

Claire Antonini

BLACK LIST

L'amour au temps
des réseaux sociaux

BLACK LIST

L'amour au temps
des réseaux sociaux

Une histoire d'amour, un homme qui vole, une femme chef d'entreprise, les réseaux sociaux, 12 000 km de distance, les coupeuses de têtes, des chasseurs de biches et Hollywood... tous les ingrédients sont là pour un décryptage émouvant, drôle et inspirant.

« Un blocage complet sur son smartphone » raconté comme une plongée au cœur de nos addictions numériques, relationnelles et amoureuses... pour pouvoir commencer à s'en libérer !

Blocage, déblocage ! Prêt pour un décollage ?

éditions
PLUMBLEUE

JOURNAL
D'UN ENVOL
VERS L'AMOUR
ET LA LIBERTÉ

Journal d'une femme libre
www.journalfemmelibre.com

Reproduction interdite. Tous droits réservés.

BLACKLIST

L'amour au temps des réseaux sociaux

*« Il existe un autre monde
mais il est déjà dans celui-là. »*

Paul Éluard

Avant propos

Stupeur et consentement

C'est la première fois que je prends la plume pour livrer et réorganiser un extrait de journal de bord ! Il s'agit d'une démarche qui me dépasse et me surpasse. J'écoute cette volonté qui me pousse à témoigner et à exprimer mes joies, mes errances, mes recherches, mes révélations, les rayons de soleil qui traversent les persiennes.

Ce « journal d'une femme libre » pose la claire intention de relater pas à pas mon cheminement pour accéder à la liberté. J'ai eu la chance de vivre une expérience inédite, banale et en même temps très répandue aujourd'hui dans nos relations avec les autres. J'ai eu la chance d'avoir été guidée par la vie pour transformer une rupture amoureuse, qui en même temps n'en est pas vraiment une, une mise à distance violente en un chemin d'amour vers moi-même et donc vers les autres. La chance d'avoir été propulsée au cœur d'une tempête et d'avoir su suivre mon intuition pour ne pas me laisser emporter par les vents déchaînés de la colère. Un jour, il m'a complètement bloquée sur son smartphone. J'ai du faire preuve d'ingéniosité pour faire face au fantôme !

Il s'agit d'un extrait de journal écrit sur le vif juste après les faits depuis mon bureau niché en altitude dans mon village corse. Le texte a été enrichi et retravaillé à Los Angeles sur la plage de Santa Monica et à Marseille, où j'habite. Il a été finalisé au cœur de l'hiver, comme un écho à un chagrin d'amour. Un hiver qui vous plonge dans un univers froid et incertain où tente de percer la tendresse envers soi.

Cette histoire me permet de verbaliser ce qui se passe en moi afin de canaliser l'énergie qui me traverse et m'indique comment je transforme mes expériences et mes blessures d'amour en une chance inouïe pour m'enrichir.

Je traduis mes perceptions sur le monde, et j'aime à penser que certaines d'entre elles pourront résonner avec les vôtres, tellement nous sommes parfois connectés sur les mêmes fréquences radio. Je fais aujourd'hui le parallèle entre ma quête de liberté et la vie libre et sans contraintes d'un homme qui se dit aventurier, baroudeur, parapentiste et qui m'a tant touchée. Cet homme m'a permis de me découvrir et comme il n'y a pas de hasard, j'ai pris goût à la liberté qu'il m'a inspirée.

L'amour au temps des réseaux sociaux

9 décembre 2017.

C'est ainsi que tout a commencé.

Aujourd'hui, je vous livre cette histoire que je viens de vivre. Un black listage sentimental qui me pousse à m'exprimer librement sur ces pages blanches pour sortir d'une transe soudaine et paralysante. Pour crier mon angoisse, ma colère, ma tristesse, ma déception et... mon amour déçu. Amoureuse d'un homme libre, sportif, parapentiste, quand il m'annonce partir au Brésil pendant trois mois, je me demande comment accepter une chose pareille ? Mais pourquoi décide-t-il de partir si longtemps ? L'étonnement, ses contradictions, mes paradoxes me sautent au visage. Cependant, prise dans ses filets et mesurant qu'il compte pour moi, je décide de jouer le jeu, de l'attendre et de garder le contact tout au long de son voyage en solitaire !

Cet homme m'a fascinée par son style de vie libre, aventurier ; un peu comme le personnage incarné par

Robert Redford dans le film *Out of Africa*. Un homme qui a choisi de vivre ses passions sportives à fond, depuis toujours.

Parti au Brésil pour voler, faire du kite et tout simplement prendre du bon temps, il m'appelle chaque jour *via* WhatsApp. Nous discutons joyeusement, longuement et gratuitement ! Deux mois de liaisons électroniques, à distance où le plaisir de l'entendre me détendait, m'enseignait et me faisait rire quotidiennement.

Quand soudain, plus rien. D'un seul coup, il coupe net tout lien électronique entre nous.

Jour J - début du silence

Un dimanche après-midi, il m'appelle vers 15 heures, sympa, normal, discussion agréable comme chaque jour. Il m'informe que, comme prévu, il part en groupe en rando kite longue distance sur le littoral brésilien au départ de Quixada. Puis le soir, assez accro à mon téléphone, je découvre que son compte WhatsApp n'est plus comme avant : plus de photo, plus d'infos. Les messages n'arrivent plus, aucune activité du compte ne transparaît. Je ne comprends pas, mais je perçois une situation anormale qui sonne dans ma tête comme une alerte. Son appel de l'après-midi ne m'avait donné aucun signe, aucunes prémices, juste un silence un peu prolongé quand je lui dis de manière un peu affirmée :

« Bon, tu pars quinze jours en randonnée, tu m'envoies des messages pour me dire comment tu vas, et je sais que comme tu m'appelles, c'est que tu penses à moi ! »

Puis, le silence s'installe, aucune nouvelle, aucun moyen de le joindre et un compte WhatsApp anormal.

Est-ce un phénomène de mode, une impulsion non réfléchie, une mise à distance, un retour au monde réel ? En tout cas, un pied de nez aux fils invisibles qui nous tenaient en contact permanent. Reléguée en quelque sorte dans la boîte des contacts « indésirables », je fus amenée malgré moi à reconsidérer les liens électroniques qui nous lient dans un monde entre réel et virtuel grâce au téléphone portable, à Internet ou aux réseaux sociaux.

D'un monde à l'autre

J'ai rencontré cet homme il y a près de deux ans, un clin d'œil de la vie pour vivre des moments nouveaux et inattendus. Passionné de sport, parapentiste champion de vols longue distance, moniteur de parapente, ski extrême, haute montagne, kite et autres, il a arrêté son job pour mieux vivre ses passions. Ce fut merveilleux, inédit et étonnant. J'ai fait sa connaissance deux semaines avant que ma mère ne quitte cette vie. Comme un lutin, il est sorti de sa tanière alors que j'accompagnais maman à l'hôpital le temps d'un long au revoir.

Rien ne nous reliait et ne nous prédestinait. Il ne correspondait pas à ce que je connaissais. Lui, sportif, endurant, milieu socioculturel différent, pas d'enfant, libre, ayant une approche de la vie au jour le jour, blagueur et attendrissant. Moi, chef d'entreprise, mère de trois enfants, fondatrice d'une start-up Internet en 2002, qui a poursuivi sa croissance pendant ces quinze dernières années. Femme d'intuitions et osant entreprendre, inventer, combattre et surmonter les difficultés. Il représentait une percée beaucoup plus fun que beaucoup de personnes activistes business auxquelles je me confrontais souvent. Dynamique, attentif, il sait avant tout parfaitement s'occuper de lui et de ses loisirs ; arpentant la haute montagne le week-end et enseignant le parapente le reste du temps.

Un cocktail parfait pour découvrir d'autres mondes. Il venait, il partait, aucune drague par SMS, pas d'histoire romantique par laquelle on tente d'agripper l'autre dans ses filets. C'est justement ainsi qu'il commença à me séduire grâce à cette nouveauté, cette distance et son sourire charmeur.

Ce silence violent, ce rejet, me confrontaient à moi-même, un cheminement intérieur s'imposait vraiment. Peu de temps après, assise sur la plage de Santa Monica près d'Hollywood, je réalise combien les mondes s'entrechoquent, se croisent et se décroisent. Je reprends ce témoignage pour le finir et relire combien cette mise à distance soudaine résonne avec d'autres black listages

professionnels que j'avais eu à vivre par ailleurs. En effet, mon métier au cœur de l'email marketing m'avait prédestinée et sensibilisée au fait qu'à tout moment tout peut se couper et s'arrêter ! Cette mésaventure semble se répandre surtout quand on use et abuse des communications virtuelles.

J'ai nommé ce silence « black listage » en référence à mon métier qui me confronte régulièrement à des blacklists informatiques, pilotées par de grandes associations mondiales de lutte antispam. Quand elles décident de mettre votre nom de domaine en blacklist, vos mails marketing n'arrivent plus nulle part. Cette catastrophe professionnelle m'est arrivée en 2009, réduisant mon chiffre d'affaires à zéro en quelques heures et pendant toute la durée de la blacklist, très compliquée à lever. Imaginez ma stupéfaction et ma sensibilité historique aux listes noires !

Cette expérience soudaine et imprévisible m'a propulsée au cœur d'une totale impuissance. Et par un signe du destin, j'ai pu faire face à cette plongée dans la nuit grâce à Byron Katie¹. Elle enseigne une méthode qui questionne nos pensées stressantes pour sortir de la souffrance. Je suis donc partie à Los Angeles assister à l'un de ses séminaires, comme par réflexe, pour comprendre ce qui se passe dans ma tête, pourquoi je reste aussi triste et sans voix. Pouvais-je facilement « avaler la pilule » face à ce que l'on qualifierait communément d'un manque de considération ? Une

¹ Byron Katie, est une auteure et conférencière américaine qui enseigne une méthode de questionnement de ses pensées connue sous le nom « Le Travail » (The Work).

négation de la part de la personne aimée, la coupure du lien, l'absence d'explication et un doute intense sur la confiance donnée !

J'ai découvert que je peux agir sur mes propres affaires, mais absolument pas sur celles des autres et ni celles du monde ! Une impuissance frustrante où il ne reste plus qu'un long dialogue intérieur avec soi-même pour trouver des pistes d'apaisement. J'ai été saisie par le silence et je l'ai ressenti dans mon corps, dans ma tête, dans les gestes quotidiens de la vie, comme un éclair qui traverse l'espace, une traînée de poudre qui met le feu à ce fil auquel je m'agrippais, tel un doudou transactionnel pour garder l'illusion de la proximité.

Je livre sur ces pages ce voyage intérieur, mes découvertes pas à pas pour commencer à accepter et revenir à moi-même. Nos amis, nos amours, nos amants, nos enfants, nos parents sont là pour nous pointer le sens caché des choses. Ce texte a été écrit juste à la fin de ces deux semaines de silence comme un cri d'amour pour lâcher du lest et changer d'altitude. Il m'a permis d'identifier ce qui se passe en moi quand on affronte une tempête émotionnelle, un renversement intérieur.

Ce récit, osé, vécu, cherche à illustrer combien toute dépendance peut être douloureuse. Et paradoxalement, étant tous reliés et interdépendants, comment ne pas tomber cette aliénation à un dogme, à une idée, à une personne, à un groupe, aux jugements et aux addictions ?

Ma dépendance vis-à-vis des histoires que je me raconte
signe ma prison, mon enfermement, ma souffrance
comme une île à la dérive, aux antipodes de la liberté.

L'homme qui dit non, il n'y a pas de hasard

Roland m'emmena au septième ciel sans jamais rien me promettre. J'ai découvert une tendresse vraie, non dite avec les mots, mais certaine. Son écoute, la révélation de nos différences, ses rires, son oreille attentive, son sourire, son regard, la vie, quoi !

Je vivais des instants bénis dans un moment de deuil nageant au cœur des paradoxes quotidiens. Voilà comment on s'est aimés pendant deux ans. Au gré du vent. Au plaisir des partages pour lui et à la redécouverte d'être amoureuse pour moi. Pendant deux ans je l'ai aimé dans la joie et aussi dans l'attente quand il allait et venait selon ses envies. Cette liberté fascinante et déstabilisante devait me souffler quelques secrets au creux de l'oreille. Peut-être une autonomie perdue après la perte de mes parents, peut-être un rendez-vous avec moi-même, je l'ignore.

