

# Aimer sans perdre sa liberté

Colette Portelance

## Introduction:

Est-il possible de trouver l'amour et la liberté dans les relations affectives? Sommes nous condamnés à choisir entre la relation amoureuse pour combler notre besoin d'amour ou la solitude pour préserver notre liberté?

Ce livre s'adresse aux personnes aux prises avec des problèmes de contraintes, de limitation et d'impuissance dans leur relation de couple.

Il nous permet de comprendre comment satisfaire nos besoins d'amour et de liberté intérieure dans le contexte d'une relation amoureuse investie et engagée.

Quelques piste de réflexion pour une vie de couple réussie!

## CHAPITRE 1 Amour, liberté, relation

Toute vie affective a besoin d'amour et de liberté. Ces deux besoins fondamentaux sont à la relation ce que la lumière et l'eau sont à la fleur: ils en assurent la vie, la durée, l'épanouissement.

L'amour: est ce que j'aime vraiment, comment savoir si mon amour est profond ou superficiel, réel ou artificiel et illusoire?

L'amour véritable est un soleil dont les rayons sont la tendresse, l'affection, l'attachement, la passion, le dévouement, l'authenticité, la complicité...

Il repose aussi sur deux valeurs très importantes: l'amour de l'autre et l'amour de soi.

### Liberté et relation

La liberté ce n'est pas seulement faire tout ce qu'on veut comme on veut sans tenir compte des autres.

« Si dans une relation chacun fait tout ce qu'il veut sans tenir compte aussi des besoins de l'autre, il n'y a tout simplement pas de relation »

La relation existe dans l'acceptation des contraintes, de l'interdépendance et de l'engagement.

« La relation affective comporte donc une contrainte fondamentale sans laquelle elle n'existerait pas: cette contrainte est de créer de part et d'autres un lien, de le maintenir et de l'entretenir par l'investissement personnel réciproque.

C'est un engagement que doivent prendre les deux personnes, sans quoi leur relation est destinée à l'insatisfaction, aux conflits ou à l'échec. Il n'y a donc pas de liberté sans cette contrainte d'investissement réciproque et d'attachement.

Entrer dans une véritable relation, c'est prendre un chemin où existent 3 composantes indispensables qui ont toutes 3 besoin d'être nourries constamment: l'autre, soit même et la relation.

La relation est symbolisée par un pont dont chacun s'occupe à en construire un bout. Sans ce pont, il n'existerait que 2 individus isolés chacun sur leur rive entretenant l'illusion d'une plus grande liberté.

### **Le besoin vital de liberté**

la liberté est un besoin psychique fondamental chez l'être humain, un besoin normal et aussi fort et puissant que le besoin d'amour, de reconnaissance et de sécurité.

Pour être aimé, reconnu, sécurisé et libre nous développons un fonctionnement qui exerce un impact sur toutes nos relations amoureuses. Nous sommes d'ailleurs souvent déchirés entre tous nos besoins, ce qui nous fait adopter à notre insu, des comportements contradictoires et incohérents. Nous cherchons à l'extérieur de nous même des réponses à nos questionnements alors que notre véritable liberté est déjà à rechercher à l'intérieur de nous.

Que veut dire être libre dans une relation amoureuse?

- être entièrement soi-même
- assurer la totale responsabilité de sa vie
- avoir le courage d'arrêter des choix, de prendre des décisions et d'en assumer les conséquences
- écouter et gérer son monde intérieur (émotionnel)

Nous avons tendance à penser que nous ne sommes pas libre à cause de « l'autre », mais le véritable problème c'est que c'est nous qui donnons à l'être aimé tout le pouvoir sur notre vie en lui attribuant la responsabilité de nos besoins comme de nos problèmes, de nos malaises, de nos échecs..

Si nous résistons à faire des choix, les autres les feront à notre place! D'où sentiment d'impuissance..

Si nous arrivons à choisir, nous devons aussi assumer les conséquences de nos choix...  
Accepter de perdre quelque chose...

Si nous choisissons de ne vivre dans la relation amoureuse que des moments de plaisir, dès qu'une difficulté surviendra, ou dès que nous devons assumer la contrainte de l'investissement, nous réagissons par la fuite, le blâme, le rejet, la fermeture ou la culpabilisation.

Habités par l'éducation à garder toujours le regard à l'extérieur de nous même, nous ne connaissons pas les mécanismes internes qui nous font constamment passer d'un échec à l'autre, ce qui trop souvent nous prive de la liberté que nous recherchons avec tant d'ardeur.

Alors comment arriver à trouver les moyens de s'offrir cette liberté aimante qui nous permettra de vivre le véritable bonheur d'un amour tendre, engagé, passionné, authentique et complice?

Cette forme d'amour est impossible à trouver sans accéder à la liberté fondamentale de rester toujours entièrement nous mêmes.

## **CHAPITRE 2 : La liberté d'être soi**

Nous pensons souvent que ce qui nous prive de notre sentiment de liberté dans une relation amoureuse, c'est que nous ne pouvons pas faire ce que nous voulons. Nous nous croyons emprisonnés par les besoins des autres, les contraintes de la vie à deux, et les responsabilités de la relation. Or il semblerait que cela ne soit pas vraiment le vrai problème...

« Nous perdons notre sentiment profond de liberté dans une relation affective quand, par peur du jugement, du rejet ou du conflit, nous ne nous donnons pas la liberté d'être nous-même. Autrement dit, il n'y a pas de véritable liberté dans la vie amoureuse sans authenticité. »

### **L'authenticité:**

Que veut dire être authentique, être soi-même?

**C'est agir dans le respect de sa vérité profonde , c'est à dire de ses émotions, de ses valeurs, de ses goûts, de ses intérêts et de ses priorités.**

(qu'il faut bien-sûr connaître déjà, y avoir réfléchi pour pouvoir se les définir clairement à soi puis à l'autre!)

L'enfant , lui, n'apprend pas à être authentique. Il l'est naturellement. Spontanément, il vit ses émotions et les exprime , dit ce qu'il veut ou ne veut pas manière intacte. Parce qu'il est trop souvent jugé, rejeté ou réprimé par ses éducateurs ( parents, enseignants..) dans l'expression de ses émotions, de ses besoins ou de ses intérêts, comme il ne veut pas perdre leur amour, il devient progressivement un personnage qui agit en fonction de l'opinion des autres.

Dans la relation amoureuse, l'autre accepte-t-il que nous soyons authentique et spontané comme un enfant? Ou restons nous limité dans un personnage construit à l'image de ses attentes, qui dépend donc du regard de l'autre, emprisonné par la peur du rejet?

### **De quoi avons nous peur?**

La peur est destructrice de liberté.

Nous avons peur de souffrir, de blesser, de perdre, de déranger, d'être humilié, jugé, critiqué, rejeté, de l'inconnu, de découvrir en nous ce que nous rejetons chez les autres, de la réaction de la personne aimée si nous nous exprimons authentiquement et que l'autre n'accepte pas ce que nous présentons. Nous avons peur de ne pas être en mesure de faire face à ses émotions négatives.

« C'est la peur non accueillie et non gérée de ce que nous ressentons en nous (en sommes nous seulement conscient?) qui nous empêche parfois d'être authentiques et d'écouter et d'exprimer nos émotions, nos besoins, nos opinions , qui va faire qu'on devient quelqu'un d'autre et donc on perd notre liberté d'être nous même! »

Si on n'est pas authentique avec soi même, nous risquons de nous perdre dans un chemin qui n'est pas le nôtre, pas juste pour nous. Si on emprunte le chemin de l'autre c'est un mécanisme de défense, on cherche à se protéger des souffrances intérieures déclanchées par la personne aimée (mais qui nous appartiennent) et nous ne sommes plus à l'écoute de nous même.

Donc, laisser aux autres ce qui leur appartient, et écouter son ressenti, notre formidable guide intérieur. Cela permettra de rétablir à l'intérieur de soi le lien harmonieux entre sa tête et son coeur, le sentiment d'être libre en présence de l'autre. La liberté intérieure est fondée sur l'amour de soi-même!

### **L'écoute du ressenti**

Quand pour ne pas souffrir nous exerçons un contrôle sur notre vie intérieure ( répression des émotions) nous avons une vie terne et un sentiment de mal-être constant.

