que tu en as assez et que tu as décidé de reprendre la maîtrise de ton château. Par conséquent, tu désires qu'il reprenne sa place en tant que serviteur. Il sera probablement fort difficile pour ce dernier d'accepter ce juste retour des choses car il s'était habitué à diriger avec le temps. Il est possible qu'il ait même oublié son rôle de serviteur au fil des années car selon lui, il était devenu le roi et maître du château.

Dans l'histoire de l'évolution de notre planète, nous avons maintenant atteint cette étape, soit celle de reprendre notre rôle de maître de notre propre vie et de retrouver notre liberté originale. L'être humain est rendu au point critique où il ne doit plus se laisser diriger de la sorte par ses croyances ou les parties en lui.

Pour reprendre la maîtrise de ma vie, j'aime bien l'exercice de prendre contact avec les parties de moi qui veulent diriger ma vie et dialoguer avec elles. C'est par cette expérimentation que j'ai vraiment saisi à quel point mon intellect était fatigué de tout diriger.

Un jour, je dialoguais avec une partie de moi (une croyance très forte) qui dictait mes actions principalement dans le domaine de l'argent. Nous en sommes venues à l'entente suivante: elle demeurerait en moi mais à titre de mémoire au niveau de mon corps mental, simplement pour être à mon service et elle pourrait se manifester au moment où je lui signifierais un besoin en ce sens. Elle reprit donc son rôle initial, et moi de même, soit celui de diriger ma vie. J'ai réellement senti un changement en moi lorsque cette partie de moi a constaté que ma décision était ferme et sans retour. Au cours de ce dialogue, cette partie en moi m'a même avoué que cette décision la libérait et que de ne plus avoir à diriger ma vie la soulageait d'un grand poids. Elle était heureuse que je reprenne la direction de ma vie et j'ai alors ressenti intérieurement que les pièces du casse-tête reprenaient leur place et que mon corps me semblait plus léger. Une telle expérience aide à se centrer davantage.

Lorsque tu décideras de cesser d'être esclave de tes croyances, de tes peurs, de tes pensées et de ton ego, qui sont tous des produits de ton intellect, ne reste pas surpris si ton intellect, qui a pris l'habitude de diriger, éprouve des difficultés à accepter ce changement. Il lui sera beaucoup plus facile de reprendre sa place lorsqu'il sentira ton amour pour lui. L'aimer, c'est ne pas forcer ou contrôler la reprise du pouvoir, c'est reconnaître que pour une raison que tu jugeais utile à l'époque, tu l'avais investi du pouvoir que tu lui retires maintenant, comme dans l'exemple du maître du château.

Au moment où le maître veut reprendre les commandes, s'il reste rancunier envers son serviteur et l'accuse sans relâche d'avoir pris le contrôle de son château, il sera pénible de faire accepter au serviteur de reprendre son rôle. Par contre, si le maître le complimente, s'il lui dit à quel point il a bien joué son rôle et qu'il n'avait fait que prendre le pouvoir que son maître lui avait laissé, le maître obtiendra la collaboration du serviteur. En l'informant qu'il ne désire pas le congédier mais bien le garder en tant que serviteur, ce dernier, une fois le choc initial passé, acceptera plus facilement sa décision. Le maître ainsi que le serviteur seront alors libres d'être ce qu'ils doivent être.

Il demeure important pour toi de reconnaître que la liberté au sein du monde matériel n'est qu'illusion.

Tu dois te rappeler que ta raison d'être est celle de libérer ta conscience, de retourner à DIEU et de vivre cette vraie liberté de l'être. Pour y arriver, tu dois apprendre à te détacher du monde matériel, à lâcher prise. Le meilleur moyen que je connaisse de lâcher prise est celui d'agir en fonction de ce que tu veux, tout en n'étant pas attaché au résultat. Tu dois constamment faire confiance à ton DIEU intérieur qui sait mieux que toi, et ton mental, ce qui t'est bénéfique. En décidant de poser un geste dans l'attente d'un certain résultat, tu te réfères généralement à ce que tu as appris ou à ce que tu connais.

Mais lorsque tu acceptes intégralement la grande puissance de ton DIEU intérieur, tu reconnais par le fait même que tout n'a pas été enregistré dans ta mémoire alors qu'en lâchant prise complètement face aux résultats que tu anticipes, tu n'obtiendras que ce qu'il y a de mieux pour toi. Pourquoi? Parce que ton DIEU intérieur, qui est omniscient (il sait tout) connaît lesquels éléments dont tu as besoin sur ton chemin pour que tu tires profit de tous résultats et que ton évolution spirituelle demeure à l'avant-garde de tes préoccupations. Il ne veut que ton bien, ton bonheur.

Ce qui ne signifie pas pour autant de cesser de visualiser un résultat quelconque ou de travailler en fonction d'un résultat en agissant en conséquence. Par contre, tu dois savoir et accepter d'avance que le fait de ne pas atteindre le résultat anticipé n'est pas parce que tu es une mauvaise personne ou que DIEU désire te punir. C'est tout simplement parce que ton DIEU intérieur sait qu'autre chose te sera davantage bénéfique et contribuera à ton évolution. Même si tes actions ne te mènent pas où tu veux, elles n'ont jamais été faites inutilement. Elles te seront utiles éventuellement.

La liberté, c'est sentir que ton être est libre d'aller vers DIEU, de retourner à sa source car c'est ce que ton être désire plus que tout. C'est à cause de notre éloignement de DIEU, de la perte de notre liberté d'être ce que nous avons déjà été, qu'un jour une séparation a

eu lieu entre l'âme et l'esprit. L'âme veut en arriver un jour à fusionner à nouveau avec l'esprit. Pour ce faire, elle doit s'émanciper en se rapprochant de DIEU et non en s'en éloignant davantage.

Toutes les contraintes que nous nous sommes créées sur le plan matériel (contraintes mentales, émotionnelles ou physiques), font office de rappel et de symbole de notre perte de liberté au niveau de l'être. Nous sentons au plus profond de nous-mêmes que nous voulons cesser de vivre dans la contrainte. La plus grande contrainte, c'est la haine. Celle-ci nous enlève complètement notre liberté.

Le pardon est donc le moyen par excellence pour retourner à la liberté.

En recherchant la liberté au sein de notre monde matériel, nous créons l'ouverture nécessaire à l'atteinte de la grande liberté de l'être au niveau spirituel. Rechercher cette liberté est ce qui pousse, par exemple une personne aux prises avec des dettes à vouloir les régler. Que ses dettes soient matérielles ou karmiques, elle sait qu'elle doit s'en libérer.

En réalisant qu'atteindre cette liberté est la raison pour laquelle un être revient sans cesse sur la planète Terre et qu'il y revient également pour se libérer du karma accumulé au cours de plusieurs vies antérieures, cet être acceptera de vivre davantage les expériences qui l'aideront à se libérer de cette accumulation accablante. L'âme, ainsi purifiée, devient libre et peut se fusionner avec l'esprit.

Tout ce dont je viens de parler se doit d'être vécu, expérimenté et ressenti pour être compris véritablement. L'intellect, qui recherche le siège du conducteur tentera sûrement de te convaincre qu'en te laissant diriger par ton DIEU intérieur, tu ne seras plus libre de diriger ta vie et que tu te feras continuellement manipuler. N'y crois pas!

Quand tu vivras l'expérience de te laisser aller à ton intuition, de te laisser guider à créer ta vie selon ton intuition, tu seras habité d'un grand sentiment de liberté intérieure. Tu te sentiras allégé et énergisé, comme si tu avais des ailes et que tu pouvais déplacer les montagnes tellement ton sentiment de puissance intérieure sera grand.

Même si ton intellect éprouve des difficultés à accepter ces énoncés sans les comprendre, il est important de vivre cette expérience. De cette façon, tu te convaincras de leur véracité de sorte que tu pourras, à ton tour, convaincre ton intellect que la vraie liberté, c'est simplement d'être et d'apprendre à te donner le droit d'être tel que tu es présentement sans jugement, sans critique, sans condamnation.

Quand tu observes la vie du monde matériel à partir d'un point de vue spirituel, comme une vision du haut vers le bas, ta vision du monde matériel change. En observant d'en haut, ta vue d'ensemble te permet de voir et savoir à l'avance qu'en prenant telle direction, tu rencontreras tel obstacle. Tu n'as plus à choisir entre plusieurs options car tu sais intérieurement ce qui est bon pour toi.

Imagine-toi rouler en auto sur une route de campagne inconnue et rencontrer un pont en réparation. Tu es alors obligé de rebrousser chemin afin d'emprunter une autre route pour te rendre à destination. C'est ça la vision matérielle, la vision "d'en bas", celle qui te permet de voir strictement ce qui se profile devant toi. C'est une vision limitée.

Par contre, si tu avais été guidé par quelqu'un survolant le ciel en hélicoptère, tu aurais été avisé de l'obstacle et tu aurais immédiatement pris un autre chemin et non la route obstruée grâce à cette vision "du haut". Tu peux toi-même agir de la sorte. DIEU est ce pilote à l'intérieur de toi, avec sa vision illimitée, qui sait avec précision la route qu'il te faut prendre en fonction de ce qui est bénéfique pour toi et de ce que tu as besoin d'apprendre.

Voilà pourquoi le pouvoir de choisir n'existe tout simplement pas dans le monde spirituel.

Il reste très difficile pour notre ego, qui est la somme totale de toutes nos croyances et des diverses personnalités que nous avons créées faisant partie de notre monde mental, d'accepter le fait que nous n'avons pas à choisir au niveau de l'être. Nous n'en avons pas besoin. L'ego se croit supérieur en croyant détenir le pouvoir de choisir. C'est pourquoi il lui est difficile d'accepter l'idée qu'une personne libre est une personne qui sait déjà ce qu'elle a à faire, sans avoir à choisir. Plus tu feras usage de ta vision spirituelle, plus tu seras libre et moins tu devras avoir recours à ton pouvoir de choisir.

Pour atteindre une liberté grandissante, tu dois vérifier la première idée qui te vient dans une situation donnée et te laisser guider par elle. Par exemple, imagine-toi te déplacer en auto sur une route et être en contact constant avec une personne en qui tu as une confiance totale. Vois cette personne au-dessus de toi dans son hélicoptère, et considère-la comme un guide qui t'amène à destination à coup sûr. Au moment de faire un choix, au lieu de dire: "Voici ce que je choisis", dis plutôt: "J'agis ainsi car c'est la première idée qui m'est venue et qu'elle m'a été soufflée à l'oreille par mon "pilote intérieur."

Cependant, n'oublie pas que des événements imprévus et non désirés se présenteront à toi. Ton DIEU intérieur sait ce dont tu as besoin. Quoiqu'il t'arrive, quand tu diriges toi-même ta vie et que tu suis ton intuition, tu trouves toujours les ressources nécessaires pour faire face à la musique. Fais confiance à ton DIEU intérieur, reste joyeux et serein, même confronté à la tempête, et le soleil dans ton cœur sera immanquablement au rendez-vous.

Du même coup, moins tu résisteras à ce que la vie t'offre, plus tu apprendras à "être" et à laisser les autres "être". Tu te libéreras ainsi de ton karma et la culpabilité, la rancune, la haine ou toutes autres formes de résistance ne seront plus au rendez-vous. C'est de cette façon que tu deviendras une personne libre.

Livre: Ton corps dit : Aime-toi!

Définition métaphysique de : DOS (bas du)

CAUSES ÉMOTIONNELLES (désirs bloqués)

Si tu as mal au BAS DU DOS, dans la région du SACRUM, la partie la plus basse du dos, tu es certainement le genre de personne pour qui la liberté est sacrée. Tu as par contre de la difficulté à garder ta liberté quand les autres ont besoin de ton aide ou quand tu juges que tu en as trop à faire. As-tu peur de dire non? As-tu un trop grand sens de devoir?

CAUSES MENTALES (peurs et croyances)

Si tu as mal dans le BAS DU DOS, au lieu de croire que tu vas perdre ta liberté en aidant quelqu'un d'autre ou en faisant certaines tâches, deviens conscient de tes limites. Exprime-les à la personne concernée, celle à qui tu as de la difficulté à dire non. Souviens-toi que tu es toujours libre de dire *oui ou non*. Si tu juges que tu en as trop à faire et que tu décides de tout faire quand même, sois conscient que c'est ta décision et que tu l'as prise en toute liberté. Si tu veux récolter de l'aide, tu dois d'abord en semer. Il se peut que tu aies vécu, par le passé, l'expérience de sentir que tu te faisais avoir en voulant aider mais cette peur de revivre la même expérience t'empêche de donner, ce qui t'aiderait à recevoir davantage. Si tu as peur pour ta survie, réalise que c'est seulement la partie dépendante affective en toi qui croit que tu ne peux survivre seul. Tu as tout ce qu'il faut pour y arriver.

BESOIN ET MESSAGE SPIRITUEL

Ton grand besoin est de t'AIMER, d'accepter tes peurs du moment. Prends le temps de trouver ce pourquoi tu as PEUR POUR TOI dans cette situation. Ton Dieu intérieur t'invite à accueillir cette peur qui te pousse à agir ainsi, en te rappelant que tout est temporaire. Il te dit d'accueillir tes limites actuelles et de reconnaître davantage ta propre valeur. Ce n'est qu'après t'être accueilli dans tes peurs et tes limites que tu pourras te diriger vers ce que tu veux vraiment. Souviens-toi que cette partie en toi qui a peur est convaincue de te protéger. Si tu te sens capable d'assumer les conséquences de vivre selon les besoins de ton être, rassure-la.

Devenir observateur et non fusionnel

Livret: La responsabilité, l'engagement et la culpabilité

Comment être soi-même sans blesser personne autour de soi?

La prochaine fois que vous serez dans le doute, demandez-vous: "Est-ce que j'ai réellement blessé cette personne ou est-ce que je pense l'avoir blessée?" Nous nous sentons souvent responsable de l'émotion ou de la blessure de quelqu'un d'autre avant même d'avoir vérifié s'il y a eu une blessure véritable. Personne sur Terre n'est responsable de la réaction de quelqu'un d'autre. D'ailleurs, même s'il y avait une intention de causer du tort, qui dit que l'autre serait effectivement blessé? Nous blessons parfois sans le vouloir et d'autres fois, nous voulons blesser mais sans y parvenir. Il est impossible d'être assuré des réactions des autres face à nous.

L'important est d'être vrai, d'être soi-même. Admettons que vous avez quelque chose à dire à quelqu'un. Si, en vous basant sur certaines de vos expériences passées, vous croyez que vous risquez de blesser cette personne en étant vrai, je vous suggère ceci: avant d'exprimer quoi que ce soit, commencez par la phrase suivante: "J'ai quelque chose à te dire et j'ai peur que cela te blesse. Je peux t'assurer que mon intention n'est pas de te faire du mal. J'ai besoin de te le dire parce que j'ai le goût d'être vrai avec toi."

Je suis constamment à l'étude de moi-même, utilisant soit les événements qui m'entourent, soit les paroles que j'attirent des autres, etc. Je finis par trouver cela épuisant de toujours me demander ce que j'ai à apprendre de mes expériences. Je veux être une personne responsable et je veux savoir comment m'y prendre pour que cela soit plus facile. Suis-je trop perfectionniste?

Votre côté perfectionniste semble en effet très fort. Vous voulez vous améliorer et c'est merveilleux. Mais si vous trouvez cela "épuisant", c'est parce que vous ne respectez pas vos limites. Faire de la croissance personnelle et vouloir se connaître ne devrait jamais être épuisant. Cela demande bien sûr des efforts mais un effort n'est pas nécessairement épuisant.

La prochaine fois qu'il vous arrivera quelque chose et que vous irez voir à l'intérieur de vous, procédez différemment. Dès que vous réalisez que vous êtes en train de vous dire: "Ah non, pas encore!", et que vous vivez cela difficilement, soyez plus doux envers vous-même. Soyez compréhensif et donnez-vous la permission de ne pas comprendre sur-le-champ. Vous utilisez beaucoup trop votre intellect à force de vouloir décortiquer tout ce qui vous arrive.

Il est plus facile et moins fatigant de se dire: “Bon, ceci m’arrive. Je sais qu’une partie de moi a attiré cette situation mais je ne m’acharnerai pas à vouloir tout comprendre intellectuellement.” Demandez à votre DIEU intérieur de vous éclairer et laissez-vous guider. Acceptez ce qui arrive, constatez que c’est là mais que vous n’avez pas à vous épuiser pour comprendre. Mettez tout cela de côté et, à un moment donné, vous aurez une espèce d’illumination. Vous vous direz: “Je viens de comprendre!” Vous savez fort bien que vous finirez par comprendre de toute façon mais le processus aura été bien plus agréable et plus facile.

L’important est que vous sachiez que quelque chose en vous déclenche les événements de votre vie. Avoir accepté l’idée que les événements sont là pour vous aider à grandir est déjà un grand pas de fait pour vous. Il est merveilleux que vous preniez votre responsabilité. Par contre, vouloir tout comprendre ne fait que cristalliser une trop grande quantité de votre énergie au niveau de l’intellect et cela n’est pas nécessairement bon pour vous.

Quand quelqu’un nous demande de l’aider, de faire son bonheur, comment le faire sans se sentir responsable des résultats?

Je vois que vous avez le désir de ne pas vous sentir responsable des résultats appartenant à l’autre et c’est déjà très bien. La moitié de votre problème est déjà réglée. Le véritable amour consiste à vouloir aider, guider, conseiller et aider les autres sans attentes, c’est-à-dire sans se sentir responsable des résultats. Personne ne peut contrôler sur toute la ligne les étapes menant à un résultat éventuel quand ce résultat est entre les mains de quelqu’un d’autre.

Celui qui croit que c’est grâce à lui qu’un autre a réussi à obtenir un résultat ne fait qu’alimenter son orgueil. Il a besoin de s’attribuer le crédit du résultat de l’autre afin de se sentir important. On peut espérer que quelqu’un réussisse, désirer et visualiser le résultat voulu pour l’autre mais toujours en demandant qu’il arrive ce qu’il y a de mieux pour tout le monde. Nous aidons au meilleur de notre connaissance, en réalisant qu’une force supérieure à nous s’occupe des résultats. “Moi, je n’ai rien à voir là-dedans et je m’en remets à cette force supérieure appelée DIEU qui est présente en chaque être humain.”

Par contre, dès que vous réalisez que vous commencez à vouloir diriger les résultats, devenez conscient de ce qui se passe et dites-vous bien que vous n’avez pas ce pouvoir-là. C’est vraiment se prendre pour quelqu’un d’autre que de croire que nous pouvons contrôler un résultat touchant une autre personne. Tout dépendra de ce que la personne concernée fera de vos conseils ou de l’aide que vous lui aurez apportée.

Que faire avec des gens qui ne veulent pas s’aider eux-mêmes et qui préfèrent blâmer les autres pour leurs difficultés ou leurs maladies? Que faire quand ils se fâchent lorsqu’on leur donne des indices ou des moyens de s’en sortir?

Quand ce genre de personne se retrouve dans notre entourage, c’est que nous avons nous-même besoin d’apprendre à nous mêler de nos affaires et à accepter ces gens tels qu’ils sont, en leur donnant le droit d’être ce qu’ils veulent être. Ils ont le droit de choisir le chemin qu’ils veulent parcourir. Je sais qu’il n’est pas facile de voir quelqu’un choisir une route difficile et remplie de souffrance; c’est souvent à n’y rien comprendre surtout quand nous connaissons des solutions simples. Mais nous ne sommes pas dans leur peau; nous ne pouvons pas savoir pourquoi ils ont à vivre cela. Cela fait partie de leur plan de vie. Ils ont des leçons de vie à apprendre à travers les expériences qu’ils choisissent.

Ils n’ont pas encore appris qu’ils peuvent être heureux et vivre sans souffrir autant. Pendant très longtemps, nous avons pensé qu’il fallait souffrir pour mériter plus de bonheur, plus d’argent ou plus d’amour. Maintenant, nous nous dirigeons vers un monde beaucoup plus conscient. Très bientôt, nous saurons tous qu’il est possible de nous améliorer, d’être de plus en plus dans une énergie d’amour et cela, sans souffrance. Auparavant, les gens devaient souffrir pour devenir plus conscients.

Il s’agit donc pour vous d’accepter que ces gens croient encore à la souffrance et de les laisser vivre les conséquences de leurs croyances. Vous pouvez simplement leur rappeler qu’ils ont le choix de croire à autre chose. Vous pouvez ajouter que vous êtes là s’ils ont besoin de vous mais il est inutile d’insister davantage. Voilà une excellente occasion pour vous de développer plus de tolérance quand une personne fait un choix qui diffère du vôtre. Cela résume ce que l’on peut faire lorsqu’une personne se ferme complètement à notre aide.

Comment faire pour que les autres arrêtent de nous raconter leurs problèmes?

