



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

### COURS N°49 • NOS PLUS GRANDS MAÎTRES : PARENTS • ENFANTS

Ici, c'est un peu comme dans le livre « Le pouvoir du moment présent ». Tout est dans le titre.

Ce module n°7 s'intitule « les autres, notre accélérateur de développement personnel et de croissance spirituelle ». Parce que tout le travail intérieur que nous avons réalisé jusqu'à présent va maintenant connaître son heure de vérité. Ce n'est que quand je vais retourner dans le monde que je vais éprouver ce à quoi j'adhère, que je vais avoir la révélation de ce que je crois vraiment. Je vais savoir où j'en suis vraiment. Comme le dit si bien Darpan, la spiritualité s'expérimente sur la place du marché. Vous pouvez atteindre l'illumination dans un ashram, ça c'est facile. L'atteindre dans la relation à l'autre, c'est beaucoup plus compliqué. Jean Druel, l'auteur de *Petit manuel de speed-dating avec Dieu* s'étonnait de ce que son maître ne lui parlait jamais de sa vie spirituelle : « si tu es invivable en communauté ça ne me sert à rien que tu papotes avec la Vierge Marie à longueur de journée ».

Mais pourquoi nos parents et nos enfants en particulier? Parce que l'enjeu émotionnel est fort. On ne peut pas passer à côté. On peut couper avec ses parents, on peut abandonner ses enfants (quand ils sont petits) ou bien couper avec eux (quand ils sont grands). Mais on n'en n'arrive là qu'en dernier recours. On ne peut pas passer à côté et c'est tant mieux. Car si cet enjeu émotionnel est tellement fort, s'il y a une telle urgence émotionnelle derrière les conflits que nous pouvons avoir avec nos parents et nos enfants, c'est qu'ils nous offrent aussi une extra-ordinaire opportunité de guérison.

### LE MIROIR PARFAIT

Pour guérir, nous avons besoin d'aller contacter ce qui est blessé. Le parent ou l'enfant appuie tellement fort sur ce qui fait mal qu'on est obligé d'aller voir. Ce n'est qu'alors que l'on peut vraiment guérir, une fois que l'on a accepté la blessure, de la voir, de la regarder, de l'accepter, l'aimer. La crème cicatrisante de nos blessures psychiques, c'est l'amour. Et vous ne pouvez aimer ce que vous ne voyez pas, ce que vous ne connaissez pas, ce que vous n'acceptez pas.



*L'avenir de l'humanité ne peut être que dans l'interdépendance, concrète et sincère, entre les peuples.*

ROLAND POUPON



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. 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.

## NOS ENFANTS

Le comportement qui nous dérange chez notre enfant représente ce que nous ne nous autorisons pas à être. Quand je dis « non » à mon enfant, c'est que je ne m'autorise pas pleinement à être qui je suis moi-même. L'enfant vient me chercher dans mon besoin de liberté non satisfait. Il s'autorise ce que je ne m'autorise pas moi. Il vient me chercher dans mes limites. A quel point est-ce que je m'autorise moi-même à dire non à l'autre ? L'enfant est au centre de son univers et me montre à quel point je me conforme aux attentes de l'autre, voire à quel point je me plie aux modes de fonctionnement d'un système sans me demander si j'y adhère vraiment et si je l'ai vraiment choisi.

On peut chercher à éduquer un enfant, mais moi je vous suggère de renverser la vapeur et de vous sentir élevé par votre enfant. Au lieu de chercher à lui apprendre ce que vous savez de la vie, partez du principe qu'il va très bien se débrouiller, que la vie va lui enseigner ce qu'il a besoin de savoir (parce qu'il n'tes pas vous et qu'il est encore bien plus connecté à sa nature spirituelle profonde que vous) et observez-le. C'est lui qui a des choses à vous apprendre.

> *Film Le maître est l'enfant.*

Lorsque l'on est prend cette posture, je peux vous dire que ça change tout. Non seulement on sort de son « rôle » de parent pour être simplement une personne en relation avec une autre personne (voir le cours prochain sur l'authenticité), mais on modifie complètement l'enjeu émotionnel qui était présent avant puisqu'on sort du contrôle.

C'est une autre manière de suivre le flux de la vie. On se laisse guider au lieu de vouloir guider (maladroitement bien souvent). Essayez, et vous verrez. Là encore, c'est de l'expérimentation.

Chaque fois que vous être dérangé par le comportement de votre enfant, revenez à vous. Demandez vous ce qui est réellement dérangé au lieu de vouloir mettre un couvercle et de conformer votre enfant à ce que vous voulez qu'il soit, afin qu'il soit un joli miroir à présenter aux autres, sa perfection reflétant votre propre perfection. Allez voir ce qui est touché, ce qui est dérangé. Et changez cela.

Votre enfant n'aura alors plus besoin d'adopter tel ou tel comportement pour vous faire miroir. En vous libéral ainsi, vous le libérez aussi. Il n'est plus obligé de porter vos chaines (et tant mieux, il a déjà assez avec son propre sac à dos).

> *Exemple de la maman qui culpabilise.*



## NOS 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.

Là encore, la relation à nos parents peut être profondément guérissante si on veut bien la prendre comme cela. Si l'on veut bien cesser de faire bloc pour se protéger (ou plutôt on croit qu'on se protège mais en fait on ne fait que résister, se blinder, refuser de voir ce qui cherche à s'exprimer) et accepter ce formidable moteur de croissance personnelle, on devient vraiment gagnant.

Le parent nous aide tout particulièrement à aller regarder notre ombre.

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... 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.

Le parent nous aide tout particulièrement à aller regarder notre ombre puisqu'il est à la fois l'instigateur de tout ce qu'on a refoulé et à la fois il vient à chaque fois réveiller ce qui a été refoulé. Il est à la fois le couvercle sur la cocotte-minute et celui attise le feu dessus. Et vous là-dedans, ça continue de bouillir. Il est donc temps d'aller soulever le couvercle et regarder ce qu'il y a dessous. Prendre conscience de votre blessure la plus profonde. Quelle est votre blessure d'amour profonde ? Quel est le mécanisme que vous avez mis en place pour masquer cette blessure que vous ne voulez pas que l'on voit ?

> *Livre Le Cri primal.*

Cette blessure, c'est la stratégie que l'on a mis en place dans sa vie entière pour que les autres ne se rendent surtout pas compte de cette blessure. Vous la trouverez en observant cette stratégie d'évitement et blindage.

> *Exemple : la honte.*

Cela ne se fait pas en un jour. Si vous passez votre vie à cacher ce truc, imaginez à quel point ça vous demande des efforts et vous n'êtes pas libre et vous n'êtes pas authentique tout simplement parce que vous n'êtes pas vous-même. Donc acceptez qu'il vous faudra du temps. Et c'est ok. Accueillez-vous là-dedans. Car le but n'est pas de dégommer ce truc, sinon il va se raidir encore plus d'ailleurs. Le but est de l'appivoiser, l'accepter, le comprendre. Cette blessure cherche à être reconnue et c'est pour ça qu'elle fait si mal d'ailleurs.

Alors allez-y tranquillement, ça prend le temps que ça prendra. C'est un apprentissage. pas facile mais tellement libérateur. C'est pour ça qu'il ne faut pas forcer. Rendez-vous cet



apprentissage le plus doux possible. Cet apprentissage est simplement l'occasion de vous aimer plus, mieux, plus profondément, pas intimement. L'occasion d'être, tout simplement. Alors plongez dans les délices de ces deux relations, tranquillement, doucement, à votre rythme. Et grandissez en amour.