Pour gérer sa vie intérieure, il est indispensable d'accepter de ressentir toute la gamme des émotions, autant la peine que la joie...Ces deux émotions sont comme des soeurs siamoises: étouffer l'une, c'est comme tuer l'autre. Alors nous ne nous sentons pas vraiment vivants.

Si nous fuyons ce sentiment de tristesse et de vide profond qui surgit parfois dans la relation amoureuse, nous allons tenter de nous activer dans la vie, de la remplir de mille et une activités pour ne pas ressentir ce sentiment , ou nous finissons par agir dans le sens de ce que l'autre attend de nous, mais en adoptant des comportements défensifs de rejet, de jugement qui nourrissent les conflits, étouffent le sentiment amoureux et détruisent la liberté profonde.

L'authenticité passe donc d'abord par la connaissance de nous même, l'acceptation de ce que nous sommes et le courage de l'exprimer, de nous affirmer en dépit des jugements, des désapprobations et des critiques des autres ( surtout de ceux que nous aimons!), dans le respect de soi et des autres.

« Notre degré d'authenticité quand nous sommes amoureux est directement proportionnel à l'amour que nous avons pour nous même.

Plus nous avons d'estime et de confiance en nous, plus nous sommes libres d'être ce que nous sommes avec l'être aimé. »

Quand nous aurons le courage d'affirmer nos émotions réelles, nos désirs et nos opinions à ceux que nous aimons, et ce, malgré nos peurs, nous aurons atteint la plus importante étape de notre cheminement vers l'authenticité et vers la liberté dans nos relations amoureuses.

**Questions à se poser:** Quand suis-je libre d'être moi même avec les autres, avec qui, et sinon, pourquoi ne le suis-je pas, de quoi ai-je peur? Quel pouvoir ai-je mis entre les mains des autres sur ma vie?

Suis je dépendant du regard des autres dans ma façon de prendre mes décisions et de mener ma vie? Suis-je capable d'assumer les conséquences de mes actes dans toutes leurs dimensions?

Le problème, c'est notre manque de confiance en notre capacité à faire face à la réaction de ceux qu'on aime et/ou dont on est dépendant (rejet, jalousie, peurs diverses..)

### **Comment faire alors?**

- Porter son attention sur notre vécu et nos propres réactions quand on est en présence de la personne aimée, cela va permettre d'être plus en relation avec

notre monde intérieur, de le démystifier, d'identifier nos blessures, nos besoins, tout ce qui résonne en nous que le comportement de l'autre a déclenché.

« Plus nous serons en mesure à chaque instant, d'identifier ce qui se passe en nous sur le plan des émotions et des besoins, des pensées et des valeurs, moins nous serons pris au dépourvu devant des situations génératrices de peurs et d'insécurité, et plus nous serons libres! »

- Ne pas essayer de changer les êtres qu'on aime, ni de les rendre responsables de notre vie et de nos difficultés. ( même s'ils en ont été un élément dans notre construction)
- Se comporter avec les gens qui nous dérangent ( nous font peur..) comme avec ceux qui nous aiment et nous respectent sans nous juger! C'est à dire avoir le courage de s'affirmer, de fixer ses limites, prendre des décisions, exprimer ses besoins d'amour, de tendresse, de complicité, de sécurité, de reconnaissance, dire ses émotions désagréables ou encore faire des demandes claires.

Donc important de bien identifier ses propres besoins et de cesser de prendre du pouvoir sur les autres et de les blâmer.

### **CHAPITRE 3 : la liberté sans le pouvoir sur les autres**

Diverses formes de pouvoir:

Le pouvoir peut avoir deux pôles: créatif s'il est utilisé à des fins positives,( être capable de quelque chose) ou bien dominateur et asservissant s'il est utilisé à des fins de manipuler les autres.

C'est ce qui se produit lorsque, pour dissiper un malaise, nous prenons inconsciemment de l'ascendant sur les autres et nous leur enlevons par ce fait leur liberté.

#### **La manipulation:**

C'est se comporter de façon à influencer subtilement une personne pour la faire agir dans le sens de ce qui convient à nos besoins sans tenir compte des siens. Les moyens utilisés sont le faux dévouement, interprété comme de l'altruisme il entretient une émotion qui enlève toute liberté à l'autre: la culpabilité. Puisque le manipulateur agit dans le but inavoué que l'autre lui soit redevable en lui donnant tout ce dont il a besoin (compliments, attentions, services, disponibilité extrême, devance les demandes, donne sans qu'on lui demande ..). Le problème, c'est qu'il s'attend à ce que l'autre lui rende la pareille!

Ainsi, le manipulateur rend la personne aimée dépendante de lui, il s'attend à recevoir d'elle autant que ce qu'il a donné.

C'est un calculateur, ses services ne sont pas gratuits mais intéressés, au point qu'il peut faire des reproches et culpabiliser s'il n'est pas satisfait en retour.

Or, on peut demander des choses, mais il faut être libre de la réponse! L'autre doit pouvoir être libre de répondre « oui » ou « non », mais le manipulateur ne souffre aucun refus! Il considère qu'il mérite d'obtenir ce qu'il veut car il est toujours généreux de son temps, dévoué et disponible.

Quand cette générosité est sincère et qu'elle n'attend pas de retour, le problème ne se pose pas. Quand elle est intéressée, elle place l'être aimé dans une sorte de prison qui l'étouffe et dont il ne voit pas les barreaux. En fait, il est coincé par la culpabilité et le sentiment d'être redevable. « Il me donne tout, je lui dois tout! »  
Et on il voit pas pourquoi il se sent si mal.

Cette forme subtile de pouvoir est directement liée aux besoins d'être aimé de celui qui se laisse manipuler. Celui ci doit être vigilant, car il entretient, par son besoin d'être aimé et son manque d'estime de lui même, le fonctionnement du manipulateur.

En prenant conscience de ses malaises et de leurs déclencheurs, ainsi que des besoins non respectés sous jacents, on retrouvera le chemin de notre propre liberté, ainsi se libérer de son sentiment d'obligation envers l'être aimé, se donner le droit de dire « non » à ses demandes, ce qui apprendra peut être à l'autre à donner sans attendre en retour.

D'autre part, si on est impliqué dans une relation (amoureuse, ami ou parents enfants), il n'est pas normal qu'un seul donne tout et l'autre rien. Celui qui donne devra se fixer des limites sans quoi il perdra l'amour de l'autre par manque de considération pour ses propres besoins.

### **L'envahissement:**

Un espace vital minimum est nécessaire dans la relation affective:

- physique
- matériel
- professionnel
- psychique

l'envahissement, c'est un manque de respect de cet espace vital.

Physique: utiliser ce qui est à l'autre comme si c'était à nous, ou son corps, toucher ses parties intimes sans autorisation...Celui qui se comporte ainsi pense que c'est son

droit à cause du lien affectif, il peut vivre beaucoup de rejet par son attitude vécue comme une agression par l'autre.

Psychologique et émotionnel: penser à la place de l'autre, lui dire que l'on sait ce qu'il pense, ce qui est bon ou pas pour lui.

Relationnel: vouloir envahir tout l'espace des amis de l'autre, se les approprier..

Alors que faire?

Poser les limites de son territoire et se faire respecter, quitte à devoir faire face au conflit et au rejet!

La réaction à l'envahissement personnel c'est souvent qu'on va sentir le besoin de se protéger en étant secret sur ce qui nous concerne, pour garder une part de notre chère liberté!

### **Les causes de l'envahissement:**

C'est souvent dans le but de satisfaire ses besoins fondamentaux d'être aimé et reconnu qu'on s'approprie une part du monde des personnes qu'on aime pour combler ses propres manques affectifs. On n'apprend pas à s'occuper de ses besoins en faisant des demandes claires, alors on prend ce qu'on veut. Sans être conscient du pouvoir que l'on s'arroge sur l'autre, on devient dépendant à son insu.

L'autre celui qui est envahi ( par peur de ne plus être aimé ou pour éviter les conflits) aurait tout intérêt à fixer ses limites et à se faire respecter.