Il est évident que la première chose à faire est de regarder pourquoi vous ne voulez pas écouter les problèmes des autres. Est-ce parce que vous vivez leurs problèmes? Est-ce parce que vous voudriez trouver des solutions? Ou bien est-ce parce que vous n’acceptez pas de ne pas avoir de solution à leur offrir? Après avoir fait cette introspection, vous pourrez ensuite leur expliquer pourquoi vous préférez ne plus les écouter. Il y a certainement une partie de vous qui souffre et c’est peut-être au-delà de vos limites que d’écouter les problèmes de tout le monde.

Mais il y a possiblement quelque chose en vous qui fait que les gens vous racontent leurs problèmes. Est-ce que vous racontez vous-même vos problèmes aux autres? Croyez-vous que les autres peuvent arranger votre vie? Si oui, c’est peut-être pour cela que les autres viennent vous voir en espérant aussi que vous leur offrirez des solutions.

Pour résumer, la première étape consiste à devenir consciente de ce que vous vivez, pensez et ressentez quand les gens vous racontent leurs problèmes. La deuxième est de passer à l’action et d’exprimer aux gens pourquoi vous ne pouvez plus les écouter. Cela ne veut pas dire que c’est pour la vie car ce que vous vivez est sûrement temporaire, comme tout ce qui vit d’ailleurs. Il se peut qu’en vous

acceptant de plus en plus et en étant plus consciente de ce qui se passe en vous, vous deveniez un jour plus en mesure d'aider les gens qui ont des problèmes.

Comment me “déresponsabiliser” face à un être cher qui souffre dans son for intérieur? Comment me défaire d'une émotion d'extrême tristesse?

Si le fait de regarder souffrir un être cher vous remplit de tristesse, c'est parce que cette situation éveille en vous quelque chose qui dormait peut-être depuis longtemps mais que vous désiriez éviter. Il serait important pour vous de faire une recherche intérieure pour mieux cerner cette tristesse. Qu'est-ce qui vous rend si triste? Ce n'est pas par hasard que nous choisissons certaines personnes qui deviennent des êtres chers pour nous. Elles sont là pour nous apprendre à nous regarder et à nous connaître à travers elles. Regardez ce qui vous touche le plus dans la souffrance de cette personne. Est-ce parce que vous croyez que cet être cher se sent facilement rejeté? Croyez-vous avoir la responsabilité d'aider cette personne à s'aimer davantage? Si oui, ce qui vous attriste donc, c'est de voir quelqu'un se rejeter. Vous pouvez dès lors présumer qu'il y a une partie de vous-même que vous rejetez.

Voici un excellent moyen pour faire cette démarche intérieure. Quand vous serez seule, détendez-vous et entrez en contact avec la partie de vous qui souffre et qui est extrêmement triste. Une fois détendue, demandez à parler à la partie de vous qui se sent rejetée. Se sent-elle triste? Communiquez entre vous comme si vous étiez deux amies en train de vous parler. Ce que vous avez de plus cher est à l'intérieur de vous. La partie en vous qui se sent rejetée a encore plus besoin de votre attention que l'être cher que vous voulez aider.

Votre responsabilité est de toujours grandir et de vous améliorer; c'est pourquoi vous êtes sur la Terre. Nous cheminons chaque jour davantage vers l'amélioration de soi et le moyen le plus rapide est de pratiquer l'amour de soi. Si une partie de vous est remplie de tristesse, c'est parce qu'elle ne se sent pas aimée de vous. Vous serez beaucoup plus en mesure d'aider quelqu'un d'autre quand il n'y aura plus de tristesse en vous.

D'où vient ce grand besoin d'aider?

Le besoin d'aider vient du plus profond de notre être, de cette partie de nous qui veut sans cesse s'améliorer pour aller de plus en plus vers la perfection de l'être. En réalité, nous sommes déjà parfaits mais nous n'en sommes pas conscients. Nous nous croyons imparfaits car nous nous jugeons d'après les apparences, le monde extérieur, d'après ce que nous faisons et disons et selon ce que nous savons. Nous croyons notre intellect, notre mental plutôt que DIEU.

Notre DIEU intérieur veut nous aider à devenir conscients de cette perfection de l'être, de ce DIEU qui existe en chacun de nous. Chaque fois que nous voulons aider quelqu'un, c'est parce que cette personne nous reflète une partie de nous que nous voulons aider. Malheureusement, si nous portons toute notre attention à vouloir secourir l'autre et que nous oublions de regarder la partie de nous-mêmes qui vit la même chose, nous pouvons passer notre vie à vouloir aider l'autre et ce, sans résoudre le problème à l'intérieur de nous. Nous voulons aider parce que nous savons que nous sommes sur Terre pour nous aider nous-mêmes.

L'idéal est de continuer à vouloir aider les autres tout en sachant que plusieurs parties en nous ont encore besoin d'aide. C'est d'ailleurs ce qui fait dire que nous enseignons le mieux ce que nous avons le plus besoin d'apprendre. Quand quelqu'un nous demande un conseil, la réponse que nous lui donnons est souvent celle que nous aurions intérêt à mettre en pratique dans notre propre vie. Mais à cause de notre inconscience, nous ne le voyons pas toujours, d'où l'importance de devenir de plus en plus conscients. Automatiquement, en nous aidant nous-mêmes, nous avons de moins en moins besoin de gens pour nous refléter les parties de nous qui souffrent.

Pour moi qui suis mère de famille, laisser mes enfants prendre leur responsabilité me donne l'impression d'être une mère indifférente qui se fiche de ses enfants. J'ai peur d'être jugée de cette façon par eux quand ils seront plus vieux. D'où vient cette peur?

Demandez d'abord à vos enfants de vous donner leur définition de l'indifférence. Voici la mienne: une personne indifférente est une personne qui ne vibre pas, qui ne ressent rien ou qui n'est pas touchée par les autres. Pensez-vous réellement que vous êtes une mère indifférente? Y croyez-vous vraiment? Enseigner la responsabilité à vos enfants est le plus beau cadeau que vous puissiez leur faire, le plus bel héritage que vous puissiez leur léguer.

Une mère indifférente dirait à ses enfants: “À partir d'aujourd'hui, je veux que vous deveniez responsables, c'est-à-dire que vous preniez vos propres décisions. Décidez n'importe quoi, faites ce que vous voulez, entrez à l'heure qui vous plaît, étudiez si cela vous chante, mangez ce que vous voulez, moi je m'en lave les mains. Ce sont vos décisions et c'est vous qui en subirez les conséquences.” Ça c'est aller à l'autre extrême.

Tandis qu'une mère qui enseigne la responsabilité à ses enfants continue de les guider, de les conseiller et de leur suggérer ce qu'elle croit être bon pour eux, en ajoutant toutefois: “Je vous donne le meilleur de moi-même, de ce que je connais, de ce que je crois. Maintenant, c'est à vous de décider. Je vous laisse libres de prendre vos décisions concernant vos études, votre alimentation, votre habillement et votre avenir.” Il est important que vos enfants sentent que leur bonheur vous tient à coeur, que vous êtes intéressée à eux et à leur bien-être.

S'ils choisissent une voie souffrante avec laquelle vous n'êtes pas d'accord, vous n'y êtes pour rien. Vous pouvez leur exprimer votre désaccord, votre tristesse, votre chagrin, mais faites-le toujours sans attentes. Ils ne pourront pas vous sentir indifférente. Au contraire, ils sentiront votre sincérité et accepteront avec joie l'espace et la liberté que vous leur offrez. Souvenez-vous cependant que ce que vous appelez une voie souffrante ne l'est pas nécessairement pour eux. Grâce à votre exemple, ils pratiqueront naturellement la notion de responsabilité qui est essentielle afin de bâtir une vie heureuse.

Livret: Les relations parent-enfant

Je suis une mère qui a beaucoup de difficulté à accepter le départ de ses enfants. Comment faire pour ne plus embarquer dans leurs problèmes? Comment faire pour ne pas me sentir négligée suite à leur indépendance et à leur manque de marques d'amour?

Je vois que vous avez beaucoup de difficulté à vous détacher. Vous avez dû vous-même avoir une mère très possessive. Je suis à peu près certaine que le détachement avec elle n'est pas encore complété. Il se fera en même temps que vous apprendrez à vous détacher de vos enfants.

Le fait qu'ils soient devenus indépendants et ne vous démontrent pas beaucoup leur amour est sûrement le moyen que votre DIEU intérieur utilise afin de vous donner une chance de vous détacher.

Pour ne plus embarquer dans leurs problèmes, le plus urgent pour vous est de changer ce que vous croyez au sujet de l'attitude que devrait avoir une mère idéale. Ce que vous avez appris de votre mère n'est pas la seule attitude possible. Il y en a bien d'autres. Votre vie de femme semble avoir tourné presque exclusivement autour du rôle de la mère qui s'occupe de ses enfants.

Il est grand temps que vous vous décidiez à vivre votre vie pour la femme que vous êtes. Vous êtes ici sur cette planète pour votre propre amélioration et non pour veiller au bonheur et au bien-être de vos enfants. Dépendre du bonheur des autres pour être vous-même heureuse ne peut que vous faire vivre beaucoup d'émotions.

Je sais fort bien qu'il est difficile de changer une croyance aussi forte que la vôtre. Je vous suggère donc de commencer par exprimer ce que vous vivez à vos enfants. Dites-leur que vous voulez arriver un jour à croire que vous êtes une bonne mère et que vos enfants vous aiment, même si vous ne vous préoccupez pas d'eux ou même si vous ne leur donnez pas de vos nouvelles pendant plusieurs semaines. Cependant, ils doivent aussi comprendre que cela vous prendra du temps; demandez-leur s'ils acceptent que de temps à autre, quand vous n'en pouvez plus, vous vous occupiez de leurs affaires. Acceptez-vous dans ce que vous êtes maintenant et donnez-vous le temps de vous transformer.

Aussi, il serait bon que vous vous trouviez d'autres occupations que vous trouvez divertissantes. Vous apprendrez ainsi peu à peu à vivre pour vous-même.

Livre: Ton corps dit : Aime-toi!

Définition métaphysique de : BOULIMIE

BLOCAGE PHYSIQUE

La personne qui souffre de boulimie vit régulièrement une sensation incontrôlable de faim, la conduisant à s'alimenter de manière fouguese et excessive. Ensuite, elle se fait vomir, se purge ou fait de l'exercice excessif afin de maintenir son poids.

CAUSES ÉMOTIONNELLES (désirs bloqués)

Ce problème en est un d'ordre affectif, tout comme l'anorexie, à l'exception que si tu vis ce problème, tu veux *bouffer* ta mère pour ensuite la rejeter quand tu te fais vomir. L'anorexie est liée à la peur du rejet tandis que la boulimie a un lien avec la peur d'être abandonné. Ces crises de boulimie se produisent quand tu as voulu te couper de ta mère mais qu'à un certain moment, tu n'en peux plus de t'en priver et tu tombes dans l'autre extrême, c'est-à-dire que tu nécessites sa présence. Tu as pu sentir fréquemment que ta mère voulait prendre toute la place, au point même de t'empêcher d'aimer ton père, ce qui a provoqué de la colère en toi.

Il est fort probable que tu te sois beaucoup trop retenu d'aimer et de reconnaître ta mère et surtout, d'accepter la femme en ta mère. Cela crée, autant chez l'homme que chez la femme qui en souffre, une grande difficulté à accepter le principe féminin en soi. Cela se produit souvent chez des personnes rigides qui ne sont pas en contact avec leurs besoins et qui ne se permettent pas de réaliser leurs désirs.

CAUSES MENTALES (peurs et croyances)

Si tu souffres de boulimie, deviens conscient que tu es beaucoup plus fusionnel que tu ne le crois avec ta mère. C'est ce refus de voir la réalité qui te fait craindre que ta mère t'envahisse. Ce que tu vis vient entièrement de ce qui se passe en toi : une partie de toi souhaite garder ta mère entièrement pour toi tandis qu'une autre la rejette, trouvant la responsabilité de son bonheur impossible à supporter.

De plus, il est probable qu'il existe une relation de pouvoir entre ta mère et toi, ou d'autres femmes, surtout celles qui essaient de remplacer ou qui te rappellent ta mère. Dans ce type de relation, tu ne veux pas te faire contrôler car tu veux contrôler à tel point que tu en perds le contrôle. Tu agis ainsi avec ta nourriture : tu perds le contrôle et tu essaies de le reprendre. Tu as intérêt à accepter que ta mère a vécu la même chose que toi avec son parent du même sexe que toi et qu'elle t'a aimé de son mieux. C'est ta perception de son amour qui cause ton problème.

Tu reçois comme message d'accepter davantage la partie féminine en toi et de faire la paix avec ta mère. Quand tu t'aimeras davantage, cet amour comblera le grand vide intérieur que tu essaies de combler avec de la nourriture.

BESOIN ET MESSAGE SPIRITUEL

Ton grand besoin est de t'AIMER, d'accepter tes peurs du moment. Prends le temps de trouver ce pourquoi tu as PEUR POUR TOI dans cette situation. Ton Dieu intérieur t'invite à accueillir cette peur qui te pousse à agir ainsi, en te rappelant que tout est temporaire. Il te dit d'accueillir tes limites actuelles et de reconnaître davantage ta propre valeur. Ce n'est qu'après t'être accueilli dans tes peurs et tes limites que tu pourras te diriger vers ce que tu veux vraiment. Souviens-toi que cette partie en toi qui a peur est convaincue de te protéger. Si tu te sens capable d'assumer les conséquences de vivre selon les besoins de ton être, rassure-la.

Définition métaphysique de : HYPERPHAGIE

BLOCAGE PHYSIQUE

L'hyperphagie se présente comme la boulimie, excepté que le sujet ne se fait pas vomir après avoir absorbé une importante quantité de nourriture. Elle est plutôt caractérisée par un grignotage permanent ou par une prise alimentaire largement supérieure à la moyenne. Le sujet souffre d'un excès de poids, contrairement au boulimique ou à l'anorexique qui sont obsédés par la peur de prendre du poids.

CAUSES ÉMOTIONNELLES (désirs bloqués)

Réfère-toi à BOULIMIE en ajoutant que tu te sens tellement coupable face à ta mère que tu veux la bouffer sans arrêt : tu n'en as jamais assez. Tu n'as malheureusement pas coupé le cordon avec elle, c'est-à-dire qu'il y a des situations qui n'ont pas été acceptées. Les étapes de réconciliation et de pardon expliquées à la fin de ce livre peuvent vraiment t'aider à t'aimer davantage, à moins te punir.

CAUSES MENTALES (peurs et croyances)

Réfère-toi à BOULIMIE en y ajoutant que tu crois que tu es indigne, que tu n'en fais jamais assez pour ta mère. Même si tu fais tout pour t'en éloigner et ne plus t'en occuper, la partie en toi qui est fusionnelle avec ta mère est toujours présente.

Tu aurais aussi intérêt à apprendre la notion de responsabilité et à écouter tes vrais besoins, même si ça ne convient pas à ta mère ou aux autres femmes dans ta vie.

BESOIN ET MESSAGE SPIRITUEL

Ton grand besoin est de t'AIMER, d'accepter tes peurs du moment. Prends le temps de trouver ce pourquoi tu as PEUR POUR TOI dans cette situation. Ton Dieu intérieur t'invite à accueillir cette peur qui te pousse à agir ainsi, en te rappelant que tout est temporaire. Il te dit d'accueillir tes limites actuelles et de reconnaître davantage ta propre valeur. Ce n'est qu'après t'être accueilli dans tes peurs et tes limites que tu pourras te diriger vers ce que tu veux vraiment. Souviens-toi que cette partie en toi qui a peur est convaincue de te protéger. Si tu te sens capable d'assumer les conséquences de vivre selon les besoins de ton être, rassure-la.

Les pièges relationnels

Livret: Les relations intimes

Comment faire pour avoir une bonne relation avec un conjoint qui tire beaucoup de mon énergie parce qu'il en a besoin? Il me vide quotidiennement et je trouve cela lourd à supporter.

Permettez-moi de vous assurer que personne n'a le pouvoir de vous vider de votre énergie. Quelque chose à l'intérieur de vous fait en sorte que vous vous laissez vider d'énergie. Si vous êtes portée à manquer d'énergie, c'est parce que vous voulez trop changer les autres. Il doit y avoir beaucoup de critique intérieure en vous et peut-être même de la critique extérieure. Ce sont vos critiques qui mangent votre énergie. Quand vous êtes avec votre conjoint, une partie de vous doit vouloir le changer parce que vous n'êtes pas d'accord avec ce qu'il est ou avec ce qu'il fait.

Vous vous rendriez un grand service en observant ce qui se passe à l'intérieur de vous et en donnant à votre conjoint le droit d'être ce qu'il est. Cessez de vouloir le contrôler, le diriger et le changer. Permettez-vous aussi d'être ce que vous êtes et vous verrez une nette différence dans votre niveau d'énergie.

Mon mari était un charmeur et je l'ai quitté. Pourquoi suis-je toujours portée à rencontrer des charmeurs?

Pour commencer à y voir clair, vous devez d'abord regarder ce qui vous dérange chez les charmeurs. Le fait que vous soyez toujours attirée par ce genre de personne et ce, même si cela vient vous chercher, indique qu'il y a quelque chose dans cette attitude qui vous appartient. Ce qui vous dérange chez les charmeurs est un aspect de vous que vous ne voulez pas voir.

Qu'est-ce qu'un charmeur pour vous? Est-ce un homme qui charme toutes les femmes et qui est infidèle? Est-ce quelqu'un qui raconte n'importe quoi pour vous enjôler et qui n'est pas vrai? Est-ce que "être charmeur" se rapproche de "être manipulateur"? L'important est que vous regardiez ce qui vous dérange le plus. Ces situations sont simplement en train de vous dire que vous auriez intérêt à porter attention à un aspect de vous qui vous dérange et que vous rejetez. Vous ne voulez pas voir qu'il vous arrive aussi d'user de vos charmes. Vous l'exprimez peut-être d'une façon différente de vos compagnons mais la motivation est la même. Il y a aussi une autre partie de vous qui vous dit que ce n'est pas correct d'être charmeuse. Dites-vous bien qu'être charmeur n'est pas automatiquement synonyme de "pas correct".

Comme avec n'importe quel autre comportement, c'est votre motivation que vous devez regarder. Il est sage de tenir compte des deux côtés d'un même comportement et d'accepter qu'il peut parfois être bon d'être charmeur et d'autres fois non. Ici encore, nous devons utiliser notre discernement et cesser de cataloguer une attitude comme étant soit "bonne", soit "mauvaise".

J'ai laissé mon ami à plusieurs reprises parce qu'il est manipulateur et qu'il m'a battue plusieurs fois. Je n'arrête pas d'y penser. Pour le moment, je viens encore de le laisser mais j'ai très peur de le rencontrer ou de recevoir un appel de lui car je suis sûre que je pourrais facilement retomber dans ses bras. Comment se fait-il que je lui retombe toujours dans les bras même si je ne veux plus vivre avec lui?

Vous semblez avoir affaire à deux personnalités très contradictoires car il y a définitivement une dualité en vous. Une partie est attirée par cet homme qui est violent et une autre partie ne veut pas vivre ce genre de vie. Chez vous, la partie qui m'apparaît être dominante est celle qui est attirée par la violence. Prenez le temps d'aller vérifier d'où elle vient et pourquoi elle tient tant à ce que vous viviez ce genre de relation. Il se peut que vous ayez eu un père violent et que vous ayez appris qu'être aimée égale se faire violenter. Il est possible que vous soyez très dure avec vous-même et que vous vous fassiez violence. Dans ce cas, vous vous attirez de la violence pour devenir consciente de ce qui se passe à l'intérieur de vous.

Profitez d'un moment où vous serez seule pour faire le petit exercice suivant: Placez deux chaises l'une en face de l'autre. Chacune des chaises représente une partie de vous. En changeant de chaise, vous pourrez tour à tour communiquer avec la partie de vous qui est attirée par la violence et avec l'autre partie qui ne veut pas en vivre du tout. Avant de commencer l'exercice, prenez quelques instants pour vous détendre. Ensuite, asseyez-vous sur la chaise qui représente la partie qui attire la violence et entrez en contact avec elle. Demandez-lui pourquoi elle vous ramène toujours à ce genre d'expérience? Parlez-lui en amie, allez simplement voir sa motivation. Ensuite changez de chaise. Allez rencontrer cette autre partie qui ne veut pas de cette violence. Comment cette partie peut-elle vous aider? Demandez-lui ce que vous avez besoin d'apprendre sur vous-même pour arrêter ce cycle. Accueillez ce qui vient. Changez de chaise à chaque fois qu'une partie veut parler. Vous pouvez même leur demander quelle âge vous aviez quand elles ont fait surface en vous.

Ensuite, remerciez chacune de ces parties de vous avoir aidée à mieux vous connaître. Négociez avec elles un moyen qui vous assurerait de leur collaboration pour la réalisation de votre but: celui de créer votre bien-être. En vous ouvrant ainsi, vous apprendrez à composer avec les deux aspects contradictoires en vous et, surtout, cela vous permettra de vous connaître davantage.

Comment dois-je m'y prendre pour faire passer mon conjoint avant mes enfants? Présentement j'aime mes enfants au point de toujours les faire passer avant lui.