Parfaitement humaine, parfaitement femme, je me suis attachée. J'ai partagé d'exceptionnels moments de connivence ; j'ai donné, j'ai attendu, peut-être attendu qu'il soit différent, juste comme je pensais qu'il devait être ! Assez arrogant de ma part, mais tellement vrai. J'ai beaucoup reçu et je me suis aussi égarée !

Je l'ai surnommé, au bout d'un certain temps, « l'homme qui dit non ». Celui qui dit non à mes demandes répétées à ce que je croyais que l'on devait à tout prix partager dans une relation amoureuse. Il était libre comme l'air et le sport passe avant tout. Toutes nos différences nous enrichissaient, tout en se révélant parfois source de malentendus. Une attraction incontrôlable de ma part, une part de rêve, une vie de liberté qui m'interrogeait et me plaisait. Rien ne passe avant la montagne ou le vent, me disais-je ! Et en même temps, tout ce que nous partagions était doux, très doux, soutenant et inspirant.

J'ai rencontré le parfait miroir pour comprendre mon fonctionnement, ce qui se passait dans ma tête et qui m'empêchait de savourer ce qui est là, au présent, sans le gâcher par trop d'attente. Ce que l'on pense, ce que l'on croit, on le vibre et on le confirme donc ! La personne qui nous accompagne est toujours notre formidable maître sur le chemin de la sagesse, il n'y a jamais d'erreur. Ainsi le monde nous renvoie, en un formidable écho, tout ce que l'on croit !

Et d'un seul coup, je me suis mise à trop attendre. Trop attendre d'un homme libre et indépendant. Merveilleuses contradictions de nos vies. Sa liberté, ses envols me fascinaient, et en parallèle je souhaitais plus de partage, plus de loisirs en commun, plus d'interdépendance. Je me suis un peu perdue et transformée en mendiante de l'amour. Comme si cet élan, cette demande d'approbation, ce besoin de le chercher à l'extérieur me tiraient hors de moi-même.

Le samedi 2 décembre, je confirme qu'il m'a soudainement black listée, et j'écris aujourd'hui pour remonter la pente, pour guérir, pour expulser les monstres de ma tête qui me font régulièrement souffrir. Cette part d'ombre chez moi qui tente de m'éloigner de la douceur aimante, de la tendresse, de la compréhension, de l'accueil et de la bienveillance. C'est ainsi que le conflit débute toujours à l'intérieur de nous-mêmes et devient une guerre interne.

Jour J.

Le soir, après son appel de l'après-midi, une sensation étrange m'envahit. En effet, le connaissant bien, repensant à son silence, une drôle d'impression me revient. Quelque chose m'informe d'un changement d'attitude, plus d'activité sur son compte, la photo disparue !

Première semaine

Je ne peux pas croire qu'il ait bloqué mon contact sur tous les canaux de communication longue distance : SMS, Messenger, WhatsApp essentiellement.

En déplacement professionnel à Londres, le doute se confirme. Je confie mon inquiétude à l'une de mes amies le mercredi, qui me dit en regardant son compte : « C'est drôle, on croirait qu'il t'a bloquée. Ça m'est déjà arrivé, un de mes ex-copains m'avait déjà bloquée sur tous les réseaux sociaux, et cela donnait la même chose sur WhatsApp. » Décharges électriques dans tout le corps. Un SMS envoyé à la hâte afin de conjurer le sort, et confirmer qu'il va bientôt me répondre et que c'est son appli qui bug ! Non, en fait c'est impossible ! Puis, les jours suivants, aucun message, aucune réponse, aucune nouvelle, aucun contact, aucune activité sur son compte et la photo qui ne cesse de ne plus apparaître !

De retour, le vendredi soir, la question lancinante qui émerge : « A-t-il eu un accident ou prend-il du recul ? » Impossible de trancher, toutes les idées sont confuses.

Deuxième semaine

Le lendemain matin, l'incertitude gagne et je passe en mode action. Pour en avoir le cœur net, j'ouvre un compte WhatsApp sur le téléphone d'une de mes amies et... la réponse apparaît, là, claire, nette, précise : non,

il n'est pas mort, il m'a bloquée. C'est moi seule qui n'accède plus à son compte !

Trois heures de totale confusion. L'angoisse, et le sol qui se dérobe sous mes pieds.

J'appelle une copine pour garder le cap, pour qu'elle me guide dans la mission du jour : week-end scout de mon fils, sac et repas à préparer. Je ne pouvais plus fonctionner, j'étais sonnée, abasourdie, endolorie. J'avais vraiment du mal à y croire, je ressentais un coup au cœur, une trahison, une perte de confiance. Il s'agissait là d'une grande nouveauté dans ma vie, je n'avais encore jamais expérimenté le black listage personnel. Je n'avais encore jamais imaginé que cela pût arriver entre deux personnes qui se respectent, entre deux amis, entre deux amants, entre deux personnes qui s'aiment. La vie est décidément pleine de surprises par rapport à ce que l'on croit savoir !

Deuxième semaine. 2^e jour

Il s'agissait alors de ne pas sombrer et d'apaiser mes émotions galopantes. Je cherche, je lis, je fouille activement « mais qu'est-ce qui pourrait me faire du bien ? » Surtout ne pas m'enfermer dans ce piège qui m'opprime. C'est à ce moment que je me souviens que j'ai quelques outils qui pourraient m'aider à refaire surface. L'apaisement se profile, doucement, pas à pas, grâce à la méthode de Byron Katie « The work » qui

permet de questionner ses pensées stressantes et de côtoyer la réalité sous différents angles en se réconciliant et sans se battre contre elle. La seule certitude qui se présentait à moi, c'est que mon pouvoir résidait dans la réaction que je pouvais inventer par rapport à cette réalité déstabilisante.

Se battre pour nier, crier, injurier n'avait aucun sens ni aucun effet puisque je me sentais black listée, mise sur liste noire, en spam, en indésirable ! Plus aucune communication possible avec la personne aimée ; c'est un mur. Un mur vide, un mur silencieux, un mur d'incompréhension qui se dressait en face de moi. Cet état de fait me déstabilisait et je commençais doucement à mesurer combien j'avais été accrochée à mon téléphone portable ces trois derniers mois. Combien je m'étais peut-être agrippée à un rêve, et combien j'avais peut-être déserté ma vie ici, dans le moment présent.

Un énorme paradoxe se dressait face à moi, car je l'aime et en même temps je suis opprimée de me faire rejeter, de ne plus le voir, de ne plus lui parler. L'amour et l'attachement qui s'opposent à l'inacceptable, à l'impossible, à ce qui ne se fait pas.

Comment puis-je continuer à aimer celui qui m'afflige cela ? Une phrase s'imposait à moi : « Que celui qui n'a jamais pêché jette la première pierre. »

Je réussis à arrêter les pensées d'autodénigrement : « Tu choisis mal, c'est ta faute, tu te mets toujours dans des situations impossibles, tu t'attaches trop, tu t'attaches à des hommes indisponibles. » J'avais déjà vécu certaines de ces scènes de théâtre où je me dénigre sans cesse, laissant agir impunément un tyran intérieur perfide et sans âme. Il ne cesse de critiquer mes choix en occultant tous mes talents, mes intuitions, mes anticipations et ma capacité à surfer sur la vie avec une aisance constante et fiable. Revisiter ces croyances et licencier ce tyran intérieur en regardant tout ce que les hommes de ma vie m'avaient apporté de merveilleux et tout ce que mes expériences avaient construit. La réponse était claire, tous les hommes de ma vie m'avait donné de merveilleux cadeaux : des enfants en bonne santé, des rénovations de maisons, des moments magiques, de beaux souvenirs, et sans parler de l'intimité et des orgasmes puissants.

Deuxième semaine. 3^e et 4^e jours

La vie continue, l'étonnement se transforme en acceptation et même parfois en humour tellement la situation me paraissait de plus en plus cocasse.

Le travail de Byron Katie m'a servi jour après jour, nuit après nuit grâce à un effet maternant en questionnant avec amour mes pensées et en les accueillant jusqu'à les aimer et voir qu'elles n'étaient que le reflet très partiel de la réalité. Il fallait bien trouver quelque chose pour

ne pas tomber dans le puits de la peur et de l'abandon qui me terrorise encore un petit peu beaucoup.

Katie jouait ce rôle de mère qui n'était plus là. En effet, tous les autres chagrins d'amour que j'ai eus dans ma vie avaient été écoutés et consolés par ma mère. Je savais qu'elle était toujours là, que je pouvais tout lui raconter, qu'elle ne me jugeait pas, elle m'offrait son regard très apaisant.

Mais cette fois, elle n'est pas là, passée dans un autre monde depuis deux ans, j'étais seule à bord, et pour mes enfants, pour moi, pour la vie, je ne souhaitais pas tomber trop bas !

Deuxième semaine. 5^e jour

Je m'occupe de moi, les jours passent et je m'adapte. De passage chez l'esthéticienne, Julie, la jeune femme de vingt ans m'accueille et écoute avec attention cette histoire croustillante. Quand soudain, elle me dit : « Vous aussi ! C'est dingue, je connais bien car mon copain m'a bloquée sur tous les réseaux sociaux cet été pendant un mois entier après quatre ans de relation ! »

Finalement j'éclate de rire... mon cas n'est donc pas isolé, c'est une pratique de plus en plus courante, il permet de stopper tout fil à la patte tout lien indésirable, tout lien qui semble abusif ou intrusif pour plus de

liberté. Elle me dit de surcroît : « Mais ne vous inquiétez pas, il va revenir, pour moi au bout de quatre semaines il est revenu, tout penaud et encore plus gentil qu'avant. »

Deuxième semaine. 6^e jour

Après être passée par toutes les couleurs de l'arc-en-ciel dans les émotions négatives, je commençais à apprivoiser petit à petit mes pensées stressantes, et à mesurer combien je m'étais perdue dans son périple au Brésil, perdue en pensée en désertant de plus en plus ma maison. J'ai réalisé que j'étais sortie de moi-même, fascinée par sa vie de liberté, par ses choix, par ses activités de plein air, j'étais comme partie pour vivre sa vie. Ce besoin d'amour, d'attention, d'accueil que j'attendais de lui, je ne me le donnais plus. Je m'étais projetée dans un rêve, dans une vie où j'aurais pu être libre à mon tour et où il aurait pu m'accueillir à bras ouverts ! Je ne savais plus qui j'étais et j'avais oublié la douceur aimante et délicate avec soi. Comme par réflexe de survie, ce que je ne pouvais obtenir de l'autre, je commençais naturellement à me le donner et à découvrir une chaleur irradiant juste là où je vivais, à Marseille et pas au Brésil, en bord de mer entourée de beaux riders sportifs ! Je mesurais à présent les dommages collatéraux de ce que l'on peut nommer la façon courante d'être amoureux et de rêver un impossible rêve !

J'avais beau me dire que c'était lui, être patiente, que le parapente c'est toute sa vie, je souffrais du manque de considération, du manque de regard et du manque d'attention. Il ne me restait plus que l'accrochage à mon téléphone portable. Je mesurais à présent combien c'était un peu pathétique et tragique d'être partie ainsi de chez soi. Il me fallut le black listage pour le comprendre !

Rechercher des explications !

Le malentendu est peut-être venu du fait que quelques jours auparavant, je lui demandais clairement ce que l'on faisait à Noël et si je venais le rejoindre quelques jours pour découvrir son « terrain de jeu ».

Anticipant une réponse fuyante mais ayant besoin de savoir, j'avais peur de demander, peur du refus, peur de la mise à distance clairement énoncée. Un soir, je me lance et j'obtiens la réponse évasive me disant qu'il ne savait pas et qu'il me répondrait dans quinze jours. Et là, je m'embrouille, je ne dis rien, mais quinze jours cela fait le 10 décembre, un peu court pour prévoir un si long voyage ! Finalement, il devient l'homme qui dit non, sans le dire. Certains hommes sont très forts dans l'art de l'esquive, je ne savais juste pas le voir, trop prise par mon désir d'être aimée !