### **La volonté compulsive de vouloir changer l'autre:**

Autre forme de pouvoir fréquent dans la relation amoureuse: dès que la personne aimée déclenche un malaise qui n'est pas identifié, nommé ou exprimé, la réaction défensive la plus courante est de tenter de changer l'autre, c'est à dire le déclencheur du malaise pour ne plus souffrir.

Or quand nous essayons de changer la personnalité d'un être que nous aimons, si nous réussissons notre sentiment d'amour s'estompe progressivement parce qu'il ne sera plus lui même. Il deviendra un personnage construit à partir de nos exigences et non plus une personne vivante et vraie.

Ne pas se laisser changer par l'autre nous permet de rester authentique, et nous avons ainsi la conviction sécurisante qu'il nous aime vraiment tel que nous sommes. Ne pas donner à l'autre le pouvoir de nous dénaturer.

**Donc, trouver ce qu'on peut changer en soi même et apprendre à respecter l'autre tel qu'il est!**

### **Le silence:**

Lorsqu'une blessure plus ou moins profonde est réveillée, certaines personnes se défendent contre leur souffrance par l'accusation, d'autres s'emmurent dans un mutisme total. Le déclencheur vit alors un sentiment d'abandon, cherche à briser le mur par la manipulation ou l'agressivité.

Le but du silence: faire mal comme on a mal.

Nous devons apprendre à vivre avec nos malaises, laisser à l'autre le droit à son silence, et lui laisser la responsabilité de sortir de son mutisme de lui même. Et de recréer quand il sera prêt, la relation qu'il a lui même coupé, s'il le désire.

Ne pas tout faire pour que l'autre revienne, cela nourrit le sentiment d'abandon et renforce le système de déséquilibre de la relation.

Chacun doit faire son propre chemin dans la résolution du conflit, donc laisser à celui qui le fait la responsabilité d'assumer les conséquences de son mutisme défensif.

Soi même: prendre la responsabilité de nos émotions (abandon?) de nos besoins, nos difficultés et reconnaître nos propres erreurs, se donner les moyens d'affronter les obstacles qui nous enlèvent le pouvoir sur notre vie.

### **Le parternalisme:**

C'est la tendance au contrôle et à la domination, sous couvert de protection et de prise en charge.

La raison? Profond sentiment d'insécurité et grand besoin de valorisation ( car a peur d'être lui même contrôlé et dominé), sentiment d'infériorité. Donc, on garde l'autre sous sa dépendance.

Ne fait pas confiance à la personne aimée car projette sur elle sa propre fragilité.

### **La culpabilisation:**

C'est rendre les gens dépendants du besoin ou du désir des autres.

Si enfant, une personne a été punie chaque fois qu'elle faisait une erreur ou n'était pas parfaite aux yeux de ses parents, elle risque plus tard dans la relation amoureuse de se sentir coupable à la moindre erreur dans sa relation amoureuse. Elle pourra se sentir coupable de la souffrance qu'elle provoque involontairement chez l'être aimé, surtout si elle a hérité psychologiquement d'un parent qui souffrait de « victimite ». Alors elle peut tout céder, se donner corps et âme pour « racheter sa faute »

Le culpabilisateur utilise les moyens du reproche, jugement, humiliation, réprimande, attitude de victime ou « saint homme », il rend l'autre responsable de ses problèmes, de ses malaises, ses erreurs, ses échecs.

L'autre finit (par peur de perdre son amour) par prendre en charge totalement les besoins de celui qui l'accuse, sans lui laisser la place de se responsabiliser et de grandir.

Il risque alors répondre à toutes ses attentes, de nier son propre ressenti, d'être incapable de fixer ses limites ou de dire non à certaines demandes. Il deviendra un être aliéné sans capacité de discernement qui laissera à celui ou celle qu'il aime tout le pouvoir sur sa vie!

L'amour peut parfois nous aveugler totalement! L'inconnu qui nous habite a parfois un pouvoir qui nous envahit et nous dépasse ( la culpabilité peut être synonyme d'abandon, de rupture et de mort)

Donc, toujours important de garder le discernement, prendre conscience de nos besoins, de nos manques, nos réactions de domination sans les juger ni les rejeter: ne pas les combattre, juste les observer, les accueillir.

Comprendre que les réactions qui nous dérangent le plus chez l'être aimé sont aussi celles qu'on adopte le plus souvent envers lui! ( on se reproche les mêmes choses!)

Attention donc à être tolérant envers soi même, s'accueillir tel que l'on est, va permettre d'être plus tolérant envers la personne aimée.

Ne pas essayer de changer ni de juger les personnes qui déclenchent nos réactions émotionnelles, car se sont elles qui vont nous rendre conscient de notre comportement. Le but, c'est prendre le plus d'informations par rapport à soi même (le miroir) pour qu'on puisse se soustraire du pouvoir qu'on prend inconsciemment sur les autres, et pour avoir plus de pouvoir sur notre vie.

D'autres problèmes peuvent surgir aussi dans une relation amoureuse, surtout au début de la rencontre:

### **L'idéalisation:**

On trouve souvent ce genre d'idée projetées sur l'autre dans la relation amoureuse au début, ou entre les parents et les enfants: cela consiste à attribuer à la personne aimée les caractéristiques exemplaires, l'embellir et se la représenter comme le modèle absolu de la perfection. Ainsi on projette des constructions imaginaires de la mère, du père ou de l'enfant idéal.

On est à la recherche du partenaire idéal qui guérirait nos blessures d'enfance et comblerait tous nos désirs.. Dans la relation, chacun aura tendance à vouloir incarner la personne parfaite que l'autre recherche, mais l'illusion du paradis terrestre ne se

maintiendra pas au delà d'un certain niveau. Après avoir refoulé ses colères, ses frustrations et déceptions (souvent on ne dit rien au début, on accepte tout!), chacun reprendra sa vraie personnalité avec ses imperfections et ses doutes. Le prince charmant se transformera en méchant homme indigne et la princesse en femme agressive et monstrueuse! Les deux seront-ils capables de composer avec la dure réalité dans laquelle ils sont retombés?

La véritable relation ne commencera que le jour où chacun acceptera de laisser tomber le personnage qu'il joue, le compagnon idéalisé pour laisser place à la véritable rencontre des êtres tels qu'ils sont réellement au delà des attentes et des illusions. C'est ce jour là que chacun passera de l'illusion à la réalité.

« Ceux qui ne traversent pas ce passage de la relation idéalisée à la relation authentique ne réussiront jamais à établir un lien durable parce que le pont relationnel qu'ils ont construit est un décor de théâtre qu'on démolit toujours quand la pièce est terminée. »

L'idéalisation est en quelque sorte une fuite de la réalité, une fuite de la souffrance qui existe sporadiquement dans toute relation humaine normale

« Une relation fondée sur l'idéalisation place les personnes concernées à l'abri des déclencheurs de malaises. L'autre étant parfait, il ne peut qu'apporter plaisir et bonheur. S'il déclenche de la souffrance, il est automatiquement rejeté. C'est donc l'émotion souffrante qui est la cause réelle du désenchantement et de la séparation qui s'ensuit, et non la personne idéalisée. »

La vraie relation naît le jour où on accepte aussi les failles de l'autre, qu'il ne soit pas uniquement ce que l'on aime chez lui/elle, mais aussi les aspects négatifs qui nous dérangent de sa personnalité.

Apprendre à vivre une relation authentique et durable dans ce cas, c'est apprendre à accueillir nos malaises et à trouver les moyens de vivre avec ce vécu en relation avec l'autre plutôt que de fuir cette relation dans le but de trouver la personne qui ne nous fera plus jamais souffrir.

**Entretenir l'illusion d'un amour sans souffrance, c'est suivre le chemin qui mène définitivement à une autre souffrance, celle de la solitude et du vide affectif qui en résulte.**

#### **La banalisation:**

L'une des réactions défensives des personnes qui idéalisent leur conjoint, est de banaliser leur souffrance et celle de l'être aimé.

Cette réaction est souvent due à un manque de confiance en soi, un sentiment d'incapacité, d'infériorité.

### Banalisation de soi:

La personne qui est habitée par le doute au sujet de ses capacités et qui se déprécie constamment (ou déprécie l'autre pour se sentir valorisé) aura du mal à recevoir la reconnaissance des autres malgré le fait qu'elle en ait grandement besoin.