Vous vous demandez l'impossible. Vous vivez un conflit intérieur entre votre rôle d'épouse et votre rôle de mère. Peut-être avez-vous perdu de vue la femme que vous êtes? Il n'est par contre pas très bon pour votre relation intime que vous fassiez toujours passer vos enfants avant votre conjoint. Il ne devrait pas y avoir de compétition entre les deux. Ce que vous vivez avec vos enfants est différent de ce que vous vivez avec votre conjoint.

Regardons d'abord du côté de vos croyances. Selon vous, une bonne mère se doit-elle de toujours faire passer les enfants avant le conjoint? Si c'est ce que vous croyez, vous allez vous créer beaucoup d'émotions et de frustrations dans votre vie. Vos enfants vont devenir des maîtres manipulateurs. L'important, c'est vous. Vous n'êtes pas l'esclave de vos enfants et vous n'avez pas à être à leur service. Vous devez utiliser votre relation avec eux et avec votre mari pour grandir intérieurement.

Choisissez un moment où vous serez seule avec vous-même pour aller vérifier comment vous vous sentez intérieurement. Si toutes les circonstances étaient parfaites et que vous ne risqueriez de déranger personne, de quel côté pencheriez-vous? Je suis assurée que parfois le conjoint passerait avant et d'autres fois, les enfants. L'important est de vous donner le droit d'être épouse et mère sans vous sentir coupable.

J'aimerais que mon mari partage tous ses moments de loisirs avec moi. Je ne suis pas bien quand nous sortons chacun de notre côté. Que dois-je faire pour lui faire aimer les mêmes choses que moi? Je lui fais souvent plaisir en allant au hockey avec lui,

même si cela ne me tente pas toujours. J'ai l'impression qu'on ne construit plus ensemble notre vie de couple. Est-ce que cela signifie qu'il faut divorcer?

Vous semblez être dépendante de la présence de votre mari pour votre bonheur. Si vous décidez de l'accompagner quelque part, vous devriez le faire de gaieté de coeur et non avec des attentes. Si vous avez dans l'idée qu'il devrait vous rendre la monnaie et vous accompagner à son tour, vous n'attirerez ainsi qu'émotions et déception. Ce n'est pas en sortant toujours ensemble que vous construirez votre vie de couple.

Une relation intime se construit dans l'acceptation et dans l'amour. Sortir séparément et avoir des intérêts différents sont des détails qui sont loin de constituer un cas de divorce. Vous gagneriez beaucoup à communiquer avec votre mari. Vous pourriez tous les deux vérifier comment vous vous sentez lorsque vous sortez séparément. Que se passe-t-il exactement en vous quand vous sortez seule? De la jalousie? De la peur? Peur de ce que les autres vont penser? Ensemble, vous pourriez en arriver à un compromis.

Vous ne pouvez obliger personne à avoir les mêmes goûts que vous. Si vous décidez de l'accompagner, cela devrait être par choix et avec joie et non par soumission ou comme outil de manipulation. Si cela peut vous rassurer, j'ai vu plusieurs cas comme le vôtre et c'est lorsque les deux se sont réellement acceptés dans leurs différences de goût, qu'ils ont commencé graduellement à se trouver des goûts communs.

Comment dois-je réagir quand mon conjoint parle contre mes parents? Cette attitude provoque les trois-quarts de nos disputes; cela et l'argent!

Votre conjoint sait que vous êtes très attachée à vos parents et quand il veut vous manipuler, il utilise ce bouton-là. Il connaît d'avance votre réaction. Quand quelqu'un fait tout ce qu'il peut pour nous faire réagir, c'est un cri "au secours". Votre conjoint a besoin de récupérer son espace et il essaie de le faire tant bien que mal. Se pourrait-il que vous soyez dans son espace, que vous essayiez de le diriger, de le manipuler à votre façon? Votre conjoint vous retourne votre manipulation de façon probablement très inconsciente. L'important est que vous vous demandiez quelle forme de manipulation vous utilisez vous-même. Nous récoltons toujours ce que nous semons. En ce qui concerne l'argent, j'en parle dans d'autres réponses que vous retrouverez dans ce livret.

J'ai un mari très autoritaire qui sait tout et qui a toujours raison. Comment dialoguer avec une personne comme cela? Avez-vous des suggestions?

Première des choses, votre mari veut-il dialoguer? Quand vous vous parlez, s'agit-il vraiment d'un dialogue ou est-ce plutôt un monologue que vous faites dans l'intention de le changer ou de l'accuser? Ce n'est pas parce que vous êtes mariés que vous devez automatiquement avoir le goût de parler au même moment. La plupart du temps un des conjoints aime parler tandis que l'autre préfère écouter. Quand vous avez le goût de parler avec votre mari, il est important de vérifier au préalable s'il en a le goût, s'il préfère vous écouter ou encore s'il ne veut rien faire du tout. Vous devez le respecter là-dedans. Si votre mari est du genre introverti qui n'aime jamais parler, trouvez-vous quelqu'un d'autre avec qui communiquer. Vous pourriez demander à votre mari pourquoi il n'aime pas dialoguer et essayer de sentir ce qu'il vit. Demandez-lui quel genre de communication il préférerait avoir avec vous. Étant un homme autoritaire, il doit certainement vous dire sa façon de penser sur un ton plutôt rude et direct. La difficulté que vous avez à accepter l'autorité de votre mari est là pour vous aider à devenir consciente du fait que vous n'avez pas encore accepté l'autorité de votre père.

Nous attirons souvent le conjoint dont nous avons besoin pour nous aider à accepter un aspect de nos parents qui était demeuré inacceptable. Quand votre père utilisait son autorité, c'était pour lui la marque d'un bon parent. C'est ce qu'il avait appris dans sa propre enfance. Derrière son autorité se cachait la peur de ne pas être à la hauteur de la situation ou de ne pas être respecté. En étant capable de sentir la peur de votre père, vous parviendrez plus facilement à accepter que l'autorité de votre mari cache aussi une peur, probablement la même que celle de votre père. Il ne s'agit pas d'aller trouver votre mari et de lui lancer brusquement: "As-tu peur de quelque chose?" Prenez plutôt le temps d'aller sentir sa peur, questionnez-le dans l'intention de l'écouter véritablement, sans objections, sans leçons de morale. Il se peut fort bien que votre mari commence à s'ouvrir davantage.

Livre: Le grand guide de l'ÊTRE

Définition de MANIPULATION

Manipuler correspond à vouloir contrôler à sa guise, amener quelqu'un par voie détournée à faire ce que l'on veut. Si la manipulation prend le sens de vouloir CONTRÔLER ou avoir le POUVOIR sur les autres, il est suggéré de se reporter à ces thèmes afin de découvrir certains aspects inconscients concernant ce genre de manipulation.

Par contre, une personne qui se sent, se croit ou se laisse facilement manipuler, croit ne pas avoir de pouvoir sur sa propre vie et a de la difficulté à communiquer ses désirs et à faire ses demandes. Prenons l'exemple d'une personne qui, à son travail, sent que ses collègues la manipulent et profitent d'elle en lui faisant faire des choses contre son gré. En réalité, cette personne se laisse manipuler. Les autres vont toujours aussi loin avec nous que ce que nous leur permettons de faire.

Si tu te laisses facilement manipuler, tu dois observer ce qui se passe en toi et te demander: «Qu'est-ce qui fait que je me laisse manipuler. Ai-je peur de déplaire aux autres, de me faire rejeter, de ne pas être aimée ou être abandonnée?» De plus, tu as intérêt à travailler sur tes BLESSURES intérieures et à faire l'exercice du MIROIR, souvent très révélateur.

Cependant, il se peut que la manipulation soit utilisée de façon constructive, c'est-à-dire lorsqu'on argumente. On peut la qualifier de constructive quand elle est pratiquée sur une base de «gagnant-gagnant» et non par pouvoir ou pour le plaisir de gagner sur l'autre. Le cas cité précédemment refléterait le modèle «perdant-gagnant». Une personne convaincue d'avoir une bonne idée, qui la soumet aux autres en déployant tous ses atouts et tous les arguments possibles dans le but de la faire valoir, représente une manipulation très favorable et peut même aider beaucoup de personnes à long terme. Pourvu qu'elle ne force pas pour vouloir gagner à tout prix, cette manipulation s'avère constructive.

Définition de POUVOIR (être dans son)

Possibilité, capacité d'être en mesure de faire quelque chose, d'accomplir une action, de produire un effet. Le pouvoir est une énergie, une force avant tout. Avec la CONSCIENCE, nous avons été dotés d'un nombre impressionnant de pouvoirs dont celui de décider et de créer complètement notre vie. Nous en avons aussi d'autres, tels que le pouvoir de penser, de choisir, de désirer, de visualiser, de sentir, d'agir, de prier, d'apprendre, de parler pour mieux communiquer, de rire, de s'amuser et bien d'autres encore. Tous ces pouvoirs, avec l'aide de notre PUISSANCE intérieure, nous permettent de nous réaliser pleinement en transformant pour le mieux les choses qui nous tiennent à cœur et ce, dans le but ultime d'apprendre à aimer et à reconnaître qui nous sommes véritablement. Plus nous contactons notre puissance intérieure, plus nous utilisons nos pouvoirs de façon INTELLIGENTE, et plus nous choisissons des choses qui nous aident au niveau de l'être.

Par contre, le pouvoir peut aussi être perçu dans le sens de vouloir l'exercer sur la vie des autres en cherchant à les CONTRÔLER. Cet abus de pouvoir devient alors une énergie de DOMINATION qui établit un rapport de force où il y a un gagnant et un perdant. Sachons que gagner dans ce sens ne représente qu'une illusion. Toute personne véritablement dans son pouvoir devient tellement forte et en maîtrise qu'il ne lui vient même pas à l'idée d'exercer son pouvoir sur quelqu'un d'autre.

Ainsi, moins une personne est en contact avec son véritable pouvoir, celui de créer sa vie selon ses besoins, plus elle se retrouve dans une énergie de VICTIME et rejette le blâme sur les autres puisqu'elle ne croit pas avoir le pouvoir de maîtriser sa vie, ou inversement, elle essaie d'avoir le pouvoir sur les autres et de les dominer. Il devient donc urgent pour l'humain de réaliser tout son potentiel grâce à ses multiples pouvoirs afin de se créer une vie magnifique et extraordinaire. Ainsi, il acceptera que tous ceux qui l'entourent peuvent en faire autant et il utilisera son pouvoir dans quelque chose de créatif et non sur quelqu'un. Cette attitude procure un sentiment de liberté et de paix intérieure.

Intimité et sexualité

Livre: Écoute ton corps tome 1

Chapitre 18 – La sexualité

Il est toujours délicat de parler de sexualité. Aussi surprenant que cela puisse paraître, c'est encore une minorité de gens qui, de nos jours, acceptent de s'entretenir ouvertement de ce sujet ou qui se sentent très à l'aise dans ce domaine. De génération en génération, on a conservé un tas de peurs, de tabous et surtout de culpabilités face au mot *sexe*.

Il n'y a pas si longtemps, ce mot était en lui-même encore considéré comme un péché, alors... À cet égard, les confessionnaires étaient présents pour nous inciter à nous accuser de nos péchés, mais les pensées de sexe ou les actes sexuels que l'on considérait comme péchés n'en franchissaient pas souvent le seuil. Et même si l'on s'en confessait, on continuait à se sentir coupable car celui qui écoutait la confession nous faisait sentir que c'était mal, voire odieux, et qu'il ne fallait plus recommencer. Tu te souviens du chapitre sur la culpabilité, dans lequel j'ai expliqué clairement que plus on veut arrêter un comportement ou une attitude, et plus ce même comportement se poursuit? Ce n'est donc que l'acceptation totale, faite avec le cœur, qui peut vraiment apporter un changement définitif.

De nos jours, très rares sont les personnes qui maintiennent la pratique de la confession. En contrepartie, les culpabilités sexuelles continuent de se perpétuer d'une génération à l'autre. Pour ma part, c'est toujours une surprise lorsque j'entends des jeunes participants lors des ateliers avouer leurs culpabilités sexuelles, alors que nous savons à quel point tout ce qui est relié à la sexualité est livré ouvertement depuis déjà plusieurs années. Que ce soit à travers les livres, l'enseignement scolaire, la télévision ou l'Internet, incluant la liberté des mœurs, tout est facilement accessible. On doit se rendre à l'évidence que *connaissance* et *acceptation* s'avèrent deux concepts très différents. Ce n'est pas parce que les gens ont plus de connaissances à ce sujet qu'ils s'acceptent davantage. Loin de là.

D'où provient cette grande importance de la sexualité dans la vie des humains en général? Tu as certainement déjà entendu que tout ce

qui existe dans le plan visible existe également dans le plan invisible. Tout ce qui se trouve en haut - plan astral ou monde de l'âme - est comme ce qui se situe en bas - plan terrestre - et tout ce qui s'inscrit en bas est similaire à ce qui existe en haut.

L'acte sexuel est l'expression physique chez l'être humain de la plus grande fusion possible, c'est-à-dire la fusion de l'âme et de l'esprit, la fusion du corps inférieur avec le corps supérieur. C'est pourquoi l'acte sexuel a autant d'importance et que le grand but de l'âme est d'atteindre cette fusion ultime. En réalité, celle-ci anticipe d'atteindre le bonheur le plus total, qui est représenté par la fusion avec l'esprit.

C'est donc pour cette raison que les attentes sexuelles demeurent nombreuses et que, pour la plupart, elles s'avèrent décevantes. Depuis notre jeunesse, la majorité des adultes - y compris nos parents - ont fait mention de frustrations et de désappointements sexuels. Par malaise ou pour épargner leurs enfants de cette frustration, ils ont tenté de retarder leur développement sexuel naturel. Dans ce cadre, ces enfants parvenus à l'âge adulte réagiront de même avec leurs propres enfants. En se privant eux-mêmes et en privant leurs enfants, ils deviennent de plus en plus obsédés par le sexe, la plupart du temps inconsciemment, et se sentent de plus en plus coupables quand ils osent se laisser aller. Le comportement devient excessif : trop ou pas assez d'activités sexuelles.

L'acte sexuel n'est pas une façon de se rapprocher ni de s'engager avec quelqu'un. Une relation basée sur la sexualité est dépourvue de fondements solides. Plus un couple développe une amitié profonde et sincère avant la venue des rapports sexuels, et plus la base de leur relation s'en trouvera solide.

Les problèmes sexuels sont aussi nombreux que l'indique la quantité de maladies reliées aux organes génitaux de l'homme et de la femme. Par exemple, toute maladie vénérienne indique la honte face à la sexualité. Les problèmes de menstruations démontrent quant à eux un refus quelconque d'acceptation au plan de la féminité.

Tel que mentionné au début du livre, l'humain possède une très grande énergie sexuelle, qui représente aussi l'énergie créatrice. Cependant, elle ne peut être utilisée continuellement ou seulement en performance sexuelle, et c'est pourquoi cette énergie s'élève au niveau de la gorge pour activer les impulsions créatives. Il est donc important de régulièrement faire preuve de créativité. De façon générale, les gens des générations précédentes étaient moins créatifs, la plupart vivant dans la routine établie par leurs parents, la religion ou la société. Ces derniers utilisaient donc peu leur énergie sexuelle, que ce soit pour faire l'amour ou pour créer consciemment leur vie. Heureusement, la vie d'aujourd'hui offre de plus en plus d'opportunités de concevoir nos choix de vie. Les jeunes commencent très tôt à exploiter leur créativité, que ce soit dans leurs loisirs, leur travail, l'électronique, leur tenue vestimentaire, leur coiffure, etc.

De nos jours, il nous reste encore à nous libérer de plusieurs tabous et culpabilités, lesquels sont profondément ancrés dans nos gènes. On se souvient que pendant très longtemps, la femme n'avait pas droit au plaisir sexuel. Ses organes sexuels ne devaient en effet être utilisés que pour procréer. Celles qui osaient jouir et aimer faire l'amour se sentaient sans cesse coupables. Les hommes vivaient la même culpabilité, inconsciemment, car malgré eux ils participaient à provoquer cette culpabilité chez la femme.

Encore aujourd'hui, la différence est marquée dans l'éducation des garçons et des filles. La petite fille ne peut par exemple se promener nue, alors que le garçonnet est plus libre de pouvoir le faire. On est par ailleurs davantage tolérant envers un garçon qui se masturbe qu'envers une fille, laquelle sera d'ailleurs plus surveillée à l'adolescence. C'est en raison de plusieurs de ces interdits et systèmes de valeur passés, que les gens avaient (et ont encore aujourd'hui) autant de pensées et de désirs sexuels.

Quantité de tabous sexuels continuent d'exister au niveau inconscient. Néanmoins, on doit absolument s'en libérer car ils nous empêchent d'atteindre cette paix intérieure tant recherchée. L'adulte a cumulé beaucoup de croyances concernant le sexe alors qu'il était enfant et adolescent. Par exemple, s'il découvre ses parents au moment d'une relation sexuelle et que ceux-ci veulent le punir ou tentent de se cacher, ceci suffira à l'enfant de conclure qu'il se passe quelque chose de « mal », de « honteux ». Dès lors, ses notions « de bien/mal » sont faussées.

Le complexe d'Œdipe est considéré normal chez les enfants de deux à six ans. À cet âge, l'énergie sexuelle se développe et c'est pourquoi le petit garçon tombe amoureux de sa mère et la petite fille de son père et ce, à tous points de vue, incluant l'attirance physique. Le petit garçon devient jaloux de son papa. Il y a une partie en lui qui admire son père, qui voudrait être comme lui, alors qu'en parallèle il souhaiterait le remplacer. Il se retrouve donc coincé entre ces deux aspects. Même si cette tranche de vie est naturelle chez tout enfant, on ne doit pas encourager ce complexe d'Œdipe en laissant l'enfant coucher avec son parent du sexe opposé, comme le réclame souvent les tout-petits. On ne fait que répondre à leur désir. On doit leur expliquer délicatement qu'ils ont leur propre chambre, tout comme les parents ont la leur.

L'enfant se montre très sensuel face à son parent du sexe opposé. Il l'embrasse et le caresse fréquemment, pouvant même interférer si l'autre parent porte trop d'attention à « son » parent adoré. Il est particulièrement déconseillé d'encourager cette attitude. Sans brusquer l'enfant, il importe de lui faire comprendre que papa et maman sont des amoureux et que l'enfant ne pourra jamais remplacer le conjoint. J'incite beaucoup les parents à converser avec leurs enfants comme s'ils étaient de grandes personnes, en leur expliquant que selon l'ordre des choses, il ne pourra jamais prendre la place de son parent du même sexe. Par ailleurs, l'attirance qu'il éprouve pour son parent du sexe opposé se veut tout à fait naturelle parce que sa sexualité est en train de se développer et que ce phénomène est temporaire. On doit se montrer ouvert et transparent avec les enfants, plutôt que méfiants envers ces manifestations naturelles. Les enfants comprennent d'ailleurs beaucoup plus vite qu'on ne le pense et sont, entre autres, parfaitement en mesure de respecter

davantage un parent vrai, sincère et transparent.

Lorsque l'enfant atteint l'âge de six ans, le complexe d'Œdipe tend peu à peu à disparaître. Si son éducation est encadrée de façon naturelle, il respectera davantage son parent du sexe opposé, et l'admiration pour le parent du même sexe succédera à la jalousie. L'enfant s'identifiera au parent du même sexe qu'il cherchera à aimer et à imiter, plutôt que de vouloir le repousser.

Plusieurs problèmes sexuels proviennent du fait que le complexe d'Œdipe n'est pas encore résolu, même une fois rendu à l'âge adulte. Même si elle ne veut pas se l'avouer, la jeune femme recherche inconsciemment son père, et le jeune homme sa mère. Observe-toi sincèrement et si tu t'identifies à cette situation, ne crois pas que ce soit mal ou que ce soit une attitude déviante. Une telle attirance est tout à fait naturelle en bas âge. Tu n'as qu'à plutôt prendre la décision de couper ce lien affectif intime, en acceptant qu'un parent ne puisse être un conjoint et en l'acceptant dans le fait d'avoir été attiré par ce parent. L'amour paternel ou maternel et l'amour intime sont deux choses totalement différentes.

C'est une des raisons pour laquelle il y a eu tant de cas d'inceste et que ça se poursuit encore de nos jours. Je dois t'avouer que je suis toujours étonnée de constater, lors des ateliers ou en d'autres occasions, qu'environ une personne sur cinq avoue avoir vécu une expérience incestueuse dans son enfance ou adolescence, sans parler de ceux qui n'osent le dévoiler. C'est un traumatisme courant. Heureusement que maintenant, les gens se montrent de plus en plus ouverts et craignent moins les représailles. Cela fait partie de la grande énergie d'ouverture sur la Terre qui nous incite à régler nos vieux traumatismes nous affectant depuis des millénaires.

D'où proviennent les expériences incestueuses? Même si le phénomène de l'inceste a donné suite à une étude approfondie en psychologie et en psychiatrie, personne n'a pu jusqu'à maintenant en déterminer avec précision les raisons profondes. Avec les milliers de personnes rencontrées, surtout des femmes ayant vécu l'inceste, j'ai eu au cours des trente dernières années l'occasion de réaliser une synthèse. En somme, il peut y avoir plusieurs facteurs. J'ai déjà fait mention du complexe d'Œdipe non résolu de la part du père, ce qui indique qu'à son tour, la petite fille n'apprendra pas comment résoudre le sien.

