

Confidences d'une ancienne
dépendante affective

Cristina Marques

Confidences d'une ancienne
dépendante affective

Se libérer des relations toxiques, apprendre
à aimer et être heureux en amour

Préface d'Alice Machado

Éditions Lanore
François-Xavier Sorlot, éditeur
6 rue de Vaugirard, 75006 Paris

© 2015 Éditions LANORE
ISBN : 9782851579683
www.fernand-lanore.com
contact@editionslanore.com

*Je dédie ce livre à toutes les Femmes
dépendantes affectives*

À toi qui es une Femme dépendante affective,
je veux te dire, maintenant que je l'ai expérimenté,
qu'il est beaucoup plus facile et gratifiant
de vivre debout que de vivre à genoux !
Honore ton âme et l'Être merveilleux que tu Es,
Lève-toi et montre au monde entier, ta valeur de Femme !
Cristina

Préface

« On ne naît pas femme on le devient »

Simone de Beauvoir

La rencontre inespérée

J'ai rencontré Cristina Marques, dans un salon à Paris. J'ai ressenti aussitôt chez cette femme une très forte personnalité, une attitude extraordinaire émanait de son être, comme si quelque chose attendait ou était en train d'exploser en elle !

Au-delà de sa beauté physique, j'ai ressenti un mental inébranlable. Ah ! J'étais bien loin de savoir, de connaître le chemin parsemé de souffrance, de dépendance affective, presque innommable, qu'elle avait parcouru jusqu'alors, qu'elle continuait à vouloir dépasser !

*Aujourd'hui en songeant à cet échange, à la puissance de ses paroles, au trouble de son regard, (qu'elle paraissait vouloir contenir) cette phrase de **Darwin Gross** revient à ma mémoire : « C'est l'état à partir duquel nous pensons, qui détermine le monde objectif dans lequel nous vivons ».*

Le livre qu'il faut avoir avec soi.

Le livre qui va changer votre vie

L'expérience douloureuse, de peur, de colère ou encore de frustrations peut devenir des guides utiles qui nous permettent d'avancer, vers l'Amour, vers le centre de nous-mêmes, de ce que nous sommes réellement.

Je conseille cet ouvrage à toutes les personnes, en quête de mieux vivre, de libération affective de tous genres, à tous ceux ou celles qui veulent apprendre à devenir responsables de leur existence !

L'auteur nous propose tout le long de son livre une série d'exercices, pratiques, faciles à réaliser, afin de vivre pleinement notre existence, de quitter un chemin qui n'est pas le nôtre, nous donne des clés pour acquérir une prise globale de notre Conscience.

Les causes essentielles de la souffrance humaine, dans ce cas chez la femme, sont très souvent l'ignorance et l'attachement. Pour vivre librement, il est nécessaire de se libérer des entraves majeures de réajuster nos attitudes mentales aux priorités que nous nous fixons, devenir responsables et acteurs de notre Vie.

Le bonheur, l'amour sont en Nous !

Dans son ouvrage pratique, Cristina, se dénude, nous offre son parcours, sans honte, comme un cadeau, celui d'ancienne Dépendante Affective. Elle a appris aussi comment ouvrir des voies nouvelles et simples, pour pouvoir sortir de cet engrenage existentiel et toxique, c'est en cela que sa transmission nous transcende.

Je dirai que depuis toujours l'être humain se cherche en faisant le tour de la terre, il l'explore, l'escalade, plonge et creuse à la recherche d'un sublime qui ne peut se trouver qu'en Lui. « Chaque jour je participe au renouvellement de ma vie, » écrivait **Shakti Gawain**, à sa façon Cristina, parcourt son chemin, soulève les montagnes qui s'accumulent sous nos chemins, et nous aide à les surmonter. Sachons nous préparer à une révolution personnelle, une remise en question un changement d'attitude ! Devenons harmonie avec la Vie, ce que nous recherchons

en elle, ce quelque chose qui se passe souvent au niveau du sentiment et de l'affect. L'amour la confiance en soi, l'enthousiasme, être capable de vivre chaque instant au maximum, dans un état de complète satisfaction intérieure !

Cristina, est une femme, une combattante ! Elle a su dire Non !

Une femme qui est sortie guérie de sa dépendance, quittant ainsi le monde pervers de la conscience pathologique ! Elle est devenue Thérapeute, enseignante elle poursuit son chemin vers elle-même, celui qui lui correspond, nous transmet au fil des pages son savoir acquis, celui qui lui a traversé le corps !...

Merci Cristina !

« C'est notre attitude face aux problèmes qui reste déterminante » !

*« Il faut savoir ce que l'on veut,
il faut ensuite avoir le courage de le dire,
il faut enfin avoir l'énergie de le faire. »*

Georges Clémenceau

Alice Machado, écrivain.

Note de l'auteur

Parce que je suis une femme et que je partage mon expérience avec la sensibilité d'une femme, je dédie tout particulièrement ce livre à toutes les femmes dépendantes affectives, car je pense que vous serez nombreuses à vous reconnaître dans mes propos. Mais si vous êtes un homme, je sais qu'il n'y a pas de hasard dans le fait que vous teniez ce livre entre vos mains et que cela a un sens et une raison d'être pour vous comme pour moi.

Ce livre est un rêve que je nourris depuis trois ans.

J'ai longtemps cherché l'inspiration, fait plusieurs tentatives qui ont échoué pour finir par mettre de côté ce projet sans pour autant mettre une croix dessus, jusqu'à ce fameux jour d'Octobre 2014 où je me suis promenée dans les allées du Salon Zen de Paris, dans lequel je tenais avec enthousiasme mon propre stand pour la toute première fois.

En passant devant le stand des éditions Lanore, l'idée m'est venue de demander à la femme qui tenait le stand s'il était possible de leur adresser un manuscrit. Je l'ai fait spontanément, simplement en osant suivre mon intuition du moment. Je n'attendais rien de cette demande, d'autant plus que mon livre n'était encore qu'au stade d'un projet inentamé. J'ai découvert une femme adorable qui m'a accordé toute son attention et m'a proposé de sortir mon livre à peine quelques mois plus tard. C'était inimaginable pour moi, et je ressentais à ce moment précis une vibration euphorique à l'intérieure de moi qui m'a nourrie et inspirée jusqu'à l'écriture du dernier mot de cet ouvrage.