Dans la relation amoureuse, il est important d'observer la personne aimée: la féliciter, la valoriser, l'encourager dans ses projets et accueillir ses émotions. Ne pas banaliser sa souffrance exprimée.

L'identification et l'expression de ses besoins intérieurs est l'étape la plus importante à franchir sur le chemin du respect de soi même et de la liberté intérieure.

## **CHAPITRE 4 : La liberté par le pouvoir sur soi**

Le meilleur moyen de nous soustraire du pouvoir que nous prenons (bien inconsciemment) sur le conjoint dans nos relations amoureuses est de récupérer le pouvoir sur nous même.

Mais on est rarement conscient de cette servitude subtile qu'on a donné aux autres, car dans la relation amoureuse, s'installe rapidement la peur du rejet, du conflit ou de perdre, et cela risque d'enlever la liberté de piloter son propre navire intérieur.

Ce passage de récupération de son propre pouvoir demande persévérance et volonté et surtout de développer de l'amour pour soi.

**La victoire sur l'oubli de soi (ou l'altruisme défensif):**

S'oublier, en s'occupant des autres de façon non désintéressée c'est négliger constamment son vécu, ses besoins, ses valeurs et ses désirs pour se pencher uniquement sur la souffrance et les besoins des autres.

Le manque d'écoute de ses peurs et le manque d'attention à ce qui se passe en soi entraîne une incapacité à être en relation authentique et crée des relations artificielles où chacun dépense son énergie à s'occuper de l'autre pour ne pas souffrir, ce qui cause à la longue des souffrances beaucoup plus grandes.

En mettant l'attention sur l'autre pour dissiper une souffrance intérieure, on perd le pouvoir d'agir sur cette souffrance. (attitude du sauveur)

Celui qui s'oublie semble ne pas s'aimer vraiment, et ne peut recevoir de l'autre la reconnaissance qu'il ne s'accorde déjà pas à lui même!

Se sentant négligé, il aura peur d'être abandonné. On s'attire exactement ce que l'on cherche à éviter... il sera abandonné ou abandonnera par peur de le subir.

Il n'y a donc pas de véritable amour de l'autre sans amour de soi.

Parmi les pièges de l'oubli de soi, on trouve le « non-dit ». Par peur de blesser, du conflit ou du rejet, on s'empêche de dire nos besoins, nos émotions ou simplement la vérité à son conjoint. Mais le non-dit crée une distance, une insécurité qui finissent par briser les liens qui unissent ceux qui s'aiment.

Une autre réaction consiste à cause de la culpabilité ou l'anxiété, à prendre en charge la souffrance, les problèmes des autres en contrôlant leurs émotions et leurs actions dans le but de les changer.

Au lieu de prendre pouvoir sur leur propre vie, elles en prennent sur la vie des autres, se croyant bonnes et sans tache parce qu'elles donnent tellement!

D'autres, pour avoir la paix à tout prix, ne savent pas dire non, ne savent pas fixer leurs limites, et nient leurs valeurs et leurs désirs. Ne se donnant pas assez d'importance pour attirer le respect et l'amour, elles se rejettent et sont rejetées par les personnes qu'elles aiment. Ce sont souvent des personnes qui développent des relations triangulaires dans lesquelles elles créent une insécurité profonde parce

qu'elles disent leur malaise à une troisième personne plutôt que de les adresser directement à la personne concernée.

Dirigées par des peurs, des culpabilités et des insécurités inconscientes, les personnes amoureuses qui s'oublient elles mêmes en ne donnant pas de place à leur vécu émotif se condamnent à la perfection et ne se permettent pas l'erreur ( ni à l'autre, d'ailleurs!) . Elles n'ont aucune liberté d'être, et sans le vouloir, par leur don de soi, elles contrôlent la liberté de ceux qu'elles aiment. En effet, en voulant diminuer leur souffrance parce qu'elles ne la supporte pas, elles empêchent les autres de vivre pleinement et d'exprimer leurs émotions.

Il est plus important pour elles d'être « correct » que d'être authentique, de dépasser leurs limites physiques et psychiques que de se respecter et de respecter les autres, ce qui fait qu'il n'y a pas de place dans leur vie pour le plaisir, le jeu, la joie, la créativité, la liberté et l'amour véritable. Elles sont emprisonnées par l'inconnu qui les habite.

Dans la relation, pouvons nous accepter de prendre le temps pour apprendre à nous connaître, à nous aimer, nous respecter, que nous ayons aussi parfois besoin d'aide, dans le respect de nos valeurs et de ce qui nous nourrit. ( prendre soin de soi, de sa santé physique et psychique, se faire plaisir, vivre le présent, être en relation avec les autres..).

L'identification et l'expression de ses besoins intérieurs est l'étape la plus importante à franchir sur le chemin du respect de soi même et de la liberté intérieure.

L'altruisme défensif est donc un poison en ce sens qu'il détruit le véritable sens de l'amour et de la liberté.

### **Comment identifier ces pièges de l'altruisme défensif?**

- Je ne donne pas d'importance à ce que je ressens
- Je prends la responsabilité des problèmes des autres et j'essaie de leur trouver des solutions
- Je ne dis pas toujours la vérité quand j'ai peur de perdre ou de blesser
- Je m'adresse à d'autres personnes que la personne concernée pour parler de nos problèmes
- Je dis toujours oui quand on me demande un service
- Je néglige mes besoins pour éviter les conflits
- Je n'exprime pas mes émotions désagréables pour ne pas déplaire
- Je ne m'occupe pas de réaliser mes rêves pour ne pas déranger
- J'exige de moi la perfection

- Je ne me donne pas le droit à l'erreur
- Je suis dépendant de l'opinion de l'être aimé (ou des autres )
- Pour moi c'est plus important d'être correct que d'être vrai
- J'ai beaucoup de difficultés à recevoir
- Je donne beaucoup plus que ce que je reçois
- Je m'inquiète beaucoup plus pour les autres que pour moi même
- J'ai du mal à prendre ma place dans un groupe car je suis porté à écouter plus qu'à parler
- J'ai tendance à contrôler les autres et à vouloir les changer
- Il n'y a pas de place pour le plaisir dans ma vie

Si on se reconnaît plus ou moins dans cette liste, réfléchir aux moyens de développer un peu plus d'amour pour soi:

- vivre le moment présent
- accepter ce que l'on est
- s'occuper de ses besoins d'être aimé, valorisé, écouté, accepté, libre, en faisant des demandes claires
- Ecouter et identifier ce qu'on ressent
- Exprimer ce que on ressent
- Se donner le droit de dire « non »
- s'affirmer sans être sur la défensive ou agressif dans les relations
- dire ses opinions, son avis, ses valeurs
- Fixer ses limites
- Délimiter son territoire physique et professionnel
- Se ménager des moments de détente ( pratique spirituelle, lecture, faire ce qu'on aime..)
- s'occuper de son corps par une alimentation saine, un sommeil réparateur, de l'exercice physique
- Se donner le droit d'être Soi même
- Se donner le droit d'être imparfait
- Se donner le droit de se tromper
- 

**Vaincre l'oubli de soi, qui est une forme d'égoïsme déguisé en altruisme par manque de conscience, c'est franchir une étape importante sur le chemin qui mène au pouvoir sur sa vie. Cette victoire doit être accompagnée d'un travail suivi sur le plan de la responsabilité personnelle.**

### **La responsabilité:**

Etre libre, c'est être entièrement soi même, responsable de sa vie, en mesure de faire des choix et d'en assumer les conséquences.. C'est aussi apprendre à gérer son monde émotionnel.

Il n'y a pas de liberté ni d'amour véritable dans la relation affective sans la responsabilité.

### Comment peut-on acquérir cette responsabilité fondamentale pour avoir enfin le pouvoir définitif sur notre vie?

- En acceptant d'assumer entièrement les conséquences de ses actes, de ses paroles et silences, de ses gestes, et choix.
- En cherchant en soi même plutôt que dans la personne aimée la source de ses souffrances et de ses joies, de ses problèmes et de leurs solutions, de ses échecs et de ses réussites
- En travaillant à se transformer plutôt que d'essayer de changer l'être qu'on aime quand ce dernier est déclencheur de ses malaises et de ses inconforts.
- En refusant de laisser à cette personne le pouvoir de le rendre lui même responsable de ses difficultés, de ses émotions et de ses besoins non satisfaits.