N'ayant pas pu exprimer ce qui est important pour moi, la cocotte-minute monte en pression, et une grande

tristesse, une colère et beaucoup de contrariétés m'assaillent toute la semaine. Quand je finis en apogée la veille du black listage en lui disant, je suis triste de ta réponse évasive et en miroir ça me renvoie « est-ce que je me désire moi-même ». En effet, cette sémantique victime et peu claire, elle aussi, réactive en permanence la fuite de Roland. Il n'est pas clair, je ne suis pas claire !

Ce fut immédiat, ce que j'ai vibré, ce que je pensais, ce que je croyais, ce dont j'avais peur, je l'ai vécu ! Si j'ai peur du rejet, je vais le vivre car je vibre cette peur ! La peur est la forme inversée du désir.

J'expérimentais concrètement ce que disait Marshall Rosenberg² sur notre conditionnement, on nous a éduqués à laisser la télécommande de notre vie entre des mains extérieures. Ce qui revient à remettre son propre pouvoir aux mains de l'autorité compétente.

J'observe que mes soudaines prises de conscience ont lieu après de remarquables coups de théâtre comme celui-ci ! Un black listage pour réaliser comment j'abdique de mon pouvoir dans l'espoir fou, insondable et inextricable de recevoir l'approbation de celui que j'aime.

Aujourd'hui, j'écris pour redire combien je prends ma responsabilité dans cette histoire et je pense avoir compris ainsi que je ne suis pas une victime, mais une joueuse inconsciente qui ne sait pas à quoi elle joue. Je

² Marshall Rosenberg est un psychologue américain, créateur d'un processus de communication appelé « Communication NonViolente » (CNV), une méthodologie simple pour apprendre à communiquer sans violence qui repose sur l'empathie et l'écoute profonde.

souhaite donc de tout cœur me reconnecter à moi-même afin de découvrir la douceur aimante qui ne se mendie pas, qui ne se demande pas aux autres. Aimer ce qui est là et revenir, prendre en main mes affaires, en laissant les autres s'occuper des leurs. Toute tentative de prise de pouvoir sur l'autre

« Rien d'extérieur à moi n'est la cause de ma souffrance. Ce sont mes pensées qui me font souffrir. » Byron Katie

nous fait perdre à coup sûr. Et faire confiance à la vie qui fait que les uns et les autres peuvent croiser leurs affaires sans dommages collatéraux afin de partager de nombreux moments de joie ! Ces instants restent toujours magiques et ne se domptent pas !

On ne peut pas deviner ce qui se passe dans la tête de l'autre et toute hypothèse n'est que supposition souvent erronée. Seule ma réalité existe et là, et qu'est-ce que j'en fais ? Revenir chez moi et me regarder, cela me révèle mon innocence, me redonne le pouvoir d'agir... de m'aimer, de ne pas m'abandonner, de ne pas être une victime impuissante ! En regardant avec tendresse mes limites, mes errances, mes erreurs, j'accepte plus facilement la réalité et je retrouve mon pouvoir d'agir. Devenir plus gentille avec moi m'a permis de mieux comprendre l'autre. Car ce qu'il fait, il le fait ! Ne surtout pas rester bloquée, et avancer sur mon chemin.

Créer l'enfer dans son paradis

Je peux témoigner aujourd'hui que je suis sortie de moi-même en occultant ce qui est le plus important pour moi : ne pas me soumettre à une situation aliénante, que je crée de toutes pièces. Ne pas me soumettre trop longtemps à une situation qui ne reflète pas mes aspirations de partage, d'acceptation, d'écoute et de bienveillance.

Par ce coup de théâtre inattendu à l'heure des réseaux sociaux et des messageries instantanées d'un bout à l'autre du monde, Roland m'a permis de comprendre comment j'étais prête à faire du « contorsionisme » émotionnel pour être acceptée coûte que coûte. C'est ainsi que nous restons tous parfaitement humains dans nos façons d'aimer.

J'ai attendu, j'ai guetté, j'ai cherché son approbation, son amour. J'ai peut-être tellement cherché et demandé maladroitement, que je l'ai perdu. Ou bien j'ai choisi cet homme sachant que le vent passerait toujours avant moi, pour confirmer que je n'étais pas digne d'attention, pas

digne d'être regardée, aimée, mais punie de demander
« l'impossible ».

Quand une demande en permanence non satisfaite se transforme en exigence, l'autre recule certainement. Et certaines personnes selon leur vécu peuvent prendre toute demande comme une exigence et ainsi dire non très souvent. J'étais désappointée, je ne savais plus comment faire. Alors l'autre fait ce que je demande à la vie de me confirmer. Il me montre directement que ce que je crois, je le vis et je l'expérimente !

Goût de tristesse et d'amertume dans le cœur, je me revoyais faire des demandes maladroites. Je poursuivais la route en me disant que je gagnerais bien son approbation un jour ou l'autre. Comment sortir de ce manège, je ne comprenais pas. Et comme habituée à souffrir, je me disais que c'était un passage obligé. C'est bizarre un homme qui dit non à ce point, mais en même temps c'est lui, alors je continue, jusqu'à ce jour de black listage.

Ainsi c'est fait.

À ce stade, il est important de préciser que l'histoire ne se résumait pas à mes demandes inabouties ; que beaucoup de moments partagés étaient agréables, de nombreux échanges étaient précieux et que si je l'aimais c'est qu'il m'avait vraiment touchée. C'est une soif de liberté qui m'attirait inexorablement.

Mais aujourd'hui en écrivant ces lignes sur fond sonore de *Let's dance* de David Bowie, je sais qu'il est possible de retrouver la force, je sais qu'il est possible d'être une femme sans mendier son existence. Oui c'est possible !

Hallucinant cette attente par amour et pour recevoir l'approbation. Un sourire !

Oui je l'aime, oui j'aime son sourire, oui j'aime sa tendresse, oui j'aime son masculin. J'aime sa force, sa détermination, sa liberté, son mental de champion, son énergie puissante, nos discussions. Mais non, je n'ai pas besoin de lui pour vivre ! Non, je ne vais pas passer ma vie à attendre en fonction de mes blessures, en fonction de ses blessures, de sa vie. Et oui, j'ai projeté mon rêve, oui je l'ai idéalisé, oui l'homme qui vole peut se révéler fascinant ! Que révèle de moi cette fascination ? Un désir puissant de trouver la liberté ! Oui je cherche délibérément la liberté, sortir des pièges de ma boîte noire, de mon éducation, de mon formatage. Des générations éduquées au devoir et aux injonctions de perfection. C'est l'homme qui vole qui a commencé à me montrer ce chemin qui devient si pressant en moi. En attendant, c'est toute ma projection et mon illusion qui tombent, avec lesquelles je dois vivre chaque jour, en inventant toujours plus de tendresse envers moi-même !

Je veux vivre, je veux être considérée dans la relation, écoutée, aimée même si ce n'est pas possible, si ce

bonus est impossible, alors je vais apprendre à m'aimer moi-même.

J'arrête de réclamer une moitié, de réclamer un homme comme la société nous a appris qu'il était politiquement correct de vivre avec. Les hommes peuvent être libres, libres de faire du parapente, du kite à volonté, libres de nous black lister. Mais pour nous aussi les femmes, il est en notre pouvoir d'exister en dehors de l'approbation et de la protection masculine.

Aujourd'hui, j'aspire de toutes mes forces à sortir du manège sur lequel je tourne sans cesse. Si Pénélope doit attendre sagement le retour d'Ulysse pendant vingt ans, c'est ainsi en attendant l'impossible que j'ai créé mon enfer au présent dans un instant de vie où tout me sourit par ailleurs ! Je me découvre comme focalisée et tyrannisée par ce que je ne peux pas obtenir. Par ce que je ne peux pas contrôler. Encore une grande claque d'humilité !

Attendre que ça se passe autrement. Attendre que l'autre comprenne, attendre une approbation. Alors que le paradis est déjà là, j'ai créé mon enfer par mon insatisfaction à laquelle l'autre ne peut pas répondre. Car son monde est simplement branché sur autre chose.

Les mondes des uns et des autres se connectent à certains instants magiques, mais nos attentes trop souvent inconscientes ne se retrouvent pas. Et c'est ainsi

qu'en ce mois de décembre, j'ai déserté ma maison tout simplement, pas autrement.

L'arrêt brutal de la communication à distance dans une situation d'éloignement que seul l'autre a décidé fut si terrible pour moi qu'il faisait appel à des angoisses de situations de survie. Je me suis sentie tellement impuissante et démunie face au mur de l'autre. Je cherchais une solution, comment couper la souffrance, et mon seul pouvoir résidait à regarder mes émotions et à questionner les pensées et les croyances qui m'avaient mise dans cette situation.

Comment j'ai réagi ?

Dans un premier temps, je mesurais le désarroi de la personne en face pour faire ce geste si violent de mise à l'écart sans explications. Il a sûrement de très bonnes raisons pour agir ainsi, des raisons qui lui appartiennent. J'ai donc commencé par essayer d'analyser ses raisons. Mon talent pour imaginer ce que peut ressentir l'autre ne sont que des suppositions. Et quand je vis, et je ressens en me mettant à la place de l'autre, j'en oublie le principal : moi-même. Aujourd'hui, je dis merde à cette capacité cognitive que m'a donnée la vie de chercher à comprendre l'autre, regarder sa structure, son éducation et ses motivations.

Puis, je me suis remise en question. J'ai questionné, j'ai retourné mes pensées pour réaliser que ce que je lui

demandais, je ne me le donnais pas. J'attendais une approbation extérieure pour exister. Je me souvenais de tous les bons moments auxquels je voulais à tout prix m'accrocher. Tous ces enlacements, ces discussions, cette complicité soir après soir, nos échanges, cette intimité.

Alors je vacillais, je pensais ne jamais le retrouver. Cet état de grâce était conditionné par sa présence et je déraillais. Alors je compris peu à peu que cette douceur aimante attendue, je pouvais commencer à me la donner et à la donner aux personnes qui m'entouraient.

Je commençais à changer doucement.

Dompter le désir de l'autre et perdre le contrôle

J'ai alors commencé à réaliser que par ce lien incessant qui me tenait tellement à cœur, qui me rassurait et me donnait la sécurité d'être aimée, j'ai aussi voulu contrôler le désir de l'autre. En effet, dans un élan d'assurance retrouvée et de toute puissance, c'est comme si je voulais régenter les affaires qui ne sont pas les miennes ! Changer le cours des choses, infléchir le destin, contrôler, provoquer les situations, tenir les rênes, toujours et encore. Que de fatigue et d'énergie inutiles ! Plus il restait flou sur le projet de ma présence au Brésil, plus je me taisais par peur de perdre, d'être rejetée. Et plus je me taisais, plus j'étais fidèle aux comportements de ma grand-mère qui pensait que pour gagner, il faut se taire et se soumettre !

Il s'agit du leurre le plus puissant que j'ai pu approcher par ce black listage tombé du ciel. J'ai pu comprendre combien toutes mes actions pour me faire aimer étaient couplées à un désir inconscient de maîtriser l'autre, peut-

être par loyauté au système des femmes de ma famille ! Alors que l'autre vit dans son propre monde en fonction de ses croyances et de sa vision et n'imagine même pas nos stratagèmes et toutes nos actions pour se faire aimer. Quelle tyrannie ! J'ai pu voir combien me soumettre en oubliant ce qui est important pour moi était conditionné par une volonté de gagner au même titre qu'un désir d'être aimée. Gagner quoi ? Gagner l'approbation de ceux que j'aime. Prise de conscience avec moi-même en regardant en face cette guerre qui se tient à l'intérieur de moi.

Et aujourd'hui, je dis merde au Brésil, je dis merde au désir de liberté sans entraves, je dis merde au parapente, au kite surf, aux ambiances Rider, aux ambiances sans contraintes, merde à tous ceux qui savent vivre la joie au présent et en même temps je l'admire de savoir choisir tout cela. Roland est le maître parfait.

Je me dis merde à moi-même d'avoir tant idéalisé ce style de vie. Je dis merde à moi-même de mesurer combien je me suis niée pour attendre l'autre. Je validais toujours plus son style de vie en dénigrant le mien ! Je me dis merde de ne pas m'aimer avant tout et de toujours chercher à l'extérieur ce que je ne sais pas me donner.

