

« L'effet miroir »

Philippe Nicolas (praticien en thérapies énergétiques)

Depuis de nombreuses années que je l'utilise constamment, j'en ai peaufiné la formulation dans une phrase concise me servant aussi bien en consultation que dans ma vie personnelle :

« je reproche à autrui ce qui est en tension chez moi ! ».

Ce nouvel apport théorique vous permettra ainsi de changer un peu votre regard sur la Vie, condition fondamentale pour comprendre comment notre corps devient une interface exprimant certains messages.

Tous les jours, chaque minute, chaque instant nous sommes confrontés aux autres et à nous même, c'est inéluctable!

Pourtant, bien souvent par défaut de réflexion et excès d'implication émotionnelle, cette rencontre est abordée dans sa vision primaire et simpliste: « l'autre, cet événement ou cette maladie est vraiment insupportable! ».

Il est temps pour nous tous de comprendre que la Vie est une entité réelle, cherchant à nous faire avancer.

L'élargissement inévitable de nos consciences et la prise en compte de tous les paramètres qui en découlent, nous amène à revoir notre rôle et notre place sur terre pour en dégager une nouvelle responsabilité.

Alors, pour sortir du rôle de victime, d'accidenté de la vie, je vais vous proposer un chemin de réflexion qui s'appuie sur mes 20 années de consultations.

Durant tout ce temps, j'ai pu expérimenter, sur moi et avec mes patients, la bienveillante sagesse des grandes traditions.

Leurs propositions privilégiant la rencontre à l'altercation, la compréhension au jugement.

Pour ce nouveau positionnement, quelques clés sont indispensables, en premier il faudra vous replacer au centre de votre vie pour reconsidérer la Vie. Ce cheminement vous permettra de partir d'une vision ordinaire des événements pour arriver à cette évidence que ce qui vous arrive, vous concerne.

Les traditions anciennes insistent bien sur cette place fondamentale, nous sommes tous, et chacun, au cœur de notre propre vécu. Acteur et personnage, auteur compositeur et interprète de cette aventure humaine qu'est notre destinée. D'une oeuvre de commande, soit, dont la finalité comme l'origine essentielle nous échappe quelque peu, mais nous sommes quand même bien placés dans l'action.

L'ombre domine chez la plupart d'entre nous, et ce de manière normale au début. Puis doucement les voiles se lèvent, la conscience progresse et l'envie de redonner les conseils reçus pour cette quête s'impose.

Mon souhait au travers de ce livre est justement de vous aider à accueillir cette ombre pour apporter la lumière de la conscience dans les différents recoins qui vous habitent.

Toutes ces considérations et expériences sont là pour nous nous forcer à mûrir, à grandir, à gagner en conscience forçant nos limites pour nous ouvrir à l'immensité de la Vie.

Elles agissent comme une dynamo générant lumière dans les ténèbres de l'inconscient.

Nous arrivons sur le premier écueil que beaucoup de gens rencontrent. Avons-nous le droit d'être heureux ? Allons-nous nous autoriser le bonheur ?

Une forme de pensée moderne a engendré un mode d'observation purement intellectuel. Cette démarche extérieure permettant ainsi de dissenter sur toutes sortes de thèmes sans s'impliquer aucunement à ses limites. A son paroxysme, elle pousse même cette manie jusqu'à mettre en place des modes d'analyse excluant toute conscience d'implication. Ce qui implique un développement excessif du mental nous faisant croire que l'on peut « dire sans être ».

Lorsque la contrainte devient pesante, lorsque le désir d'autonomie arrive, la crise existentielle permet de se repositionner. Alors, ballotté sur cette onde porteuse nous pouvons reprendre les commandes, hisser la voile, s'orienter grâce aux étoiles et rallier notre désir profond.

Sinon, écarté de cette conscience du centre, nous allons confondre ou amalgamer notre réalité personnelle avec celle du monde. D'où, ne sachant pas que nous devons habiter et remplir complètement notre espace vital, on laisse les autres ou les événements de la vie occuper la place.