En outre, j'ai l'honneur d'avoir la préface de mon livre signée par cette femme, qui en plus d'être adorable est une grande et talentueuse auteure.

Le lendemain au réveil, je reçus l'inspiration du plan intégral de ce livre alors que je l'avais cherché pendant trois ans sans y être parvenue.

Une fois de plus la vie me surprenait et m'émerveillait par ses belles synchronicités. La vie est vraiment simple, il suffit de la laisser nous guider, de l'écouter et de la suivre avec émerveillement.

Avoir des rêves donne du sens à notre Vie, nourrir nos rêves incante la Vie pour qu'elle les manifeste.

Dans cet ouvrage, qui est un condensé de mes douze dernières années de travail sur moi-même, au cours desquelles j'ai appris à me libérer de ma dépendance affective, je me livre à vous pour satisfaire mon besoin d'être utile et d'aider le plus grand nombre de femmes à sortir de leur souffrance.

Je vous invite dans un premier temps à passer le test de dépendance affective présenté à la page 14 pour vérifier votre degré de dépendance et ensuite, à utiliser la lecture de ce livre comme un outil de travail sur vous-mêmes. Si vous ne faites que le lire et que vous le posez sur l'étagère de la bibliothèque avec toute votre collection, il ne vous servira à rien.

Aussi, je vous encourage fortement à le lire plusieurs fois, à surligner les passages qui toucheront vos sens, qui provoqueront des déclics dans votre esprit. Vous pouvez également utiliser un cahier vierge que vous dédierez spécialement au travail que vous ferez sur vous-mêmes et y noter tout ce qui vous inspire au fur et à mesure que vous parcourez ce livre.

Pour ma part, j'ai toujours lu mes livres en ayant à porté de main un surligneur qui me permet de surligner les passages qui impactent mon esprit. C'est comme si le fait de surligner permettait à mon esprit de capter automatiquement cette nouvelle nourriture que je veux lui offrir. Et mon esprit l'enregistre, à tel point que parfois, lors de certaines circonstances, il me renvoie précisément le souvenir de certains passages que j'ai surlignés et qui sont une réponse aux situations que je suis en train de vivre précisément à cet instant de ma vie.

Ceci n'est qu'une suggestion de ma part, à vous d'utiliser la méthode qui vous est la plus agréable et la plus efficace, mais investissez-vous dans ce travail si vous voulez en récolter les fruits.

À la fin de chaque chapitre je vous propose des exercices de conscientisation qui vous mèneront à l'introspection. C'est ainsi que vous apprendrez à vous connaître, car mieux vous vous connaîtrez, mieux vous maîtriserez votre transformation, votre vie et vos relations. Par la pratique de ces exercices vous irez au-delà de la simple lecture qui ne peut que vous donner un concept. Les exercices vous permettront d'expérimenter ce concept et vous donneront l'impulsion qui vous aidera à sortir de votre zone de confort pour transformer votre vie. C'est par l'action que vous transformerez vos résultats actuels. L'action c'est ce qui permet d'expérimenter la théorie et de comprendre beaucoup plus vite car l'action c'est l'expérience et l'expérience c'est la Vie. Par la théorie nous comprenons avec la tête mais par l'expérience nous comprenons avec le cœur et ça change tout !

Aussi, soyez attentifs à ce que vos vibrations soient alignées à l'Être authentique que vous êtes avant de poser vos actions, soyez dans l'observation et à l'écoute de vos sentiments. Sont-ils agréables ou désagréables ? Vos sentiments vous guideront toujours dans la direction qui vous est bénéfique. Pour cela il vous suffit de suivre le sentiment qui vous est agréable. Si vous suivez le sentiment qui vous est désagréable, vous irez à l'opposé de vos besoins réels. Le but n'est pas d'être en permanence dans l'action mais de poser les actions qui représentent qui vous êtes véritablement. Je souhaite de tout cœur être une source d'inspiration et vous insuffler l'espoir, l'enthousiasme, la volonté et l'intention de prendre votre envol vers une vie où le bonheur et la liberté n'attendent que vous.

Puissiez-vous mettre tout votre cœur dans la lecture et les exercices de cet ouvrage comme j'y ai mis tout mon cœur à vous le partager.

TEST DE DÉPENDANCE AFFECTIVE

Répondez par « oui » ou par « non » aux questions suivantes :

- 1 - Avez-vous tendance à répéter des relations sentimentales toxiques ? (par exemple avec des pervers narcissiques, violence, conflits)
- 2 - Vous sentez-vous désespérée ou malheureuse quand vous êtes éloignée de votre partenaire ?
- 3 - Vous arrive-t-il de mettre votre situation financière en péril pour un partenaire ?
- 4 - Avez-vous l'impression que la vie n'aurait pas de sens sans une relation amoureuse ?
- 5 - Pensez-vous être responsable du bonheur de votre partenaire ?
- 6 - Avez-vous tendance à attirer des partenaires qui ont des problèmes dans leur vie et qui vous donnent l'impression d'avoir besoin de votre aide ?
- 7 - Avez-vous l'impression de vous oublier pour faire passer votre partenaire en premier ?
- 8 - Lors d'une rupture sentimentale avez-vous l'impression d'être abandonnée et vous sentez-vous anéantie avec la sensation de ne pouvoir faire face à la vie, seule ?
- 9 - Lorsque vous vivez une relation de couple ressentez-vous le besoin de surveiller la fidélité de votre partenaire ?
- 10 - Vous sentez vous frustrée d'avoir l'impression de donner plus que vous ne recevez ?

Chaque réponse vaut 10 points. Le nombre total de points que vous obtenez aux réponses OUI représente votre degré de dépendance affective. Par exemple, si vous avez répondu OUI à 6 questions vous avez un degré de dépendance affective égal à 60 %.

Avant-propos

Vous vivez des relations sentimentales douloureuses à répétition.

Vous avez tendance à vivre des relations sentimentales qui ne dépassent pas la phase de séduction, avec des partenaires qui ne veulent pas s'engager.

Lorsque vous êtes en relation, vous avez sans cesse peur d'être abandonnée.

Vous vivez ou vous avez déjà vécu des relations avec des partenaires toxiques ou pervers narcissiques.

Vous avez l'impression de donner plus que vous ne recevez dans vos relations sentimentales.

Vous êtes lasse de passer d'une relation à une autre et de ne pas trouver la « bonne personne ».

Depuis que vous êtes en couple vous rencontrez des problèmes de surpoids.