Un autre facteur à considérer est le manque de maturité sexuelle de la part du père. Je donne comme exemple le père avec sa fille, car c'est la forme d'inceste la plus courante. On utilise le mot *inceste* plutôt qu'*abus sexuel* quand l'abus est fait par quelqu'un qui a un lien familial étroit ou qui joue le rôle de parent. Le père immature sexuellement peut provenir d'une famille où le sexe était vraiment tabou, absent et péché, ou à l'inverse issu d'un milieu où existaient des perversions sexuelles.

Un tel père qui ressent ou est conscient que sa petite fille est en amour avec lui, et qui interprète souvent cet amour de façon sensuelle, n'arrive pas à se contrôler. L'enfant ou l'adolescente provoque inconsciemment une réaction chez son père. Je ne cherche pas à excuser l'expérience incestueuse mais plutôt citer que le parent est trop souvent accusé, sans reconnaître la souffrance et l'impuissance que celui-ci éprouve dans ce domaine. J'ai eu l'occasion de parler avec plusieurs papas incestueux, et ainsi pu sentir à quel point ils étaient incapables de se contrôler.

La plupart d'ailleurs sombrent dans l'alcool ou la drogue pour étouffer leur souffrance et leur culpabilité. Consciemment, pour se sentir moins coupables, ils peuvent se faire croire que ce n'est pas grave ou qu'ils vont arrêter, ou que l'enfant va oublier, ou encore que c'est la faute de la petite fille qui est trop accrochée à lui, voire la faute de la conjointe qui ne veut pas faire l'amour. Quelle que soit l'excuse avancée, ils n'en sont pas moins malheureux car ils savent au plus profond d'eux qu'ils ne prennent pas leur responsabilité. Paradoxalement, l'incestueux est un homme qui attache beaucoup d'importance à la vie de famille. C'est d'ailleurs l'une des raisons pourquoi il satisfait ses pulsions sexuelles à l'intérieur de la maison familiale et non ailleurs.

Ce qui semble le plus traumatisant pour l'enfant, devenue une femme adulte, c'est la contradiction qui s'ensuit. Étant jeune, elle sentait que la situation qu'elle vivait avec son père était contraire à l'ordre des choses. Son père était censé être son pilier qui l'aiderait à se sentir aimée en toute confiance, avec qui elle se sentirait en sécurité et protégée. L'enfant a donc perdu ses repères car le paternel n'agissait plus comme un papa doit le faire mais comme un petit garçon amoureux d'une petite fille, incapable de se contrôler.

De l'autre côté, une partie de la jeune fille a aimé l'attention spéciale que lui vouait ce père. Pour elle, c'était la seule forme d'affection qu'elle recevait de lui. Cette dernière assouvissait en outre son complexe d'Œdipe en lui faisant prendre la place de sa mère. Cependant, la petite fille se sentait coupable par la suite d'aimer cette forme d'amour, car sa notion de *bien/mal* lui rappelait que c'était mal. En parallèle, la jeune fille se sentait coupable de prendre la place de la mère. Par ailleurs, l'épouse d'un père incestueux préfère souvent ne rien voir, par peur de découvrir une troublante vérité. Pourquoi? Parce que dans la majorité des cas, elle-même a aussi subi l'inceste et ne peut accepter ou s'avouer qu'elle ait marié un homme aux prises avec ce même problème. Bien souvent, l'enfant finit donc par haïr sa mère de s'être comportée comme si de rien n'était, en plus d'avoir négligé de lui apporter son aide.

Ce sont des propos qui ont d'ailleurs été confirmés par des milliers de femmes, lorsqu'elles ont pu avouer leur expérience en toute franchise et honnêteté. Pour y parvenir, il faut lâcher toute emprise de l'ego et, par conséquent, de nos croyances qui veulent nous convaincre que c'est MAL. Il a été prouvé que la grande majorité des cas d'inceste se produit sans violence. Il est certain que les jeunes filles qui ont été forcées en subissant de la violence n'ont certes pas été en mesure d'aimer, ne serait-ce qu'une seule partie de l'expérience. Il est donc plus difficile pour elles de résoudre ce problème qui affectera leur vie sexuelle, tant et aussi longtemps que celui-ci ne sera pas résolu.

Mais comment arriver à cette résolution? **Par le pardon véritable.** Si tu as vécu une telle expérience avec ton père, ta mère, un grand

frère ou une grande sœur, un grand parent ou un oncle, il sera très important de te réconcilier avec lui ou elle, en plus d'accepter que cette personne soit souffrante. Ensuite, le plus important est de te pardonner toi-même et accepter d'avoir eu le droit d'aimer cette seule forme d'affection et d'amour que tu recevais de ce parent, même si tu n'étais pas d'accord quant à la façon de faire.

Si tu affirmes ne rien avoir aimé, que cette expérience n'a été que douleur et humiliation, ou qu'elle te faisait vivre dans la peur constante, il est certain que la réconciliation avec le parent ou la personne concernée sera plus difficile, car ton ego va t'inciter à résister en te trouvant toutes sortes d'excuses pour t'empêcher de te réconcilier. Il tentera de te convaincre que c'est lui le coupable, le responsable, et que ce n'est pas à toi à faire les premiers pas.

Si tu persistes à donner raison à ton ego, l'expérience risque inutilement de se prolonger. Mais si tu réussis à surmonter ton ego, à parler à CANTA des bienfaits que cela te procurerait si tu parvenais à clarifier la situation, tu vivras alors un grand soulagement, en plus de faire un pas de géant vers l'évolution de ton âme. Tu as toujours le choix. Soit tu écoutes ton ego et tu continues à vivre la même douleur que tu éprouves probablement depuis longtemps – voire plusieurs vies - sans compter les problèmes rencontrés dans ta vie sexuelle, soit tu décides d'opter pour le pardon. Celui-ci ne doit cependant pas être fait pour l'autre mais plutôt comme une grande preuve d'amour pour toi-même.

De façon conjointe, cet acte d'amour aidera ce parent à effectuer le même processus avec son propre parent. Il a été prouvé psychologiquement que dans la quasi totalité des cas, tout abuseur a lui aussi été abusé. Tout acte de pardon véritable produit des effets extraordinaires pour chacune des personnes impliquées, tout en influençant positivement plusieurs générations.

Souvenons-nous que personne n'a le droit de juger qui que ce soit. On peut bien sûr ne pas être d'accord, mais sans nécessairement les condamner. Il est tellement plus sage d'accepter qu'au plan spirituel, ***il n'y a ni violents ni méchants : il n'y a que de grands souffrants.***

L'acte sexuel devrait quant à lui uniquement être fait par amour. Aimer une personne, c'est désirer fusionner avec elle pour la ressentir davantage, pour communiquer et communier avec elle. L'acte sexuel ne devrait jamais être un objet de marchandage. Combien de personnes - surtout des femmes - se soumettent à toute forme de sexualité en croyant obtenir une récompense par la suite ou pour pouvoir acheter la paix. Elles le font surtout en attente de quelque chose en retour.

De leur côté, les hommes s'identifient trop souvent à leurs prouesses sexuelles. Ils croient que les femmes seront déçues s'ils ne sont pas entreprenants, performants ou s'ils ne manifestent pas toujours leur désir de faire l'amour. Les hommes croient que les femmes s'attendent à cet aspect d'eux. Il est vrai que cette situation s'avère très courante car lorsqu'un partenaire dit : « *Non, je n'ai pas envie de faire l'amour ce soir* », l'autre entend qu'il n'est pas désirable, qu'il n'est pas aimé. L'amour et la sexualité s'avèrent donc deux choses complètement différentes.

Au début d'une nouvelle relation, il importe de la commencer du bon pied. N'utilise pas le sexe comme moyen d'attache car ce n'est jamais ce qui retient une personne à long terme. Si toutefois ta relation est déjà amorcée depuis plusieurs années, il serait bon d'engager une conversation profonde à propos de vos intérêts sexuels respectifs. Cela aidera à partager ce que vous ressentez précisément face au sexe et ce que vous avez ressenti lorsque vous étiez jeunes. Pour faciliter cette étape, il est important d'apprendre à se révéler à ce sujet. As-tu déjà pris le temps de t'asseoir avec ton partenaire pour lui dévoiler les détails de ta première relation sexuelle ou de tes plaisirs intimes? Te souviens-tu de l'endroit, de la circonstance et de la personne? Si ce souvenir t'est inconnu, il pourrait être le signe d'un blocage à ce niveau.

Il importe également d'accepter que l'acte d'amour sexuel corresponde à l'un des plus grands plaisirs sur la Terre; c'est le symbole matériel de la fusion spirituelle avec DIEU. Faire l'amour n'est pas seulement un geste animal dans le but de perpétuer la race ou dans le but d'expérimenter une jouissance physique. Lorsque l'acte est conçu pour un simple plaisir sensuel, sans partage de sentiments avec l'autre personne, seul ton corps inférieur se trouve en action, tandis que faire l'amour par amour permet à ton corps supérieur de t'apporter une grande jouissance intérieure et ce, même après l'acte sexuel.

Par ailleurs, il est d'une grande importance de faire l'amour en choisissant bien ton partenaire. La femme reçoit beaucoup de l'homme pendant l'acte sexuel, au même titre que l'homme reçoit beaucoup de la femme. On ne reçoit pas que physiquement une partie de l'autre, mais aussi émotionnellement et mentalement. Souviens-toi: on ne peut dissocier nos trois corps. Que les gens utilisent des préservatifs ou non, ne change en rien à l'énergie qui s'est déployée au cours de la relation sexuelle. C'est pourquoi il est primordial de connaître celui ou celle avec qui tu fais l'amour. Si cette personne éprouve beaucoup de rancune, de haine ou de peurs, tu pourrais bien en être influencé. L'homme et la femme reçoivent les vibrations de l'un et l'autre par l'union des corps subtils, des corps invisibles.

Comme les gens cherchent continuellement dans le sexe une compensation à quelque chose qui leur échappe, l'on peut donc aisément constater combien il y a d'insatisfaction sexuelle sur la Terre. Comme il a été mentionné plus tôt, la fusion sexuelle est un avant-goût de la fusion spirituelle de l'âme et de l'esprit. Par contre, j'ai souvent entendu des gens – surtout des femmes - qui, après avoir amorcé une démarche personnelle et spirituelle, décident de laisser de côté tout ce qui se rapporte au sexe, croyant que la sexualité n'est pas quelque chose de spirituel. Ces personnes se coupent donc de toute expression sexuelle.

Si cette décision est basée sur la notion de « bien/mal », elle ne peut aucunement t'être bénéfique. Quand une telle décision est prise

par choix conscient et qu'elle répond à un besoin de l'âme, il n'y aura à l'inverse aucune conséquence nuisible. Comment reconnaître sur quel motif est basé une décision d'arrêter toute activité sexuelle? En s'observant par rapport aux autres. Si cette personne juge quelqu'un qui se permet de faire l'amour tout en se déclarant spirituelle, on sait que sa sexualité est réprimée et qu'un jour, dans sa vie présente ou dans une autre, elle finira par perdre le contrôle. Toute marque de contrôle dans quelque domaine que ce soit apporte invariablement une perte de contrôle future.

En ce qui concerne l'homosexualité, c'est tout simplement un choix de partenaire sexuel. Ce choix répond à leur besoin de s'accepter ainsi que leur besoin de travailler sur leur blessure de rejet. Ils savent qu'ils y sont parvenus, quand leur entourage les accepte inconditionnellement dans ce choix. C'est la notion de bien/mal qui apporte le plus de problèmes sexuels chez les homosexuels. J'ai eu le bonheur de connaître de nombreux couples homosexuels qui vivent ensemble depuis bon nombre d'années, et qui se révèlent un bel exemple d'amour.

On a besoin de se souvenir que lorsque nous mourons et que nous nous retrouvons dans le monde de l'âme, c'est le degré d'amour que nous aurons mis en application tout au long de notre vie, qui fera toute la différence au cours de nos expériences ainsi que dans nos vies futures, et non le type de partenaire sexuel. La sexualité n'est qu'un moyen physique pour communier avec notre partenaire, pour fusionner avec lui et pour nous rappeler à quel point cette fusion nous apporte de la joie, du bonheur et de la plénitude. Par conséquent, on se rappelle que tout ce bonheur n'est qu'une parcelle du vrai bonheur qui sera vécu lors de la fusion de l'âme avec l'esprit, de l'atteinte de l'état christique.

Si tu te reconnais parmi ceux qui jugent la vie sexuelle des autres, sache que chacun de nous avons quelque chose à apprendre face à nos choix. Si tu juges quelqu'un sévèrement, regarde ce que ça réveille en toi. Tu l'accuses ou le juges d'être quoi? Tu découvres alors ce qui n'est pas encore accepté de toi, dans ta façon d'être. Qu'essaies-tu de préserver ou de cacher? À ce titre, il serait préférable pour toi d'y faire face maintenant, ce qui t'aidera à éviter de devenir exactement ce que tu juges.

Par exemple, je connais un homme qui a beaucoup jugé son frère aîné d'être homosexuel, et qui plus tard apprend que sa fille unique est elle-même homosexuelle. Pendant très longtemps, celui-ci a tenté de cacher ce fait à la famille, malgré que tout le monde ait déjà été au courant. Cet homme a éprouvé de grosses difficultés émotionnelles et physiques en raison de ce déni. S'il ne réussit pas à accepter l'homosexualité dans cette vie, il devra revenir dans une autre vie avec un choix d'homosexualité pour apprendre à s'accepter ainsi.

Livre: Écoute ton corps tome 2

Chapitre 20 – Masculin / Féminin

Au tout début des temps, DIEU désirent vivre des expériences au niveau de différents plans, a décidé d'expérimenter "être DIEU" dans le monde de la matière. Pour ce faire, il a été nécessaire que l'être, qui était pure lumière et pur esprit, se crée ses propres corps matériels de façon à pouvoir vivre sur Terre. Il s'est d'abord créé un corps mental, puis un corps émotionnel et finalement un corps physique. Cette involution dans la matière a duré des millions d'années.

C'est seulement au moment où l'être fut complètement ancré dans la matière qu'il commença à expérimenter le phénomène de la dualité, soit la séparation du principe masculin et féminin et du fait même la séparation des sexes. Par le biais de la dualité, il fut désormais possible de vivre l'expérience de la séparation pour ensuite expérimenter celle de la réunification qui mène à la fusion. C'est pour cette raison que le plus grand désir de l'être humain est d'en arriver un jour à fusionner avec l'esprit, à redevenir "un avec DIEU". En réalité, cette fusion s'avère toujours présente mais les humains se sont tellement coupés du fait qu'ils sont DIEU qu'ils se croient séparés de LUI.

L'acte sexuel, qui est la fusion entre les principes masculin et féminin, est le symbole de la fusion de l'âme et de l'esprit. Cet acte fait partie de nos vies pour nous rappeler la jouissance suprême que l'être ressentira lorsqu'il se rappellera et vivra à nouveau totalement cette fusion.

Tous les êtres humains, qu'ils soient de sexe masculin ou féminin, sont constitués d'un principe masculin et d'un principe féminin. Ces deux principes nous aident à manifester dans notre monde physique ce que DIEU cherche à expérimenter. Dans les enseignements orientaux, le principe féminin correspond à la partie Yin alors que le masculin, à la partie Yang.

Le principe masculin est relié au corps mental, au côté rationnel de l'être et le principe féminin, quant à lui, est relié au corps émotionnel, c'est-à-dire au côté irrationnel. Le corps mental, par l'intermédiaire de l'intellect, est au plan matériel ce que l'intelligence est au plan spirituel. Similairement, le corps émotionnel, par le biais des désirs, est au plan matériel ce que l'intuition est au plan spirituel. L'un nous aide à prendre contact avec l'autre, c'est-à-dire par l'intermédiaire de notre intellect et de nos désirs, nous prenons contact avec notre intelligence et intuition.

Le principe féminin fait référence à la créativité, la spontanéité, la beauté, les sentiments, la douceur, les arts, la musique, la réceptivité. C'est le côté passif et receveur de l'être.

À l'opposé, le principe masculin réfère au côté rationnel de l'être exprimé par la force, le courage, la bravoure, la persévérance, la volonté, le pouvoir, la capacité d'analyser et de diriger, la logique. C'est le côté actif et donneur de l'être. Son rôle est de trouver les moyens pour manifester les désirs du principe féminin au niveau du monde physique.

Le principe masculin tend vers l'action, la séparation, la différence, l'individualité, tandis que le principe féminin tend vers l'intériorisation, l'union, la fusion, l'harmonie de tous les plans. Pour en arriver à une harmonie intérieure, ces deux principes doivent travailler en collaboration.

Permettre leur fusion à l'intérieur de toi ne peut que te créer une vie harmonieuse. Vivre en société est un moyen te permettant de vérifier le degré de ton harmonie intérieure. Tu peux en faire la vérification avec les gens du même sexe ou ceux du sexe opposé.

Constate la qualité de tes relations en général avec les autres femmes. Sont-elles satisfaisantes? Si oui, c'est signe que tu es en harmonie avec ton principe féminin, c'est-à-dire que tu parviens à être en contact avec tes désirs et que tu suis ton intuition. Si, par contre, tes relations avec les hommes sont difficiles et que tu es enclin à avoir peu d'estime pour eux, moins de patience ou moins de tolérance, ton comportement t'indique ta difficulté à être en harmonie avec ton principe masculin. Dès qu'un de ces principes n'est pas en harmonie, émotions et problèmes surviennent dans ta vie.

Ton principe féminin, qui est en contact avec ton intuition, connaît tes vrais besoins. Sois en contact avec ton DIEU intérieur et tu ne pourras qu'exprimer des désirs qui viennent de ton intuition. Ils contribueront, par le fait même, à ton équilibre et ton harmonie.

Lorsque l'harmonie règne entre ces deux principes, aussitôt que ton principe féminin entre en contact avec un désir, ton principe masculin met à contribution toutes ses connaissances intellectuelles, ce qu'il a appris, sa force et sa capacité de passer à l'action afin de manifester le désir de ta femme intérieure. À ce moment, une harmonie complète règne, ce qui te permet de façonner ta vie à ta façon. Une création harmonieuse ne peut provenir que de l'union des deux principes. L'un fait jaillir l'idée et l'autre passe à l'action.

Quand j'ai eu l'idée d'écrire le livre dans lequel tu es plongé, j'ai d'abord commencé à sentir cette idée émerger en moi. Progressivement, sa clarté et sa force grandissaient en moi: c'était mon principe féminin qui se manifestait.

Le jour où j'ai pris la décision de l'écrire et où j'ai inscrit à mon agenda les dates que je me réservais pour ce faire, ces actions m'indiquaient que mon principe masculin venait de passer à l'action. C'est grâce à la collaboration de mon principe féminin avec mon principe masculin que j'ai pu créer ce livre.

Tu recours régulièrement à ces deux principes au cours d'une journée. Le seul fait d'affirmer que la faim te tenaille et d'avoir envie de manger un aliment quelconque démontre que tu es en contact avec ton principe féminin. Aussitôt que tu passes à l'action et porte un aliment à ta bouche, tu fais appel à ton principe masculin. Tu crées ainsi quelque chose dans ta vie. Et créer ne signifie pas nécessairement inventer: créer, c'est décider ce que tu veux, c'est diriger ta vie toi-même.

Créer est source de bonheur, de joie et d'énergie.

Une personne qui ne crée pas sa vie, donc qui nourrit des idées ou des désirs mais qui ne passe pas à l'action, est inconfortable. Tout comme l'inverse peut aussi être vrai: une personne qui passe sans cesse à l'action, sans prendre le temps de vérifier si ses gestes sont dictés par ses vrais besoins, agira souvent de façon contraire à ce qu'elle désire réellement. Agir de la sorte n'est pas bénéfique non plus car cette personne ne façonne pas sa vie de la bonne manière.

La situation idéale est de reconnaître que notre femme intérieure sait ce qui est bénéfique pour nous et que notre homme intérieur sait comment satisfaire le désir de la femme intérieure. De son côté, la femme intérieure doit faire confiance à la logique de l'homme intérieur quant aux moyens à prendre pour que ce désir se réalise.

Plus une personne a peur de s'abandonner et de reconnaître la sagesse de ces deux principes, plus elle crée un fossé entre les deux plutôt que de les laisser fusionner ensemble. Cette séparation constitue, pour l'être humain, la cause de quantité d'émotions, de malaises, voire même de maladies.

Pendant près de 2000 ans, l'ère des Poissons s'est avérée une période très masculine pendant laquelle le comportement des êtres humains a accentué la séparation des deux principes. Une famille typique a longtemps été constituée d'une femme responsable des tâches ménagères et des enfants alors que l'homme travaillait à l'extérieur du foyer afin de gagner l'argent nécessaire à la subsistance de sa famille. Ainsi, la femme dominait au foyer alors que l'homme dominait au travail.