Les confusions en tous genres perdent ainsi tout le monde.

Nous sommes bâtis sur un mode ternaire, et ainsi, chaque foyer aura un centre : le supérieur sera celui du spirituel, de l'intellect ou de la pensée, celui du milieu sera celui de l'émotionnel, du relationnel ou du digestif et pour finir celui du bas sera le centre de l'instinctif du physique, ou du sexuel.

On peut donc logiquement, si l'on tombe dans notre penchant, être centré uniquement dans un de ces lieux mais alors nous fonctionnerons beaucoup trop avec sa qualité propre. Celui qui se place dans le supérieur sera trop dans son intellect ou dans sa tête, celui qui reste dans le moyen sera trop émotionnel ou épicurien, celui qui sera dans l'inférieur sera trop instinctif et trop sexuel.

Le centrage que proposent les traditions, est celui qui englobe les trois.

Ne pas rester dans le supérieur qui nous fait croire que, dans le moyen qui nous fait aimer que, dans l'inférieur qui nous fait sentir que. Cette vision globale nous permet ainsi de considérer la Vie dans toutes ses facettes en même temps, de l'intérieur comme de l'extérieur, de près comme de loin, simultanément.

Inévitablement, un positionnement sur un seul niveau, nous fera croire ou aimer ou sentir que notre description sera la bonne, qu'elle est la grande vérité. Cela rend partial, l'orgueil s'en délecte, et les tensions induites nous isoleront des autres.

Chacun croit que son point de vue ou que sa perception est valable pour tous et de fait tient à le défendre bec et ongles.

Pourtant ce n'est que votre appréciation, et la poser en avis de référence est une grave erreur qui engendre bon nombre d'incompréhensions et de querelles.

Quand vous prendrez le temps de décrire précisément vos propos respectifs, vous serez surpris par l'écart entre ce que vous pensiez au départ et le contenu réel. Car chacun utilisera un niveau, supérieur, moyen ou inférieur, face à cette manifestation ce qui changera considérablement le propos, d'autant plus que chaque niveau est teinté de manière spécifique en fonction de chacun.

Trop souvent, voire continuellement, nous prenons notre avis ou notre perception pour la réalité une et unique. L'affirmant comme étant la seule que tout le monde est sensé voir et comprendre.

Lorsque vous dites: « mais enfin, je ne comprends pas pourquoi il réagit ainsi, c'est pourtant simple de le faire comme ça ! », vous êtes au cœur du sujet.

Vous ne comprenez pas, c'est là le problème et vous pensez que c'est l'autre qui est incompréhensible. Vous vous attendez à ce que vos références personnelles soient les mêmes pour lui, c'est perdu. Nous sommes loin, mais vraiment loin, d'être tous pareils.

Les traditions vont plutôt nous proposer un autre regard, plus incluant et plus large en même temps.

Elles nous enseignent un autre rapport au monde, en disant par exemple que si je souffre de quelque chose de particulier c'est peut-être parce que je ne suis pas à la bonne place, place intérieure ou place extérieure dans la vie.

Si je suis en conflit avec quelqu'un, cela veut peut-être dire que je dois changer de place. Ce n'est pas fuir, c'est comprendre que les éléments externes devenant hostiles, il est temps que j'aille voir ailleurs. Si ce n'est pas partir, il est au moins temps que je change quelque chose dans ma vie.

Profiter de ce changement forcé pour réaliser enfin un désir profond et intime. C'est une réflexion passionnante.

Malheureusement souvent cette proposition choque, tellement nous sommes habitués, pour ne pas dire conditionnés, à subir les événements extérieurs. Mais lorsque l'on retrouve notre souveraineté intérieure en relation avec le but de notre existence, et que nous découvrons en nous le courage d'agir pour nous, alors les choses changent du tout au tout.

Ainsi attentif à vous-même, vous en découvrirez les fluctuations et mutations. Ne les craignez pas, elles sont toutes aussi physiologiques que l'alternance du jour et de la nuit. De même que le jeu des saisons s'alterne dans la nature, ce phénomène existe aussi en nous.