Ce soir je pleure sur ce programme par défaut, la boîte noire issue de mon conditionnement. Hériter des croyances des femmes de ma famille. Elles m'ont appris à mon insu que pour garder un homme, il faut se

soumettre, être triste et impuissante. Et en même temps, elles ont insinué qu'il s'agissait d'une bataille qui se perd, qui se gagne et où l'autre finalement prend un visage d'ennemi. Avec de telles croyances et une vision des hommes comme des ennemis, cela entretient la guerre un bon moment. Toutes mes réflexions me poussaient à trouver le chemin pour faire tomber toutes les images d'ennemis. En effet, ma grand-mère s'est soumise aux désirs et aux infidélités de son mari pour que, finalement, il se suicide en hôpital psychiatrique par overdose de médicaments.

À quatre ans, on ne m'a pas dit qu'il était mort, et je ne le voyais plus. Je me suis sentie abandonnée et confuse à cause de cette absence inexplicée. Pas considérée, pas digne d'attention, une forte tristesse me résonnait de nouveau dans la tête avec le silence de Roland.

Comme si la disparition de mon grand père ressurgissait. Et comme s'il disait à son entourage, j'ai décidé de partir et vous n'avez pas le choix ! Je n'ai plus compris ses absences et j'étais si désemparée par ce silence mystérieux du monde des adultes.

Et telle une blessure du passé, plusieurs situations présentes activent encore et toujours cette douleur et cette peur de perdre qui vient d'une peur infantile réactivée. En prendre conscience m'ouvre petit à petit les portes de la liberté. En cherchant à me défaire des sentiments d'abandon, des positions basées sur le

manque, des doubles contraintes, des injonctions paradoxales d'où l'on sort perdant si l'on ne sort pas du jeu.

Deuxième semaine, 7^e jour

À l'heure du 7^e jour, j'ai crié à ma grand-mère quelque quarante ans après : « Mais non, l'amour n'est pas une histoire que l'on gagne ou que l'on perd ! L'amour, c'est plus grand, c'est plus doux, c'est plus beau !!! » L'amour, c'est juste le présent, c'est ici, c'est nous !

Je ne comprenais pas pourquoi elle se soumettait aux remarques de son fils et de sa belle-fille sans jamais répliquer. Je la voyais baisser la tête et abdiquer ! Et quand je lui disais : « Mais tu n'as pas besoin de te soumettre, baisser toujours la tête », elle me répondait : « Mais tu verras qui est la plus forte ! »

Plus tard, j'ai pu observer et expérimenter ce qu'elle me racontait. J'ai pu croire, avec Roland, qu'une position d'attente et d'adhésion à son rythme, en oubliant le mien, pouvait me faire gagner son amour ! Et comme l'autre face d'une même pièce, j'ai aussi compris que l'énergie de la victime qui veut vaincre cache une position inconsciente de volonté de dominer le monde ! Une prise de position de soumission pour gagner l'approbation, se conformer, révèle une position de domination dans l'inconscient ; un peu comme chercher à dompter l'autre. Ce n'est qu'en prenant conscience de

ce piège, encore lors d'un de mes stages, que j'ai pu commencer à gagner en sérénité !

J'aime les femmes de ma famille et en même temps je me suis laissé enfermer dans le carcan de leurs croyances. J'ai reçu en héritage les tentacules d'une pieuvre qui me serrent le cœur et m'ont programmée à reproduire ces comportements ! Par peur de perdre.

Elle ne pouvait pas faire autrement, mais aujourd'hui, grâce à Roland et son black listage, je sais enfin que c'est possible de sortir de l'étau des tentacules qui serre le cœur ! Par admiration, par mimétisme, j'ai intégré le modèle de ma grand-mère dans ma boîte noire. Je lui dis merci, et aujourd'hui j'aspire à changer le programme !

Ce soir, des larmes plein les yeux je vois enfin combien c'était inextricable pour une femme mariée, une femme intelligente, diplômée, pharmacienne et trompée au siècle dernier. C'était compliqué d'être une femme née en 1903, dirigeant une pharmacie, dans une société encore très patriarcale.

Je suis très fière de prendre conscience qu'il y a une voie en dehors de la soumission par peur de perdre et par désir de vaincre ! Je pense que la voie du milieu, c'est juste ce que me dit mon cœur ! Il existe un chemin en dehors du carcan de l'héritage culturel, sociétal et familial et c'est celui-ci que je cherche !

Et côté masculin, il m'a tellement manqué ce grand-père, disparu brutalement. Ce témoignage est pour moi l'occasion de renouer avec lui. Et de dire à tous les hommes que j'aime la phrase de Tennessee Williams chantée par Johnny : « Ah vous autres, hommes faibles et merveilleux qui mettez tant de grâce à vous retirer du jeu... » Ce soir, je devine que je suis sensible, magique et j'aime la vie qui nous est donnée telle qu'elle est.

L'homme qui vole, la peur de perdre

L'homme qui vole m'a tant fait rêver. Le rêve de l'homme, n'est-il pas de voler, mais ce n'est pas sa nature ! Dans mon humanité, quoi de plus normal d'avoir tant rêvé sur cet autre qui fait ce qu'il fait juste parce qu'il répond à ses aspirations ? J'ai tellement projeté sur le monde de l'autre, j'ai tant admiré cette maîtrise du vol, synonyme de liberté. Cela résonnait fortement sur mon besoin de liberté, et je me suis enfermée sur le rêve de l'homme qui vole.

Voler, ça veut dire changer d'altitude en s'adaptant aux vents de la vie. Oui, Roland, tu m'as inspiré mes plus grands envols. Et j' imagine que tu savoures de nouveau ta liberté, sans fil à la patte, sans contact, sans le lien du téléphone. Je suppose que ce black listage a été inspiré par protection et par liberté. Finalement, ce n'est pas sur lui qu'il est judicieux de porter mon attention. Comment rester chez moi sans partir au Brésil par la pensée, sans vouloir changer et infléchir le cours des choses ?

L'homme qui vole, je l'ai admiré, j'ai eu la chance de goûter à son énergie. J'ai senti combien le champion en lui réveillait la championne en moi !

Par contre, ce soir je suis une championne de l'absurde, je tente d'accueillir mon rêve déchu. Je tente de voir ce qui m'a attiré, ce que j'ai aimé chez lui, en respectant mes choix, mes attirances, mes pulsions ! Ne plus chercher à comprendre ses raisons, mais rester chez moi.

Ce négationnisme est difficile à entendre ; je l'ai d'abord interprété comme une confusion, un flou de sa part, mais si j'interroge la réalité, rien n'est flou ! Au contraire le silence parle, l'absence de contact, de nouvelles : faire le mort à tel point que j'ai eu peur qu'il soit mort !

C'est son choix et j'en fais quoi ?

J'ai très peur de perdre, peur de le perdre, peur de ne plus jamais le voir, peur de perdre l'approbation, peur de perdre la bataille que je menais assidûment depuis deux mois afin de gagner son attention, son retour, son amour !

Je mesure toute l'énergie que j'ai déployée. Je mesure avec humilité cette puissance d'accrochage, cette part mendicante, cette ombre qui me grignote le cerveau !

Perdre, gagner ? Rien de cela ne m'a apporté la paix et ce black listage me ramène à moi, à me demander ce que

je veux et à prendre conscience que je n'ai strictement aucun pouvoir sur l'autre et juste un peu sur moi-même, dans quelques éclairs de lucidité quand la tristesse ne m'enserme pas trop le cœur et ne me brouille pas la vue.

Ce que je veux ? Juste ne plus souffrir, ne plus me noyer et retrouver la douceur et ma nature aimante et joyeuse. Ne rien attendre, ne rien prétendre ; l'autre peut tout ce qu'il veut. Il veut black lister, il bloque tous mes comptes et c'est la réalité. Je veux quoi ? Je peux quoi ?

Je peux me reconnecter à moi-même, sentir combien j'ai aimé, constater comment je me suis perdue dans les méandres confus du besoin d'approbation, et par là vouloir dompter le désir de l'autre. Gagner en me soumettant et en acceptant tout ce qui lui plaît ou ce que j'imagine qui lui plaît. Cette exigence d'approbation est le plus gros mensonge auquel je me suis confrontée toute ma vie. Merci Roland de me montrer ce que je ne voulais pas voir !

Chasseurs de biches et coupeuses de têtes

Do you really want to hurt me? Do you really want to make me cry?

Un soir, lors d'un de nos appels, Roland me demande si je suis en train de monter les escaliers en bois de ma maison en Corse, ce qui était le cas et ce à quoi je réplique : « Mais tu es un trappeur qui perçoit tout à plus de 12 000 kilomètres ? » Il me répond du tac au tac sans réfléchir : « Non, je ne suis pas un trappeur à moins que tu sois une biche et que je veuille te dépecer ! » Je fus très étonnée par cette réplique me renvoyant à l'expression déjà entendue dans le métro : « Nous on est des biches, et ce sont des chasseurs ! » Je me dis que les hommes sont parfois de vrais « chasseurs de biches », ce qui, d'ailleurs, ne semble pas déplaire aux biches. J'avais en effet parfois ressenti cela dans son énergie.

J'ai immédiatement fait le lien avec le sujet de l'un de mes stages qui avait révélé mon envie inconsciente de couper la tête des hommes ! Décidément, le chasseur de biches devait croiser la coupeuse de tête !

Depuis trois ans, je chemine pour être plus heureuse et mettre en lumière les zones d'ombre de l'inconscient qui peuvent nous égarer. Il s'agit d'avoir la patience d'examiner nos fausses identifications, nos réactions par défaut qui font que finalement nos choix sont des non-choix. Mettre en lumière nos fonctionnements automatiques pour retrouver notre libre arbitre.

Lors d'un de mes stages avec Christophe Allain³ visant à structurer nos perceptions, j'hérite d'un exercice pratique quelque peu surprenant : je devais « manger du maquereau ». Sans plus de précisions dans la consigne, je décidais d'aller acheter des maquereaux frais. Quand le poissonnier me demande : « Je vous les prépare et leur coupe la tête », je réponds : « Oui » machinalement. Puis, arrêt sur image, stupéfaction et, surprise par cette question à laquelle je ne m'attendais pas, je répliquai aussitôt : « Non ! Non, surtout pas ! Je leur couperai moi-même ! » Je rentre chez moi et je commence à couper trois têtes avec un plaisir non dissimulé qui me surprend encore aujourd'hui ; je laisse le quatrième poisson entier en me disant que celui-ci, je le couperai après la cuisson ! Dingues, ces réflexes ! Ce soir-là, nous mangeâmes du maquereau.

Lors du débriefing le lendemain, tout le groupe riait et je partageais joyeusement ce plaisir de coupeuse de têtes, finalement surgi de nulle part.

³ Christophe Allain, est un auteur et conférencier qui a développé une méthode de questionnement, à chacun de se mettre dans l'accueil et l'expression de sa conscience, prêt à agir et à se révéler.

Cette histoire assez surprenante révèle chez moi et chez certaines femmes un désir inconscient de couper la tête des hommes tellement la société patriarcale les muselle. Croyant ainsi qu'en castrant l'autre on résout sa propre castration. Si une femme se sent en rivalité et frustrée par rapport aux hommes, ce n'est pas en leur coupant la tête qu'elle résout sa propre castration de vie. Ainsi, femmes, nous cherchons une égalité dans la castration, mais pas une égalité dans les pouvoirs. Je réalisais alors doucement qu'en acceptant de laisser leur pouvoir aux hommes, je pouvais résoudre ce conflit et retrouver le mien en sérénité et en intégrité. Chacun reste entier ! Cette mise en lumière m'a permis d'apaiser ma part castratrice réactionnelle qui me valut certains combats épuisants et parfois stériles avec peu de chances de succès. En effet, se construire, être chef d'entreprise et vouloir inconsciemment couper la tête des hommes qui me déstabilisent est finalement très fatigant !

Cette colère inconsciente provoque des autosabotages à répétition car la guerre est dans nos têtes. Cela crée des spirales négatives qui ne se résolvent jamais et le problème s'auto-entretient, jusqu'au moment où l'on en prend conscience. Depuis, je rigole beaucoup en revoyant comme un film toutes les situations où se révélait « la coupeuse de têtes » !