Donc, ne pas attribuer à l'extérieur la responsabilité de nos échecs, c'est accepter une remise en question personnelle; Sinon, on devient dépendant de notre propre attente à l'égard du changement des autres.

Si on donne ainsi le pouvoir sur l'extérieur, on devient des êtres « irresponsables » ce qui nous prive de notre liberté, mais aussi de toute possibilité de se servir de nos erreurs pour apprendre et devenir ainsi plus solide et plus compétent, transformer les obstacles de parcours en tremplins et les échecs en réussite.

**« Il n'est pas possible de vivre une relation amoureuse satisfaisante dans laquelle nous pouvons nous sentir libres si nous rendons la personne aimée responsable des conséquences de nos paroles, de nos silences et de nos actes, et si nous ne cherchons pas en nous la source de nos difficultés. »**

### **Chercher en soi la source de ses difficultés:**

Pourquoi mettons nous toujours la faute de nos problèmes sur le dos des autres?  
Pourquoi leur laissons nous ainsi le pouvoir de prendre en charge notre vie et nos

décisions à notre place? La religion judéo chrétienne a mis le Dieu tout puissant à l'extérieur de nous (notre éducation?)

Mais la véritable foi ne naît pas de dogmes et de vérité absolues qui nous sont inculquées de l'extérieur, mais de l'expérience personnelle intérieure. Développer une foi intérieure va permettre de trouver cette force qui va nous aider à devenir maître de notre vie. Et de se donner la liberté de ne plus attendre des autres qu'ils prennent en charge nos soucis, ne plus les rendre responsable de nos insatisfactions et de nos échecs.

### **Le passé est-il responsable du présent?**

Si les situations du passé auxquelles on attribue nos problèmes actuels sont vraies ( parents défaillants, manques affectifs, éducatifs..) nous risquons de rester prisonniers de ce passé si on persiste à les considérer comme responsables de nos difficultés présentes. En se servant de notre histoire personnelle pour justifier nos faiblesses et nos comportements erronés, nous nous privons de toute possibilité d'assumer notre souffrance.

Si on continue à tenir notre passé comme responsable de nos problèmes actuels, notre présent en sera constamment aliéné et on sera impuissant devant notre capacité à exploiter notre capacité créatrice. On dépensera une énergie folle à essayer de changer nos parents ou les gens qu'on aime au lieu de s'occuper de soi.

La porte du pouvoir sur soi s'ouvrira toute grande pour celui qui réussira à s'affranchir de ses tendances infructueuses de changer son entourage affectif et son partenaire amoureux, et qui travaillera à se changer lui même quand il affronte les obstacles de la vie.

### **Se changer plutôt que d'essayer de changer les autres:**

Une des tendances assez courante dans la relation amoureuse pour transformer la personne aimée quand elle déclenche en nous des émotions désagréables est parmi les différentes formes de pouvoir , celle du jugement.

Si il est important d'en avoir pour savoir ce qui est bon ou mauvais pour nous, il peut devenir une forme de pouvoir quand il devient une condamnation , une attaque, un reproche sur l'autre. C'est alors un mécanisme de défense qui cache des malaises émotifs non identifiés. Ce genre de jugement est nocif et tue la relation entre les deux personnes qui s'aiment.

Il est possible aussi que ce genre de jugement dominateur cache un sentiment d'infériorité et d'insécurité.

### **Ne pas laisser les autres nous rendre responsables de nos malaises:**

La personne irresponsable tentera sans cesse d'attribuer aux autres la cause de ses problèmes.

Celui qui apprend à créer sa vie plutôt qu'à la subir ou à prendre pouvoir sur celle des autres réussit à passer de la dépendance asservissante au sentiment profond de liberté dans ses relations affectives.

## **CHAPITRE 5 La liberté et le besoin de l'autre**

Dans la relation amoureuse, très souvent le besoin de l'autre est vu comme une dépendance malsaine de laquelle il faut se défaire pour devenir autonome affectivement. D'ailleurs le mot « dépendance » est généralement perçu dans un sens péjoratif comme un synonyme de servitude, d'esclavage, d'enchaînement. Pourtant dans la réalité, nous sommes tous déchirés entre notre désir d'indépendance et de liberté et notre besoin d'amour.

Alors comment réaliser cette interdépendance dans la relation affective?

Peut-être en acceptant d'avoir besoin de l'autre, tout en étant assez autonome pour assurer la responsabilité de ce besoin.

### **L'autonomie par l'expression des besoins:**

Il est important d'être capable d'exprimer ses besoins à la personne aimée, sans attendre qu'elle les devine car personne ne peut deviner les besoins réels et précis des autres, encore moins prendre la responsabilité de les satisfaire. Celui qui attend que la personne aimée s'occupe de ses besoins nourrit une dépendance malsaine par rapport à elle et l'emprisonne tout en s'emprisonnant lui-même dans la déception et la frustration.

Il est donc important d'accepter d'avoir des besoins, d'avoir besoin de l'autre, de les exprimer à l'autre, et de laisser l'autre libre de nous donner ou non ce que nous attendons, c'est à dire accepter aussi d'entendre le « non ».

**Quels sont nos besoins?** être aimé, encouragé, respecté, sécurisé, écouté, aidé, soutenu, laissé libre, se sentir important aux yeux de l'autre etc..

### **Quelles sont nos peurs?**

Peur du non, du rejet, de l'abandon, d'être blessé, humilié, ridiculisé, de demander, d'être jugé, de perdre ceux qu'on aime..;etc...

### **Quels sont nos vécus négatifs?**

Impuissance, culpabilité, honte, colère, peur, sentiment d'injustice, humiliation, infériorité, insécurité, jalousie...

Si on est arrêté par nos peurs dans nos comportements, on ne peut devenir autonome et libre. Mais cette prise de conscience peut nous aider à développer l'amour pour nous même en donnant plus d'importance à nos besoins qu'à nos peurs.

Plus nous prendrons en charge notre vie, plus nous ressentirons notre attachement pour la personne aimée et plus il nous sera possible de se sentir libre de nous engager dans la relation établie avec elle.

### **Comment se prendre en charge?**

- Exprimer son vécu
- Exprimer ses besoins
- Faire des demandes précises
- Fixer des limites claires
- Assumer les conséquences
  - de ses paroles
  - de ses actes
  - de ses choix
  - de ses silences
- Vérifier ses hypothèses imaginaires (ce qu'on croit sur l'autre et qui nous fait si peur est souvent faux dans la réalité)
- Transformer ses attentes en objectifs
- Se donner le droit de dire non
- Discerner ce qui nous appartient de ce qui appartient à l'autre au niveau de la responsabilité
- Reconnaître sa responsabilité sans reprocher

## **CHAPITRE 6 : La liberté et l'engagement**

S'engager dans une relation amoureuse c'est choisir consciemment de s'attacher à la personne aimée, c'est travailler à lui inspirer confiance par l'authenticité et la fidélité, c'est s'investir dans la relation avec elle en dépit des difficultés et des obstacles dans le respect et l'amour de soi-même.

### L'attachement:

Nous pouvons éprouver de l'attirance et même de l'amour pour une personne sans pour autant nous attacher à elle. Il existe cependant une différence importante entre l'amour ressenti comme une émotion et l'amour vécu comme un sentiment.

### L'amour émotion:

C'est une réaction physiologique et psychologique spontanée et intense à un déclencheur extérieur, mais elle est passagère, comme toute émotion elle est changeante et peut passer à l'inverse si l'extérieur ne correspond pas à notre

attente. Cet style d'amour peut se manifester par des élans passionnés sans vraiment créer d'attachement à la personne aimée. C'est une émotion qui a l'avantage de nous rendre vivant, et de mettre du piquant dans notre vie. Mais ne contribue pas à construire un amour durable. L'amour émotion nous est donné gratuitement, il nous « tombe dessus », nous prend à notre insu. Mais au premier coup de vent, le relation vole en éclat ...