Comme les quatre saisons évoluent dehors, elles évoluent aussi en nous et génèrent des comportements différents.

Ce qui est tout à fait normal, il n'y a rien de pathologique à réclamer une chose un jour et son contraire quelques temps après. Vous ne voyez pas d'hérésie particulière au fait de chercher la chaleur en hiver et la fraîcheur en été. De même, dans certains cas nous serons enclins à la joie ou à la peur, à l'euphorie ou la tristesse, le temps alterne en nous et favorise ou inhibe certains aspects de notre personnalité. Nous ne sommes pas des êtres formatés et calibrés comme les pommes d'un étalage de supermarché. La Vie est justement diversité et complémentarité donc spécificité.

Tout cela crée des comportements, des attentes, des réactions uniques à la vie et doit être pris en compte pour une bonne compréhension.

Le sens nous dépasse grandement, ou du moins dépasse le seul mental humain. Car le problème du mental est qu'il ne sait que ce qu'il apprend et si l'on se cantonne à ses connaissances, la vie devient désagréablement étriquée. Les anciens usaient d'un autre mode d'observation, la voie du cœur, le ressenti, celle qui accueille et véhicule l'intuition. Elle est toujours active chez chacun mais bien souvent contrariée par la peur du mental de se lancer dans des zones non balisées.

Pourtant l'une et l'autre ont leur intérêt et la compétition ne devrait pas être entretenue pour éviter toutes les dissonances habituelles.

En ouvrant notre conscience à cette immensité riche de sens parfois multiples, notre destinée propre prend une connotation radicalement différente.

Lisons Tchouang-Tseu :

...On ne peut parler de la mer à une grenouille au fond d'un puits: elle est limitée à son trou. On ne peut parler du gel à un insecte d'été : sa vie est trop brève. On ne peut parler de la Voie à un intellectuel dans sa tour d'ivoire : il est sclérosé par sa formation...

Les quatre mers ne sont-elles pas à l'Univers ce qu'est une fourmilière dans un marais? Les plaines centrales ne sont-elles pas à la Chine ce qu'est un grain de millet dans un vaste grenier?

L'homme, bien qu'il se déplace en bateau et en char dans les neuf provinces et se nourrisse de céréales, n'est-il pas parmi les êtres ce qu'est le bout d'un crin de cheval?...

...La mesure des objets est illimitée, le temps ne s'arrête pas, la division est impermanente, le début et la fin ne durent pas. C'est pourquoi une grande intelligence observe le lointain et le proche et reconnaît ainsi le petit sans le trouver insuffisant, reconnaît le grand sans le trouver excessif, sait que la mesure des objets est illimitée. Une grande intelligence distingue clairement le passé du présent, sans regret ni espoir; car elle sait que le temps ne s'arrêtera pas. Elle examine le plein et le vide, ne se lamente pas des pertes, ne se réjouit pas des gains, car elle sait que la répartition est impermanente. Elle comprend le chemin uni et ainsi ne chérit pas la naissance ni n'exècre la mort, car elle sait que le début et la fin ne pourront durer. Ce qu'une personne connaît ne se mesure pas à ce qu'elle ne connaît pas. La durée d'une vie ne se mesure pas à la durée qui précède cette vie.

S'échiner à épuiser l'infiniment grand avec l'infiniment petit, c'est s'égarer sans pouvoir se retrouver. De ce point de vue, comment saurait-on que la pointe d'un poil mesure le plus ténu?

Comment saurait-on que l'univers mesure le plus immense...