On a également pu observer que la femme a longtemps essayé de cacher son pouvoir pour que l'homme n'en souffre pas. Elle manifestait son pouvoir par des moyens détournés, par la manipulation par exemple. Ainsi, l'homme en général se faisait diriger à son insu car la femme était devenue une experte manipulatrice. Cet état de fait a grandement contribué à augmenter la séparation des deux principes de l'être humain.

Toutefois, depuis la venue de l'ère du Verseau, une nouvelle façon de créer notre vie se manifeste, laquelle s'inspire de la fusion plutôt que de la séparation. On retrouve de plus en plus de jeunes couples qui collaborent ensemble. L'homme et la femme portent tous les deux la responsabilité de faire vivre la famille et s'occupent ensemble et des enfants et de la maison. En agissant de la sorte, ils s'unissent davantage.

On rencontre également un nombre grandissant de femmes qui pratiquent des métiers dits d'hommes et des hommes qui occupent des postes traditionnellement tenus par des femmes. Cette constatation nous indique que nous nous orientons bel et bien vers une énergie de fusion.

Pour t'aider à découvrir quel principe est le moins accepté en toi, je te suggère ci-après certains portraits types qui pourront t'aider dans ta démarche.

L'homme qui accepte davantage son principe masculin et accepte moins son principe féminin

- Il affiche une forte image de lui-même.
- Il n'écoute ni son intuition ni celle des autres.
- Il baigne dans son intellect, dans le jugement.
- Il passe à l'action mais n'agit pas nécessairement selon ses vrais besoins et désirs.
- Il cherche à dominer les femmes et ne leur fait pas confiance.
- Son plaisir personnel passe avant celui des autres, principalement celui des femmes.
- Une femme qui essaie de le contrôler le dérange beaucoup.
- Ses relations avec les hommes sont meilleures parce qu'il est plus tolérant et compréhensif avec eux.
- Il s'attire plus souvent une conjointe qui n'accepte pas son principe féminin pour lui refléter la façon dont il traite sa femme intérieure.

La femme qui accepte davantage son principe féminin et accepte moins son principe masculin

- Son image d'elle-même est forte.
- Elle a beaucoup d'intuition et cherche à ce que ses désirs se manifestent sur-le-champ.
- Quand elle passe à l'action, c'est souvent trop rapidement; elle ne veut pas donner l'occasion à son homme intérieur de décider du comment et quand passer à l'action.
- Elle éprouve le besoin de diriger les hommes dans sa vie. Elle a peu d'estime pour eux et ne leur fait pas confiance facilement.
- Elle se laisse facilement déranger au contact d'un homme qui désire la contrôler.
- Son plaisir personnel passe avant celui des autres, principalement celui des hommes.
- Elle entretient de meilleures relations avec les femmes de son entourage. Elle est plus tolérante à leur égard et leur fait plus confiance.
- Elle s'attire plus souvent un conjoint qui n'accepte pas son principe masculin pour lui refléter la façon dont elle traite son homme intérieur.

L'homme qui accepte davantage son principe féminin et accepte moins son principe masculin

- Il a une pauvre image de lui-même.
- Il est en contact avec ses besoins et ses désirs mais ne croit pas mériter le fait de se faire plaisir. Il se fait plaisir à la condition de faire plaisir à autrui, particulièrement à une femme.
- Il a besoin de se faire diriger et dominer par les femmes au moment de passer à l'action.
- Faire plaisir aux femmes lui procure beaucoup de satisfaction et de plaisir.
- Ses relations avec les hommes sont plus difficiles qu'avec les femmes. Il résiste à l'autorité des hommes et éprouve des difficultés à leur faire confiance.
- Il est attiré par les femmes qui acceptent moins leur principe masculin, qui ont peu d'estime pour les hommes de façon à lui refléter la façon dont il se traite lui-même.

La femme qui accepte davantage son principe masculin et accepte moins son principe féminin

- Elle a une piètre image d'elle-même.
- Elle passe à l'action généralement en fonction des désirs des autres. Elle ne croit pas mériter se faire plaisir car faire plaisir aux autres, surtout aux hommes, est plus important.
- Elle a besoin que les hommes la dirigent et la dominent.
- Elle est très dépendante des hommes quant à savoir ce qui serait bon pour elle.
- Elle s'avère plutôt passive dans sa relation de couple.
- Ses relations avec les femmes sont plus éprouvantes qu'avec les hommes. Il lui est difficile de faire confiance aux femmes.
- Elle a tendance à s'attirer un conjoint plutôt "macho" qui n'accepte pas son principe féminin, lequel constitue pour elle le reflet de la manière dont elle se traite.

Comme tu peux le constater à la lecture de ces portraits types, chacun de nous est plutôt attiré, dans sa vie de couple, par un conjoint qui éprouve des difficultés à accepter le même principe que nous.

Les couples qui n'acceptent pas en eux le même principe ont de nombreux différents car chacun projette à l'autre le reflet de sa propre non-acceptation.

Par contre, leurs chances de vivre longtemps ensemble sont plus grandes car au plus profond d'eux, ils savent, même si c'est inconscient, qu'ils ont tous les deux besoin d'apprendre à accepter le même principe.

Il est certain que l'homme pour qui il est difficile d'accepter son principe féminin et qui devient dominateur, tentera de changer les comportements de sa conjointe. Il pourrait s'adresser à elle de la façon suivante: "Quand seras-tu capable de passer à l'action et décider de faire des choses plutôt qu'attendre?" Il cherche à la changer car il voudrait être capable de changer sa femme intérieure. Il ne fait donc que manifester ce qu'il n'accepte pas en lui.

La situation est analogue dans le cas d'une femme qui domine son mari. Elle lui demandera: "Quand prendras-tu tes propres décisions et cesseras-tu de toujours te fier sur moi pour tout faire?" La partie d'elle qu'elle n'accepte pas est représentée par les attitudes de son conjoint.

Personnellement, c'est l'homme en moi qu'il m'a été le plus difficile à accepter par le passé. Je m'en suis rendue compte au moment où j'ai accepté que mon conjoint était tout simplement mon miroir. J'ai pu par la suite m'accepter dans le fait de vouloir le diriger et le dominer. J'ai réalisé que tant qu'il n'aurait pas appris à accepter son principe masculin, il aurait encore besoin de se faire diriger alors que de mon côté, j'aurais encore besoin de diriger tant et aussi longtemps que je n'aurais pas complété intérieurement la même acceptation.

Cette acceptation s'est faite en douceur au moment où j'ai compris la différence entre diriger et dominer l'autre. Diriger, c'est donner une direction aux décisions prises dans le couple. Dominer, c'est voir à ce que ses propres décisions se manifestent à tout prix, même si l'autre n'est pas d'accord. À l'heure actuelle, mon tempérament me porte encore à diriger, sauf que lorsque mon conjoint me fait connaître son désaccord, je n'essaie plus de le manipuler pour qu'il agisse comme bon me semble.

Cette approche lui apprend à prendre des décisions et m'apprend à faire davantage confiance à l'homme. J'ai appris à lui être reconnaissante de se laisser diriger; ainsi j'accepte davantage mon conjoint ainsi que mon homme intérieur. Et maintenant que mon conjoint Jacques et moi-même sommes tous les deux conscients que nous vivons ensemble pour apprendre chacun à accepter davantage notre principe masculin, notre relation s'en porte encore mieux.

Certaines personnes n'acceptent ni leur principe masculin ni leur principe féminin et se rejettent complètement. Par conséquent, leur vie s'avère beaucoup plus éprouvante que la moyenne des gens. Tantôt elles sont attirées par un conjoint dominateur, tantôt par un conjoint passif qui se laisse dominer; tantôt elles sont elles-mêmes dominatrices et tantôt passives. Si tu appartiens à cette catégorie de personnes, il te faut apprendre à accepter ces principes en toi que tu rejettes.

Il arrive également qu'un couple soit formé de deux personnes ayant chacun à accepter un principe différent en eux. Prenons pour exemple un homme qui n'accepte pas la femme en lui et la femme qui rejette son principe masculin. Leur relation de couple est mouvementée et exigeante. C'est pourquoi ce genre de relation est généralement de courte durée. Ni l'un ni l'autre ne désire se faire dominer par l'autre de sorte qu'ils sont constamment aux aguets et en réaction l'un face à l'autre. Poursuivre leur vie commune devient éventuellement au-delà des limites de chacun.

À l'intérieur d'un couple, la personne qui a tendance à être plus passive et qui se laisse dominer par l'autre ressent souvent un besoin de sexualité plus marqué. Comme cette personne ne crée pas assez car elle ne prend pas beaucoup de décisions dans le couple, elle veut dominer dans le domaine sexuel. Celle qui veut dominer parce qu'elle a peur de se faire dominer a souvent l'impression de faire profiter d'elle si elle se laisse trop souvent aller à vivre sa sexualité avec l'autre. Elle a donc beaucoup moins de désirs que son partenaire. Voilà une autre raison de chercher à harmoniser les deux principes en soi. Au fur et à mesure que les principes masculin et féminin apprennent à se respecter et à s'accepter, la vie sexuelle du couple s'améliore en conséquence.

Il est donc permis de conclure que moins une personne accepte le principe de son propre sexe, plus elle tend à être passive et à se laisser diriger ou dominer par les autres; il lui est par ailleurs difficile de prendre des décisions et de passer à l'action. Moins une personne accepte le principe du sexe opposé, plus elle rend la vie difficile au sexe opposé. Elle veut le dominer complètement et ne veut pas lui faire plaisir. Les rares occasions où cette personne fait plaisir au sexe opposé, c'est lorsque ça lui rapporte quelque chose personnellement. Elle fait donc la même chose avec elle-même.

Le temps est venu que nous devenions tous conscients de cette non-acceptation car c'est elle qui nous empêche de passer à l'action et de créer notre vie. Façonner sa vie n'est pas créer pour faire plaisir aux autres, pour éviter une peur, pour être aimé ou pour agir comme la majeure partie des gens, mais plutôt créer selon nos véritables besoins, selon ce que ça nous dit intérieurement.

Si tu éprouves des difficultés à accepter le principe féminin en toi, cet état de fait a un lien direct avec ta façon d'accepter ton premier modèle féminin, c'est-à-dire ta mère ou celle qui a joué le rôle de mère du temps de ton enfance. Si c'est ton principe masculin que tu rejettes, c'est avec ton père qu'un problème subsiste.

J'ai pu constater au cours de mes douze années d'enseignement au sein d'Écoute Ton Corps, que c'est en général le parent que nous croyons avoir le mieux accepté que nous acceptons le moins. L'explication en est assez simple: nous ne nous donnons pas le droit d'avoir négligé d'accepter le parent que nous croyons aimer le plus. Nous cherchons continuellement à mettre ses qualités en évidence.

Ce n'est qu'après une recherche intérieure plus intensive que nous nous apercevons avoir aussi jugé ce parent suite à certaines déceptions subies au cours de notre jeunesse. Il est normal qu'un enfant déçu par son père soit inconfortable avec l'image qu'il s'est faite de l'homme, avec son côté masculin et avec celui des autres.

Devenir conscient de ce qui est plus ou moins accepté en toi t'aidera à compléter ton processus d'acceptation avec tes parents et avec l'homme ou la femme intérieure en toi. Ce processus ne peut qu'améliorer tes relations avec les personnes du même sexe ou du sexe opposé.

Plus l'amour règne entre la femme et l'homme en toi et plus ton contact avec ton DIEU intérieur est fort. Quand l'amour et l'acceptation remplacent la recherche de la séparation, du contrôle et de la domination de l'autre, l'ouverture et le rapprochement se font automatiquement. Ton principe féminin est alors en contact avec l'intuition de ton être et ton principe masculin est relié à l'intelligence de ton être.

Lorsqu'il y a fermeture à ton DIEU intérieur, tes désirs ne s'harmonisent pas avec tes besoins et l'intellect ne distingue plus ce qui est intelligent pour toi.

Il est important, pour le bien-être de notre planète, de nous sortir du monde de "dominant-dominé" dans lequel nous sommes plongés depuis fort longtemps. Cette relation n'a engendré jusqu'à maintenant que de la peur, des êtres dépendants et pauvres, des guerres de pouvoir tant au niveau des relations personnelles qu'au niveau des pays. Nous savons tous qu'il est grand temps qu'un changement ait lieu, et c'est en agissant individuellement qu'une transformation collective se manifesterà.

Livret: La sexualité et la sensualité

Quelle différence y a-t-il entre la sensualité et la sexualité? Où se place la libido ?

La sensualité est le caractère de tout ce qui est propre aux sens. Une personne sensuelle aime expérimenter tout ce qui flatte les sens, tant au niveau sexuel qu'à d'autres niveaux. Lorsqu'elle fait l'amour, la personne sensuelle va vouloir toucher, goûter, sentir, voir. La sexualité est définie comme étant l'ensemble des comportements relatifs à l'appareil génital. Lors de l'acte sexuel, la personne qui n'est pas sensuelle va vouloir arriver à l'orgasme rapidement. Elle ne pense qu'à l'acte en lui-même et non au partenaire. La libido, reliée à la sexualité, est la recherche instinctive du plaisir sexuel.

Je veux commencer une relation avec un homme mais je n'arrive pas à me décider à faire l'amour. Depuis mes deux grossesses, j'ai honte de mes seins qui sont plus petits et plus flasques. Recourir à la chirurgie esthétique pourrait-il être une bonne solution?

Vous semblez avoir beaucoup de difficulté à vous aimer et à vous trouver belle en regardant vos seins. Si cela vous affecte au point de vous empêcher d'être libre dans une nouvelle relation, il est possible que la chirurgie soit la bonne solution pour vous. C'est votre corps et vous avez le droit d'en faire ce que vous voulez, en acceptant toutefois l'idée que vous seule aurez à assumer les conséquences de vos décisions. Je vous suggère donc de bien vous informer du pour et du contre, ainsi que des conséquences possibles à ce genre d'intervention. Si vous décidez d'aller de l'avant, faites-le par amour pour vous et non par peur de déplaire à l'autre. Votre motivation est ce qui fait toute la différence. Quand on fait un choix par peur de quelque chose, ce choix risque d'être mal vécu. Tandis que si vous le faites par amour pour vous-même et que vous vous donnez le droit d'avoir des limites, vous vivez l'expérience beaucoup plus facilement et dans l'harmonie.

J'aime bien faire l'amour mais je n'arrive jamais à atteindre l'orgasme. Qu'est-ce que cela veut dire?

Voici l'explication à ce problème, tirée de mon livre " Ton corps dit : Aime-toi ! " :

Comme l'orgasme représente l'ouverture de tous les centres d'énergie du corps (les chakras), ce blocage est le moyen qu'utilise la personne pour refuser ce qui vient de l'autre. Elle ne s'ouvre pas aux cadeaux de l'autre. Cette personne a de la difficulté à accepter ce qui vient du sexe opposé. Elle préfère se contrôler plutôt que de s'abandonner à l'autre et de jouir de sa présence. C'est une personne contrôlante en général. De plus, comme l'orgasme physique est synonyme de plaisir, c'est une personne qui a de la difficulté à s'autoriser des plaisirs dans sa vie quotidienne sans se sentir coupable.

Si vous croyez punir l'autre en bloquant votre orgasme, vous faites fausse route car c'est vous-même que vous punissez. L'orgasme est le moyen par excellence pour fusionner avec le sexe opposé, donc de vous ouvrir à la fusion intérieure du principe féminin et masculin en vous. De plus, une relation sexuelle est une expérience très énergisante lorsqu'elle est vécue dans l'amour et le don de soi. L'orgasme physique est là pour vous rappeler la grande fusion de l'âme et de l'esprit à laquelle nous aspirons tous.

Apprenez à vous aimer davantage et acceptez l'idée que vous méritez du plaisir dans votre vie. C'est votre responsabilité de vous créer une vie plaisante, ce n'est pas celle des autres. Les autres ne peuvent vous donner ce que vous ne pouvez vous-même vous donner (loi spirituelle de cause à effet). Vous avez grand intérêt à apprendre à lâcher prise dans votre vie, à vous abandonner davantage plutôt que croire que les autres vont vous contrôler si vous n'avez pas le contrôle.

J'ai du mal à m'abandonner sexuellement avec mon conjoint. J'ai peur que si je m'abandonne, il ait le dessus et profite de la situation. Bien que je sois consciente de cette peur, je ne parviens toujours pas à m'abandonner. Que puis-je faire pour y parvenir?

Si vous avez peur que votre conjoint profite de vous et qu'il ait le dessus sur vous, cela indique que vous êtes une personne plutôt contrôlante ; une personne qui aime bien avoir le contrôle des situations dans sa vie. Sans vous connaître, je suis certaine que vous avez le contrôle dans plusieurs autres domaines dans votre couple. Vous dirigez probablement la vie de couple en grande partie. Si vous ne vous sentez pas bien à l'idée que votre conjoint ait le contrôle sexuellement, c'est pour vous montrer comment il se sent, lui aussi, quand vous voulez le manipuler et qu'il a de la difficulté à s'abandonner. Ça démontre aussi que vous ne vous sentez pas bien lorsque vous contrôlez votre conjoint. Dans un couple, on a toujours les mêmes choses à apprendre. Il serait intéressant de vérifier avec votre conjoint s'il a peur que vous ayez le dessus sur lui et s'il a aussi de la difficulté lorsque vous avez le dessus dans quelque domaine que ce soit. Travailler ensemble sur la relation de contrôle au sein de votre couple vous aidera à améliorer vos relations sexuelles.

Cette peur d'être contrôlée et le désir de contrôler l'autre se développe suite à un sentiment de trahison vécu avec votre père. Votre père répondait-il à vos attentes? Trouviez-vous qu'il était un homme responsable ? Vous a-t-il déçu? L'aviez-vous mis sur un piédestal pour ensuite réaliser qu'il ne répondait pas à ce que vous attendiez de lui ? Ce sont toutes des raisons qui pourraient avoir engendré un sentiment de trahison. Devenue adulte, vous voulez le contrôle pour ne pas vous sentir trahie à nouveau par un homme. Pour régler votre problème plus rapidement, je vous suggère fortement de travailler sur cette blessure de trahison avec votre père en faisant un processus de pardon avec lui.

Pour moi le mot intimité est relié directement à la sexualité. Pouvez-vous me donner la vraie définition de l'intimité ?

Selon le dictionnaire, l'intimité c'est le caractère intime et profond, ce qui est intérieur et secret. Deux personnes sont donc vraiment intimes lorsqu'elles sont capables de se confier l'une à l'autre, de se dire ce qu'elles vivent à l'intérieur d'elles-mêmes, de se partager leurs plus profonds secrets. Deux personnes peuvent être très intimes sans qu'il y ait nécessairement de relations sexuelles. On peut aussi avoir des relations sexuelles sans qu'il y ait d'intimité. Au niveau du couple, il doit y avoir une intimité profonde ainsi qu'une sexualité harmonieuse pour vivre une relation idéale.

Quand j'avais de l'argent, je n'avais aucun problème sexuel. Depuis que je n'ai plus d'argent, j'ai beaucoup de problèmes au niveau sexuel. Pouvez-vous m'expliquer le lien entre les deux?

Il est possible que le fait d'avoir de l'argent vous donnait un sentiment de puissance, ce qui vous donnait du même coup un sentiment de puissance au niveau sexuel. Pour beaucoup d'hommes, le problème d'impuissance sexuelle est relié directement à leur impuissance matérielle. Le message est que vous vous identifiez trop à vos biens matériels. Vous croyez que si vous avez beaucoup d'argent et de biens, vous êtes quelqu'un de puissant. Vous associez le " avoir " avec le " je suis ". Vous avez besoin d'apprendre à vous identifier à l'être exceptionnel que vous êtes et non à votre argent. Vous êtes bien au-delà de cela. L'argent est seulement un moyen d'échange utilisé par les humains pour gérer l'aspect matériel d'une planète matérielle. Reprenez contact avec vos qualités, faites-vous plus de compliments et cherchez votre identité dans autre chose que l'argent et le sexe.

Faire l'amour est-il un besoin ou un désir?

L'acte sexuel en lui-même n'est pas un besoin vital, c'est-à-dire un besoin essentiel à la santé du corps humain. Physiquement, émotionnellement ou mentalement, un être humain peut vivre toute sa vie sans faire l'amour, sans avoir de relations sexuelles. L'acte sexuel répond plutôt à un besoin de rapprochement, de communication avec quelqu'un, un besoin d'exprimer ce que l'on vit ou un besoin de procréation. Ça répond également au désir d'éprouver des sensations physiques que l'acte sexuel procure.

Un psychologue m'a dit qu'il a été prouvé que ceux qui n'ont pas de vie sexuelle compensent dans autre chose. Est-ce vrai?