#### L'amour sentiment:

C'est ce genre d'amour qui ouvre la porte à l'attachement car c'est un état affectif profond. Il ne disparaît pas en l'absence de l'être aimé ou quand la relation traverse des moments difficiles. Au contraire, l'obstacle traversé à deux crée l'attachement, se sont les épreuves qui soudent le couple.

Si nous comparons ces deux styles d'amours à deux arbres, en apparence c'est la même chose, mais

la différence réside dans leurs racines. Les amoureux qui éprouvent un amour émotion sont comparables à un arbre magnifique qui n'a pas de racines. Au moindre vent, il risque de tomber. Par contre, ceux qui ont cultivé l'amour sentiment en affrontant ensemble les épreuves de parcours, ont fait pousser des racines à leur arbre. Avec le temps, il devient tellement enraciné qu'aucune tempête ne peut l'affecter.

L'amour sentiment se cultive comme un jardin, il demande du temps, de la persévérance, de l'attention, de l'investissement, de la foi et la volonté de s'engager l'un avec l'autre.

L'attachement doit être choix conscient, c'est choisir d'établir un lien durable, de créer une relation intime profonde, de semer puis d'entretenir un arbre solide et enraciné.

« Celui qui s'attache impulsivement sans choisir consciemment de le faire s'embarque sur un vaisseau sans avoir même imaginé sa destination. Il risque de supporter très difficilement les vicissitudes et les aléas du voyage. Son impulsivité lui donnera le sentiment d'être emprisonné par l'autre. Il risque de débarquer à la première escale pour entreprendre une autre aventure tout aussi décevante avec une autre personne »

S'attacher implique d'inclure l'être aimé dans son propre univers et ce en lui accordant la première place après soi-même.

C'est le choix ferme de l'engagement qui rend moins douloureux les moments inévitables de détachement, moments où il est essentiel de nous libérer du passé (faire ses deuil des anciennes relations, de nos modes de fonctionnement erronés...) de vivre pleinement le moment présent et nous tourner vers l'avenir, en actualisant ensemble des projets communs.

L'engagement dans la relation va impliquer aussi un investissement:

« S'investir en amour, c'est consacrer du temps pour s'occuper de la relation, pour la nourrir, c'est aussi tenir compte de la personne aimée, de ses désirs, de ses besoins, de sa différence et non pas agir avec elle comme si on était seul au monde ou célibataire »

Nous avons des difficultés à nous investir car nous ne voulons rien perdre .  
L'engagement implique des responsabilités vis à vis de l'autre. Or il n'y a pas d'union possible sans la participation à l'établissement d'un lien. Attention à ne pas satisfaire uniquement ses propres besoins, et à considérer aussi les besoins de l'autre. Sinon, on entre dans un système dysfonctionnel où l'un est trop altruiste (défensif) et l'autre très égoïste.

Les différents modes d'implication de chacun:

Il est donc important de discuter clairement avec son partenaire sur les priorités, négocier des ententes et les respecter dans le respect des besoins de chacun, avec des ajustements périodiques.

Concernant l'implication de chacun dans le couple, les modes d'implication peuvent être différents. A vouloir que les contributions de l'autre soient exactement les mêmes que les nôtres, nous ne voyons pas tout ce que l'être aimé fait de différent mais d'indispensable pour la relation.

Il est donc fondamental d'encourager les différences d'investissement, de porter son attention sur ce que chacun apporte dans la relation amoureuse ( faire une liste sans pour cela en arriver à faire des comptes d'apothicaire et tomber dans la comparaison dépréciative) cela peut aussi créer une complicité qui rend l'engagement plus profond et sécurisant.

Est-on capable de se rejoindre sur les priorités communes, de respecter la différence de l'autre, comprendre que l'investissement peut se faire pour chacun à un niveau différent ( différents domaines)?

La sécurité:

Le besoin de sécurité est à la base du fonctionnement psychique de tout être humain. Les changements peuvent être traumatisants s'il n'y a pas dans la relation amoureuse une base de sécurité.

Cela peut créer une peur de perdre, mettre en danger. Si on doute continuellement de l'amour de l'autre, si on vit une relation sans cadre, sans limite, sans contrainte..le climat relationnel peut être infernal et destructeur de liberté.

Cela entretient le système dysfonctionnel de l'abandonnique et du déserteur.

### L'abandonnique:

Quand une personne se sent en insécurité (risque d'abandon) à cause du manque d'investissement de la personne aimée, elle peut déclencher plusieurs types de réactions:

- oubli de soi, fuite ou accaparement de l'autre
- nie ses besoins pour plaire à l'autre
- se laisse envahir, cède sa place
- ne s'affirme pas
- ne fixe pas ses limites
- prend toute la responsabilité des problèmes de la relation
- attitude fausse-suffisance
- attitude d'indépendance de facade
- altruisme défensif
- devient dépendante, enlève toute liberté à son conjoint
- cherche à contrôler en posant beaucoup de questions sur les allées et venues ( pour se rassurer)

### Réaction de l'autre: le déserteur:

- aliénation
- tendance à s'éloigner par peur de perdre sa liberté donc encore moins d'engagement

Ce qui va créer chez l'autre une peur plus importante..c'est un cercle vicieux qui amène à la rupture de la relation si on n'en prend pas conscience rapidement!

### Que faire?

L'abandonnique doit prendre conscience de sa peur de perdre et de son besoin de sécurité par l'affirmation de ses besoins et la fixation de ses limites.

Le déserteur : comprendre que sa peur de perdre sa liberté l'emprisonne dans des comportements de fuite qui le privent de de la satisfaction de ses besoins d'amour.

**C'est l'engagement** qui lui donnera sa liberté car par l'attachement et l'investissement conscients et assumés, il ne sera plus déclencheur d'insécurité chez l'autre.

Il n'y a pas de vie affective sans contrainte!

Un remède contre l'insécurité affective, c'est la fidélité envers soi-même et envers l'autre.

Donc: chacun doit établir clairement ses priorités et s'engager à les respecter et s'en occuper.

En restant fidèle à nos priorités, nous pourrions faire des choix, tenir compte de l'autre, négocier des ententes, prendre des engagements et les respecter sans perdre notre sentiment de liberté. C'est la façon la plus libératrice de vivre les contraintes inhérentes à toute relation affective qui se veut durable et satisfaisante.

Les ententes sont à faire à partir de besoins exprimés: pas d'entente tacite!

### La fidélité:

Envers soi même tout d'abord repose sur l'engagement mais risque d'être menacée si nous n'avons assez d'amour et de respect envers nous même.

« Sacrifier une priorité personnelle par peur de perdre l'être aimé c'est se trahir. »

Pour être fidèle à ses engagements, il faut d'abord les avoir pris. Donc important de parler et de définir avec l'autre les « termes du contrat ».

### Donc on peut commencer à réfléchir à la qualité de l'engagement envers soi même et envers l'autre:

- je suis conscient de mon attachement pour la personne aimée
- Mon attachement est vraiment un choix conscient
- Je travaille à établir un lien durable
- Je communique avec elle authentiquement et je dis mes émotions
- Je lui inspire confiance
- Mon amour pour cette personne résiste aux obstacles
- Je m'occupe de mes priorités dans cette relation affective
- Je ne néglige pas mes valeurs
- Je suis conscient de mes besoins par rapport à l'être aimé
- Je m'occupe de mes besoins en faisant des demandes claires
- J'accorde la priorité à ma relation amoureuse
- Je participe au chemin évolutif de ma relation en m'investissant
- j'introduis des changements dans notre vie pour libérer notre relation de sa routine aliénante et ennuyante
- Je respecte les habitudes et les rituels qui assurent notre sécurité
- J'établis des ententes claires avec la personne aimée

- Je respecte mes engagements
- Je consacre du temps à ma relation
- Je fais ma part dans le partage des tâches
- Je m'engage sur le plan de la communication authentique
- Je préfère perdre que de me perdre dans les seuls besoins de l'autre.
- J'assume ma responsabilité dans nos conflits
- Je fixe mes limites par respect de moi-même
- Je suis ouvert à la négociation
- Je donne le droit à l'autre d'être lui-même
- Je suis authentique avec la personne aimée
- J'accepte qu'elle ne s'implique pas en tout point de la même manière que moi dans notre relation
- Je sais reconnaître mes formes d'investissement
- Je sais aussi reconnaître les siennes et les apprécier
- Ma relation est souple, je laisse place au changement et à la différence de l'autre
- Ma relation est sécurisante parce que je respecte mes engagements
- Je ne sacrifie pas une priorité par peur de perdre
- Je suis conscient de ma tendance à être abandonnique et je m'occupe de mon besoin de sécurité
- Je suis conscient de ma tendance à être déserteur et je prends des engagements pour ne pas perdre mon sentiment de liberté.