La peur de ne pas vous en sortir financièrement est une des raisons qui vous maintient dans une relation de couple dans laquelle vous êtes malheureuse.

Ces situations et bien d'autres encore, c'est ce que j'ai vécu jusqu'à mes 42 ans !

Vous avez entre vos mains le livre qui va vous apporter la solution à toutes ces situations et bien davantage !

CONFIDENCES D'UNE ANCIENNE DÉPENDANTE AFFECTIVE est à la fois un partage intime, un guide et un mode d'emploi qui vous propose de découvrir et comprendre l'origine de vos blessures émotionnelles et l'impact qu'elles peuvent avoir dans vos relations sentimentales.

Dans cet ouvrage je décris comment la vie m'a généreusement préparée tout au long de mes longues années de souffrance dans mes relations, à devenir la femme épanouie que Je Suis aujourd'hui. Tout ce par quoi je suis passée, les profondes introspections à travers les différentes relations que j'ai vécues, les prises de conscience, les nouveaux *apprentissages*, les connaissances, les outils et les clés que la Vie m'a offerts au cours de ma longue expérience de dépendante affective.

J'ai mis au point mon propre processus de guérison que j'ai appelé La méthode Magnetic'O Bonheur© et que je vous partage ici dans cet ouvrage.

Vous pourrez vous en inspirer pour aller puiser en vous-mêmes et en tirer le meilleur à votre tour.

Pour ceux d'entre vous qui venez de découvrir votre dépendance affective, cela vous évitera de traverser les étapes les plus longues et les plus pénibles en passant directement à la pratique.

Et pour ceux d'entre vous qui vous êtes déjà familiarisé avec votre dépendance affective et qui tournez en rond depuis un moment, cela vous permettra, si vous le décidez, de cesser de revivre le même cercle vicieux et de poser enfin les actions qui changeront votre vie et vos relations.

Introduction

LE MIRACLE

« Quand Dieu s'en mêle des miracles arrivent »

Neale Donald Walsch

Nous n'étions qu'à quelques jours de Noël en ce mois de Décembre 2002.

Je vis à ce moment de ma vie une relation toxique dans laquelle je me suis *inconsciemment* emprisonnée dans un mariage qui dure depuis quatorze ans et qui a fini par m'ôter toute joie de vivre.

Maman de deux petits garçons âgés de huit ans et de six mois, j'en suis à un stade où seule leur existence me donne la force de continuer mon combat quotidien car la vie l'est véritablement devenue pour moi. Je ne vis plus, je survis !

Je suis lasse de lutter, lasse d'être malheureuse, lasse de mes malaises et maladies, lasse de ne pas comprendre le sens de ma vie, lasse de manquer tellement d'amour et de donner sans recevoir en retour, lasse de faire semblant d'être qui je ne suis pas, lasse de porter le poids du monde sur mes épaules.... et sur mon corps.

Mon corps me parle depuis des années à travers mes *maux physiques* et mon surpoids, mais je ne sais absolument pas l'écouter à cette époque. Depuis le début de mon mariage j'ai pris anormalement beaucoup de poids et malgré plusieurs régimes, la situation n'a fait qu'empirer au fil du temps. À tel point que j'en suis arrivée à peser vingt-cinq kilos de trop. Une alimentation déséquilibrée n'est jamais la cause directe d'un excès de

poinds, elle n'est que la conséquence d'un mal être intérieur. On mange parce qu'on va mal et qu'on ne sait pas écouter et respecter nos besoins réels. Il m'a fallu des années pour comprendre que tant que je ne me donnais pas le droit de me créer une vie satisfaisante, je cherchais à combler cette satisfaction utopique par la nourriture. L'excès de poids peut être lié à diverses causes de mal-être intérieur et il arrive qu'une personne en surpoids réunisse plusieurs de ces causes. Ce qui était mon cas. Je détaillerai ces causes au fil des chapitres suivants.

Depuis la naissance de mon dernier enfant, une sciatique s'est installée sur le côté gauche de mon corps. Les douleurs sont parfois si intenses qu'elles me paralysent et m'empêchent de marcher. Simultanément, une douleur persiste sur le côté droit de mon corps, qui va du haut de mon épaule jusqu'à mon poignet. Cette douleur finit par s'aggraver au point que je n'arrive même plus à prendre mon bébé dans mes bras. Je fais des tas d'examen et de traitements médicaux, en passant par des infiltrations que j'ai beaucoup de mal à supporter. Je vais même jusqu'à consulter un rebouteux qui m'est conseillé par une personne de mon entourage, mais rien n'y fait. Mes douleurs persistent et empirent de jour en jour. Je me sens désespérée et j'en arrive à un point où la vie n'a plus de goût pour moi.

Mais j'ai toujours été une battante, comme ma mère, et je ne me donne pas le droit de baisser les bras. Avec du recul, je pense que c'était justement ce dont mon bras droit avait véritablement besoin : que je le laisse se reposer et que je cesse de m'imposer le fardeau d'être le bras droit de quelqu'un d'autre. En l'occurrence, être le bras droit de mon mari car par dépendance affective et pour différentes peurs j'assume beaucoup de charges dont je n'ai pas envie, comme par exemple le fait de m'obliger à cuisiner quotidiennement pour quelqu'un qui n'a aucune reconnaissance et qui ne fait que me critiquer, me

rabaisser et m'humilier. Je déteste cuisiner et c'est un fardeau que je me suis imposé durant de longues années.

C'est seulement des années plus tard que je comprends que les gens nous traitent selon notre consentement. Si nous n'imposons pas le respect, nous pouvons être sûrs de ne pas l'obtenir. Mais c'est un acte qui demande beaucoup de courage quand vous êtes envahi par les nombreuses peurs qui vous habitent. Or, c'est justement l'acte qu'il est nécessaire de poser si vous voulez dépasser ces peurs.

