



## Module n°7 • Les autres, des accélérateurs de croissance personnelle et spirituelle

### COURS N°46 • CE QUE SYMBOLISENT VOS RELATIONS

Maintenant que vous avez exploré qui vous êtes vraiment et ce que vous voulez, aligné sur l'intérieur de vous, il va vous falloir le mettre dans le monde afin de prendre pleinement votre place. Vous allez donc être confronté aux autres, qui, rien que par leur simple présence dans votre vie, vont vous faire un feed-back sur ce travail intérieur. Maintenant que vous êtes conscient de votre pouvoir personnel sur votre vie, que vous savez ce que vous voulez, la vie ne va plus être qu'un jeu permanent de va-et-vient entre « qui je suis » et « l'extérieur ». Car à chaque fois que vous allez définir une direction, quelque chose que vous voulez faire, quelque chose que vous voulez obtenir, ou qui vous voulez être, l'autre va vous montrer si ce « quelque chose » est bien intégré ou non. Car l'autre n'est qu'un miroir de qui nous sommes réellement à l'intérieur : avec l'autre nous ne pouvons plus tricher ni nous raconter d'histoires. Le miroir n'est pas déformant, il est absolument fidèle. Grâce à l'autre je vais pouvoir m'approprier mes progrès : avec l'autre, je vais valider que les changements que je voulais faire dans ma vie sont réellement opérants ou non. Si ce n'est pas le cas, cela veut tout simplement dire que je dois revenir vers l'intérieur de moi changer quelque chose.

*L'enfer, c'est les autres.*

JEAN-PAUL SARTRE

## L'INTERDÉPENDANCE

Ce que je viens d'évoquer s'appelle la notion d'interdépendance. Que nous le voulions ou non, nous vivons dans des systèmes interdépendants. Tout changement dans un élément d'un système à des répercussions sur les éléments du sur-système ou du sous-système.

*Exemple du petit garçon dont les parents se disputent.*

Et c'est lorsque nous mesurons la véritable richesse de l'interdépendance que nous pouvons vraiment être nous-même. Cela peut paraître un paradoxe, mais plus nous sommes indépendants, plus nous pouvons vivre une interdépendance constructive (nous verrons comment faire concrètement dans le 4ème chapitre de ce module) et à l'inverse, plus nous sommes interdépendants, plus nous pouvons devenir indépendants puisque nous sommes capables d'apprécier à sa juste mesure ce que nous apportent les autres.



L'interdépendance donne une toute autre dimension à la vie. Elle ouvre une porte sur des univers de rapports positifs, enrichissants, sincères qui nous permettent de travailler mieux, de donner plus de nous-mêmes, d'apprendre et de progresser. Mais c'est aussi dans l'interdépendance que nous éprouvons le plus de souffrances, le plus de frustrations, et que nous rencontrons le plus d'obstacles au bonheur et à la réussite. Il est impossible d'ignorer cette douleur. Elle est trop intense. Pourquoi ? Parce que l'interdépendance nous montre sans cesse à quel point l'autre n'est qu'un miroir de nous-même.

## LA NOTION DE MIROIR

Pour évoluer, pour aller pleinement vers notre réalisation en conscience, nous avons besoin de transmuter nos croyances limitantes. Pour ça, l'autre est parfait. En effet, l'autre n'est qu'un miroir de nous-même : il nous permet de prendre conscience de qui nous sommes, par différenciation. Il nous permet de prendre conscience de nos qualités : ce que sont ceux que nous apprécions chez l'autre. De même, l'autre nous donne à chaque seconde l'occasion de prendre conscience de ce que nous n'aimons pas chez nous : c'est ce que nous lui reprochons. Si je rencontre des personnes qui doutent de moi et que ça me fait souffrir, c'est que je doute de moi. Si j'ai du mal à me sentir aimée, c'est que je n'aime pas suffisamment moi-même. Si j'essuie des critiques, c'est sans doute que mon estime de moi n'est pas des plus élevées. Etc.

L'autre n'est pas « ceci » ou « cela », il est simplement miroir de qui je suis : ce que je vis avec l'autre est uniquement lié à qui je suis. Souvenez-vous que nous n'avons accès qu'à l'expérience que nous faisons des choses et non à la « réalité » des choses. Et l'expérience que nous faisons de ce qui arrive est en permanence filtré par notre paradigme, par les lunettes à travers lesquelles nous voyons la réalité. L'autre agit comme un révélateur de ce que je ne peux pas voir : on ne peut pas se regarder dans le miroir si on n'a pas de miroir.