## **CHAPITRE 7 : La liberté, le plaisir et la discipline**

Le bonheur dans la relation passe par:

- l'amour porté mutuellement
- la communication authentique
- l'engagement
- les projets communs
- l'envie d'être ensemble

Chacun doit avoir la volonté de participer à la réalisation du projet avec assez de discipline pour traverser une à une les étapes de sa réalisation. C'est donc une volonté de part et d'autre.

Les décisions prises et le choix de les mettre en oeuvre implique une discipline d'engagement mutuel.

Attention à ne pas laisser le pouvoir à nos impulsions! Si on se laisse tenter et qu'on succombe à tout ce qui nous attire (plaisirs à court terme) cela provoque de la culpabilité, de la frustration, de la déception, honte et rejet..C'est une destruction de l'aspect créateur de notre vie.

### Quelles sont les règles à respecter?

- Faire le choix des objectifs de vie
- Etre fondamentalement honnête et authentique avec soi-même et les autres
- Ne rien faire dans le but de nuire, dominer ou se venger
- Se fixer des buts qui soient conformes à sa voie intérieure et non pour dépasser les autres pour être reconnu ou se prouver sa propre valeur (développer l'humilité)
- Planifier les étapes du processus qui mène à l'atteinte de nos objectifs ou rêves réalistes
- De la discipline, attention aux impulsions qui gênent le franchissement des obstacles.( mais vivre quand même la spontanéité de la passion de vivre, si elle ne met pas en danger le couple!)

### Il n'y a pas d'échec, il n'y a que des expériences: tout est école d'apprentissage!

L'échec réel est le lot de ceux qui ne parviennent pas à gérer leur vie et qui, dominés par des forces intérieures et extérieures inconscientes, ont perdu le sens de la véritable liberté et le sens du véritable plaisir, de ce plaisir qui naît de la satisfaction, de la fierté et qui procure la confiance en soi, la joie de vivre et la liberté de celui qui a su se discipliner.

### **Conception d'un projet de couple:**

Il est d'abord important de s'entendre sur ce que l'on veut, être clair, se fixer des objectifs et trouver des moyens pour les atteindre. Au moment du passage à l'action, chacun devra prendre en charge sa partie du projet et se discipliner pour la mener à bien, ne pas tout faire porter sur les épaules d'un seul!(attention au système aliénant du couple parent/enfant ou sauveur /protégé)

La discipline est donc un facteur important

## CHAPITRE 8 La liberté de choisir

Dans la vie amoureuse, la présence d'obstacles est inévitable.

Parfois nous sommes confrontés à des obstacles extérieurs à notre liberté, (entourage ou environnement, ou l'être aimé) le seul moyen de trouver notre libération est de faire des choix et d'en assumer les conséquences.

Choisir est toujours difficile car cela implique une perte. La liberté s'acquiert, elle se cultive par un travail qui repose sur l'amour de soi= accepter de perdre pour ne pas se perdre dans la peur, la culpabilité, la culpabilisation, le reproche, l'accusation sur l'autre.

La réaction courante quand on rencontre des obstacles, c'est l'accusation sur l'autre source de nos malaises pour le faire changer à cause de nos frustrations . On donne alors le pouvoir sur le monde extérieur car on n'exprime pas ce que l'on ressent ou on n'a pas le courage d'arrêter un choix.

Donc, ne pas chercher à se battre contre l'obstacle extérieur, composer avec lui, c'est agir au lieu de subir ce que nous ne pouvons changer.

**L'être humain n'aime pas choisir car cela implique toujours une perte, alors il tente de changer le monde et les gens autour de lui. Conséquence, il est paralysé par l'attente ou épuisé à se battre contre les limites de son entourage.**

Tant qu'on reste victime d'une situation, on n'est pas libre mais dépendant et amer.

Etre libre c'est aussi donner sa place à sa déception et sa peine, et trouver un moyen de composer avec l'obstacle.

La liberté ne se trouve pas dans le fait d'essayer de changer l'obstacle, mais dans le fait d'accepter la réalité et d'y faire face de façon responsable, de communiquer dans le respect des besoins de chacun. Donc, faire des choix et assumer les conséquences sans les reprocher ensuite à l'autre.

C'est aussi comme cela qu'on fait l'apprentissage de l'autonomie et de la maturité affective.

**Choisir de s'impliquer dans une relation affective, c'est choisir de faire face à des obstacles qui risquent de susciter en nous des sentiments d'étouffement par la personne aimée et d'autres émotions douloureuses. Si nous n'identifions pas ce que cela réveille en nous, nous serons à la merci d'obstacles beaucoup plus subtils et plus aliénants: les obstacles intérieurs.**

Après l'identification de nos besoins dans les situations difficiles, quels seront les choix à faire?

- jouer la victime et faire des reproches **ou** identifier et exprimer ses besoins
- Plonger dans la frustration et la critique pendant son absence **ou** poser des limites claires avec les conséquences précises
- Porter son attention uniquement sur les côtés négatifs **ou** faire la liste de tout ce qui est positif et accepter que l'autre, comme soi, ne soit pas parfait
- Se plaindre **ou** faire des propositions de changement et en discuter
- Argumenter pour avoir raison **ou** négocier et chercher des solutions qui rendraient gagnants tous les 2
- Souffrir en silence et entretenir du ressentiment envers la personne **ou** lui parler et rétablir le dialogue
- Faire des demandes claires sans blâmer **ou** essayer de changer l'autre
- Etablir une véritable communication sans jeu de pouvoir sur l'autre

Quand trop de discorde avec l'autre, comment agir? Pas de réponse impulsive, arrêter les reproches et les blâmes ou accusations, ne pas essayer de changer l'autre.

Certaines réalités régissent l'être humain.

- L'imperfection permanente de l'être humain: on ne pourra jamais rencontrer la personne parfaite car nous sommes nous aussi imparfaits. Alors la relation amoureuse nous fera forcément vivre aussi des émotions désagréables et des obstacles à surmonter.
- L'amour de soi: Si on reste dans une relation auto destructrice ou avec une personne qu'on n'aime pas mais qu'on tolère pour ne pas la blesser; c'est une attitude de lâcheté vis à vis des deux . Si on reste avec quelqu'un parce qu'on a peur du changement, de l'inconnu, de l'avenir, de se prendre en charge, de la solitude...on fait le choix du maintien dans la souffrance.
- L'existence de systèmes relationnels: L'attirance première est souvent due à l'expérience primitive de l'amour ( relation dans l'enfance avec le père ou la mère, on va chercher à recréer les schémas parentaux dans le but de les réparer..) Pas de victime sans bourreau. Si l'autre a des attitudes que nous

dérangent, c'est à nous de changer quelque chose dans notre attitude pour qu'il bouge lui aussi de son côté.

- En travaillant sur soi, on garde le contrôle sur sa vie et donc on satisfait aussi son besoin de liberté

La plus grande source d'emprisonnement n'est pas l'autre ni les événements, mais nous même.

Il existe en effet à l'intérieur de nous des forces subtiles et inconscientes qui sabotent la satisfaction de nos besoins d'amour et de liberté: nos émotions.

## **CHAPITRE 9 La liberté de gérer ses émotions**

Les obstacles les plus difficiles à gérer sont nos émotions inconscientes, refoulées sur lesquelles nous n'avons pas de pouvoir. Ce sont elles qui nous manipulent comme si nous étions des marionnettes. Elles dirigent nos actions, nos réactions, nos comportements et nuisent considérablement à la relation amoureuse et affective. D'où viennent-elles? De nos émotions inconscientes et de nos désirs et besoins non identifiés

Quand on dépense notre énergie à contrôler et réprimer nos émotions, on en devient esclave, on est manipulé de l'intérieur à notre insu. Même si on réussit très bien sur le plan professionnel ou amical, la vie affective risque d'être désastreuse parce qu'il n'y aura aucune attention à ce qui se passe en nous même.