Tout au long de cette relation, j'ai eu des tas de problèmes de santé plus ou moins graves, dont une rectocolite hémorragique survenue lors d'un conflit au cours de ma sixième année de mariage. J'en parlerai plus en détail dans un prochain chapitre. Après la naissance de mon premier enfant j'ai subitement commencé à avoir de fortes migraines qui m'ont parfois immobilisée jusqu'à trois jours consécutifs. Ces migraines ont duré des années et n'ont commencé à se résorber qu'après ma séparation. Il m'arrive encore aujourd'hui d'en avoir, parfois, mais elles sont beaucoup plus rares et d'une intensité beaucoup plus supportable. Comme j'en comprends assez rapidement le sens, elles disparaissent facilement d'elles-mêmes. J'ai également eu une parodontite chronique détectée après ma séparation mais ayant débuté au cours des dernières années de cette relation. Elle a été détectée juste à temps pour m'épargner un déchaussement dentaire quasi total. Une maladie qui symbolisait parfaitement ma perte de goût pour la vie. Je n'avais vraiment plus du tout envie de croquer la vie à pleines dents.

Toutes ces maladies étaient l'expression extérieure, à travers mon corps, de mon mal être intérieur. Ma dépendance affective était d'un tel degré que je mettais ma santé en danger sans le savoir, par ignorance du fait que ma vie était totalement à l'opposé de ce que Je Suis véritablement.

*

* *

Au cours d'un après midi, quelques jours avant les fêtes de cette fin d'année 2002, je faisais mes achats de Noël dans un centre commercial de la région Parisienne en compagnie de mon amie Joa, de sa fille et de mon fils âgés respectivement de dix-huit et six mois.

Au beau milieu de cette grande galerie parée de décorations de Noël et remplie de foule, je confiais, une fois de plus à mon amie, mes problèmes chroniques du moment. Et c'est là que soudain, elle s'arrête brusquement pour me dire sur un ton assumé qu'elle en avait plus qu'assez de supporter mon attitude négative et victimiste, mes plaintes et mes jérémiades à longueur de temps.

Ses mots percutèrent de plein fouet ma conscience, mon âme et tout mon Être jusqu'alors complètement anesthésiés. Je n'en croyais pas mes oreilles ! Je ne l'avais jamais entendu me parler de cette façon. J'étais là, clouée sur place, prise au dépourvu, estomaquée par ce que je venais d'entendre et incapable de prononcer un mot ; je me sentais si gênée, honteuse et dévisagée par cette foule qui nous entourait.

Joa poursuivit en me disant qu'elle n'avait plus envie de continuer à entretenir notre relation dans de telles circonstances et qu'elle ne pouvait plus rien faire pour m'aider hormis le fait de me conseiller un livre :

- « Tu le lis si t'en as envie, si t'en n'as pas envie tu ne le lis pas ! Mais ne viens plus te plaindre à moi en permanence de tous tes problèmes, j'en ai assez ! »

Je n'avais qu'une envie, disparaître de la surface de la terre, tellement je me sentais mal, désespérée et impuissante. Mais

comme à mon habitude j'ai caché mon mal être et nous avons continué notre après midi shopping.

Plus tard, en rentrant à la maison je suis passée chez mon amie qui m'a donc prêté son fameux livre.

SAUVÉE PAR UN LIVRE

J'ai commencé à lire ce livre le soir même. Il s'intitulait « les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même », de Lise Bourbeau.

J'ai immédiatement reconnu deux de mes blessures en parcourant brièvement les pages: les blessures d'humiliation et d'abandon et j'ai bien évidemment commencé la lecture par ces deux chapitres.

J'étais totalement abasourdie par le contenu de ces chapitres. J'avais l'impression que l'auteure me connaissait par cœur, qu'elle connaissait mes pensées les plus secrètes et les plus intimes et ce fut à nouveau un choc pour moi de découvrir que quelqu'un que je n'avais jamais rencontré pouvait en savoir autant sur moi. Mes pensées secrètes et intimes étaient contradictoires à ce qui m'avait été enseigné et que j'appliquais scrupuleusement dans ma vie. J'ai été très conditionnée par ma famille et la culture religieuse qui m'a été imposée. Alors quand je souffrais, je ne me donnais pas le droit d'écouter et d'honorer mes pensées intimes car je croyais que je n'en avais pas le droit, je pensais que si je le faisais je trahissais les valeurs qui m'avaient été enseignées. J'ai même pensé que je n'étais pas normale d'avoir ces pensées puisque j'étais censée avoir appris ce qui était « *bon* » pour moi. Mais ça ne fonctionnait pas, j'étais malheureuse!

Ce livre me disait tout simplement « *Cristina, tes pensées intimes sont normales! Elles viennent de ton âme! Ton âme te*

parle à travers ces pensées que tu reçois et tu as été conditionnée à ne pas les écouter. C'est pour cela que tu souffres. Maintenant que tu le sais, tu peux être heureuse et te donner le droit d'écouter tes propres pensées, pas celles des autres ! Tu as le droit d'être heureuse ! »

Ce fut une immense découverte pour moi et ça a complètement changé ma vie. Avec du recul, j'ai saisi que j'avais vécu toute ma vie tellement endormie, dans une totale inconscience, qu'il me fallait plusieurs chocs percutants pour m'éveiller.

Le lendemain je rendis le livre à mon amie et je courus me l'acheter pour le lire intégralement et avoir la liberté de pouvoir surligner les passages qui m'inspiraient. J'utilise toujours cette méthode dans toutes mes lectures, ainsi mon subconscient enregistre très facilement ces passages et je donne de la nourriture positive et constructive à mon esprit.

Je réalise à la lecture de ce livre que depuis des années j'ai été tout le contraire de qui JE SUIS véritablement.

Me sentant incomprise par mon entourage, étant même arrivée jusqu'à croire que je n'étais pas normale, je cachais depuis des années de grandes souffrances, restant ainsi dans mon isolement.

Je ne le savais pas à ce moment-là, mais ce livre allait bouleverser toute ma vie.

Je peux le dire, ce livre m'a tout simplement sauvé la vie. Il est arrivé au moment où j'en avais le plus besoin et pour moi, il fait partie du plan divin que l'Univers avait prévu pour mon cheminement ici bas.

« Quand l'élève est prêt le maître apparaît »

Proverbe ésotérique

Ce fut le début d'un nouvel *apprenti sage* pour moi, et sans le savoir, la vie me préparait déjà à la formation la plus efficace que j'aurai jamais pu avoir pour exercer aujourd'hui mon métier de thérapeute, et pour écrire ce livre.

Jamais je n'aurais imaginé, dans les moments les plus angoissants et les plus défaillants de ma vie, qu'un jour j'affirmerais avec gratitude « *ma dépendance affective est le plus grand cadeau que j'ai reçu de la vie* ».