Je me suis rendu compte que je n'étais pas seule dans cette situation. Je fais donc le test en demandant à mes amies : « Si tu avais été un garçon, tu t'appellerais

comment ? » Quand la femme vous répond spontanément un prénom masculin, c'est dans la plupart des cas que l'enfant était attendu de sexe masculin. Et l'inconscient intègre cette donnée en l'interprétant parfois, je ne suis pas si légitime que ça dans l'attente des parents.

Je fais l'hypothèse qu'une femme sur deux ou trois a dû être attendue comme un garçon et, pour certaines d'entre elles, de façon inconsciente cette absence de phallus resurgit dans la vie courante par une prise d'arme contre les hommes sans avoir posé leur pouvoir féminin dans l'altérité plutôt que dans la confrontation. Et j'ai pu aussi aller jusqu'à me sentir inconsciemment punie ou trahie quand je n'arrive plus à maîtriser une situation. Remettre le masculin à sa place en laissant leur pouvoir aux hommes m'a permis d'entreprendre pas à pas une voie d'expression féminine non pas contre mais avec. Tous les combats féministes, nécessaires à l'époque, s'érigent contre, mais il me semble que démarrent une nouvelle période et une nouvelle voie d'expression des femmes. Une voie où le féminin retrouve la parole sans combat en complémentarité des deux énergies : féminine et masculine. À voir et à découvrir dans les prochaines années.

En miroir, Roland me renvoyait de nouveau que chez certains hommes une spirale négative similaire pouvait se produire quand on ne résout pas sa colère contre la mère. En effet, il vaut mieux dire à sa mère ses colères

passées plutôt que de trimballer toute sa vie une colère contre toutes les femmes ! Ainsi, cette réflexion sur les chasseurs de biches me laissa stupéfaite en comprenant mieux pourquoi certains hommes laissent les femmes à distance de leurs terrains de jeu, boulot, sport ou autres. Et ils peuvent reporter sur leur compagne leur colère inconsciente plutôt que d'aller dire à leur mère tous leurs ressentis négatifs quand elle n'a pas su les protéger de certains dangers et de certaines maltraitances.

J'ai appris plus tard, en lui posant la question, que Roland est le second d'une fratrie de deux garçons. Il a peut-être été attendu dans le désir des parents comme une fille ! Ces cas de figure peuvent créer des cas de misogynie inconsciente avec la même spirale négative que pour les femmes. Une colère inconsciente contre les femmes entretient le problème sans pouvoir s'en défaire jusqu'à une prise de conscience.

J'élaborais peut-être une conclusion abusive, mais j'eus l'intuition que Roland me tenait à distance pour résoudre aussi sa colère contre sa mère. Peu importe si mon ressenti n'est pas le bon, je le cite à titre d'illustration pour d'autres hommes déjà rencontrés avec cette spirale négative qui fait que le problème reste toujours le problème et jamais rien ne se résout, comme pour les femmes « coupeuses de têtes » !

Pour ma part, j'ai compris que pour cesser la bataille, il suffisait de mettre un peu de clarté et de se réconcilier

avec ce que je pense. Depuis que je ne cherche plus à couper la tête des hommes, je retrouve peu à peu le pouvoir sur ma vie.

J'ai par ailleurs recueilli quelques témoignages de femmes qui, à l'écoute de cette histoire de « coupeuses de têtes », ont réalisé avoir déjà eu envie symboliquement de couper la tête aux autres femmes dans un contexte de rivalité féminine. Comment réussir à prendre sa place autrement que dans l'adversité ou la compétition ? Ce qui peut parfois devenir un parcours du combattant quand nos modes éducatifs sont encore basés sur la comparaison et la compétition.

C'est en mettant en lumière mes pensées automatiques que j'ai pu peu à peu accueillir avec tendresse le dressage auquel j'avais été confrontée. En prendre conscience me permet d'y voir plus clair. C'est ainsi que l'on peut décider de choisir ce qui nous fait du bien et de ne plus provoquer ce qui nous fait souffrir. Le travail consiste à mettre en lumière ce qui demande juste à éclore dans nos têtes au regard de nos expériences récentes. Il s'agit de déconstruire tous les automatismes qui ne nous rendent pas heureux, et dont on a hérité dans un contexte culturel de générations élevées au devoir plutôt qu'au plaisir de prendre plaisir à la vie avec nos propres talents et nos élans.

Les mots qui réveillent...

« C'est pas magique, mais c'est magique »

Couper les têtes par peur d'être punie, par peur d'être trahie par tous les hommes de la terre ! Voilà parfois ce qui sommeillait au fond de ma boîte noire.

En effet, je suis une femme qui a construit et qui a bâti une expérience professionnelle sur un territoire historiquement occupé par les hommes. L'entreprise, le monde des affaires, les affaires du monde, des milliers d'années de patriarcat peuvent créer cet effet dans nos sociétés modernes où l'égalité est prônée dans le discours, mais pas dans la profondeur de nos croyances collectives. Je fus moi-même surprise ce jour-là chez le marchand de poissons de m'entendre dire concernant les maquereaux : « Non, surtout ne leur coupez pas la tête, je le ferai moi-même. » En résolvant ma peur d'être trahie, en la rendant consciente, je me reconnecte à ce qui est important dans ma vie. Et les relations avec les autres deviennent plus faciles, moins conflictuelles.

« Et je m'inventerais Reine pour que tu m'aimes encore. » C'est tellement doux cet amour partagé, mais c'est tellement dur de faire tant d'efforts pour que tu m'aimes encore. Mais ce soir, je ne suis pas d'accord pour ne plus me respecter !

Je me suis trompée de combat. Obtenir l'attention et l'approbation de quelqu'un qui ne kiffe que son parapente, son kite et ses copains. C'est trop pour moi. Et en plus tu me black liste ! J'hallucine, et je recommencerai ma vie sans mec juste comme je suis, à l'écoute de moi-même, pour ne plus reproduire cette attitude stupide de mendiante de l'amour. Je fulmine, je rage contre moi-même, et j'assiste à un conflit intérieur me plongeant dans la confusion. Ne plus mendier, ne plus demander, ne plus obtenir que des réponses évasives, septembre octobre novembre pour s'entendre dire en décembre qu'il ne sait pas s'il veut que je vienne le rejoindre.

C'est trop dur, c'est tellement dur que je tremblais de peur de me faire rejeter, et c'est donc ce qui se passe ! Je ne demanderai plus. Tu es juste un connard à qui j'ai bêtement donné ma confiance. Je suis trop gentille, trop naïve, je me suis juste exclue ! Exclue ! Exclue ! C'est horrible de se tromper sur les intentions des gens que l'on aime juste parce que c'est un homme qui vole et que je croyais qu'il était indispensable à ma vie.

Non, la vie n'est pas un combat perpétuel et non, l'homme n'est pas un loup pour l'homme. Je peux affirmer de façon catégorique que chacun peut croire ce qu'il veut, mais sachons tous ensemble que si on le croit, alors c'est ce qu'on va vivre !

Donc, sans naïveté aucune, quand Roland m'affirme que la vie est un combat permanent, je peux comprendre qu'il veuille dire qu'il faut beaucoup d'énergie pour arriver à faire ce que l'on souhaite. En effet, on nous a appris, et surtout aux hommes, à être forts pour survivre et à ne surtout pas montrer ses émotions. Mais croire que l'on a des ennemis, et l'on trouve des ennemis. Croire que l'on vit dans un monde de prédateurs, et l'on rencontre des prédateurs. Je veux croire en un autre monde !

Jusqu'à présent je n'avais pas encore expérimenté l'importance et la résonance du message de Marshall Rosenberg « *Les mots sont des fenêtres ou bien des murs.* » Si l'on arrive dans la vie avec une armure, on va trouver des armes face à nous. Si l'on arrive avec des armes on trouvera des armures. Nous sommes tous blindés d'armures, de défenses, de croyances comme des barrières de protection. On transporte tous cette fameuse boîte noire détenant les clés du programme que l'on a archivé et enrichi toute notre vie.

Pour comprendre que je me crée ma souffrance par les pensées qui m'assaillent et auxquelles je crois, je

remercie chaleureusement Byron Katie dont la méthode d'investigation de nos pensées et de nos croyances nous révèle la réalité afin de ne plus se battre contre elles, car on perd à coup sûr !

Katie nous guide en nous permettant de prendre conscience des moments où nos pensées sont en conflit avec la réalité. Elle nous guide afin que l'on s'en tienne à nos propres affaires. En m'occupant des affaires des autres, j'ai vécu dans ma tête en désertant ma vie. En m'occupant des affaires de Roland, il a fui et j'ai perdu tout pouvoir sur moi. La méthode « The work » permet d'accueillir nos pensées avec compréhension, de les questionner et les retourner pour enfin prendre conscience des histoires que l'on se raconte. Cette investigation permet de déceler, de déterrer la pensée à l'origine de la souffrance : « *Mettre le mental noir sur blanc.* » Il s'agit de mettre nos jugements tels qu'ils nous viennent dans nos vies sur une feuille de papier, on identifie les pensées qui sont source de stress dans nos vies. Katie nous dit dans son livre *Aimer ce qui est* :

« La pratique de ce travail vous permet de percevoir ce que l'on est, en constatant ce que l'on pense que les autres sont. Vous finissez par voir que tout ce qui se trouve à l'extérieur de vous n'est que le reflet de vos propres pensées. »

Ainsi appliqué à mon cas de black listage, cela a donné le dialogue suivant avec moi-même :

Roland m'a black listée. Est-ce vrai ?

Oui, bien sûr.

Peux-tu absolument savoir que c'est vrai ?

Non, pas de façon absolue. Quelques indices m'ont permis de poser l'hypothèse.

Comment te sens-tu quand tu crois la pensée « Roland m'a black listée » ?

Ahurie, effrayée, stupéfaite, désorientée, abandonnée, trahie...

Et comment te sens-tu si tu ne crois plus cette pensée ?

Je m'apaise un peu et je peux reprendre mes esprits. Ce silence me renvoie à la peur du rejet, de ne plus être aimée et de ne jamais le revoir. Est-ce vrai, impossible à savoir, j'ai donc tout intérêt à ne plus croire ces pensées pour retrouver ma sérénité.

C'est ce questionnement qui m'a permis de tenir debout pendant les six jours suivant la confirmation du blocage. Seules nos pensées créent la souffrance au présent. On est enfermé dans sa prison mentale. La réalité est souvent moins terrible que les histoires que l'on se raconte. Roland me disait souvent : « Mais tu te racontes beaucoup d'histoires, ce n'est pas comme cela que ça se passe dans ma tête. »

Roland ne devrait pas me mettre à l'écart et ne plus me parler ? Est-ce vrai ?

Oui.

Es-tu absolument sûre que c'est vrai ?

Non, car c'est ce qu'il se passe en réalité, il ne donne aucun signe de vie, c'est ce qu'il fait.

Comment te sens-tu quand tu crois qu'il ne devrait pas se comporter ainsi ?

Offusquée, pas respectée, trahie, bafouée, ignorée, détestée.

Et quand tu ne crois pas « il ne devrait pas me mettre à l'écart », comment te sens tu, car c'est ce qu'il fait en réalité ?

Je réfléchis plus clairement, j'ai moins peur. En effet c'est ce qu'il fait !

Par contre est-ce vrai qu'il t'a trahie ?

Non.

C'est une histoire que j'invente et qui me plonge dans une position de victime, violente, non bienveillante et tyrannique. Je me sens trahie, ce qu'il fait ce sont ses affaires, dans son monde. La croyance sous-jacente qui me fait souffrir c'est que les hommes ne peuvent que me trahir. Prendre conscience de ce mode de pensée provenant de la boîte noire autoprogrammée me permettra de m'en libérer peu à peu à partir du moment

où je comprends que ce n'est pas la réalité, mais bel et bien une histoire que je me raconte ! Ce qu'il pense, je n'en sais rien car je n'ai plus de contact. Alors qu'est-ce que je veux vivre ici au présent ? Me créer un enfer ou bien voir les choses positives qui m'entourent, chez moi à Marseille, sans partir au Brésil par la pensée ?