Ceux qui ont des enfants le savent bien, dans nos relations avec autrui, l'élément le plus important n'est pas constitué de ce que nous disons et faisons mais bien de ce que nous sommes eu plus profond de nous-mêmes. C'est pour cela que les relations avec nos enfants sont à la fois les relations les plus merveilleuses que l'on peut avoir comme les relations les plus souffrantes : leur comportement reflète fidèlement qui nous sommes, le bon comme le moins bon. Et vouloir qu'ils changent ne sert à rien puisqu'ils ne font que nous montrer ce que nous ne voulons pas voir.

## PRENDRE SES RESPONSABILITÉS : LE SEUL MOYEN DE GUÉRIR UNE RELATION

Dans les séminaires de développement personnel que je donne, j'entends souvent les mots suivants : relations toxique, pervers narcissique, manipulateur... Avec derrière ça :

- que faire quand on est entouré de personnes toxiques ?
- je n'avance pas dans ma vie parce que ma mère me bloque
- mon compagnon doute de moi, comment faire pour créer sereinement mon projet
- un pervers narcissique a détruit ma vie
- ...



Bonne nouvelle : tout ça n'existe pas ! Et heureusement, car ça voudrait dire alors que nous sommes complètement dépendants des autres dans notre vie. A côté de ça, l'enfer apparaît comme paradisiaque. Ce ne sont que des fausses excuses pour ne pas prendre la responsabilité de ce qui ne va pas dans notre vie. Quand on est dans cet état d'esprit, on est dans son cercle de préoccupation. N'oubliez pas : le seul cercle sur lequel vous pouvez agir est votre cercle de contrôle et quand vous agissez dans votre cercle de contrôle cela s'infuse tout seul dans votre cercle d'influence et alors votre vie change.

Je voudrais vraiment enfoncer le clou car cette notion est FONDAMENTALE. Si vous ne l'intégrez pas, vous ne changerez pas vos relations. Voici donc une autre métaphore. Si vous avez un bouton sur le nez et que vous le découvrez en vous regardant dans la glace, allez-vous accuser le miroir ? Non, bien sûr... Et c'est pourtant ce que vous faites quand vous pensez que les autres sont responsables de ce que vous vivez, quand vous pensez que c'est parce que l'autre est « quelque chose » (tyrannique, violent, manipulateur, ne vous reconnaît pas à votre juste valeur, dans l'opposition ou tout autre qualificatif) que vous n'allez pas bien ou que vous ne pouvez pas être heureux.

Prendre ses responsabilités dans les relations est le SEUL moyen de guérir une relation. Lorsque je vis une expérience désagréable : c'est MOI qui la vit (pas l'autre), c'est donc tout simplement que j'ai une croyance à travailler (l'autre en a peut-être aussi mais c'est son problème, sa vie, son système de croyances donc ça ne sert à RIEN d'y penser. Mon conjoint, mon patron, mon ado... ce que vous pensez de lui. Son comportement est le résultat des croyances que vous avez à votre sujet. Si vous voulez que l'autre change, le changement est à l'intérieur de vous. Et une fois que la croyance est changée, l'autre n'a plus besoin d'adopter le comportement dont vous avez besoin de prendre conscience.

Voici ce que symbolisent les difficultés que nous rencontrons avec les autres :

- Couple : la relation est le symbole de la qualité de la relation que nous entretenons avec nous-même ;
- Enfant : le comportement qui nous dérange chez notre enfant représente ce que nous ne nous autorisons pas à être ;
- Relations de travail : les difficultés que nous rencontrons sur le lieu de travail nous montrent ce que nous n'autorisons pas à montrer/faire/devenir/extérioriser ;
- Parents : lorsque nous nous sentons « bloqués » d'une manière ou d'une autre dans la relation parentale, c'est que nous n'osons pas libérer de notre pouvoir intérieur et /ou de nos valeurs ;
- Amis : lorsque nous vivons des expériences désagréables avec nos amis, copains, connaissances, il est intéressant d'aller voir ce que n'osons pas montrer de nous.

Pour sortir de ces schémas enfermants, il s'agit de sortir du rôle que nous jouons avec ces personnes, de ne plus s'identifier à la facette qui est en relation avec l'autre : ne plus se considérer comme le parent de son enfant, ou comme l'enfant de son parent, ou comme une « moitié de couple », mais simplement comme une personne en relation avec une autre



personne. Cela permet de libérer l'authenticité et de désamorcer ce qui se joue subconscient dans notre souhait d'être aimé, reconnu, soutenu. La seule personne qui peut vous aimer, vous reconnaître, vous soutenir, c'est vous-même. Nous y reviendrons plus en détail dans un prochain chapitre de ce module.

## APPRIVOISER SON OMBRE

Sur le chemin vers notre réalisation, une part de nos comportements et de nos choix nous échappe : tant que nous n'avons pas pris conscience de ce qui les motive, nous ne pouvons pas évoluer. Un des outils pour explorer ces motifs subconscients et récupérer de la puissance personnelle, est d'utiliser le concept d'ombre de Carl Gustav Jung (émule puis dissident de Freud) afin de comprendre ce qui nous irrite chez les autres et ainsi mieux se connaître.