Merci la Vie pour toutes les épreuves douloureuses que j'ai eues à traverser et qui ont fait de moi la femme que je suis devenue. Merci d'avoir mis sur mon chemin mon amie Joa, Madame Bourbeau et tant de Maîtres qui m'enseignent tant de sagesse !

* *

*

Quelques semaines plus tard je lis « Conversations avec Dieu », le tome 1.

Cette deuxième lecture, que je qualifie de philosophique, est une véritable révélation, à tel point que ce livre devient pour moi « *ma bible* ».

Au début, j'ai beaucoup de mal à rentrer dans cette lecture, elle me paraît complexe et j'en comprends difficilement le sens, lors des premiers chapitres, mais cette lecture me fascine autant qu'elle m'est inconfortable et je recommence les deux premiers chapitres à trois reprises avant de réussir à poursuivre la lecture du livre jusqu'au bout. Une fois intégrés les deux premiers chapitres, je suis totalement captivée et pour cause, cet ouvrage va m'apporter des réponses à des questions fondamentales que je me suis posées toute ma vie.

À la première lecture tout s'éclaire et je comprends alors le sens de mon existence, le sens de ma vie. Il me permet de découvrir mon âme et pendant quelques mois je suis en état permanent de béatitude. Je vis cette période comme une véritable renaissance.

C'est un livre que j'ai lu et relu maintes fois et à chaque fois que je vis une épreuve dans ma vie, j'en ouvre une page et j'y trouve toujours les réponses et le réconfort dont j'ai besoin à ce moment précis de ma vie. C'est carrément un porte-bonheur pour moi et je l'ai toujours avec moi lors de circonstances qui me tiennent à cœur.

Parmi les dizaines de livres que je vais dévorer par la suite, dont les nombreuses lectures de Louise Hay que j'affectionne particulièrement, *Conversations avec Dieu* reste LE livre qui a bouleversé ma vision de la Vie.

Ces lectures m'apportent une nourriture spirituelle d'une qualité telle, que même ma façon de nourrir mon corps se transforme. Je me nourris de savoir, de sagesse, de prises de consciences et de compréhensions qui me remplissent de satisfaction et de bien-être.

Je commence alors un fabuleux travail d'introspection sur moi, ce qui est devenu un voyage passionnant et sans fin. Plus j'en découvre sur moi plus je veux en savoir. Je suis à la fois émerveillée et assoiffée. Plus je me connais, plus je suis fascinée par ce merveilleux voyage intérieur qui occupe alors tout mon esprit.

Je vous invite à embarquer dans ce voyage avec moi à travers la lecture des chapitres qui suivent et à vivre votre propre voyage intérieur en vous inspirant des passages qui feront écho en vous ainsi qu'à travers les exercices que je vous proposerai à la fin de chaque chapitre.

Première partie

COMPRENDRE
LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

CHAPITRE 1

L'ORIGINE DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

« Connais-toi toi-même »

Socrates

JE DÉCOUVRE MA DÉPENDANCE AFFECTIVE

En découvrant au travers de mes lectures et de mes recherches, mes blessures émotionnelles d'enfance, je réalise que depuis des années je souffre de *dépendance affective*, que je ne sais pas ce qu'est aimer véritablement, je confonds amour avec attachement et je réalise que j'ai souvent toléré et accepté l'inacceptable par ignorance de mes responsabilités et de mon pouvoir sur ma vie.

C'est alors que je saisis le véritable sens de la notion de « *responsabilité* ». Jamais on ne me l'avait enseignée avec une telle clarté et je me dis que si cette simple notion était enseignée à l'école, cela épargnerait tellement de souffrance dans ce monde.

Ainsi j'apprends qu'être responsable c'est savoir que Je crée tout ce qui m'arrive dans ma vie à partir de mes pensées et des vibrations qui les accompagnent. Peu importe ce qui m'arrive, ce ne sont jamais les circonstances extérieures ni les autres qui en sont responsables. Quand je suis en réaction, les circons-

tances extérieures et les autres ne sont que le reflet extérieur de ce qui passe à l'intérieur de moi. Je suis responsable de chacune de mes pensées, de chaque mot que je prononce et de chacun de mes actes. Il est important que j'en sois consciente et que j'accepte que chaque pensée, chaque mot, chaque acte qui vienne de moi a des conséquences dans ma vie. Il m'appartient d'en être consciente autant que possible et de vérifier si oui ou non je suis prête à assumer ces conséquences car ce n'est qu'en assumant ces conséquences que je peux avoir le pouvoir de changer ce qui ne me convient pas dans ma vie. Tant que je ne prends pas cette responsabilité, je laisse le pouvoir aux autres de diriger ma vie, de décider pour moi et de m'apporter ce qu'ils veulent bien m'apporter au moment où ils le veulent. Et c'est exactement ce que je vis dans mes relations sentimentales, je ne reçois que des miettes et je suis en permanence frustrée parce que l'autre me donne ce qu'il a envie de me donner au moment où il en a envie et je n'ai aucun pouvoir de le changer. La seule personne que je puisse changer c'est moi-même, mais jamais je n'aurais le pouvoir de changer les autres. Ceci est valable pour tout un chacun.

En prenant conscience de cette notion de responsabilité, je découvre que si je suis dans un état d'esprit accusateur, croyant que la cause de mes souffrances est due aux circonstances extérieures ou au comportement des autres, je ne pourrai jamais trouver les clés pour me libérer et avancer.

Lorsque je décide d'être responsable de tout ce qui m'arrive dans ma vie, par le simple fait de reconnaître que c'est moi qui l'ai créé à partir de ma vibration intérieure et que je décide d'en assumer les conséquences alors, j'ai le pouvoir de changer et de maîtriser tout ce que je veux dans ma vie.

Par ailleurs, je suis responsable de mes pensées, de mes paroles, de mes actes, de mes attitudes et de mon comportement mais je ne suis en aucun cas responsable de la réaction des autres envers moi. C'est leur responsabilité ! Pourtant j'ai longtemps pris ce genre de responsabilité sur mes épaules et sur mon corps en culpabilisant à chaque fois que j'avais besoin d'être authentique et je m'empêchais de l'être pour ne pas froisser les autres parce que je me croyais responsable de leur bien-être.

Je comprends alors, que cette relation toxique dans laquelle je m'enlise depuis tant d'années, c'est moi qui l'ai créé et par cette prise de conscience je découvre aussi qu'il y a une issue, que je peux sortir de cette souffrance. Et cette issue, j'étais incapable de la voir jusque-là.