...Qui examine le grand du point de vue du ténu n'en a pas une vision complète. Qui examine le ténu du point de vue du grand n'en a pas une vision claire. Le menu est l'extrême petitesse, l'immensité est abondance de grandeur. C'est pourquoi les distinguer est commode. Mais tout dépend de la situation. Menu comme masse dépendent d'une forme. Les nombres ne peuvent exprimer les dimensions de ce qui est sans forme, ni la taille de ce qui ne peut être circonscrit. Les mots peuvent exprimer le massif, l'esprit peut figurer le menu. Ce que les mots ne peuvent exprimer et l'esprit ne peut examiner ne dépend ni du menu ni du massif. C'est pourquoi l'homme supérieur ne blesse pas les autres par ses actions, ne s'enorgueillit pas de sa générosité ni de ses bienfaits, ne court pas après les profits, ne méprise pas les portiers, ne lutte pas pour les richesses, ne se vante pas de les refuser, ne demande l'aide de personne, ne vante pas sa force, ne méprise ni les convoiteurs ni les pervers, ses actions diffèrent de celles du populo mais il ne se vante pas d'excentricité. Il se tient derrière la foule, mais ne méprise ni les meneurs ni les flatteurs. Les honneurs et les richesses de ce siècle ne suffisent pas à l'encourager. Ni injure ni blâme ne suffit à lui faire honte. Il sait que l'on ne peut distinguer le vrai du faux, que la frontière entre le ténu et le grand ne peut être tracée. J'ai entendu dire qu'une personne qui a la Voie est ignorée, que la vertu parfaite ne réussit pas, que l'homme supérieur est sans moi, se contente de son sort...

...La Voie considère que les êtres ne sont ni nobles ni vulgaires. Chaque être se considère noble et regarde les autres vulgaires. La tradition considère que le noble et le vulgaire ne le sont pas en eux-mêmes...

Le but de cette diatribe est avant tout d'essayer de ressentir et de comprendre que le contenu de notre vécu a du sens pour nous, pour chacun de nous.

Il n'existe pas d'exemption. Par contre, nous ne pouvons qu'observer notre histoire.

A aucun moment, et j'insiste bien sur ce fait, à aucun moment on ne peut déduire un quelconque sens pour les autres, que ce soit nos enfants, conjoints, parents, voisins.... Jamais nous n'aurons accès à l'histoire de l'autre. Jamais nous ne pourrions comprendre mieux que lui ce qu'il a à vivre.

Le seul vécu auquel on puisse avoir accès est le nôtre, et déjà nous voyons bien que ce n'est pas si simple. Nous avons bien souvent erré dans l'incompréhension en oscillant entre surprises et désillusions. Combien de fois avons nous cru que cette décision bien pensée allait nous apporter un bon résultat, alors que la découverte de désirs nouveaux, la tension des peurs

profondes ou tout simplement la volonté de la Vie, modifiait la trajectoire initiale vers un horizon complètement nouveau que personne n'aurait pu prédire.

Alors, comment faire des hypothèses sur le destin de l'autre ? Que l'on propose notre point de vue à celui qui nous le demande, c'est parfait, à condition de ne pas mettre trop d'intentions, d'attentes ou de charges émotionnelles.

Que l'on dise par exemple: « ton problème m'évoque tel sentiment. Ton attitude me fait penser à tel comportement... » sera nettement moins agressant que les affirmations du genre: « tu penses cela.

Tu agis parce que... ». On ne voit qu'un petit bout de l'histoire de nos congénères et, de plus, ce que l'on voit de l'autre n'est que ce qui nous concerne, que ce que nous pouvons voir. Cette focalisation restreint considérablement notre vision.

De ce fait, on ne considère plus le reste de l'individu, on n'en perçoit qu'une facette, ce trait de caractère qui nous agresse ou ce comportement qui nous insupporte. L'effet miroir est là.

Habituellement, ces discordes nous font juger l'autre. Nous, nous sommes convaincus de bien faire.

Si l'on imagine une mouche tapant et retapant contre une vitre, ne comprenant pas que cet invisible l'arrête, essayons de voir que l'autre ou la situation ne sont que des pions que la Vie utilise comme la fenêtre pour notre mouche.

Nous voyons bien que cette bestiole ne peut pas envisager ni concevoir ce qu'est une vitre de fenêtre.