Ça peut être vrai pour la personne qui n'a pas de vie sexuelle et qui en désire une. Son manque va automatiquement la porter à compenser ailleurs. Par contre, une personne qui choisit de ne plus avoir de vie sexuelle parce qu'elle n'en ressent plus le besoin ne compensera pas automatiquement ailleurs. Je dois avouer que les personnes arrivées à ce stade sont très rares. On peut l'observer chez un couple vivant ensemble depuis de nombreuses années, où chacun choisit de ne plus avoir de vie sexuelle. Ils continuent toutefois à se démontrer beaucoup d'affection et de tendresse. Ils sont tous les deux très bien dans leur choix. Si, dans un couple, un des deux partenaires croit profondément qu'il n'a plus besoin de sexe et que l'autre en éprouve encore le besoin, c'est que le domaine de la sexualité n'a pas été vécu dans sa plénitude.

Lorsqu'une personne vit seule et qu'elle a déjà atteint sa plénitude sexuelle, il se peut qu'elle n'ait pas besoin de compenser ailleurs.

J'ai une grande énergie sexuelle et sensuelle en moi. Comment faire pour éviter d'éveiller celle des personnes avec qui j'entre en relation?

Personne n'a vraiment le pouvoir d'éveiller quelque chose chez l'autre. Vous ne pouvez pas vous considérer comme responsable de l'éveil de l'autre personne. On peut contribuer à un éveil, mais la décision d'être éveillée revient à la personne elle-même. C'est à chacun de prendre sa responsabilité. Il faut par contre être conscient que si vous faites tout pour séduire quelqu'un, il risque d'y avoir

des conséquences. Par contre, vous savez certainement que même si vous décidez de séduire quelqu'un et que l'autre personne décide de ne pas se laisser séduire, vos efforts n'auront aucun effet. La personne qui se laisse séduire veut être séduite. La séduction est un jeu qui se joue à deux. Si votre intention n'est pas d'éveiller l'autre, bien que vous constatiez que l'énergie se dégageant de vous provoque une réaction chez l'autre, ce n'est pas votre responsabilité.

Que voulez-vous dire exactement lorsque vous mentionnez que faire l'amour n'est pas seulement physique, mais que ça implique les corps émotionnel et mental ? Vous dites aussi qu'on est imprégné de ces corps au moment de l'acte sexuel. Pouvez-vous expliquer davantage?

Lorsqu'on fait l'amour, on entre dans le champ d'énergie de l'autre personne. Ainsi, on fusionne, devenant par le fait même affecté et imprégné par ce qui se passe aux plans émotionnel et mental du partenaire. Si vous faites l'amour avec des personnes angoissées, remplies de peurs et qui se sentent mal, il y a de fortes chances pour que cela vous affecte. Ça affecte davantage les personnes qui se sentent responsables du bonheur des autres. Ça serait le cas de la femme qui se forcerait à faire l'amour avec son mari pour le rendre heureux, se croyant responsable de son bonheur. Cette femme est beaucoup plus susceptible d'être affectée par ce que l'autre vit aux plans émotionnel et mental. C'est pour cette raison qu'au niveau spirituel, il est enseigné de choisir ses partenaires. C'est une question de respect pour soi-même.

S'il y a une fusion totale de l'âme quand deux personnes s'aiment vraiment, est-ce qu'on prend aussi les peurs de l'autre ou ses attitudes négatives lorsqu'on fait l'amour?

On ne prend pas vraiment les peurs de l'autre mais celles-ci peuvent nous affecter si on a des peurs similaires et qu'on les laisse nous imprégner. C'est comme si, en se joignant à notre peur, la peur de l'autre accentue la nôtre. Ça lui donne plus d'importance. Tandis que lorsque vous faites l'amour vraiment par amour et qu'il y a une fusion totale, une communion intime, vous n'êtes plus dans vos peurs à ce moment-là. Par contre, si au moment de faire l'amour, un homme, par exemple, ressent des craintes, des peurs (même inconscientes) de perdre sa femme, celle-ci sera affectée par les peurs de son conjoint.

Pourriez-vous me donner des exemples, des idées ou des gestes à poser pour développer ma sensualité?

Comme la sensualité est reliée aux sens, on développe sa sensualité en développant tous ses sens. En prenant le temps de vous observer au quotidien, vous trouverez mille et une façons d'utiliser vos sens pour développer votre sensualité. Pour développer le sens de l'ouïe, réservez-vous quelques minutes pour ne rien faire d'autre qu'écouter. Vous pouvez le faire en prenant une marche, assis chez vous, n'importe où. Pour développer le goût, réservez-vous quelques minutes au repas pour vous concentrer sur le goût des différents aliments que vous ingérez. Pour développer le sens de la vue, choisissez un objet quelconque et prenez le temps de le regarder sous tous aspects : comment il est fait, de quoi il est composé, etc. Pour le sens du toucher, touchez-le en prenant conscience de ce que vous observez : les endroits les plus doux et les plus rugueux, la forme de l'objet, etc. Sentez-le pour développer votre odorat. Vous pouvez procéder de la même façon lorsque vous faites l'amour : regardez votre partenaire, son corps ; prenez le temps de le toucher, de sentir l'odeur de sa peau, etc. Vous pouvez également procéder de la même façon avec votre propre corps.

On ne parle pas beaucoup de l'inceste entre le garçon et sa mère. Est-ce parce que ça n'existe pas?

L'inceste entre le garçon et sa mère existe mais il est très rare qu'il y ait acte sexuel complet. Les jeux incestueux sont plus fréquents que l'inceste consommé. Par exemple, certaines femmes s'amuse à encourager leur petit garçon à aller en dessous de leur jupe. Elles vont parfois faire des attouchements au petit garçon, sous prétexte de le laver, mais elles le lavent plus longtemps que nécessaire. En psychologie, on dit par contre que l'inceste entre le garçon et sa mère est beaucoup plus traumatisant que l'inceste entre la fille et son père, étant donné que le lien entre un enfant et sa mère est différent. C'est un lien spécial parce que l'enfant sort du ventre de sa mère. Le garçon qui désire faire ou a déjà fait l'amour avec sa mère éprouvera de grandes difficultés au niveau de son identité. C'est comme s'il se perdait, comme s'il n'était plus là car il est entré à nouveau dans sa mère. C'est pour cette raison que l'inceste entre un garçon et sa mère nécessite plus d'attention, plus de thérapie privée.

Comment expliquer le fait que je pense avoir subi une agression sexuelle de la part de mon père quand j'étais petite mais qu'il ne m'en reste aucun souvenir précis ? Est-ce réellement arrivé ou est-ce mon propre désir face à mon père?

Il se peut que ce soit l'un ou l'autre. Si vous ne voyez pas encore cet incident en vous, si votre mémoire l'a occulté jusqu'à maintenant, c'est peut-être parce que c'est au-delà de vos limites de le voir. Je suggère toujours de ne rien forcer. Par contre, vous pourrez dire à votre inconscient, lorsque vous vous sentirez prête : " Je me sens prête maintenant à savoir la vérité. Si vraiment je suis prête, je demande à mon Dieu intérieur d'ouvrir la petite case dans ma mémoire que j'ai fermée, pour enfin voir l'incident tel qu'il est arrivé. " Imaginez que c'est vrai... Vous sentez-vous capable de pouvoir pardonner à votre père et de vous pardonner à vous-même ?

Pratiquer le pardon intérieur est un moyen d'ouvrir la porte de votre mémoire, vu que le pardon rend les situations moins douloureuses à vivre. Entre-temps, ne vous en faites pas outre mesure. Il n'est pas bon de forcer sa mémoire lorsqu'on n'est pas prêt.

Pouvez-vous m'expliquer l'herpès génital?

Voici un extrait de mon livre " Ton Corps dit : Aime-toi " concernant l'herpès génital. Vous y trouverez de bonnes réponses au niveau métaphysique.

Cette maladie provient de culpabilités sexuelles. La personne atteinte veut se punir d'avoir mal utilisé ses organes génitaux. C'est une personne qui a des désirs sexuels mais ses notions de bien et de mal, très ancrées en elle, mènent sa vie sexuelle. Il arrive fréquemment que les personnes souffrant d'herpès génital en rejettent la faute sur quelqu'un d'autre plutôt que d'affronter leurs propres désirs.

Les douleurs provenant de l'herpès représentent les douleurs dues à votre attitude mentale face à votre vie sexuelle. Vous avez grand intérêt à vous donner le droit d'avoir des désirs et de réviser votre éducation sexuelle. Cette dernière vous empêche d'être vous-même et vous fait vivre une certaine retenue sexuelle. Lorsqu'une petite voix en vous vous dit que c'est mal, devenez conscient que cela vient de votre éducation et que ça représente les croyances de quelqu'un d'autre. Vous devez décider une fois pour toutes si vous voulez continuer à entretenir les mêmes croyances. De plus, en empêchant votre sexualité de s'exprimer, vous empêchez votre capacité de créer de se manifester pleinement. Les deux sont intimement reliés car l'énergie sexuelle représente votre pouvoir de créer.

Vous semblez dire qu'on ne peut pas attraper une maladie d'une autre personne, c'est-à-dire que les maladies sexuelles ne sont pas transmissibles. Ai-je bien compris?

Que l'on parle de maladies sexuelles ou autres, ma façon de voir les choses à ce niveau est la même. Je ne crois pas aux maladies contagieuses. Je crois qu'il y a seulement des personnes ayant les mêmes choses à régler. Sinon, dès qu'une personne aurait un rhume par exemple, tout le monde l'attraperait. On ne peut pas vraiment savoir d'avance si, au contact de quelqu'un d'autre, cela viendra réveiller des choses en nous qui nous donneront la même maladie. En partant de l'idée que chaque maladie a un sens métaphysique propre à elle-même, le fait d'être affecté par une maladie en particulier indique le domaine de notre vie où nous devons ajuster notre façon de penser. Prenons l'exemple du SIDA. Si quelqu'un ayant les mêmes blessures et problèmes à régler fait l'amour avec une personne atteinte de SIDA, il risque de se retrouver avec la même maladie. Ce n'est pas un hasard si ces deux personnes se sont rencontrées. Croire qu'on a attrapé une maladie de quelqu'un d'autre nous empêche de faire nos processus intérieurs. Il faut voir chaque maladie comme un cadeau que nous créons dans notre vie pour nous aider à devenir plus conscients des choses qu'on ne veut pas voir en nous. Tant que nous ne sommes pas vraiment clairs avec nous-mêmes et que nous ne sommes pas convaincus d'avoir fait tous nos processus, il est plus sage d'éviter de faire l'amour avec les gens ayant des maladies dites "transmissibles". Il faut aussi se méfier des croyances populaires. Une croyance entretenue par des milliers, voire des millions de personnes peut influencer les gens énormément. Le simple fait de croire qu'on va attraper une maladie suffit pour la créer. C'est ainsi qu'on se crée une maladie de façon mentale.

J'ai souvent des infections et irritations gynécologiques sans cause apparente. Je n'arrive pas à trouver la cause de ces malaises. Pouvez-vous m'aider?

Une infection est signe de fragilité dans le domaine ayant un lien avec la partie du corps affectée. La personne atteinte se laisse facilement envahir par des pensées, des paroles ou des gestes venant des autres, qui ne lui conviennent pas et qui la brûlent. Elle ne reconnaît pas sa force et sa capacité de s'affirmer. Une infection peut aussi se produire chez une personne défaitiste ou pessimiste qui pense: "Qu'est-ce que ça donne?" Elle ne se bat plus. On dit aussi que quelque chose ou quelqu'un qui est infect est particulièrement répugnant. Se peut-il que vous vous accusiez d'être répugnant ou ignoble en ce moment?

Vous n'avez pas à vous laisser agresser par les autres. C'est votre peur de l'agression qui vous met en contact avec des personnes ou des circonstances que vous trouvez agressantes. Il est plus que probable que ce que vous appelez agressant n'existe pas dans la façon de voir de l'agresseur. Vous avez surtout à reprendre contact avec votre force intérieure et à arrêter de croire que vous devez vous montrer vulnérable, faible ou fragile pour avoir de l'attention ou de l'amour. Vous avez beaucoup plus de force que vous ne le croyez. Si vous vous accusez d'être répugnant ou ignoble, je vous suggère de réviser votre définition de ces mots et de réaliser que vous n'êtes pas juste envers vous-même.

Autonomie affective

Livre : Écoute ton corps, tome 2

Chapitre 3 – Avoir des dépendances

Dépendre de quelqu'un ou de quelque chose, c'est ne pas pouvoir se réaliser sans l'action ou l'intervention d'une autre personne ou d'une chose. Il est beaucoup plus facile de devenir conscient de nos dépendances dans le domaine du avoir, dans le monde physique parce que l'aspect physique d'une dépendance est tangible, concret. C'est ce qu'on appelle le plan grossier du monde matériel, à l'opposé de ses plans plus subtils qui sont les plans émotionnel et mental. Plus loin, je reviendrai sur ces dépendances physiques et le lien direct qu'elles ont avec les dépendances psychologiques (émotionnel et mental).

Pour savoir si tu as des dépendances, vérifie de quoi tu ne peux pas te passer pendant au moins une semaine dans ton monde physique. Certains ne peuvent se passer de quelque chose pendant quinze minutes comme un fumeur qui allume cigarette après cigarette.

Les dépendances les plus courantes sont: la cigarette, l'alcool, la drogue, le sucre (dessert, biscuit, gomme à mâcher, liqueur douce,

pain, pâtes alimentaires), médicaments et le café. Certains sont dépendants de choses comme le téléphone (ils ne peuvent passer une journée sans faire ou recevoir d'appels), de sexe, de magasinage, le sport, la lecture, la télévision, la religion, l'ordinateur.

Il faut cependant bien faire la différence entre dépendre de quelque chose pour son bonheur et aimer quelque chose. Prenons l'exemple d'une personne qui aime la lecture. Quand elle a la possibilité de lire, elle le fait par plaisir et sait quand s'arrêter. Une personne dépendante de la lecture n'est pas capable de s'arrêter. Elle commence à lire et même si elle est très fatiguée et que ses yeux sont à demi ouverts, elle n'arrive pas à arrêter sa lecture. Le lendemain si son livre n'est pas terminé, c'est encore sa lecture qui passe en premier bien qu'elle ait autre chose à faire. Elle n'est pas maîtresse d'elle-même; la lecture prend toujours le dessus. Voilà un exemple de dépendance!

Être dépendant, c'est ne pas pouvoir se passer de quelque chose même si nous savons que ce n'est pas ce dont nous avons besoin à ce moment-là. Une personne qui aime fumer une cigarette à l'occasion, et qui se sent bien qu'elle fume ou pas, n'est pas dépendante de la cigarette. C'est la même chose pour le pain, les biscuits, etc.

Tu peux vérifier ton degré de dépendance en vérifiant ce que tu vis lorsque tu t'abstiens complètement d'une des choses physiques que tu aimes particulièrement. Si tu ne peux résister plus que quelques heures, c'est signe que ta dépendance est grande. Observe le nombre d'heures ou de jours où tu te sens bien en t'en passant. Je ne te demande pas de te contrôler, mais plutôt d'utiliser cette méthode afin de vérifier ton degré de dépendance. Si tu t'aperçois que ta limite est de deux jours, après quoi tu deviens presque obsédé et que tu ne penses qu'à ça, je te suggère de prendre ce dont tu as besoin, tout en devenant conscient à quel point tu dépend de cette chose.

Ces dépendances physiques sont tout simplement le reflet d'une ou de plusieurs dépendances psychologiques d'une autre personne. Pourquoi une personne est-elle dépendante d'une autre? Parce qu'elle ne s'aime pas assez, son amour d'elle-même ne la remplit pas suffisamment; elle ressent le besoin d'aller chercher de l'amour à l'extérieur. Voici les formes les plus courantes de dépendances affectives envers quelqu'un d'autre:

Dépendre de l'accord ou de l'opinion de quelqu'un. La personne qui entretient cette dépendance ne se fait pas assez confiance, ne croit pas en connaître assez dans certains domaines pour se fier à sa propre opinion, que ce soit pour faire un achat, prendre un cours, prendre une décision dans sa vie, etc. Elle a beaucoup de difficulté à prendre une décision sans l'approbation d'une autre personne. Elle ne peut s'empêcher de demander à l'autre: *"Qu'en penses-tu?"* Je connais des femmes qui n'osent pas changer leur coiffure sans l'accord de leur conjoint.

En lisant ces lignes, tu te dis peut-être: *"Moi je n'ai jamais besoin de l'opinion des autres, je prends toujours mes décisions tout seul."* Sois alerte; tu dois être très perspicace pour ne pas laisser ton mental t'illusionner. Ceci est subtil parce que les personnes qui n'acceptent pas leurs dépendances sont les personnes qui souvent agissent de façon contraire à la personne qui est nettement dépendante. Pour savoir si tu dépends de l'accord ou de l'opinion de quelqu'un, même si tu ne le manifestes pas, voici ce que je te suggère de vérifier.

Comment réagirais-tu si, suite à une décision prise sans avoir consulté personne, quelqu'un (surtout quelqu'un de proche), te disait: *"Je ne suis vraiment pas d'accord avec ce que tu viens de faire ou de décider."* Est-ce que ça te ferait vivre des émotions? Te sentirais-tu mal intérieurement à cause du désaccord de l'autre? Tenterais-tu de le convaincre du bien-fondé de ta décision dans le but d'obtenir son accord? Si oui, c'est signe que tu dépends de son approbation. Une personne n'ayant pas ce type de dépendance ne vit pas d'émotions quand elle s'aperçoit que l'autre n'est pas d'accord avec elle; elle ne fait que constater que l'autre n'est pas d'accord et c'est tout. Ce n'est peut-être pas sa préférence mais elle comprend facilement qu'une autre personne peut avoir une opinion différente.

Dépendre de la reconnaissance de quelqu'un d'autre. La personne qui dépend de la reconnaissance de quelqu'un d'autre croit qu'elle n'en fait jamais assez. Comme tu peux le constater, derrière chaque dépendance, se trouve une croyance. Dans le cas précédent, la personne croit qu'elle n'est pas suffisamment connaissante tandis que dans ce cas-ci, elle croit qu'elle n'en fait pas assez. Pour se stimuler à en faire davantage, elle a besoin de la reconnaissance des autres. C'est la personne qui a besoin de se faire dire merci. Elle a besoin d'entendre: *"Qu'est-ce que je ferais sans toi!"*

Voici quelques exemples: une mère de famille qui vient de faire un beau ménage; un employé qui a besoin d'entendre un mot d'encouragement ou d'un geste de reconnaissance de la part de son patron; un conjoint qui veut un remerciement quand il rapporte de l'argent à la maison, etc. C'est le genre de personne qui, sans qu'on le lui demande, s'assure de dire aux autres tout ce qu'elle a fait ou tout ce qu'elle planifie faire. Elle tient absolument à ce que tout le monde le sache pour recevoir la reconnaissance dont elle a besoin, surtout par rapport à ce qu'elle fait.

Si tu n'es pas sûr d'avoir cette dépendance, demande-toi, quand tu viens de faire un effort supplémentaire pour accomplir quelque chose, si ça te déçoit lorsque personne autour ne le remarque. Lorsque les autres ne disent rien pour montrer qu'ils sont reconnaissants de tout ce que tu viens de faire, es-tu porté à leur dire ce que tu as fait? Si oui, tu as cette forme de dépendance.

Dépendre des compliments des autres. Une personne avec cette dépendance croit qu'elle n'est pas une bonne ou belle personne: elle a donc besoin des compliments des autres pour être rassurée, car elle a beaucoup de difficulté à s'en faire. Ce compliment peut porter sur son apparence physique ou sur un travail qu'elle vient d'accomplir à savoir si c'est bien fait ou si c'est beau. Quand une personne

dépend de la reconnaissance des autres, tel que mentionné tantôt, c'est surtout face à l'effort qu'elle fournit pour faire quelque chose, tandis que la personne qui dépend des compliments, c'est surtout face à ce qu'elle est, face à ce qui se passe en elle ou au niveau de sa personnalité. Elle essaie souvent d'impressionner les autres par son apparence.

Dépendre de la présence des autres. La personne qui a cette dépendance croit que lorsqu'on la laisse seule, c'est parce qu'on ne l'aime pas. Plus jeune, lorsqu'elle a vécu l'expérience d'être délaissée, c'est la conclusion qu'elle en a tirée et elle a décidé d'y croire. Elle a beaucoup de difficulté à s'intéresser à quoi que ce soit quand elle est seule. Par contre, à deux ou plus, ça va bien. Elle a plus d'énergie et davantage envie de travailler et de faire des choses lorsqu'elle sent une présence près d'elle. Laisée à elle-même, elle perd toute sa motivation. Par exemple, une personne veut sortir un soir, mais son conjoint n'en a pas envie. Si elle n'y va pas parce qu'elle est seule, c'est signe qu'elle dépend de la présence de l'autre.

Quand tu éprouves de la difficulté à laisser partir les gens que tu aimes, que ce soit ton conjoint, tes enfants ou tes parents parce que tu n'aimes pas être seul, tu es dépendant de la présence des autres. Si tu crois ne pas dépendre de la présence des autres parce que tu vis seul depuis déjà plusieurs années, ça ne veut rien dire. Si tu vis seul mais que tu cherches toujours à inviter des gens chez toi ou à te faire inviter ailleurs, si tu dois toujours être dans l'action, si tu as de la difficulté à être seul avec toi-même et être bien, c'est aussi signe que tu dépends de la présence de quelqu'un d'autre.