C'est LA prise de conscience qui va radicalement changer ma vie et c'est là que commence mon merveilleux voyage intérieur.

LES LIENS FAMILIAUX

Un être se construit toujours sur l'exemple des personnes qui lui ont servi de modèle. Nous reproduisons inconsciemment certaines attitudes, comportements, pensées, croyances, paroles, expressions, etc. qui nous viennent de cet entourage qui nous sert de modèle. Les modèles les plus inspirants et les plus significatifs sont bien sûr nos parents et/ou les personnes qui les ont substitués.

Nous sommes, pour la plupart d'entre nous, portés à croire qu'on ne choisit pas nos parents car bien souvent ce n'est pas le modèle de parents que nous aurions souhaité avoir.

Vous serez certainement surpris si je vous dis qu'en réalité nous choisissons bien nos parents. Nous ne les choisissons pas

consciemment mais, notre âme les a choisis en s'incarnant dans cette vie et dans ce corps physique dans un but bien précis. Ce but étant d'accomplir le plan divin de s'incarner sur cette terre pour évoluer à travers des expériences physiques et matérielles. Tous les êtres qui vont croiser notre chemin, y compris nos parents, font partie de ce plan divin.

L'âme est venue avec un plan dans le but de s'accomplir et d'expérimenter sa version la plus élevée d'elle-même.

Nous arrivons donc dans une famille dont certaines blessures d'âme sont semblables ou complémentaires aux nôtres afin que les membres de cette famille nous servent de miroir et que l'on apprenne à se découvrir et à se connaître à travers le reflet qu'ils nous renvoient.

Mon voyage d'introspection démarre donc en décembre 2002 par l'observation et l'analyse de ma vie de couple et de celle de mes parents. Et les prises de conscience jaillissent les unes après les autres. Je découvre avec stupéfaction les nombreux points communs qu'il y a entre les deux.

Je réalise que j'ai reproduit par mécanisme inconscient des circonstances dans ma propre relation de couple semblables au modèle que j'ai eu de mes parents.

Ainsi j'ai attiré à moi un mari qui se comportait comme mon père le faisait avec ma mère et avec moi et j'avais moi-même des attitudes semblables à celles de ma mère.

Mon père était un homme que j'ai longtemps considéré comme étant autoritaire, froid, distant, qui n'exprimait pas ses sentiments et qui était intimidant mais que j'aimais tant.

Nés au Portugal, mes parents étaient un couple marié mais ils vivaient leur relation à distance par nécessité financière. Mon père avait émigré en France environ un an avant ma venue au monde, pendant que ma mère était restée au pays. Il rentrait environ deux fois par an et avec ma mère et mes frères, nous lui avons rendu visite en France à quelques reprises dans l'objectif de nous installer avec lui, mais cela n'a pas fonctionné.

Petite fille, j'ai beaucoup souffert de son absence et lorsqu'il rentrait à la maison pour passer à peine quelques jours avec nous, je faisais tout pour attirer son attention. D'après ma mère j'y parvenais très bien, elle m'a toujours dit que quand il était de retour il n'avait d'yeux que pour moi, j'étais sa petite poupée mais ce que j'ai gravé dans mon mental c'est le fait que je ne me suis jamais sentie aimée par lui autant que je l'aurais souhaité. Ses longues absences ont laissé en moi un vide sans fin à combler et ses rares présences ont gravé en moi des moments uniques, magiques et précieux où je le voyais comme un héros. Je l'ai mis sur un piédestal et j'ai occulté pendant des années toutes les blessures et la colère qu'il avait éveillées en moi.

C'est la raison pour laquelle pendant ma longue période d'analyse, j'ai mis longtemps à ne voir autre chose en lui que le héros qu'il était pour moi. Il m'a fallu de longues années pour le faire descendre de son piédestal et devenir consciente que j'avais de la colère envers lui. On m'a tellement appris que c'était mal d'être en colère que je ne me le permettais pas. Occulter ma colère était aussi un bon moyen pour m'éviter d'affronter mes émotions douloureuses. Je ne voyais tout simplement pas que je souffrais déjà, mais je souffrais de manière anesthésiée. C'est à travers mes différentes relations que j'ai pu devenir conscience de la colère que je refoulais envers mon père car j'en ressentais également beaucoup envers mes différents partenaires. En analysant mes relations j'ai pu observer que je les accusais des mêmes choses dont j'accusais mon père.

Accepter cette phase de colère m'a été indispensable pour ensuite trouver la force de pardonner et de réaliser que tout ce manque d'amour n'était que ma perception et que c'était cette perception qui me faisait souffrir. Mon père m'avait aimée ! Simplement il l'avait fait selon ses connaissances, du mieux qu'il avait pu le faire et non selon mes attentes. C'était tout aussi vrai pour mes partenaires.

J'ai longtemps vu mon père comme étant un homme obsédé par l'argent. Les disputes avec ma mère étaient souvent basées sur l'argent. Il la disputait beaucoup sur l'argent qu'elle dépensait. Il avait l'habitude de dire *« peu importe combien je gagne, jamais je ne gagnerais assez d'argent pour combler toutes tes dépenses »*. Je voyais le poids de la culpabilité que portait ma mère sur ses épaules et sur son corps. Elle avait beau essayer de se justifier, elle ne parvenait pas à apaiser l'atmosphère. C'était un véritable calvaire pour elle de devoir tenir son rôle d'épouse et de mère et de parvenir à contenter mon père sur ses attentes illusoire à propos de l'argent. Pour lui l'idéal aurait été qu'elle parvienne à tenir son rôle d'épouse et de mère, en tant que femme au foyer, sans dépenser un centime.

Ma mère était une femme soumise et battante à la fois. Battante face à la vie mais soumise face à mon père. Ce que j'ai appris d'elle par l'observation, c'est qu'elle était dépendante de mon père, financièrement et affectivement. Elle avait peur de lui. À chacun de ses retours annoncés, je percevais son agitation et la peur qui l'envahissait. Elle avait peur de son autorité, peur de devoir se justifier sur toutes les dépenses qu'elle avait effectuées pendant son absence, car elle avait peur de ses reproches et du conflit que ces discussions finissaient toujours pas déclencher. Elle faisait toujours passer ses besoins après les siens et ceux de ses enfants. C'était une femme forte, capable d'affronter beaucoup de problèmes, mais elle ne croyait pas à sa capa-

citée de s'en sortir toute seule. Mon père ne la valorisait jamais et j'ai souvent vu la déception sur le visage de ma mère quand elle s'attendait à de la reconnaissance de sa part et qu'elle ne l'obtenait pas. Je me souviens que mon père avait l'habitude de dire « il ne faut jamais valoriser une femme si non elle risque de ne plus faire aucun effort ».