Si on réprime trop longtemps nos émotions au lieu de les accueillir, la maladie risque de s'installer, la dépression, la névrose d'angoisse...Or c'est souvent la souffrance qui va nous ouvrir les portes de notre monde intérieur et de notre vie émotionnelle.

### **Comment apprivoiser notre monde émotionnel?**

1ère voie d'entrée: le corps

être attentif à nos tensions et malaises émotionnels aussi subtils soient-ils.

Quelles sont les émotions refoulées derrière des réactions violentes ( verbales, physiques..), souvent on trouve la peur d'être rejeté ou humilié, ou encore les besoins non exprimés d'être aimé, sécurisé ou reconnu.

Donc apprendre à les reconnaître et les gérer, voire cette vérité intérieure.

### **L'intelligence émotionnelle:**

Différente du QI, indispensable à développer, l'IE est la seule voie pour connaître le bonheur de vivre.

### Les émotions étouffées par les introjections:

Introjection: « package culturel et éducatif », l'ensemble des valeurs, croyances et vérités construites par notre éducation mais qui ne nous appartiennent pas et ne collent pas à notre personnalité profonde, parce qu'elles viennent de nos éducateurs. C'est une petite voie intérieure qui nous dirige à notre insu (la voie du père qui défend, de la mère qui juge, du prof qui culpabilise). C'est notre censeur intérieur.

C'est un monarque qui dirige notre monde intérieur, nos émotions sont alors niées ou refoulées, c'est la confusion intérieure entre ce que nous ressentons très profondément et ce que nous vivons dans la réalité. Cela crée des relations conflictuelles avec soi même et les autres.

Les interdits parentaux ( éducation) nous ont imposé une façon de sentir et de penser qui ne nous convient pas forcément. Ils sont à l'origine de nos valeurs, principes et jugements et nous influencent mais perturbent notre vie affective. Ex: propos dévalorisants introjectés: on refait subir aux autres, sentiment d'infériorité, on critique les personnes instruites...

A-t-on le courage d'assumer réellement ce que nous sommes, sans avoir peur d'être rejeté de ceux qu'on aime? ( ex: faire des études et dépasser ses parents ou faire mieux qu'eux dans n'importe quel domaine?)

**Il n'est pas possible de nous affirmer et de nous manifester avec tout ce que nous sommes sans déranger et sans risque d'être jugés ou critiqués.**

### Comment se libérer de nos introjections?

L'introjection s'exprime par la voie des juges intérieurs inconscients qui ont marqué notre histoire, c'est l'intériorisation des autorités intérieures: culpabilisation, répression, critiques dévalorisantes, jugements dépréciatifs..On devient alors dépendant de leur regard réprobateur et donc assujetti au regard des autres. On va se soucier surtout de ce que les autres pensent de nous et on n'est plus dans l'être. D'où développement d'un manque de confiance en soi et sentiment d'infériorité, perte de notre pouvoir sur la vie et de notre liberté.

Il est donc important d'écouter nos émotions et donner plus d'importance à notre monde intérieur qu'au monde extérieur.

S'affranchir de nos introjections peut s'avérer un passage douloureux: la perte des comportements connus (et donc rassurants) va impliquer une forme de renaissance à

notre nature profonde, qui nous arrache à nos dépendances, à nos principes et valeurs, croyances difficiles à déloger parce que souvent liés à la satisfaction d'être aimés et reconnus.

Rendre nos parents (ou autres) responsables de nos introjections, c'est entretenir une dépendance qui nous prive du pouvoir que nous avons de nous en libérer.

Réfléchir aux introjections découvertes (nos fausses croyances) et voir dans quel domaine elles nous limitent et agissent contre nous. Puis intégrer dans notre vie ce qui nous manque et considérer une nouvelle façon d'aborder la vie.

Ne pas chercher à combattre nos tendances négatives, mais plutôt chercher à intégrer de nouvelles croyances et valeurs, plus en phase avec nos besoins réels qui prennent progressivement la place de l'introjection étouffante qui finira par disparaître.

L'introjection est la façon que nous avons de nous comporter car on croit que c'est ainsi qu'on va être aimé. Pourtant, c'est souvent une tendance erronée qui va provoquer le contraire malgré nous!

Ex: le perfectionniste

- se donner le droit à l'erreur
- être moins exigeant vis à vis de soi-même
- exprimer ses besoins précis
- être plus tolérant envers ses imperfections
- Ne pas se critiquer

Il n'y aura pas forcément de changement à la première tentative, ne pas se juger mais persévérer!

Le choix du besoin de changement intérieur doit être conscient: Pour intégrer ces nouvelles croyances, il est important d'accueillir ses émotions et de ressentir vraiment le besoin de se libérer et d'agir dans le sens de notre vraie nature. Ainsi que passer à l'action et intégrer à notre vie de nouvelles expériences.

Chaque jour, faire le point (bilan) des expériences nouvelles, difficultés et erreurs, obstacles et réussites, satisfactions pour réorienter la suite. Surtout être patient et recommencer 1000 fois si nécessaire! Si on abandonne à chaque obstacle rencontré, on ne deviendra jamais libre!

Il faut se faire confiance et faire confiance à la vie qui est là aussi pour nous aider si on lui demande!

Ne pas chercher la perfection, s'aimer comme on est avec nos difficultés et nos faiblesses pour mieux aimer l'autre avec les siennes. Sinon, on tombe dans le piège perturbateur de la relation affective: l'interprétation.

### L'interprétation:

Il n'est pas possible d'établir un lien affectif avec une personne qu'on aime sans communiquer avec elle sur le plan du coeur. La difficulté à communiquer authentiquement est souvent source de beaucoup de conflits voire de séparation.

Souvent c'est parce que l'on ne sait pas parler de soi, on parle de l'autre, sur l'autre en interprétant ses gestes, ses paroles, ses comportements à partir de nos propres expériences et nos filtres émotionnels, nos peurs, notre propre chaos intérieur non identifié. On n'arrive pas à se faire entendre ni à écouter car on déforme les paroles, parfois, on entend l'inverse de ce que l'autre nous dit! Cela déclenche des émotions inconscientes qui parasitent la conversation avec sentiment d'impuissance, de trahison ou de ressentiment. D'où prise de pouvoir des forces intérieures et conflit, impossible de changer.

La puissance émotionnelle non accueillie finit toujours par prendre le pouvoir sur nos réactions.

Donc changer est long et difficile. Cela suppose l'exploration de notre monde intérieur, mais aussi intégrer la capacité à écouter et identifier les chaos émotionnels intérieurs qui renaissent chaque fois qu'une personne les déclenche. Elle suppose aussi l'acceptation de ce qui émerge de l'intérieur de soi même surtout si c'est désagréable;

### Comment sortir du piège de l'interprétation?

Dans une discussion avec le conjoint, exprimer ce qu'on a à dire, puis demander à l'autre de nous redire ce qu'il a compris, avec ses propres mots, pas répétition perroquet!

D'abord écouter jusqu'au bout, sans interrompre, toujours parler de soi, pas de l'autre.

Observer ce qu'on ressent quand on tente de communiquer avec une personne mais qu'elle n'écoute pas vraiment.

La personne qui parle trop n'écoute pas ses émotions et ses besoins, elle tente de combler, de cacher son vide affectif intérieur.

L'appivoisement de notre monde intérieur demande du temps, de l'ouverture et du courage. Mais il vaut la peine car il permet d'acquérir le pouvoir sur notre vie et se donner le précieux cadeau d'une vie amoureuse réaliste et authentique.

## **Conclusion:**

La relation amoureuse sans problèmes ni souffrances n 'existe pas. L'homme parfait, la femme irréprochable n'existent pas non plus.

Pour aimer sans perdre sa liberté , il est essentiel d'accepter ses faiblesses, ses limites et celles de l'être aimé, sans quoi on cherche toute sa vie à bâtir un amour imaginaire qui s'effritera comme un château sur un nuage à la moindre déception.

L'amour vécu dans la liberté est un amour enraciné dans la réalité d'une terre nourrie par l'engagement, l'investissement et la persévérance.