Dépendre de l'attention des autres. Une personne ayant cette dépendance croit qu'elle n'est pas importante. Elle se sent importante quand quelqu'un lui porte de l'attention. La personne qui a besoin d'une présence pour être heureuse peut passer plusieurs heures sans attention, tant et aussi longtemps qu'elle sait qu'il y a une présence dans son entourage. Tandis que celle dépendant de l'attention des autres a toujours besoin qu'on lui parle, qu'on l'écoute, qu'on s'occupe d'elle. Elle interrompt ou interroge souvent l'autre juste pour avoir de l'attention.

Dépendre de se sentir utile. Quand une personne croit qu'elle doit s'oublier pour les autres, convaincue que c'est la meilleure façon pour elle d'être aimée et de montrer son amour, c'est qu'elle dépend de se sentir utile. C'est le type de personne qui est attirée par les gens qui ont des problèmes, tel un conjoint dépendant de l'alcool. Elle dépend de la dépendance de quelqu'un d'autre. Elle a une âme de sauveteur et se sent comblée lorsqu'elle a l'impression d'aider l'autre à se sortir d'un problème et ce, souvent malgré l'autre! Cette personne offre ses services avant même que quelqu'un ne les lui demande. Elle est toujours au-devant des autres. La personne qui pense ou dit souvent aux autres: "Une chance que je suis là, une chance que vous m'avez!", a vraiment besoin de se sentir utile. Cette dépendance est très étroitement liée à la dépendance de la reconnaissance, quoiqu'étant plus marquée parce qu'elle peut amener une personne à s'oublier complètement pour les autres.

Dépendre du bonheur des autres. Le niveau du bonheur de la personne ayant cette forme de dépendance est directement proportionnel au niveau de bonheur de ses proches. Elle fait tout pour rendre les autres positifs et heureux parce qu'elle se croit responsable de leur bonheur. Elle cherche une solution à leurs problèmes pouvant y passer toute une nuit sans que rien ne lui ait été demandé. Aussitôt qu'elle s'aperçoit que quelqu'un autour d'elle n'est pas vraiment heureux, surtout les gens qu'elle aime, elle va faire des pieds et des mains pour régler la situation. Quand les autres sont malheureux, elle est malheureuse et quand les autres sont heureux, elle est heureuse.

Il est important de regarder si tu as une ou plusieurs des dépendances que je viens de mentionner ainsi que du degré de leurs présences dans ta vie. Ensuite, fais une rétrospection afin de réaliser que ces dépendances ont commencé durant ton enfance. Tu as pris l'habitude de ces dépendances quand tu étais plus jeune parce que tes parents t'y ont habitué ou parce que tu as réellement manqué de la chose dont tu dépends. Aujourd'hui tu cherches quelqu'un pour combler ce manque, d'où l'état de dépendance.

Aucun être humain n'a le pouvoir de rendre une autre personne heureuse parce que le bonheur vient de l'intérieur de soi.

Il est donc impossible pour une personne d'être heureuse si elle s'attend à ce que son bonheur soit comblé par quelqu'un ou quelque chose d'extérieur à elle.

Quand elle ne peut pas recevoir de l'extérieur l'affection ou l'attention qu'elle recherche et qu'elle n'est pas capable de se la donner elle-même, elle utilise en dernier recours les artifices du monde physique pour combler le vide ressenti. C'est ce qu'on appelle faire du transfert dans l'alcool, la drogue, la cigarette, le sucre, le sexe, etc. Ces moyens physiques artificiels engourdissent temporairement la sensation de vide et de douleur, sans toutefois en régler la cause profonde.

Plus tu recherches à l'extérieur de toi quelque chose pour combler ton vide intérieur, plus souffrant tu deviens. Tu penses peut-être que c'est parce que l'autre ne te donne pas l'affection ou la reconnaissance dont tu as besoin que tu compenses par le sucre par exemple. Réalise que ce n'est pas à l'autre à combler ce besoin pour toi. Tu en es entièrement, totalement responsable. Ce qui vient des autres doit ajouter à ce qui est déjà présent en toi et non combler ce dont tu manques. Personne au monde ne peut s'engager ou te promettre de te donner toute l'affection dont tu as besoin pour le reste de tes jours. Qu'advient-il de toi le jour où cette personne quittera ta vie? Toute présence n'étant que temporaire, tu dois voir à cultiver ta stabilité affective pour éviter d'être démoli par le départ de l'autre quelle qu'en soit la cause.

Pour savoir plus précisément quelles dépendances physiques sont associées aux dépendances psychologiques ou affectives, voici ce que tu peux faire. Prends ta dépendance physique, par exemple le café, et demande-toi: "*Qu'est-ce que ça me donne de prendre un*

café? Qu'est-ce que je ressens en le prenant?" Si tu réponds que le café te stimule, trouve parmi les dépendances psychologiques laquelle te stimule le plus. Si tu découvres que lorsque tu reçois de la reconnaissance de quelqu'un, cela te stimule pour en faire plus, tu peux alors relier le café à la reconnaissance. Donc, au moment où tu es porté à prendre plus de café, ton corps est en train de te t'avertir que tu manques de reconnaissance envers toi-même cette journée-là; tu recherches de la reconnaissance et tu fais du transfert dans le café.

Si tu dépends des choses sucrées, toujours grâce à la même question, tu réalises que ça t'apporte des douceurs, que c'est une façon de t'occuper de toi, regarde quelle est la dépendance affective qui fait naître en toi le sentiment qu'on s'occupe de toi. Ça peut être la dépendance de la présence de quelqu'un. Lorsqu'il s'occupe de toi, ce sont pour toi des moments de petites douceurs. Quand personne n'est disponible ou disposé à te donner ces douceurs, tu décides de le faire toi-même en compensant dans le sucre plutôt que de prendre contact avec la douceur déjà présente en toi. Peut-être n'as-tu jamais pris le temps de la rechercher en toi pour y faire de la place et la sentir? Quand tu t'aperçois que ton goût pour le sucre est plus fort, cela peut t'aider à conscientiser le besoin de contacter et de cultiver la douceur en toi. Deviens alors plus doux face à toi-même, moins exigeant.

Une personne très dépendante de la reconnaissance ou des compliments et qui s'aperçoit que les êtres dont elle dépend en donnent à d'autres et non à elle, vivra des moments encore plus difficiles que si elle n'en avait pas du tout. Quand on devient trop dépendant, la situation devient littéralement intolérable. Pour certains, leur dépendance est plutôt périodique tandis que pour d'autres, elle est présente à l'année longue.

Plus ta dépendance est forte, plus tu crois ne jamais en avoir assez, et vice versa. C'est un cercle vicieux. Ta croyance au manque est du même degré que ta dépendance. Ainsi on pourrait te faire tous les compliments du monde, te donner beaucoup de reconnaissance, mais parce que tu n'y crois pas, tu en auras toujours besoin davantage. Souviens-toi que ton bonheur ne dépend que de ce que tu cultives à l'intérieur de toi. Quand tu dépends de l'extérieur pour être heureux, ton bonheur ne dure que quelques instants, le temps que tu le reçois de l'extérieur.

La personne très dépendante vit beaucoup d'émotions, beaucoup de peurs, est hyper-émotive et a souvent peur de se faire punir. Elle est aussi très psychique, c'est-à-dire très ouverte dans la région du plexus solaire. En effet, une personne qui s'habitue à dépendre de l'extérieur doit être très ouverte pour pouvoir voir venir les événements, pour être à l'affût de tout le monde et de ce qui se passe à l'extérieur. Elle est ainsi très ouverte aux émotions et aux moindres désirs des autres, à leurs activités mentales et à ce qui se passe chez les gens. Une telle ouverture du plexus solaire fait en sorte qu'elle est ouverte à tout ce qui se passe dans le monde astral. De plus, elle part facilement en astral. C'est sa façon de quitter la Terre quand sa dépendance n'étant pas comblée, elle vit des choses qui lui semblent trop difficiles à supporter.

Plus une personne est dépendante, plus elle vit un vide intérieur au niveau du cœur.

Elle est en train de dire: *"Au secours, je ne m'aime pas assez alors j'ai besoin de quelque chose de l'extérieur pour venir remplir ce vide à l'intérieur de moi."* C'est comme si elle tentait de remplir son vide intérieur avec quelque chose venant du monde physique. Moins une personne s'aime, plus elle se bloque au niveau du cœur, s'éloignant ainsi de sa lumière, et contribuant à créer un sentiment d'insatisfaction et l'impression de ne pas aller dans la bonne direction. En plus de vivre des émotions et des peurs, elle bloque sa créativité, donc ne crée pas sa vie telle qu'elle la veut.

Avec tous ces blocages, les personnes très dépendantes peuvent développer plusieurs problèmes physiques comme des douleurs dans la région du coccyx, des problèmes de digestion, de jambes, d'hypoglycémie, de diabète ou de peau. Le fait d'avoir des dépendances physiques très fortes comme le sucre, l'alcool et la cigarette apporte des problèmes aux glandes surrénales qui deviennent usées, fatiguées et de moins en moins capables de remplir leurs fonctions adéquatement. Ce sont ces glandes qui produisent l'adrénaline nécessaire pour faire face à une peur; ainsi, plus elles sont usées et plus il est difficile de faire face à une peur sans paniquer.

Les problèmes physiques les plus graves chez les gens chroniquement dépendants sont les problèmes d'ordre mental comme la psychose, la schizophrénie voire même la folie. Ce sont des gens qui s'arrangent pour être totalement dépendants de la société parce qu'ils se sentent totalement incapables de fonctionner seuls.

Après avoir découvert leurs dépendances, plusieurs personnes croient que la meilleure solution pour y mettre fin est de se priver. Une telle façon d'agir n'est jamais bonne puisque ce n'est que du contrôle. Comme il est impossible de se contrôler indéfiniment, la personne finit par perdre le contrôle pour s'enfoncer davantage dans sa dépendance, ou elle transfère à autre chose. Pour savoir si tu te contrôles, regarde à quel point ça te dérange lorsque tu te privas de ta dépendance physique. Si tu trouves l'expérience très difficile, que tu deviens presque obsédé, que tu y penses continuellement et que voir d'autres personnes continuer à entretenir la même dépendance que toi te dérange, tu peux être certain que tu es dans le contrôle et que tu n'acceptes pas ta dépendance.

Pour se défaire de ses dépendances, il faut avant tout en devenir conscient en utilisant les moyens suggérés plus haut. Tu dois ensuite reconnaître et accepter que tu as cette dépendance. N'oublie pas l'importance du mot "accepter".

Accepter, c'est te donner le droit d'avoir une dépendance même si tu n'es pas d'accord avec celle-ci.

Réalise que la raison d'être de ta dépendance est que le petit enfant en toi a un jour décidé qu'il n'était pas assez aimable, qu'il n'avait pas ce qu'il fallait pour être aimé complètement, qu'il n'était pas correct, qu'il n'était pas à la hauteur ou pas capable de faire des

choses tout seul et qu'à cause de toutes ces raisons, ça lui prenait quelqu'un ou quelque chose de l'extérieur pour survivre. Alors donne-toi le droit d'avoir cette dépendance en toi pour l'instant sans te juger, sans te critiquer pour autant.

La prochaine étape est d'oser l'avouer aux autres. Si, par exemple, tu as besoin de reconnaissance, tu peux t'exprimer en disant: *“Comme j'ai encore de la difficulté à croire que je suis une bonne personne, que j'en fais assez ou que je suis important, j'ai besoin que les autres me le disent pour y croire. Pourrais-tu, si ce n'est pas trop te demander, me dire merci de temps en temps, me féliciter sur ce que j'ai fait parce que j'ai de la difficulté à le faire par moi-même.”*

Si tu dépends de la présence des autres, fais la même chose en disant: *“Je ne m'aime pas encore assez pour être bien seul; j'ai encore besoin de la présence des autres. Si cela t'est possible, mon souhait est que tu sois plus souvent avec moi.”* Le fait de te donner le droit d'avoir cette dépendance et d'oser l'avouer sans te juger t'aidera à accepter que l'autre n'est pas responsable de combler ton besoin. Tu lui demandes, tu lui fais part de tes désirs tout en apprenant à avoir de moins en moins d'attentes.

Sois conscient que tant que ta dépendance sera encore très présente en toi, tu seras encore porté à faire du transfert dans le monde physique.

Ce faisant, il est évident que tu en demandes plus à ton corps physique car tu le malmènes en lui donnant souvent des choses dont il n'a pas besoin, qui sont peut-être même au-delà de ses limites. Il est alors très important d'expliquer la situation à ton corps physique, de lui dire que, pour le moment, tu as une dépendance qui n'est pas réglée et que c'est la raison pour laquelle tu fais souvent du transfert dans le monde physique. Ce n'est pas que tu ne l'aimes pas mais c'est ce que tu es, c'est ce que tu fais et tu ne peux faire mieux pour l'instant.

Comme tout est temporaire, dis à ton corps physique de ne pas se décourager, qu'éventuellement tu arriveras à être de moins en moins dépendant, que tu feras ainsi moins de transfert et qu'il n'aura pas à toujours subir autant d'abus.

Tu peux aussi procéder graduellement. Quand tu es en train de fumer une cigarette, de manger un gros dessert ou de boire ta quatrième tasse de café, tu peux te dire: *“Je m'aperçois que présentement je prends quelque chose dont je n'ai vraiment pas besoin, alors pour aider un peu mon corps physique, je vais en laisser une partie.”* Si tu as de la difficulté à le faire par peur de gaspiller, si tu as l'impression que c'est malheureux de perdre telle chose parce que tu en laisses, je te suggère de l'offrir intérieurement à quelqu'un qui en manque sur la planète et de le lui envoyer par la pensée. C'est un moyen qui t'aidera à mettre de côté le restant d'un bon dessert! En le transmettant ainsi mentalement, il y a de fortes chances que quelqu'un reçoive de façon inattendue quelque chose à manger, grâce au désir que tu viens de formuler et de lancer dans l'Univers.

Comme je l'ai mentionné plus haut, souviens-toi qu'il n'est pas bénéfique à long terme de faire du contrôle! Je connais des gens qui ont arrêté de fumer depuis dix ou quinze ans ou qui ont arrêté de boire de l'alcool depuis des années et qui sont les premiers à juger ceux qui le font encore. Ce sont donc des personnes qui se contrôlent. Il est reconnu qu'une personne qui se contrôle fait toujours du transfert dans autre chose. C'est la raison pour laquelle plusieurs personnes ayant arrêté de prendre de l'alcool deviennent de grands consommateurs de sucre. Ils transfèrent dans le sucre, le café, la cigarette ou les médicaments. Ils ont réglé un aspect de leur dépendance et la nouvelle dépendance est sûrement moins nocive pour le corps physique que la précédente, mais la cause profonde de l'existence de cette dépendance n'est pas encore réglée; la dépendance psychologique est toujours présente.

Aussi, plus tu te considères comme étant dépendant, plus je te suggère de te faire des compliments à la fin de chaque journée. Peut-être qu'à force de te faire des compliments et de reconnaître que tu es spécial, tu finiras par y croire et finalement le savoir au plus profond de toi, sans aucun doute. Je te suggère de commencer avec un minimum de dix compliments par jour. Tu peux le faire pour les moindres petites choses, il n'est pas nécessaire que ce soit quelque chose d'extraordinaire. Tu peux te complimenter d'avoir eu une belle pensée à l'égard de quelqu'un, d'avoir fait un beau sourire à quelqu'un d'autre, d'avoir été tolérant avec une autre personne sans oublier les tâches que tu as accomplies. Graduellement, te faire des compliments deviendra plus facile.

De plus, comme une personne qui dépend de quelqu'un d'autre croit aussi que les autres dépendent d'elle, tu peux demander aux gens qui t'entourent s'ils croient que tu t'occupes trop de leurs affaires et si tu leur donnes l'impression qu'ils ne pourraient pas se passer de toi. Par exemple, le fait de donner ton opinion à tes enfants ou ton conjoint, de leur dire comment et pourquoi faire quelque chose sans qu'ils te l'aient demandé est un signe que tu crois qu'ils ne peuvent se passer de toi. Accepte l'idée qu'ils sont capables d'accomplir des choses par eux-mêmes et qu'ils ne dépendent pas de toi pour diriger leur vie. En acceptant ceci, tu pourras plus facilement arrêter de croire que ton bonheur dépend des autres.

Livret: Les relations intimes

On nous a toujours enseigné que nous devons investir dans notre couple, mettre de l'eau dans notre vin. Comment le faire sans être soumis?

Mettre de l'eau dans son vin signifie arrêter de ne penser qu'à soi, donc être davantage à l'écoute de l'autre. C'est loin de vouloir dire que vous devez vous plier à tous les caprices de votre épouse. Être à l'écoute de l'autre, c'est être réceptif à ce que l'autre vit, ses peurs, ses besoins et prendre plaisir à lui faire plaisir. Si vous vous sentez soumis, c'est que vous répondez aux besoins et aux désirs de

l'autre mais en reniant les vôtres, c'est-à-dire en ne respectant pas vos propres limites. Vous devez aller à l'intérieur de vous et vous demander: "Jusqu'où suis-je prêt à aller, quelles sont mes limites présentes?" Vos limites peuvent s'élargir ou rétrécir d'un jour à l'autre.

Vouloir donner à l'autre, c'est faire tout en votre pouvoir pour lui faire plaisir par des petites attentions, des petites choses toutes simples qui rendent la vie si agréable et qui vous demandent souvent très peu.

Toutefois, si vous avez l'impression que votre partenaire vous en demande trop, c'est une autre histoire. Allez vérifier en vous si le fait de satisfaire ses désirs vous force à vous manquer de respect, à vous sentir mal et à être en colère contre vous-même. Dans ce cas, vous pourriez par exemple lui dire: "Je ne peux pas faire ce que tu me demandes aujourd'hui. Cela ne veut pas dire que je ne voudrai jamais le faire mais aujourd'hui, c'est trop me demander. Si je le fais, je vais m'en vouloir et je vais t'en vouloir alors j'aime mieux me respecter pour l'instant." Si votre partenaire voit à quel point vous vous impliquez dans la relation, elle ne vous en voudra pas et pourra même sentir qu'elle vous en demande peut-être un peu trop.

De quelle façon peut-on reconquérir l'amour de son conjoint que l'on croit perdu?

Notez bien les termes que vous employez dans votre question. Vous dites: "L'amour que l'on croit perdu". Vous croyez donc avoir perdu l'amour de votre conjoint. Comment en êtes-vous arrivée à cette conclusion? Lui avez-vous demandé si c'était vraiment le cas? Vous l'a-t-il confirmé? Si non, faites-le pour vérifier jusqu'à quel point vos impressions sont exactes. Il est parfois difficile d'avoir une vision juste de la réalité quand nous sommes en relation avec une autre personne. Dans nos relations intimes cela se complique encore davantage. Vous cherchez présentement une façon de reconquérir l'amour de votre conjoint. Vous savez sans doute comme moi que vous ne pourrez pas le forcer à vous aimer.

Nous sommes tous ici sur Terre pour apprendre à aimer et c'est dans ce but précis que nous avons besoin d'un conjoint. La seule chose que vous pouvez faire, c'est de l'aimer de votre mieux et de l'accepter tel qu'il est aujourd'hui. Il est peut-être attiré par quelqu'un d'autre dans le moment. Il est possible que son amour pour vous ait changé avec le temps. Prenez du temps pour voir ce que vous pourriez faire pour vous aider à traverser cette période de façon harmonieuse.

Par contre, vouloir vous accrocher à quelqu'un qui dit ne plus vous aimer est signe d'une grande dépendance, ce qui n'aide pas à créer de saines relations. Allez identifier à l'intérieur de vous ce qui vous motive tant à vouloir reconquérir son amour. Est-ce que vous croyez ne jamais pouvoir rencontrer quelqu'un d'autre? Craignez-vous de vous retrouver toute seule ou d'être abandonnée? Avez-vous besoin de la présence de votre conjoint pour vous sentir aimée? Êtes-vous capable de vous aimer vous-même, telle que vous êtes? Utilisez cette situation pour devenir plus consciente de ce que vous vivez en dedans de vous. C'est en vous questionnant intérieurement que vous serez en mesure de trouver vos solutions. Que cache ce désir que vous avez de vouloir reconquérir l'amour de votre conjoint?

Quand ce sera plus clair en vous, il sera ensuite important d'en parler à votre conjoint, de lui dire ce que vous croyez et les peurs que vous avez découvertes en vous. En vous ouvrant à lui et en évitant de vouloir le changer, vous faites ainsi face au problème. C'est un excellent moyen pour trouver la solution, peu importe le temps que cela prendra.

Je me fais souvent dire que je vais rencontrer quelqu'un qui sera comme mon ex-conjoint, c'est-à-dire avec le même profil psychologique. Dans quelle mesure est-ce vrai? Vous dites vous-même avoir rencontré une personne semblable à votre ex-conjoint. Mon mari était alcoolique. Est-ce à dire que je rencontrerai un autre alcoolique?