Je me sens plus calme. Il n'est plus question de non-respect, mais je peux imaginer qu'il a sûrement de bonnes raisons très logiques pour agir ainsi, mais ce ne sont pas mes affaires, comment rester centrée sur les miennes ? Je peux ainsi mieux séparer ce qui concerne son monde de mon monde. Grâce à cette recette d'investigation que je qualifie de miraculeuse, j'ai pu chaque nuit me réveiller et interroger mes pensées nocturnes jusqu'à voir la réalité, regarder mes pensées et mes peurs et réaliser que je n'avais de pouvoir que sur la façon dont j'interprétais les choses. J'ai pu constater que tant qu'il y a de la confusion, tant qu'il y a de la souffrance, on peut remettre ses pensées en question pour cheminer vers plus de lumière et éclairer la situation sous tous les angles et pas seulement sur un prisme restreint.

Ainsi, avec les angoisses de rejet, de non-respect, de peur de perdre, j'ai poursuivi l'investigation pour découvrir mes réalités cachées, et les pensées qui me faisaient souffrir.

Je regarde et j'écoute ma tristesse. Je contemple la réalité du silence, mais je prends conscience que toutes les pensées de trahison, de non-respect sont dans ma tête et je crois moins cette histoire. Je souffre moins, je bataille moins avec la réalité du black listage. C'est plus doux.

Cela m'a pris six jours de questionnements intenses, dès que l'oppression corporelle était trop forte. J'accueillais avec tendresse mes jugements. Alors, avec patience je respectais toutes mes angoisses, l'anxiété, la tristesse... et mieux que le Stilnox, ou Xanax, les questions de Byron Katie m'ont sauvée. En effet, les insomnies, les réveils à trois heures du matin catapultent au cœur des angoisses les plus profondes qui sommeillent en nous. Au cœur de la nuit, ce sont les terreurs d'abandon et de rejet qui se rejouent selon l'encryptage dans notre boîte noire. Une feuille de travail et la paix revient, puis le sommeil suit.

Je réalisais surtout que je n'avais pas à me trahir moi-même et que j'avais le pouvoir de m'offrir tout le respect du monde que j'attendais de l'extérieur ! « Il me trahit, il ne me trahit pas, je me trahis, je le trahis » : voir les retournements pertinents en recherchant trois exemples vécus qui viennent montrer que les retournements sont aussi vrais et parfois plus vrais que la pensée spontanée qui nous trotte dans la tête ! Il s'agit d'une véritable médiation, d'une rencontre avec soi-même pour découvrir la réalité et pas ce que je me raconte. *It is opening my mind!*

Cette approche repose sur une méthode projective de mise à plat de nos jugements spontanés dictés par notre personnalité. Le mental et les croyances sont capturés sur papier afin de les mettre en questionnement. Cela m'a permis une réconciliation avec moi-même. Ce que l'on reproche aux autres est souvent le miroir de ce que l'on se reproche à soi sans se l'avouer, et que l'on n'a pas encore mis en lumière.

Au cours de ma vie professionnelle, j'ai pu modéliser une méthode d'audit de l'entreprise en vision 360° ; « The work » qui retourne justement à 360° nos jugements, a donc eu un écho très fort en moi ! Un angle rationnel et pertinent qui m'a permis d'adhérer immédiatement. Une approche simple, concrète, opérationnelle et ouverte à tous. Une suite très logique avec les nombreuses formations en Communication NonViolente auxquelles je participe depuis trois ans.

Le 6^e jour de la deuxième semaine, Byron Katie publiait sur Facebook une réponse directe à mes questions du moment :

« La critique est une occasion incroyable de progresser. Simplement dire merci. Puis voir si l'on a mal, alors c'est que quelque part en toi, tu crois cette critique aussi. Connaître cela te donne l'occasion de guérir cette partie que tu trouves inacceptable en toi. Si tu veux arrêter d'être vulnérable à la critique, alors soigne les critiques.

Tel est le pouvoir ultime de laisser tomber tout concept. Être vulnérable signifie que tu ne peux plus être manipulé car il n'y a plus de place pour planter la critique. C'est la liberté. »

En effet, la liberté que je cherche tant ce ne sont pas trois mois de vacances au Brésil, ce n'est pas le kite sur une plage dans une ambiance riders, ce n'est pas le parapente, mais c'est sortir de ma prison. Sortir de prison en questionnant toutes les pensées qui me font souffrir, regarder si elles sont absolument vraies, illustrer par des exemples les retournements et découvrir qu'elles ne sont pas vraies et que je crois des mensonges.

Les accueillir, les aimer et alors on les croit de moins en moins et notre monde change peu à peu. Les pensées stressantes se détachent de nous, elles se défont, elles s'en vont pour laisser place à moins d'histoires imaginées. On peut alors commencer à aimer ce qui est là, devant soi, à chaque instant.

Croire que le chemin est un chemin de croix et que pour progresser il faut souffrir, c'est le début de l'enfer sur terre. Il existe une autre voie où la douceur et l'amour peuvent guérir nos plus grands traumatismes.

À l'aube du 7^e jour

Deuxième semaine. 7^e jour

L'angoisse est partie d'un seul coup provoquant une ouverture centrale au niveau de la poitrine. Fin de l'oppression. Une détente, et savoir que quoi qu'il arrive, je peux apaiser mes pensées et les remettre en cause. Je peux regarder l'envers du décor de ce que je crois voir à première vue.

Comme si la pieuvre qui m'enserrait le cœur avec ses tentacules venait de desserrer l'étau. Comme si les idées fixes, obsessionnelles s'écartaient. Comme si la pieuvre avait compris qu'il n'y a pas de combat à mener pour obtenir quoi que ce soit, mais trouver un chemin pour apprendre à me donner cet amour, cet accueil que je cherche tant à l'extérieur.

Tous les manuels de développement personnel, beaucoup de pysys, de thérapeutes nous répètent inlassablement qu'il faut s'aimer soi-même et faire grandir l'estime de soi. Et je me suis toujours demandé comment le faire.

Il en résulte seulement une grande culpabilité. Et si on n'y arrive pas, on en arrive à penser que l'on est moins armé, moins habile et moins performant que les autres ! J'ai en effet toujours été sidérée par ces poncifs à la fois vrais et à la fois très violents. Par exemple, « ces femmes qui aiment trop » les livres sur la dépendance affective, qui posent des étiquettes et des jugements aptes à enfoncer encore plus les lecteurs.

Les chemins vers la libération de la souffrance, il y en a plein, à chacun de choisir le sien.

En six jours, grâce aux six questions et à leurs retournements 360° de Katie, j'ai découvert que c'est moi qui voulais être plus aimante, plus douce, plus attentive avec moi-même et mes proches. Alors pas à pas, j'ai commencé à baigner dans plus de douceur et d'écoute.

J'ai découvert que je m'étais rejetée et abandonnée. Que je l'avais aussi rejeté souvent. Tous les retournements possibles autour de « je ne veux pas qu'il me rejette » étaient aussi vrais sinon parfois plus vrais. En tout cas, conformément à la méthode, je pouvais à chaque fois trouver trois exemples précis concrets aux retournements.

Je ne me suis pas écoutée. Je ne me suis pas donné de bienveillance. J'attendais toujours un appel, un message, une invitation, une attention. Et plus j'attends, plus j'ai

peur que cela n'arrive pas. J'ai peur. Plus j'ai peur d'être rejetée, plus c'est cela que je vis. J'ai pu expérimenter telles pièces de théâtre : si je crois que je vais être rejetée, en effet je vais vivre le rejet. Car ce que je crois, je le crée, je le provoque. Ainsi en changeant ses pensées, on peut changer sa vie quoiqu'il arrive à l'extérieur.

Il y a quelques années, j'ai mis trois ans à me remettre d'un chagrin d'amour. Et aujourd'hui dès la deuxième semaine, six jours ont suffi. Je sais que je retomberai, la vie m'offrira encore des occasions où les vieux réflexes d'accrochage referont surface, mais je sais maintenant que j'ai le choix de ne pas croire mes pensées, de les questionner, les retourner, jusqu'à ce qu'elles se défassent de moi. D'ailleurs, je ne maîtrise pas mes pensées, elles arrivent malgré moi.

Deuxième semaine. 7^e jour en fin d'après-midi

C'est ce septième jour, vers 18 heures que je reçus un texto de Roland me répondant douze jours plus tard : « Oui tout va bien, je t'avais dit que je ne serais pas beaucoup joignable. »

La suite est une autre histoire !

Les détracteurs, les épouvantables, les obscurs, les monstres noirs dans nos têtes, conscients et inconscients, tout ce qui nous fait peur et nous rend confus mérite

d'être questionné et remis en cause. Les monstres sortis de notre tête sont toujours un petit peu moins effrayants quand on les regarde en face.

J'ai bien sûr toujours besoin de l'amour des autres, mais je ne peux pas le commander. Si mon besoin d'amour n'est pas comblé par les autres, je m'assure alors de pouvoir le nourrir moi-même, en me donnant douceur et bienveillance. J'ai décidé de prendre la douceur comme indicateur pour voir si ce que je vis chaque jour me convient. Ainsi, je laisse les autres libres de me donner ou non leur amour. Et c'est la fin de la tyrannie.

Cette histoire résume une perte de pouvoir sur soi par quête d'attention et une volonté de prise de pouvoir sur l'autre. C'est ainsi que de nombreuses situations peuvent se retourner contre nous, car l'être humain n'aime pas être dompté ni dans le visible ni dans les énergies invisibles !...

De plus, si l'on tente de contrôler, alors, il recule il explose il protège son territoire comme un guerrier. Nous avons bien souvent nos raisons, que la raison ignore ! Il ne fait pas que réagir à mes appels, il vit sa vie tout simplement. Ce sont ses affaires. Si c'est maladroit et si cela fait souffrir l'autre, c'est qu'il ne peut pas faire autre chose. Ce qu'il fait, il le fait !

À quoi bon lutter et dire « il devrait faire autrement » !
Il ne le fait pas, je lutte et je perds à chaque fois !

Voilà comment j'ai découvert, très humblement, que je ne peux agir que sur mes propres affaires, pas sur celles des autres, ni sur celles du monde, de l'univers.

Je l'ai expérimenté, dans mon corps, dans ma tête, dans mes gestes, dans ma vie et pas seulement comme un concept intellectuel désincarné. Tisser les liens entre l'invisible et le visible pour passer d'un monde à l'autre. Passer du monde où l'on est fou de croire que l'autre est la source de notre souffrance vers le monde où l'on peut se libérer de la souffrance.

Tellement inspirée par Byron Katie, je suis allée fin décembre à Los Angeles pour assister à quatre jours de questionnements en public avec 350 autres Américains au Westin Airport ! Cette aventure transforme encore ma vie pas à pas. Je retombe mais comme un enfant qui apprend à marcher et qui retombe sans cesse, je me relève et ce n'est pas grave. Ce qui est grave et qui fait souffrir c'est juste ce que je pense trop souvent dans ma tête par habitude et par automatisme.

Je ne peux agir ni sur la force ni sur l'intensité des vents d'un parapentiste !

Et je finirai sur une citation de Jeff Foster⁴ :

⁴ Jeff Foster, auteur et enseignant spirituel anglais qui invite chacun à travailler sur l'acceptation de soi et de l'instant présent.

UN AMOUR PLUS GRAND

L'amour laisse l'autre libre de rechercher son bonheur.

Il n'exige jamais de retour.

Ne focalise pas sur ce que tu as perdu ami-e.

Sens ton cœur chanter maintenant, même alors qu'il se brise.

C'est plus facile à lire qu'à vivre, mais j'affirme que c'est le chemin de l'amour !

J'ai été blacklistée par Roland ? Il ne m'a soudainement plus donné aucune nouvelle, de façon abrupte, sans préavis. Je me suis blacklistée moi-même en créant une double vie, une vie imaginaire : celle que j'aurais pu partager avec lui. Je suis sortie de la mienne. Accepter la réalité est la seule voie pour un retour vers son propre pouvoir, sa responsabilité, sa créativité.

J'ai vécu la violence sourde du silence et de l'imprévisibilité. Cette expérience m'a montré le chemin de la délicate et précieuse liberté de l'autre qui ne sait pas la revendiquer autrement. J'ai connu la peur et l'obsession comme une invitation à dénouer les nœuds enchevêtrés de mon système de pensée. Et ce que l'on pense, on le vit. Pour changer de vie, changeons les pensées et les croyances qui nous font souffrir. Il faut être fou pour croire que l'autre « devrait » agir autrement que ce qu'il fait. Ce qu'il fait, il le fait ! Seule demeure la question : « Qu'est-ce que j'en fais moi-même » ?