L'ombre est un archétype défini par Carl Gustav Jung dans la première moitié du XXème siècle. L'ombre, c'est la partie de notre psyché dans laquelle nous avons refoulé tout ce qui n'était pas autorisé, d'après notre éducation. Par exemple : se mettre en colère, se montrer égoïste, avoir des pensées déplacées, être prétentieux etc. Chacun de nous a une ombre unique, composée au fil du temps de tous ces interdits. Elle représente ce que nous refusons d'être ou de devenir, ce que nous n'assumons pas, ce que nous rejetons le plus.

Notre ombre se manifeste par un mécanisme subconscient, celui de la projection. Cela signifie que ce que nous n'acceptons pas de nous-même (qu'il s'agisse d'un trait de caractère réel ou fictif), nous le projetons sur des objets extérieurs, à savoir les autres, avec leurs différences. Voici deux exemples pour vous montrer comment ça fonctionne :

- Sophie n'aime pas se mettre en avant, elle trouve que c'est indécent, égocentrique, vulgaire. C'est tout le bien qu'elle pense de Benjamin, un autre commercial de son équipe, qui lui au contraire, a tendance à chanter sa propre gloire : je suis doué, je fais ce que je veux de mes clients, ils m'adorent, regardez mon chiffre d'affaires comme il est beau, etc. Plus Sophie s'interdit de se mettre en avant, plus la frime de Benjamin l'insupporte. Benjamin est en quelque sorte le côté obscur de Sophie ; comme elle ne le reconnaît pas, elle concentre sur lui tous les défauts de la Terre. Il devient son Dark Vador, sa sorcière. Le mécanisme ici est le suivant : je projette sur l'autre ce que je ne m'autorise pas.
- Martin n'est pas dépensier et surtout, pas pour les autres. Quand il doit inviter un collaborateur au restaurant, il fait toujours une note de frais ; et quand sa direction lui demande de le prendre à sa charge, Martin rumine sa dépense pendant des jours. Dans le privé, ses proches le qualifient de « radin » ; mais personne ne lui en parle. De son côté, Martin est très critique avec les personnalités avares, il se moque facilement d'un collaborateur qui rechigne à lui donner 50 centimes pour un café, ou à lui offrir une cigarette. Pas avare de sarcasmes, il ne voit pas qu'il parle là à son propre miroir. Le mécanisme ici : je projette sur l'autre ce que je ne n'assume pas d'être. « C'est celui qui dit qui y est », disent les enfants.

Sophie et Martin ont un point commun, ils dépensent beaucoup d'énergie à garder secrète leur part d'ombre, à la refouler dans un cachot.



## SE RÉCONCILIER AVEC SOI-MÊME POUR ÊTRE BIEN AVEC LES AUTRES

Chaque fois qu'une personne nous pose problème, que certains traits ou comportements nous agacent, c'est une occasion d'en apprendre sur nous-même et sur notre part d'ombre. Ayant pris conscience de nos projections, nous pouvons alors réintégrer ces parts de nous-même pour devenir un être complet.

Si je reprends les exemples cités plus haut :

- Pour Sophie, il s'agit d'apprendre à s'autoriser un peu l'auto-promotion. A petites doses d'abord, puis davantage, comme une rééducation.
- Pour Martin, c'est prendre conscience qu'il a du mal à dépenser et à offrir aux autres. S'accepter tel quel lui permet de mieux vivre sa relation à l'argent, puis d'évoluer s'il le souhaite, en apprenant à lâcher-prise sur ce qu'il « lâche » aux autres.

L'important avec l'ombre, c'est de s'y ouvrir, de l'explorer, d'en réintégrer des parts : «L'ombre est quelque chose d'inférieur, de primitif, d'inadapté et de malencontreux, mais non d'absolument mauvais. » « Il n'y a pas de lumière sans ombre et pas de totalité psychique sans imperfection. La vie nécessite pour son épanouissement non pas de la perfection mais de la plénitude. Sans imperfection, il n'y a ni progression, ni ascension.»

Carl Gustav Jung. Je vous propose dans l'exercice de l'enfant intérieur d'aller contacter votre part lumineuse et votre part d'ombre, de manière à les laisser pleinement s'exprimer dans votre vie.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Pour commencer à guérir vos relations, vous pouvez vous poser les questions suivantes :

- Quel genre de personnes avez-vous le plus de mal à supporter ?
- Qu'est-ce qui vous agace chez elles, exactement ?
- Et vous, où en êtes-vous de ce type de comportement ?