Rien dans son monde ne peut lui expliquer ce comportement. Pas plus qu'elle ne peut relier cette sensation de choc et d'obstruction à la présence d'humains qu'elle ne conceptualise certainement pas d'ailleurs. Nous nous heurtons souvent à des obstacles que nous ne comprenons pas toujours (voire rarement !) et nous nous obstinons dans des directions de vie qui peuvent paraître inadaptées.

Car l'invisible n'est pas pris en compte.

Lorsque je parle d'invisible, je ne fais pas forcément référence à l'immatériel, au non-incarné. L'invisible est souvent ce que l'on ne considère pas ou ne relie pas aux événements.

Chercher où, dans votre vie, le problème est présent mais dans l'autre sens.

Dans quelle occasion êtes-vous typiquement ce qui vous agace ou vous fait souffrir chez l'autre ? Vous refusez de lâcher sur ce sujet tellement vous vous sentez dupé ou volé... Tout cela n'est qu'illusion, vous êtes en fait confronté à vous même et à vos capacités de transformation !

Voyez dans quel domaine quelqu'un vous pose problème et cherchez le même thème dans vos propres comportements. De cette manière, vous comprendrez qu'entre deux manifestations de la vie des liens existent. Ils paraissent invisibles parce qu'on ne les considère ni ne les regarde pas, mais ils existent.

Que faudrait-il lâcher comme culpabilité ou comme raison pour que vous quittiez ce rôle où vous êtes victime ?

La qualité particulière de nos échanges n'est que le retour de nos projections.

Toutes les suggestions précédentes préparent en fait une étape fondamentale dans notre évolution qu'est la notion de transformation.

Chaque matin devrait être un renouveau, un accueil du nouveau et un abandon de l'ancien.

Des symptômes de mal-être peuvent être vu comme le détachement d'anciens comportements devenus pathologiques pour laisser place aux nouvelles idées et nouvelles attitudes.

En ce cas, la crise est alors assimilée à une crise de ménage intérieure réclamant action et innovation dans nos comportements. On chamboule tout pour trouver un nouvel ordre plus conforme à l'être que je deviens.

Comprenant mal ce dernier processus, nous utilisons parfois une quantité folle d'énergie vitale pour trouver un moyen de continuer comme avant, alors que nous ferions mieux d'utiliser cette énergie pour nourrir le nouveau. Mais la peur d'innover nous rend figés et rigides.

Lorsque la peau de la chenille se fend après avoir séchée, cela pourrait apparaître comme très dangereux pour la chenille, si elle était encore chenille, mais maintenant pour le papillon en devenir, il est fondamental que cela s'opère. Combien de fois, nous nous acharnons à tenter de remettre en place de l'ancien desséché parce nous nous sclérosions sur notre inquiétude, alors qu'il faudrait au contraire tout faire pour accueillir le nouveau.

Alors que ces moments graves sont là pour nous obliger à quitter nos vieux schémas, nous n'aspérons qu'à y retourner !

Partez vers le nouveau, plus vers l'ancien.

A chaque fois que l'on doit franchir une étape, opérer une maturation en nous, nous rencontrerons la notion de la mort. Il est donc fondamental de changer des éléments de sa vie pour que celle-ci redevienne conforme à ses attentes, qu'elle retrouve l'harmonie qu'elle se réaligne avec la vie en général.

Cette notion de la transformation doit être bien comprise dans notre évolution. Elle est la base même de la Vie.

Nous sommes tous dans le même bain d'influences et d'informations. Seul, celui qui est aveuglé par ses certitudes, ne voit pas l'ensemble.

Ces mutations ne se feront pas toutes seules. Il faut du temps, de la persévérance et de la rigueur. Vos prises de conscience demanderont un réel effort de votre part pour une mise en place de données nouvelles, de comportements nouveaux.

Il faudra impérativement vous faire aider.

L'homme a en lui des forces particulières qui ne le laisseront pas tranquille, soit il s'en occupe et les transmue en énergie de conscience, soit il les nie et elles deviendront obligatoirement gagnantes. La fuite, les tentatives diverses et variées pour ne pas considérer notre ombre fera qu'elle gagnera du terrain et en définitive l'emportera.