Toutes ces attitudes et ces comportements, j'en ai reproduit la même expérience au cours de ma première relation de couple.

LES CROYANCES

Lorsque vous analysez la relation de vos parents vous devenez conscient de la manière dont vous percevez l'autre, vous-mêmes et la relation de couple. Cette perception vient souvent de croyances auxquelles vous avez décidé d'adhérer et que vous nourrissez inconsciemment. Ce sont ces croyances qui sont à l'origine des personnes que vous attirez dans votre vie et de tout ce que vous vivez dans vos relations.

Vos croyances se forment pour la plupart, à partir des idées et des paroles d'une tierce personne. C'est le cas lorsque quelqu'un vous donne son opinion, vous critique ou critique quelqu'un d'autre en votre présence, vous met en garde, vous menace, etc, et que vous décidez de la croire sur parole.

Une croyance n'est ni bonne ni mauvaise, c'est juste une idée à laquelle nous avons décidé d'adhérer. Mais cette croyance nous dessert lorsqu'elle ne vient pas de notre esprit mais de celui d'un autre et que nous ne prenons pas la peine de vérifier si l'idée qui nous est proposée, parfois même imposée, est alignée avec ce que nous sommes réellement. C'est alors une croyance qui vient de l'insécurité des autres et qui viendra nourrir notre propre insécurité.

Ainsi, je peux facilement dresser une liste de mes croyances en me basant sur l'analyse que je viens de formuler sur mes parents car ce que j'ai perçu d'eux a contribué à créer mes propres croyances sur l'homme, sur la femme et sur la relation de couple.

Par exemple, en reprenant mon analyse sur mon père, je peux facilement dresser la liste des croyances que je me suis faite à propos des hommes. Ils sont froids, distants, autoritaires, n'expriment pas leurs émotions, sont obsédés par l'argent, sont radins, sont accusateurs et manipulateurs, intimidants, impressionnants et attirants à la fois, et ce sont des héros à mettre sur un piédestal. Par la suite je vais compléter cette liste en y ajoutant qu'il faut s'en méfier et qu'ils ne tiennent pas leurs promesses.

C'est parce que j'avais ces croyances à propos des hommes que j'ai attiré des hommes dans ma vie qui répondaient à mes croyances et non l'inverse. Pour cesser d'attirer ce genre d'hommes dans ma vie il m'a d'abord été nécessaire de devenir consciente de mes croyances. C'est cette prise de conscience qui conduit au changement des pensées et par conséquent, au changement des personnes que nous attirons à nous.

Quant aux femmes, ce sont des épouses soumises, des mères martyrs, des combattantes qui doivent se sacrifier pour leur époux et leurs enfants, qui n'ont pas le droit de jouir des bienfaits de l'argent ni d'aucun plaisir physique. C'est parce que j'avais ces croyances à propos de la femme en général que je suis devenue ce genre de femme.

Voyez-vous comment nous nourrissons notre subconscient avec des croyances limitantes et destructrices ?

Ce n'est pas parce que des circonstances se manifestent dans notre vie que nous y croyons, c'est parce que nous y croyons qu'elles se manifestent dans notre vie ! Et plus nous y croyons, plus elles se manifestent dans notre vie !

Tout ce à quoi nous croyons se réalise. Alors devenir conscient du genre de pensées dont nous nous nourrissons est primordial pour comprendre ce que nous avons créé dans notre réalité.

C'est ainsi que j'ai attiré à moi un mari avec les mêmes attitudes et comportements que mon père et face à lui je vivais exactement les mêmes angoisses, peurs et insécurités que ma mère vivait face à mon père.

Plus tard j'ai compris en analysant leurs vies respectives qu'ils avaient érigé ces carapaces pour se protéger de leurs blessures émotionnelles, de leurs peurs inconscientes et invouables et pour tenir un rôle auquel ils n'adhéraient pas forcément mais qui était le seul qu'ils connaissaient car c'est celui qui leur a été enseigné. Cela m'a permis de changer ma perception à propos de l'homme. J'ai également appris que lorsque nous nous sentons mal avec quelqu'un nous avons le droit de nous respecter et de partir. Et cela s'appelle de l'Amour pour Soi ! Comprendre l'autre, ou simplement l'accepter tel qu'il est, ne veut pas dire cautionner son comportement !

Aimer véritablement c'est respecter l'autre au point de le laisser être qui il veut être mais c'est aussi se respecter soi-même au point de se donner le droit de se libérer d'une relation qui nous rend malheureuse.

Pour cesser ces expériences douloureuses il est nécessaire d'en devenir consciente afin de décider délibérément et consciemment de remplacer ces schémas de pensées négatives et désagréables par des nouveaux schémas de pensées positives et agréables. Mais il est également nécessaire de changer notre perception de nous-mêmes et de commencer par prendre soin de Soi en apprenant à s'aimer.

Changez votre perception, changez vos pensées, changez vos croyances et vous changerez les résultats !

LES SCHÉMAS RÉPÉTITIFS

Dans nos relations nous reproduisons d'une part des comportements et des attitudes semblables à ceux de notre parent du même sexe que nous et d'autre part, nous attirons des partenaires qui ont des attitudes et des comportements semblables à ceux de notre parent du sexe opposé.

J'ai observé que l'inverse peut également se produire lorsque le parent endosse un rôle opposé à celui qu'il est censé tenir. Par exemple, si la mère a un rôle plutôt autoritaire, censé être plutôt le rôle du père, la fille, qui est en réaction envers sa mère et qui ne veut absolument pas lui ressembler, peut reproduire des comportements et des attitudes plutôt semblables à celles de son père.

Le modèle de couple de nos parents ou des personnes qui nous ont élevées est le plus inspirant pour nos propres relations. C'est le modèle sur lequel nous allons nous conditionner automatiquement. Que nous le voulions ou non, nous allons reproduire dans nos propres relations, certains de ces schémas appris avec nos parents.