Décryptages

Cesser d'être un problème pour soi-même

« La liberté de trouver une nouvelle intelligence en nous, affranchie de toute mémoire et de nos réflexes passés que l'on projette dans le futur. » David Ciussi⁵

Ce récit est une inspiration qui m'a renversée pour sortir de la déception et de l'incompréhension. Le relire, le corriger, le reprendre m'apaise encore aujourd'hui. Comme si pour changer de regard, il fallait affronter des tempêtes qui conduisent pas à pas vers la paix.

Avoir attendu trois mois un homme parti ailleurs et qui finit par couper le lien brutalement me fait mesurer combien mon innocence me masquait la réalité en désirant obtenir son attention. On est capable de faire n'importe quoi pour obtenir l'amour !

C'est à ce moment que le livre de Byron Katie, *J'ai besoin que tu m'aimes ? Est-ce vrai ?*, m'est tombé dans les mains. Elle explicite sa méthode de questionnement et parle des deux plus gros bobards que l'on nous a fait croire sur

⁵ David Ciussi, est un conférencier international, auteur de la méthode science, conscience et sagesse de la communication.

l'amour. Le premier qui consiste à déployer en permanence des armes de séduction massive afin d'obtenir l'approbation et l'attention des autres. Il s'agit de nombreuses actions de manipulation que l'on fait naturellement afin de faire plaisir et d'être regardé ; exactement comme un enfant cherche à capter le regard de ses parents pour que l'on s'occupe de lui. Ces réminiscences de réflexes de survie de l'enfant nous poussent, adultes, à encore confier la télécommande de notre vie en des mains extérieures. Nos parents nous disaient parfois, je t'aime, tu es gentil si tu ranges ta chambre ! Voici le plus gros bobard auquel j'ai cru en restant enfermée dans cette logique si courante, si répandue, mais qui m'a fait tant souffrir. Cette logique m'a aussi offert mes plus beaux succès professionnels, mais si je peux faire autrement, je dépense moins d'énergie et de désillusions !

« J'ai besoin de gagner la faveur des gens pour qu'ils m'aiment (je peux donc vous manipuler pour que vous m'aimiez, et que vous m'approuviez). » Byron Katie

Et le deuxième bobard, explicite clairement Katie, c'est que l'on croit fermement que quand quelqu'un nous aime, il doit faire ce que l'on veut, anticiper nos attentes et nourrir nos besoins !

« Si tu m'aimais, tu ferais ce que je veux. Quand je ne raisonne plus en termes de gagner ou perdre, il devient simple de te donner ce que je veux vraiment te donner et c'est moi qui en profite. » Byron Katie

En effet, avec de telles croyances, nous ne pouvons aller que dans le mur et ce fut mon cas bien souvent ! Je regarde encore une fois avec bienveillance cette part innocente et conditionnée qui s'est conformée à ce qu'on lui a appris. Il est plus facile de demander quelque chose quand ce n'est pas une exigence et que l'on peut entendre un non !

Et de façon complémentaire, une parole de Svami Prajnanpad⁶ me touche particulièrement même si je ne sais pas bien comment faire, à part questionner mes pensées stressantes.

« Essayez de voir et de sentir ce qui est et non d'attendre que les choses soient comme vous voudriez qu'elles soient. Cette attente est la tragédie de la vie humaine. »

J'ai été capable de créer une « second life » en imaginant la relation autrement et je me suis battue avec la réalité qui n'était pas conforme à l'histoire que j'avais imaginée ! Intuitivement, la vie m'a offert l'opportunité d'aller à la rencontre de Byron Katie à Los Angeles en cette fin d'année comme un réflexe pour trouver une porte de sortie. Elle m'avait tellement soutenue avec sa méthode pour surmonter le silence du black listage que j'ai traversé l'Atlantique pour aller à sa rencontre. J'ai constaté qu'il fallait beaucoup de courage pour se regarder et côtoyer notre identification, notre ego qui nous joue des tours et nous fait croire que l'on est ce que l'on n'est pas ! Beaucoup de courage pour tenter de

⁶ Svami Prajnanpad est un guru hindou connu en France pour avoir été le maître spirituel d'Arnaud Desjardins.

sortir de la caverne dont parlait Platon et ne plus regarder les ombres qui se reflètent sur le mur, mais commencer à voir la lumière.

Quatre jours de séminaire à Los Angeles pour baigner dans une énergie de cheminement vers la déconstruction de ce à quoi l'on croit et que l'on prend pour la vérité. Quatre jours pour voir concrètement qu'on se raconte tous des histoires similaires. Quatre jours pour observer les pensées qui nous traversent et qui sont à l'origine de nos conflits intérieurs. Comprendre et expérimenter que c'est une guerre qui a lieu dans notre tête et que l'on transporte dans nos relations.

Merci à Katie qui m'a fait voir combien notre personnalité identifiée à ce que l'on pense être est innocente quand elle ne voit pas. Son approche est douce et gentille avec soi afin de s'aimer et de s'accueillir dans notre vulnérabilité, sans culpabilité. Seules la douceur, la compréhension et la gentillesse peuvent venir à bout de nos culpabilités, nos hontes et nos tyrans intérieurs. Ainsi en devenant meilleur avec nous-même, on devient meilleur avec les autres ; ce que l'on pardonne chez soi nous offre plus de compréhension quand on le rencontre chez l'autre.

Dans sa méthode, après la douceur de la compréhension, d'un seul coup elle vous entraîne fermement vers votre responsabilité dans l'histoire. Personne ne peut nourrir nos besoins, c'est notre rôle ! « *Nobody can hurt you, it's your job !* » Personne ne peut te blesser, c'est ton

affaire ! Nous sommes seuls responsables de nos vies et avec un mental plus apaisé, plus ouvert, plus compréhensif qui ne croit plus aux jugements, il se dessine un espace de liberté nous offrant la possibilité d'en finir avec nos comportements réactifs. « *It's freedom !* » C'est la liberté. Cela permet d'en finir avec le statut de victime, notre responsabilité nous ouvre les portes de l'action.

Merci la vie, les événements arrivent pour nous, et sans cette mise à distance soudaine, je ne serais jamais allée à Los Angeles et à Santa Monica, à l'arrivée de la route 66 construite par les pionniers américains pour traverser l'Amérique. C'est ainsi que je suis partie à l'aventure, en quête de liberté, tout simplement.

Je pense aujourd'hui que sans faire du parapente, ni du kite au Brésil, j'ai pu commencer ma propre route vers la liberté qui m'a tant fascinée chez « l'homme qui vole ».

« *Est-ce que tu veux avoir raison ou être libre ?* » dit Byron Katie.

« *Est-ce que tu veux avoir raison ou être heureux, tu ne peux avoir les deux ?* » dit Marshall Rosenberg, le père de la Communication NonViolente.

Et je finirai sur une deuxième citation de Marshall Rosenberg illustrant combien le désir de contribution

spontané et naturel de l'homme est puissant quand il s'affranchit de nos conditionnements qui déclenchent nos guerres internes et externes. Comprendront ceux qui veulent, ceux qui peuvent car j'ai constaté que certains de mes amis sont très gênés par ces phrases qui semblent contredire ce que les générations précédentes nous ont transmis sur le culte du devoir. Je ne pense pas qu'elles le contredisent, elles montrent simplement que toute énergie de contrainte se paye un jour ou l'autre, car l'être humain finit par se rebeller ou fuir.

« S'il te plaît, réponds à ma demande seulement si tu peux le faire avec joie et si cela rend ton monde plus beau.

S'il te plaît, ne réponds pas à ma demande si tu le fais avec un sens du devoir ou d'obligation.

S'il te plaît, ne réponds pas à ma demande si tu le fais motivé par la peur d'être puni ou par l'espoir d'être récompensé. »

Marshall m'a indiqué une voie pour devenir responsable de ma vie, en mesurant les nuances subtiles gravitant autour de cette notion, quand il dit : *« Je ne suis pas responsable des sentiments des autres, mais je sais me comporter en personne responsable. »* Le langage déresponsabilisant des « je dois, il faut, je n'ai pas le choix, la vie me dicte, c'est ainsi... » participe à illustrer nos dénis, ce qui fait violence sur soi et autrui dans de nombreux cas.

L'un des secrets est de cesser de penser que c'est l'autre qui est « con » et de commencer à voir doucement « le con » en

moi ! J'ai pu récemment constater combien nos valeurs historiques héritées du système dans lequel on a vécu enfant demandent à être regardées, remerciées pour évoluer vers nos valeurs d'aujourd'hui puis celles que l'on va choisir, qui nous plaisent, qui nous font kiffer. Je me sens plus légère de constater qu'il n'y a pas de prédéterminisme définitif qui ne puisse être enrayé. Il suffit d'un signe, d'un regard pour voir d'où l'on vient et enfin, un matin, pouvoir inventer vers où l'on souhaite aller ! Ce que l'on croit, on le vibre, puis on le vit inexorablement. Comme dit Katie, en se battant contre la réalité plutôt que la regarder, on perd à coup sûr !

Cette expérience m'a permis d'accélérer le processus d'identification des pièges qui nous empêchent d'être heureux. Ce sont souvent des monstres dans nos têtes, des pensées devenues au fil des années des croyances bien installées qui nous font souffrir et que l'on cherche en permanence à confirmer dans nos expériences de vie. Quand les pièges sont identifiés, les monstres deviennent moins horribles et nous laissent tranquilles au quotidien. En effet, ce sont nos pensées qui nous limitent dans nos réalisations. Nos croyances s'expriment verbalement et non verbalement, et elles deviennent notre réalité. Notre monde est leur reflet. C'est pourquoi, je cherche à revisiter mes croyances afin d'unifier et d'apaiser le mental, car il souffre de croire des mensonges. Tout le jeu consiste à sortir du manège pour plus de bonheur, pas d'autre but à mes recherches et mes questions. Selon notre structure et nos missions de vie, le questionnement peut paraître trop intense à

certains et pas assez à d'autres, mais la seule question qui demeure est, pour moi, c'est ok ou pas !

Ayant hérité d'un inconscient construit sur des valeurs de tradition, de religion, sérieux, fidélité, perfectionnisme, contrôle, travail, résignation, en adhésion ou en réaction contre. Cette programmation des pensées et des croyances vient de notre mythologie familiale et culturelle, et je sais aujourd'hui que ces valeurs sont devenues trop lourdes et sérieuses pour moi. J'aspire profondément à plus de légèreté, de fluidité, de rires, loin des « devoirs que je me suis infligés ». Les mots-valeurs qui me concernent aujourd'hui sont la liberté, le rire, la légèreté, le plaisir, l'enthousiasme et l'énergie ! Un programme plus souriant que le précédent.

*Je sais qu'en
changeant
mes pensées,
je change ma vie.*

Et avec Katie, je sais aussi que je peux accueillir toutes mes pensées anciennes comme des enfants. Je les écoute avec tendresse. Car si je les rejette, elles reviendront toujours comme des enfants terribles. Je commence à changer de programme avec l'amour, la délicatesse et la tendresse que je cherchais tant ailleurs. Et je dis « avec amour » car ce que je suis, je le suis !!!

À chacun de trouver les mots magiques qui le réveillent et le font kiffer pour trouver la joie dans ce monde-là...

Merci.

Textes inspirants

Au long de ces trois mois, je n'ai pas recherché ces textes, ils me sont parvenus par diverses voies. J'ai juste été réceptive et je leur ai tendu la main pour qu'ils m'initient à ce que je cherchais... un peu plus de paix dans le cœur.

Entretiens avec Svami Prajnanpad – R. Srinivasan

L'inconscient est comme un chien fou indompté, non maîtrisable jusqu'à ce que l'on mette en lumière son fonctionnement en regardant en face ce qu'il me fait faire dans la vie. Le localiser et le déraciner. Tant qu'il est lâché, fou, il intervient dans notre perception et crée la confusion. Le conscient joue un petit rôle dans nos vies, mais personne ne le sait. Il nous fait toujours voir les choses comme elles ne sont pas. Soyez à l'aise et parfaitement réconcilié avec ce que vous êtes, car ce que vous êtes, vous l'êtes.

Essayez de voir et de sentir ce qui est et non d'attendre que les choses soient comme vous aimeriez qu'elles

soient. Cette attente est la tragédie de la vie humaine. Atma Sthita ou ne dépendre que de soi-même.