Alors à vous d'apporter la lumière de votre conscience et d'oser vous déployer dans la Vie.

La première clarification indispensable à faire est d'écarter de notre pensée les dogmes, morales et diverses croyances qui nous font douter de nos perceptions. Nous devons avant tout retrouver notre petite voix profonde, notre réalité instinctive. Lui redonner ces lettres de noblesses pour que son avis soit de nouveau considéré. Attention, bien sûr, de ne pas inverser complètement le fonctionnement en destituant un dictateur pour le remplacer par un autre! Que le mental ne soit pas le seul maître à bord est bénéfique, nous l'avons déjà vu, mais ne le remplaçons pas cette voix profonde, qui ferait de vous un individu guidé seulement par elle sans utiliser la rationalité du mental.

Il va falloir apprendre dans un premier temps à mettre le mental de côté pour laisser émerger le ressenti, la voie du cœur.

« Y a-t-il un intérêt particulier à s'occuper de soi? ». Répondre à cette interrogation inverse beaucoup de comportements habituels. Le premier est de réaliser l'importance fondamentale d'être au centre de notre vie comme nous l'avons déjà détaillé.

Non seulement être centré mais en plus être la personne la plus importante de notre vie.

Partant de là, lorsque l'on commence à transformer notre rapport à la vie, le sens arrive accompagné de conscience et d'énergie vitale. Plus on s'occupe de soi, plus on a d'énergie pour accomplir notre vie. Étant ainsi bien nanti, bien stable, bien conscient de notre rôle, ce dernier sera peut-être justement de s'occuper des autres.

Mais vous voyez bien alors que l'aide aux autres ne peut être efficace et réellement intéressante que si l'on a préalablement parcouru le chemin nous-même. Sinon, nous demandons à notre entourage de faire ce que nous, nous n'arrivons pas à faire.

Pourquoi le feraient-ils plus que nous?

Le sens est de vous inciter à partir à la rencontre de vous-même !

Dans son ouvrage sur l'enseignement de Gurdieff, Ouspensky l'écrit ainsi:

-...Le développement de l'homme, disait-il, s'opère selon deux lignes: « savoir et être ».

Pour que l'évolution se fasse correctement, les deux lignes doivent s'avancer ensemble, parallèles l'une à l'autre et se soutenant l'une l'autre. Si la ligne du savoir dépasse trop celle de l'être, ou si la ligne de l'être dépasse trop celle du savoir, le développement de l'homme ne peut se faire régulièrement; tôt ou tard, il doit s'arrêter.

« Les gens saisissent ce qu'il faut entendre par « savoir ». Ils reconnaissent la possibilité de différents niveaux de savoir: ils comprennent que le savoir peut être plus ou moins élevé, c'est à dire de plus ou moins bonne qualité. Mais cette compréhension, ils ne l'appliquent pas à l'être.

Ils ne comprennent pas que le savoir dépend de l'être...

Pour l'intégrer à l'être il va falloir inévitablement se transformer. Si l'on se comporte de la même manière qu'avant sa rencontre, c'est qu'elle reste dans le mental, elle n'est pas digérée, pas assimilée.

Intégrer un nouveau schéma intérieur demandera un acte conscient ainsi que du temps. Ne croyez pas qu'il suffise de dire « j'ai compris et je suis prêt » pour que le travail soit fait. La transformation devra d'abord déstructurer avant de restructurer suivant les nouvelles lois internes.

Gurdieff propose dans son texte de faire évoluer le savoir en même temps que l'être, c'est l'occasion d'utiliser cette donnée pour apprendre à titrer les bénéfices de votre vécu. Il est bien évident qu'en ce cas nous serons moins consommateurs d'idées et plus utilisateurs. Cela présente au moins l'avantage de ne plus réclamer de courir partout en quête d'informations et de savoirs inutiles.

J'entends, inutiles, par le fait que l'on ne s'en servira pas. Pourquoi emmagasiner des renseignements sur des manifestations de la vie dont on ne fera jamais rien? Cela nourrit le savoir au détriment de l'être en le surchargeant.