Nous sommes attirés par des personnes ayant le même profil psychologique quand nous avons besoin de compléter ce que nous n'avons pas voulu régler dans le passé. Pour que cela ne se reproduise plus, il faudrait qu'au moment de votre séparation, vous ayez totalement accepté votre conjoint et que vous ayez cessé de le juger. Vous n'auriez plus besoin alors de rencontrer quelqu'un comme lui parce que votre travail d'acceptation aurait été complété. C'est ce que j'appelle vivre une séparation dans l'amour. Nous sommes ici pour apprendre à nous aimer dans tous nos aspects et les conjoints que nous choisissons sont là pour nous aider à voir les parties de nous que nous rejetons. Nous savons qu'elles sont là mais nous refusons souvent de les accepter.

Ce qui vous dérangeait chez votre mari est le fait qu'il était alcoolique. L'alcoolisme est une dépendance. Votre premier conjoint était donc là pour vous aider à voir votre propre dépendance. De qui ou de quoi êtes-vous dépendante? Du sucre, de la cigarette, des médicaments? Êtes-vous dépendante de la présence de quelqu'un d'autre? Comment vous acceptez-vous? Quand l'acceptation de votre dépendance aura été complétée, vous n'aurez plus besoin de rencontrer une autre personne dépendante. Maintenant, comment savoir si votre processus d'acceptation est complété ou non? Imaginez simplement que vous recommencez à vivre avec un alcoolique. Cela vous dérange-t-il encore? Si oui, regardez ce qui vous dérange. Est-ce son alcoolisme comme tel ou les conséquences que son choix engendre sur votre vie? Dans le premier cas, votre processus n'est pas complété; dans le deuxième cas, vous avez raison de refuser de vous mettre dans une position où vous auriez à subir les conséquences du choix de quelqu'un d'autre.

Cependant, une dépendance n'est pas nécessairement permanente. Dans le cas d'un conjoint alcoolique, que ce soit l'ex-conjoint ou un futur conjoint, l'important est de parvenir à vous voir à travers lui et de réaliser à quel point vous êtes tout aussi dépendante que lui. Si vous pouvez lui exprimer ce que vous avez découvert, c'est encore mieux. Vous pourriez par exemple lui dire: "Je suis aussi une personne dépendante; je dépends de toi pour ma survie ou ma sécurité financière." Ou bien encore: "Je suis dépendante de la

cigarette.” Quelle que soit votre dépendance, remerciez-le de vous avoir aidée à vous voir. Vous étiez deux grands dépendants vivant ensemble. Une dépendance n’est permanente que si elle n’est pas acceptée. L’accepter ne veut pas dire vouloir la garder mais bien se donner le droit d’avoir cette dépendance présentement. Vous acceptez l’idée que vous dépendez de quelqu’un ou de quelque chose pour votre bonheur parce que vous ne vous estimez pas assez. À partir du moment où vous acceptez votre dépendance, le travail de guérison commence et vous devenez graduellement de moins en moins dépendante.

Je me dis que je continue à rester avec mon mari parce qu’il serait perdu sans moi. Est-ce que je me raconte des blagues?

Votre mari serait peut-être effectivement perdu sans vous mais avez-vous déjà pensé que vous seriez peut-être tout aussi perdue sans lui? D’après ce que vous dites, il est très dépendant de vous. Est-il possible que vous soyez dépendante de sa dépendance envers vous? Il est probable que vous aimiez jouer à la mère avec lui.

Quand vous aurez pris conscience de votre propre dépendance, allez le trouver et parlez-lui. Planifiez-vous des moments d’intimité pour communiquer et vérifier comment vous vous sentez intérieurement. Dites-lui aussi ce que vous venez de me dire et demandez-lui s’il peut le confirmer. Vous pourriez l’approcher de la façon suivante: “Imaginons pour le moment que nous ne sommes plus ensemble tous les deux. Te sentirais-tu perdu sans moi? J’ai cette impression et je commence à me poser de sérieuses questions là-dessus. Je veux pouvoir en discuter avec toi parce que je me demande si je me raconte des blagues. Peut-être serais-je aussi perdue sans toi. Peut-être même plus!” Parlez-en ouvertement comme deux grands amis, même si cela vous demande beaucoup de courage pour entamer la conversation. Vous vous sentirez tous les deux beaucoup mieux par la suite.

Comment ne pas se sentir coupable de laisser mon conjoint à la maison avec les enfants de temps à autre pour voir une amie, pour magasiner ou simplement prendre de l’air, penser à moi?

La culpabilité est l’émotion qui nuit le plus à l’évolution de la race humaine. Puisqu’elle est créée par vos croyances, donc à partir du plan mental, la seule façon de ne plus vous sentir coupable est de parvenir à changer vos croyances. Vous pouvez vous référer au livret sur les croyances mais en attendant, allez vérifier à l’intérieur de vous: êtes-vous réellement coupable? Vous êtes coupable quand vous décidez consciemment de faire du mal à quelqu’un. Croyez-vous sincèrement qu’en laissant les enfants seuls avec votre conjoint de temps en temps, que vous leur faites du mal? Votre conjoint essaie peut-être de vous convaincre que vos absences le rendent malheureux. Il est simplement en train d’exprimer sa dépendance envers vous.

Regardez plus en profondeur, vous savez fort bien que vous ne faites de tort à personne. Vos sorties ne peuvent d’ailleurs qu’aider la relation entre votre mari et les enfants. Vous avez sûrement accepté de croire qu’une bonne mère de famille se doit d’être toujours présente à la maison. Vous croyez peut-être aussi qu’une bonne épouse doit s’arranger pour ne pas être la cause de la mauvaise humeur de son conjoint. Est-ce votre faute s’il bougonne? Si vous parvenez à changer l’une ou l’autre de ces croyances, vous arrêterez de vous sentir coupable.

Ne pas être responsable du bonheur et du malheur de son conjoint, cela ne risque-t-il pas de créer et de développer une forme d’indépendance ou de “je m’en foutisme” entre les époux?

Ne pas être responsable du bonheur des autres et être indifférent sont deux choses très différentes. Développer une relation indépendante plutôt que dépendante est au contraire excellent pour la santé d’une vie de couple. Vous semblez avoir peur de vivre une relation fondée sur l’indifférence. Comme vous le dites si bien, l’indifférence, c’est se foutre de ce que l’autre vit, de n’avoir aucune compassion. Vous pouvez avoir de la peine si votre conjoint est malheureux sans pour autant vivre ses émotions et son malheur et sans croire que vous devez absolument trouver une solution pour lui. Son bonheur ne dépend pas de vous et ce n’est pas grâce à vous qu’il est heureux ou à cause de vous qu’il est malheureux.

Ne pas se sentir responsable du bonheur de l’autre tout en n’étant pas indifférent à ce qu’il vit est possible quand une personne est en mesure de guider son conjoint sans avoir d’attentes. Vous pouvez par exemple lui faire part de votre opinion, lui offrir des solutions et lui apporter des conseils, tout en le laissant libre de choisir ce qui lui convient. Ayez confiance en lui et arrêtez de vouloir tout diriger. Il est possible d’avoir bon coeur et d’être concerné par ce que l’autre vit sans porter le fardeau de l’autre sur vos épaules.

Mon mari et moi avons nos deux semaines de vacances en même temps. Lui est agoraphobe: il a peur des tunnels, des ponts, des autoroutes, etc. J’ai donc décidé d’aller en vacances en Europe seule avec une amie car son agoraphobie m’affecte et me rend insécure. Le problème est que je me sens coupable de partir pour l’Europe. Je reporte sans cesse l’achat de mon billet d’avion. J’ai besoin d’évoluer mais je me sens toujours coupable vis-à-vis mon mari. Dois-je partir en voyage? Que faire?

Ce que vous vivez est courant chez les couples où l’un des conjoints est agoraphobe. Les agoraphobes ont peur de tout. Leur imagination est hyper-active et ils ont constamment peur d’avoir peur partout: dans les magasins, sur les ponts, dans les avions, etc. Ce n’est évidemment pas facile de vivre avec un agoraphobe car ce dernier devient très dépendant de son conjoint.

La personne qui est attirée par un agoraphobe est en général une personne qui est dépendante de la dépendance de l’autre. À cause de son état, votre mari ne peut jamais sortir seul et a besoin de votre présence en tout temps. Une partie de vous se croit responsable de l’aider mais une autre partie a besoin d’espace. C’est à vous de décider quelle partie l’emportera sur l’autre. Vous vous sentez coupable parce que vous avez décidé de croire qu’une femme est responsable du bonheur de son mari. Cette croyance n’apporte que désespoir, émotions, déception et stress.

En vous sentant responsable du bonheur de votre conjoint, vous êtes loin de vous assurer que l'amour se développe dans votre couple. L'amour véritable est inconditionnel. Vous pouvez choisir d'arrêter de vous sentir coupable et changer votre croyance ou décider de renoncer à votre besoin d'espace. Choisissez ce qui vous fait le moins souffrir. Si vous partez en voyage pour être malheureuse pendant toutes vos vacances, il n'est pas très sage d'y aller.

D'un autre côté, imaginez que vous ne partez pas en voyage et que vous restez chez vous. Comment vous sentez-vous? Pour l'instant, regardez ce qui vous cause le moins d'inconfort et faites votre choix, tout en sachant que d'une façon ou d'une autre, vous ne serez pas entièrement bien. Vous craignez peut-être d'abandonner votre mari si vous choisissez de vous sentir moins coupable. Vous vous sentez peut-être mal à l'idée qu'il se retrouve seul? Ces deux personnalités contraires à l'intérieur de vous veulent toutes les deux gagner. En pesant le pour et le contre, vous arriverez graduellement à trouver un juste milieu.

Quoi que vous fassiez, n'oubliez pas que vous le faites par choix. Acceptez-vous dans votre choix! Devenez consciente de vos propres peurs face à lui. En vous donnant le droit d'avoir ces peurs, il vous sera sûrement plus facile d'accepter celles de votre mari.

Voici ma question: J'ai été mariée dix-huit ans avec un homme alcoolique. J'ai refait ma vie avec un autre alcoolique. Avec ce dernier, j'ai presque appris à le laisser vivre sa vie et à vivre la mienne en pensant à mon "je". Mais ce que je n'ai pas encore compris, c'est le but de cette expérience. Avec les connaissances que tu as, est-ce que tu pourrais m'orienter pour que je puisse vivre cette expérience dans l'amour et la joie? J'aime cet homme et je suis presque heureuse avec lui. Est-ce mon karma ou bien une expérience que j'ai voulu vivre?

Vous êtes en train d'apprendre à aimer davantage grâce à cette expérience. Le but de chaque être humain est de s'améliorer intérieurement et cela s'effectue rapidement à travers l'amour et les expériences reliées à l'amour. En acceptant la dépendance de votre mari et en le laissant "être", vous développez l'amour de vous-même. Vous êtes déjà sur la bonne voie et avec le temps, vous vivrez de plus en plus de joies.

Vous me demandez si c'est votre karma. Le karma, c'est la loi de cause à effet; il est donc certain que cela fait partie de votre karma, de votre choix, de votre plan de vie. Avant même de naître, vous saviez qu'il vous restait encore à apprendre à aimer quelqu'un de dépendant. En apprenant à aimer quelqu'un malgré sa dépendance, vous faites de même avec votre propre partie dépendante.

Notre seule raison d'être est d'apprendre à aimer toutes les parties de nous. Nous aurons complété ce que nous sommes venus faire sur Terre quand nous aimerons chacun de nos aspects intérieurs et non quand chaque partie sera parfaite selon nos standards. Notre vision de la perfection est une conception purement personnelle qui provient de ce que l'on appelle le "mental inférieur". Nous avons tous une idée bien différente de ce que doit être une personne parfaite. Lorsque nous nous acceptons et que nous nous donnons le droit d'être ce que nous sommes aujourd'hui, nous donnons le même droit aux autres. Un jour, nous n'aurons plus besoin de vivre de telles expériences parce que nous aurons appris l'amour inconditionnel.

En ce moment, je ne suis pas chez moi tous les soirs parce que je suis partie prendre mes cours. Mon mari se sent abandonné. Je me sens très bien là-dedans mais lui non. Il parle même de séparation pour cette raison. Comment dois-je agir avec lui?

Votre mari est dépendant de votre présence. Il a sans doute été habitué à vous avoir toujours à ses côtés. Si vous êtes heureuse de sortir de temps en temps et de suivre vos cours, il est important d'écouter vos besoins et de ne pas abandonner. Cependant, lorsque l'on amorce un changement de comportement qui a pour effet de modifier les habitudes établies avec un conjoint, il est important d'y aller doucement, de ne pas l'assommer. Combien de cours prenez-vous? Faites-vous exprès d'en prendre beaucoup dans le but de l'habituer ou de lui démontrer que vous avez décidé de faire à votre tête? Si oui, je vous suggère de continuer à prendre des cours mais avec modération.

Votre mari et vous avez besoin de communiquer. Plutôt que de lui faire la morale et de lui en vouloir de ne pas être bien sans vous, essayez de lui parler avec votre cœur. Vous pourriez lui dire: "Je vois bien que tu aimes m'avoir à tes côtés mais présentement, ce n'est pas ce qui me rend heureuse. Comment pourrions-nous faire pour être bien tous les deux?" Vous pourriez lui offrir de vous accompagner à vos cours et il pourrait ainsi être à vos côtés.

Vous devez continuer à vous respecter et à écouter vos besoins tout en observant ce qui rend votre mari si malheureux. Il est important de régler ce différend le plus vite possible. Si vous vous forcez à rester chez vous uniquement pour lui faire plaisir, vous ne serez pas plus heureuse. Vous serez à la maison mais malheureuse intérieurement. Vous vous sentirez soumise et vous finirez par avoir des regrets. C'est vous qui finirez par vouloir la séparation. Alors en dialoguant et en négociant ensemble, il y a plus de chances que vous trouviez un terrain d'entente.

Est-ce que je dois accepter l'indépendance de mon mari même si je voudrais toujours être à ses côtés?

Votre mari peut vous sembler indépendant à première vue mais ne vous y trompez pas. Vous dépendez de sa présence et il dépend certainement d'autre chose. Vous n'êtes pas ensemble par hasard. Peut-être est-il du genre qui ne veut pas du tout reconnaître sa dépendance? Il y a de fortes chances qu'il soit dépendant de votre dépendance. Il aime probablement sentir que vous avez grand besoin de lui. S'il ne se permet pas de le montrer ouvertement, c'est parce qu'il n'accepte pas cet aspect de lui et se force plutôt à avoir l'air indépendant. En réalité, il est tout aussi dépendant que vous l'êtes. Ce qui se passe dans votre couple, c'est que vous vivez la

même dépendance mais un l'exprime ouvertement et l'autre la refoule. Parlez-lui et observez-le de plus près. Si vous adoptez une attitude indépendante, comment réagit-il? Cela le dérange-t-il? Faites-le parler et voyez s'il en est conscient.

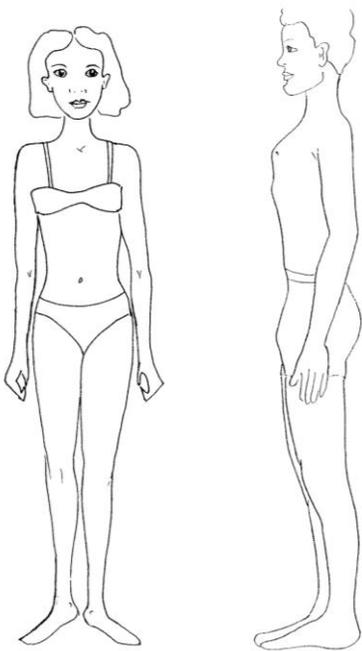
J'ai présentement un nouveau conjoint qui, à cause de sa peur du rejet, est très peu démonstratif. Moi je m'exprime beaucoup et j'aimerais bien que mon conjoint le fasse aussi. Mon conjoint précédent était très jaloux et possessif et voulait toujours être avec moi. Je l'ai quitté pour cette raison. Aujourd'hui mon nouveau conjoint est très différent et très indépendant et je trouve cela difficile. Je suis indécise; je ne sais plus lequel des deux je préfère. Le premier me donnait beaucoup d'affection, le deuxième pas assez. Comment puis-je me faire une idée? Lequel des deux est mieux pour moi?

Vous semblez aller d'un extrême à l'autre. Si vous êtes attirée par ces deux types de personnes, c'est pour vous refléter des aspects de vous. Une partie de vous est donc possessive et dépend de la présence de quelqu'un d'autre pour son bonheur. Une autre partie de vous se rejette, a peur d'être rejetée et aime mieux s'isoler dans son coin, ne pas parler et ne pas trop s'attacher pour ne pas se faire rejeter.

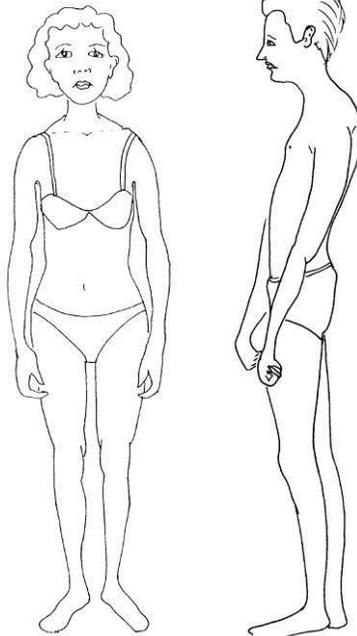
Vos expériences avec ces deux conjoints sont là pour vous faire voir ce qui se passe en vous. Utilisez-les pour regarder ce que vous vivez intérieurement. Vous avez une occasion formidable d'apprendre à mieux vous connaître. Réalisez que vous vivez la même chose qu'eux et observez bien votre comportement. Quand vous êtes avec celui qui est possessif, se pourrait-il que vous le rejetiez parce que vous rejetez cette partie de vous? Quand vous êtes avec celui qui vit du rejet, votre côté possessif ne prend-il pas le dessus? Apprenez à vous accepter avec ces deux aspects en vous. Observez-vous et donnez-vous le droit d'être ainsi.

Je suis assurée que vous êtes une personne remplie d'amour et que vous voulez vivre dans l'acceptation, sans vous critiquer ni vous dévaloriser. Une fois que vous aurez appris à accepter ces deux aspects de vous, il vous sera plus facile de trouver le bon conjoint. Ce sera peut-être un de ces deux-là ou quelqu'un d'autre. Pour le moment, l'important est de faire le travail à l'intérieur de vous. Ensuite votre DIEU intérieur vous guidera quant au conjoint dont vous aurez besoin pour continuer votre cheminement.

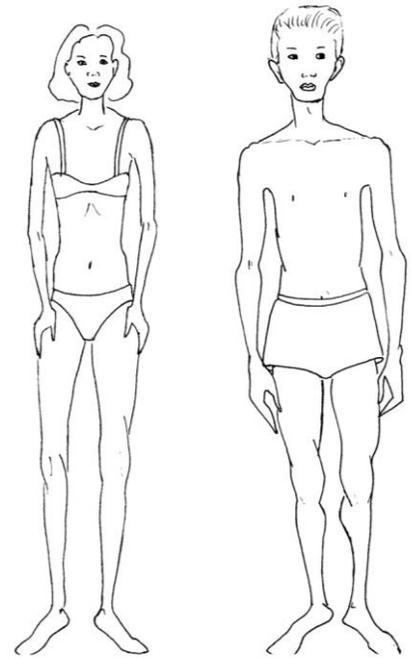
Corps physique selon le masque



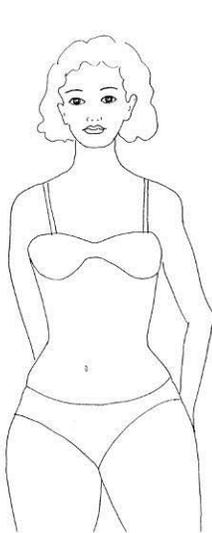
PHYSIQUE DU RIGIDE
(Blessure d'injustice)



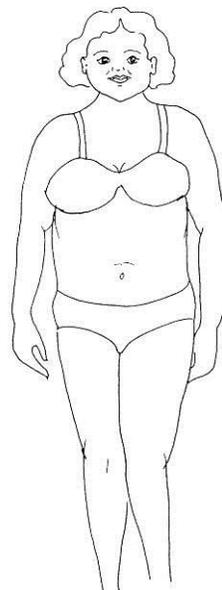
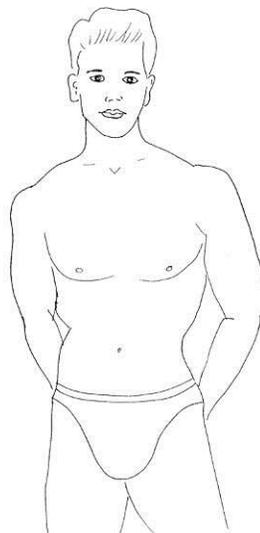
PHYSIQUE DU DÉPENDANT
(Blessure d'abandon)



PHYSIQUE DU FUYANT
(Blessure de rejet)



PHYSIQUE DU CONTRÔLANT
(Blessure de trahison)



PHYSIQUE DU MASOCHISTE
(Blessure d'humiliation)