Le mental crée son propre monde d'irréalité. Chacun crée son propre monde et donc le monde de chacun est différent. Et ce monde change pour le même homme d'un jour à l'autre, même si l'homme ne change pas d'endroit. Comme chacun crée son propre monde, cela ne vaut donc pas la peine de se disputer avec autrui. On doit accepter, s'ajuster, s'adapter à ce qui est, c'est-à-dire au monde qu'autrui a créé pour lui-même.

Sortez de votre coquille. Soyez à l'aise, naturel. Le monde dans lequel vous vivez et celui avec lequel vous entrez en contact sont également « vôtres ». Ayez le sentiment que toutes les choses sont à vous et acceptez-les, dites oui à tout. Ne refusez rien et encore moins quelque chose qui se trouve en vous-même. Le mental a tendance à fuir la réalité. Nous voyons une rivière et nous disons qu'elle fait des zigzags. Mais qu'est-ce qu'une rivière ? Simplement de l'eau. Prenez de l'eau dans vos mains et voyez si elle fait des zigzags. Non c'est le lit de la rivière qui fait des zigzags. Cependant le mental dit qu'elle fait des zigzags. Le mental prend toujours l'apparence pour la réalité.

Si nous éprouvons un sentiment d'unité, c'est que nous voyons la réalité.

Arnaud Desjardins – La Voie du cœur

Après avoir raconté l'histoire de Diogène qui répond aux habitants d'autres villes lui posant la question sur quel genre d'habitants habitent à Athènes : quel genre d'habitants y a-t-il dans votre ville à vous ? Il leur dit qu'à Athènes il y a le même genre d'habitants que dans leur précédente ville : pénibles, méchants et désagréables pour l'un et sympathiques, bienveillants, agréables à vivre pour l'autre.

« Le sens de cette histoire est évident : le monde dans lequel nous vivons dépend de notre monde intérieur et, si notre monde intérieur est radicalement changé, le monde dans lequel nous vivons est radicalement changé. Les deux sont intimement liés. Alors la question est : « Dans quel monde voulez-vous vivre ? Est-ce que vous voulez demeurer dans un monde d'insécurité, de souffrance, de tristesse, de trahison ? Ou voulez-vous vivre dans un monde de clarté, de stabilité, d'aisance, d'absence de peur ? »

« Cette naissance s'accompagne d'un abandon total des fausses certitudes, des opinions, des idées, des préjugés, des ignorances que nous prenons pour des connaissances et qui tiennent un si grand rôle dans nos existences... Celui qui connaît vraiment, c'est celui qui sait qu'il ne sait rien. C'est l'acceptation totale de nos ignorances, mais aussi la fin de la nécessité de connaître. »

Byron Katie – J'ai besoin que tu m'aimes, est-ce vrai ?

Comment s'aimer soi-même ? Comment fait-on ?

On ne peut pas forcer ce processus ; on ne peut que faire des investigations et trouver ce qui est vrai. Si vous n'avez pas démonté vos pensées douloureuses, vous pouvez toujours vous mettre dans un bain à bulles, allumer des bougies, réciter des affirmations positives et vous dorloter, sitôt sorti de la baignoire, les mêmes pensées viendront vous hanter. La seule chose qui nous empêche d'aimer les autres, c'est de croire nos pensées, et c'est le seul obstacle à l'amour de soi.

L'amour c'est ce que nous sommes déjà. Donc se dire qu'on devrait s'aimer alors que ce n'est pas le cas est une pure illusion.

« Je devrais m'aimer ! » Ah bon ? Sur quelle planète ? L'amour n'est pas à faire, il n'y a rien à faire. Le retournement « Je ne devrais pas m'aimer » n'est-il pas plus vrai ? Car je ne le fais pas !

Et quand on questionne nos pensées, la chose qui nous empêche d'être amour est une pensée stressante.

Les films que nous créons et les événements, les gens et tout le reste apparaissent quand nous les projetons.

S'éveiller au rêve et le regarder la prochaine fois qu'il

revient. Essayer de contrôler la vie de quelqu'un d'autre, c'est ça aussi le rêve.

Croire nos pensées peut être vraiment très douloureux. Les gens projettent le passé dans l'avenir donc dans le présent. Et la grâce du moment présent nous échappe.

Vous êtes à la fois le narrateur et le projecteur de toutes les histoires que vous vous racontez. Le monde n'est que l'image projetée de vos propres pensées.

Guy Corneau – N'y a-t-il pas d'amour heureux ?

Le livre qui m'a tendu la main aujourd'hui 15 décembre 2017.

Lorsqu'un enfant n'est pas confirmé par le parent du même sexe et que ce manque n'est pas compensé par une autre présence maternelle ou paternelle, il y a de forts risques qu'il finisse même par se détester et avoir honte de lui-même. Ce manque d'amour de soi entraîne en fin de compte une difficulté à reconnaître ce qui est bon pour soi dans la vie.

Lorsque l'animus et l'anima sont prisonniers des complexes parentaux, ils se retrouvent inmanquablement projetés sur des figures qui ressemblent aux parents. Comme si la nature nous obligeait alors à régler ce problème pour dégager notre créativité et poursuivre notre développement.

Tant que c'est le cas, il continue à s'engager auprès de partenaires avec lesquels ils reproduisent en partie le drame de l'enfance. Et cela se produit tant que ce drame ne sera pas dépassé. En ce sens, la vie est parfaite puisqu'elle ressert toujours le même plat jusqu'à ce que nous prenions conscience de ce que nous sommes en train de manger.

Christiane Singer

Il y a beaucoup de monstres noirs horribles dans notre inconscient, et quand on arrive à les capturer et à les sortir de l'inconscient, en les mettant sur la berge alors ils deviennent moins horribles.

Conférence : « *Choisis la vie et tu vivras* »

La percée de l'être est quelque chose d'incroyable, d'imprévu. On a rendez-vous avec l'essentiel. La vie est d'une inventivité, ça se faufile par des fentes où on ne l'attendait pas. Les moments de détresse percent la lumière. Le sommet de l'expérience humaine. C'est bouleversant d'avoir touché cela. Une percée dans la conscience de tout l'être. Et nous vivons dans nos boîtes à chaussures. Une hypnose socialement programmée. Nous ne vivons pas dans la réalité. Tout ce que notre culture nous livre, ce sont des règles de jeu, une préfabrication. C'est utile, il nous faut une structure. Mais je me retrouve dans un jeu. Une réduction sur la vue dans l'univers. De temps en temps, une fenêtre qui s'ouvre et on voit le réel.

Il s'agit d'une vision agrandie de la vision du monde. L'instant ça s'ouvre. La résonance d'une âme à une autre ou quelque chose se réveille dans la profondeur. Descendre dans la profondeur. Traverser nos peurs pour expérimenter la délivrance pour aller vers un univers meilleur. Pour se délivrer, chacun a besoin d'un témoin. D'une oreille amicale.

Regardez cet enfant douloureux que nous avons été, cet enfant trahi. Nous avons tous des histoires très différentes. Revenir dans ces lieux du crime dans les grands drames de l'existence de personnalités éclatées. Une part de mon être est restée là-bas et je rassemble les morceaux. C'est ça vieillir dans l'entière. Rassembler les morceaux épars de l'être, les intégrer, s'incliner, réunir. Rassembler à nouveau. Et c'est cette unité retrouvée que je peux offrir au monde. Tant que je suis dans le déchirement, je répands le déchirement.

Cette nécessité de ce travail intérieur sur nos souffrances, sur nos peurs, on n'y échappera pas. On peut le faire dans la relation. Trouver des témoins tant qu'on n'a pas de témoin, c'est comme un poison dans notre sang. Ce n'est qu'avec le témoin que je peux le faire sortir. Tout est une histoire d'amour blessé sur cette terre.

L'absolu paradoxe de l'être.

Réconcilier en nous cette dualité. Traverser nos ombres. Regarder la face visible du monde et sa face invisible.

Lumières, ténèbres, tout va par deux. Rêver de faire passer l'invisible dans le monde visible. Dans le creuset de notre cœur, créer l'espace de la réconciliation. Cet espace où les contraires se touchent, ce point qui passe d'un monde dans l'autre. Ce monde est créé sur cette tension entre les opposés, mais l'homme est appelé à faire œuvre de réconciliation.

Don Miguel Ruiz – La Voix de la connaissance

Comment allez-vous changer l'histoire ? Maintenant, vous savez que vous créez votre histoire selon ce que vous croyez à votre sujet. Le moyen de transformer ce que vous croyez à votre sujet, c'est de désapprendre ce que vous avez déjà appris. Quand vous désapprenez, votre foi vous revient. Votre pouvoir personnel augmente, vous pouvez investir votre foi dans de nouvelles croyances.

Votre seconde histoire, c'est encore un rêve, une histoire ! Mais maintenant, c'est votre choix. Quand vous perdez la forme humaine, votre volonté redevient libre. Avant vous n'aviez jamais eu l'occasion de faire un choix au sujet de ce que vous pouviez croire : tout ce que vous avez accepté de croire a été imposé. Vous pouvez recréer votre vie en lui donnant une ampleur formidable. La seule mission que vous ayez dans la vie, c'est de vous rendre heureux. C'est aussi simple. Et le seul moyen, c'est de créer une histoire qui vous rendra heureux. Vous ne pouvez contrôler ce qui se produit

autour de vous, mais vous pouvez contrôler la façon dont vous racontez l'histoire. Vous pouvez en faire un grand mélodrame et être triste et dépressif, ou vous pouvez raconter l'histoire sans y inclure le drame.

Ne pas faire de suppositions est la clé de la liberté personnelle. La plus grande partie de notre rêve est fondée sur des suppositions et elle crée tout un monde d'illusions. Faire des suppositions et les prendre personnellement est le commencement de l'enfer dans ce monde. Être conscient c'est voir ce qu'est la vérité, voir les choses comme elles sont et non pas comme nous voulons qu'elles soient pour justifier ce que nous croyons déjà.

Index

Stupeur et consentement	p.3
L'amour au temps des réseaux sociaux	p.5
L'homme qui dit non, il n'y a pas de hasard	p.13
Créer l'enfer dans son paradis	p.25
Dompter le désir de l'autre et perdre le contrôle . .	p.31
L'homme qui vole, la peur de perdre	p.37
Chasseurs de biches et coupeuses de têtes	p.41
Les mots qui réveillent...	p.47
À l'aube du 7 ^e jour	p.57
Décryptages	p.63
Textes inspirants	p.71
Bibliographie	p.82

Bibliographie

ALLAIN, Christophe, *Journal d'un éveil du 3^{ème} œil*, Atlantes Éditions, 2011

BYRON, Katie, *Aimer ce qui est*, Synchronique Éditions, 2016, 336 pages

BYRON, Katie, *Libre, un mental en paix avec lui-même*. Synchronique Éditions, 2017, 304 pages

BYRON, Katie, *Aimer sans limites*, Synchronique Éditions, 2017, 288 pages

BYRON, Katie, *J'ai besoin que tu m'aimes, est-ce vrai ?*, Éditions Trédaniel, 2014

CORNEAU, Guy, *N'y a-t-il pas d'amour heureux ?*, Éditions J'ai Lu, 2004, 347 pages

DESJARDINS, Arnaud, *La Voie du cœur*, Pocket, 2010, 384 pages

DESJARDINS, Arnaud, *Monde moderne et sagesse ancienne*, La table Ronde, 1986, 220 pages

FOSTER, Jeff, *Tomber amoureux de ce qui est*, Almora Eds, 2016, 240 pages

ROSENBERG, Marshall, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, La découverte, 2016, 320 pages

RUIZ, Miguel, *La Voix de la connaissance*, Éditions Trédaniel, 2009

RUIZ, Miguel, *Le Cinquième Accord Toltèque*, Éditions Trédaniel, 2010, 288 pages

SINGER, Christiane, *Choisis la vie et tu vivras !*, Coffragants, 2005

SRINIVASAN, R., *Entretiens avec Svami Prajnanpad*, Éditions Accarias L'originel, 2011, 160 pages

Réalisé en mai 2018.
Tous droits réservés © Claire Davy Antonini
Crédit photo couverture : ©123RF.com
www.plumebleueeditions.com