Quelles sont les bonnes raisons que l'on a à disposition pour s'épargner un travail personnel?

Tant que nous n'en avons pas pris conscience, nous restons bloqués dans un rôle où nous ne sommes pas responsables de nos actes. Nous sommes victimes, ce n'est pas de notre faute.

Dans un premier temps de vie cela peut paraître plus simple de se sentir malmenés par la vie plutôt que de comprendre que ce qui s'y passe est en relation avec nos attitudes et nos attentes. De rouspéter contre les autres, de se plaindre, nous laisse exempt de remise en question.

Appréhender le comportement de l'autre comme une atteinte personnelle est très fréquent. Toutes ces déformations de notre compréhension compliquent bien évidemment l'entendement.

Si nous reprenons l'exemple de notre mouche, il sera impossible de lui expliquer que personne ne lui met de bâtons dans les ailes, ni que personne ne lui a construit cet obstacle.

Personne ne lui en veut particulièrement. Qu'elle ne se prenne pas pour le centre du monde. La fenêtre existe pour des raisons qui lui échappent dans sa vie de mouche. Il ne tient qu'à elle de l'admettre sans pouvoir le comprendre et de modifier sa trajectoire de vie.

A propos des séquelles éducatives, il y en a une importante chez bon nombre; c'est cette sensation de ne pas avoir reçu ce qu'il fallait. Par exemple, les parents n'ont pas été assez présents ou sont décédés, alors la personne souffre d'une absence à laquelle elle ne peut rien, ou pense n'y rien pouvoir.

Un autre cas, où les parents sont trop présents ou pas comme il aurait fallu, en ce cas la personne s'en plaint et n'arrive pas à vivre sa vie comme elle voudrait.

Nous pourrions inverser l'observation une nouvelle fois, et dire ceci: si la Vie vous a proposé ce schéma c'est justement pour vous faire découvrir un aspect de vous même.

En fait les parents, pour des raisons qui sont les leurs, ne pouvaient pas répondre à votre attente simplement parfois parce qu'ils ne disposaient pas de cette capacité. Leurs vécus, leurs histoires personnelles ne les avaient pas dotés de cette fonction qui vous paraît vitale, c'est donc à vous de la développer.

Dans la relation parentale, nous allons ainsi rester figés sur ce que l'on n'a pas eu, plutôt que de partir découvrir le chemin qui nous attend. Ainsi, si nous avons vécu des périodes où le bonheur n'avait pas tellement de place, comment allons nous nous autoriser à lui en laisser un peu plus dans notre vie actuelle !

Allons nous nous permettre d'inventer notre vie en fonction de nos capacités propres au lieu de rester dans la limite de notre passé ?

Sortir des schémas et dogmes familiaux oblige à se responsabiliser et prendre sa Vie en main.

Étudions maintenant la notion de vigilance.

Être réellement dans cette conscience demande en fait détente, calme et confiance. Ce n'est pas une tension.

Certaines personnes sont ainsi en constante préoccupation de leurs proches, de leurs biens, guettant et anticipant le moindre événement pour confirmer leur inquiétude. Il faut savoir laisser les autres vivre leur vie, rencontrer les épreuves qui sont les leurs. Ils se construiront alors comme nous nous sommes construits.

Apprenez à garder cette sérénité profonde garantissant, à elle seule, notre capacité à trouver la réponse juste au moment juste sans avoir besoin de se perdre dans une gesticulation épuisante.

Nous allons donc pencher notre regard vers ce miroir magique qu'est la Vie.

A l'image d'une galerie des glaces dans laquelle nous évoluons, nous pouvons appréhender, considérer nos différentes facettes. Chacun y verra ce qui le concerne, ce que son cheminement lui permet de voir, rien n'est figé ni standardisé. Placé au milieu de cette galerie réfléchissante, vous apercevez simultanément tous vos différents aspects même ceux que vous n'avez pas l'habitude de voir. Vous vous voyez de dos, de dessus, de dessous, de côté... Par certains points de vue vous vous découvrez même, vous ne pensiez pas avoir cet aspect, osez la découverte!

L'autre, dans son comportement, quel qu'il soit, sera un outil que la Vie utilise pour véhiculer une information nous concernant.

« je reproche à autrui ce qui est en tension chez moi ! »

« Je reproche... » : Ce sont les attitudes, propos, désirs et toutes formes de comportements que je perçois dans mon monde. Tout ce qui active ma critique, qu'elle soit verbale à haute voix comme intimement et juste dans le fond de mon esprit.

Cela peut être aussi par anticipation quand on croit que l'autre va réagir d'une manière particulière.

En ce cas, notre paranoïa fondamentale s'active et nous raconte toutes sortes d'histoires auxquelles nous adhérons copieusement.

Il y a aussi cette formulation :

« je remarque particulièrement chez autrui ce qui est en tension chez moi ! »

Pour ce cas de figure, nous pourrions tirer deux leçons particulières:

- Soit c'est un trait de comportement qui vous appartient mais que vous maintenez bloqué en vous.

-ou c'est une similitude résonnant en affinité.

« ...à autrui... » : Derrière cette expression ce cache en fait l'ensemble de notre vécu.

TOUT ce que l'on rencontre dans la vie nous instruit. Dans un premier temps, nous parlons souvent du rapport à l'autre, notre conjoint.

Cette proposition change, bien évidemment, le regard sur la Vie. Les événements ne sont plus fortuits mais chargés de sens.

Quelle colère ou quelle peur cachez-vous au fond? Quelle attitude montrez-vous qui pourrait être transformée par cette prise de conscience? Qu'est-ce que cela évoque pour vous et comment allez-vous vous transformer? Quel comportement avez-vous qui génère la colère ou la peur de l'autre? Pourquoi doit-il se défendre? A vous de trouver la bonne formule.

Apprenez à ne plus focaliser sur votre émotion, ouvrez votre champ de perception pour apercevoir la Vie qui vous fait signe derrière!

Lorsque l'on parle de l'effet miroir nous traitons justement de ce fait. Ce que nous voyons chez l'autre, ou dans le miroir, n'est que notre reflet. Le reflet de notre comportement ou attitude qui nous dérange.

Attendre que l'autre change, c'est lui demander ce que nous n'arrivons pas à faire. Ne voulant pas mourir à nous même, refusant d'être différent nous allons entretenir une tension interne pour conserver notre attitude habituelle alors qu'elle devrait disparaître.

« ...ce qui est en tension chez moi. » Cette expression met l'accent sur nos susceptibilités profondes qui se manifestent lorsque nous rencontrons ou entendons certaines séquences particulières.

Ce qui me paraît important c'est ce sentiment d'être irrité par une idée où l'on perçoit plus une attitude défensive qu'une attitude d'accueil.

Pourquoi réagissons nous ainsi ?

Certains aspects constitutifs de notre être ont été relégués au fond de nous. Ne voulant plus les voir et encore moins en entendre parler nous accentuons d'autres facettes de nous même pour masquer cette face sombre qui nous hante. Le problème est que ce n'est pas viable à long terme.

Dans ces lieux profonds se cachent des cachots dans lesquels nous enfermons nos « cas chauds ».

Il devient alors intéressant de partir à la quête de notre richesse réelle et de mettre au jour ce qui me compose. L'autre sera surpris, aura même parfois du mal à accepter cette transformation, mais c'est son problème, ce n'est pas le vôtre.

Cette recherche aura pour conséquence de rencontrer nos tensions profondes, de les reconnaître pour en accueillir l'enseignement.

Nier nos réalités profondes, crée des tensions extrêmes qui rejaillissent en se projetant sur notre environnement. C'est ainsi que l'on entendra dans le discours de chacun la tentative de museler et d'interdire la sortie et l'expression de certaines facettes.

Ce que nous allons recevoir du comportement de nos proches fait souvent suite au nôtre.

A vous !