Pour comprendre les schémas que vous reproduisez, il vous sera nécessaire de distinguer les schémas extérieurs et les schémas intérieurs. Les schémas extérieurs correspondent aux circonstances, aux événements, aux situations et aux personnes de votre vie. Les schémas intérieurs correspondent à vos émotions, à vos ressentis, à vos sensations, à votre perception, à vos croyances.

Mon expérience m'a démontré que bien que nous soyons conscientes des schémas répétitifs extérieurs, comme par exemple le fait de revivre des circonstances et des événements semblables à ceux vécus dans notre enfance ou d'attirer des partenaires au physique et à la personnalité semblables à ceux de nos parents, nous ne pouvons pas guérir tant que nous ne devenons pas conscientes des schémas intérieurs qui se répètent.

Il est primordial de retenir dans ces schémas répétitifs que nous revivons les mêmes émotions que nous avons déjà vécues dans l'enfance, au moment où les blessures se sont éveillées. Lorsque nous sommes en réaction face à notre partenaire, celui-ci éveille en nous les mêmes émotions que nous avons vécues avec notre parent du sexe opposé et également certaines émotions que notre parent du sexe opposé a fait vivre à notre parent du même sexe que nous, selon la manière dont nous les avons perçues.

Ce ne sont jamais les circonstances elles-mêmes ni ce que les autres font ou sont qui nous font souffrir. C'est *notre* perception et *notre* interprétation des circonstances et du comportement des autres qui nous fait souffrir.

Lorsque j'ai démarré mon analyse, j'ai très vite pris conscience des schémas extérieurs que je reproduisais. J'ai par exemple réalisé, que pendant très longtemps j'avais été attirée uniquement par des hommes qui vivaient géographiquement à distance, tout comme cela avait été le cas pour mon père. J'en étais consciente mais malgré tout, c'est un schéma que j'ai reproduit dans ma vie jusqu'à l'âge de quarante-deux ans alors que j'en étais consciente depuis l'âge de trente-trois ans. Même en étant consciente que je reproduisais ce schéma, il m'a été impossible de le maîtriser tant que je n'ai pas été consciente du schéma intérieur qui y était lié.

Il m'a fallu décider consciemment et délibérément de cesser de vivre ce schéma extérieur pour en comprendre le sens. C'est alors que j'ai décidé de ne plus accepter dans ma vie des relations à distance.

Et c'est grâce à une relation à proximité géographique que j'ai enfin pu avoir la prise de conscience de ce qui se passait à l'intérieur de moi. Cette relation a été une grande leçon pour moi car ce partenaire, bien qu'habitant à peine à vingt kilomètres de chez moi, n'était pas davantage présent dans ma vie et dans la relation que l'avaient été les précédents. Et c'est seulement à ce moment-là que j'ai pu commencer à écouter mes émotions, pour réaliser que le schéma intérieur que je reproduisais était semblable aux mêmes sensations douloureuses que je vivais lorsque j'étais petite fille et que je me languissais à attendre les retours de mon père. La sensation de déception et de colère que provoquait en moi chaque annulation de rendez-vous par mon partenaire était exactement la même sensation que celle que je ressentais lorsque mon père reportait ou annulait ses retours à la maison. Ces sensations, je les ai occultées jusqu'à ce que je parvienne à faire le lien avec mes différentes relations amoureuses. L'ego est très habile et puissant pour nous faire occulter des événements qui nous ont procuré de la souffrance car il joue un rôle de protecteur. Il nous fait croire qu'il nous évitera de souffrir, mais la réalité c'est que nous continuons de souffrir car nous n'avons pas traité la cause, simplement nous souffrons de manière anesthésiée jusqu'au jour où nous ne supportons plus cette souffrance.

C'est à partir de cette étonnante prise de conscience que j'ai pu guérir la petite fille en moi qui souffrait et qui manquait d'amour depuis toujours. J'ai ainsi pu analyser progressivement chaque événement qui m'avait procuré de la souffrance dans mes relations amoureuses et faire le lien avec chaque blessure éveillée dans mon enfance.

Les schémas répétitifs ont cet objectif-là. Ils se répètent jusqu'à ce que nous devenions conscientes du message qu'ils ont à nous communiquer.

CE QUE TU JUGES TU LE DEVIENDRAS

J'ai réalisé, en observant ma mère que sur certains points j'étais exactement comme elle, surtout dans les domaines où j'essayais d'être tout le contraire. Cela s'explique par le fait que nous avons les mêmes blessures émotionnelles.

Tout ce que nous jugeons et condamnons chez les autres nous le devenons à notre tour et j'ai pu le vérifier à maintes reprises à travers les jugements que j'ai émis envers ma mère.

J'ai beaucoup jugé ma mère d'être faible et de se laisser humilier face à mon père et j'ai mis longtemps à devenir consciente que j'avais moi-même reproduit le même schéma dans ma vie de couple.

Je l'ai aussi jugée d'avoir eu des enfants avec un écart d'âge trop important et j'ai inconsciemment reproduit la même expérience. Mes enfants ont exactement le même écart d'âge que j'ai avec mon frère aîné et j'avais le même âge que ma mère au moment de mes grossesses.

J'ai réalisé que pour moi la leçon à intégrer, était, qu'au même titre que je n'ai pas consciemment reproduit cette attitude dans ma relation de couple, ou provoqué consciemment ces circonstances en tant que mère, il en avait été de même pour ma mère. Nous fonctionnons tellement par mécanismes inconscients. Cela m'a permis de remplacer mon jugement envers ma mère par de la tolérance et de la compassion et cela m'a permis d'ouvrir mon cœur et de me libérer de ma colère et de ma rancune.

Pour beaucoup de personnes, il est difficile de comprendre cette théorie selon laquelle tout ce que nous jugeons, critiquons et condamnons nous en ferons un jour l'expérience. Cette théorie fait partie d'une grande loi naturelle, appelée loi de l'attraction, qui fonctionne de telle sorte que nous récoltons toujours ce que nous semons.

Ainsi, quand par exemple nous jugeons un aspect de l'un de nos parents et que nous sommes persuadés de ne pas avoir ce même aspect en nous, en réalité nous nous contrôlons pour ne pas lui ressembler mais nous finissons quand même par lui ressembler car un jour ou l'autre nous perdons le contrôle.

L'objectif d'en devenir conscient c'est d'apprendre à aimer ces parties sombres en nous que nous refusons de reconnaître et c'est en les acceptant et en les aimant que nous parvenons à en faire de même envers les autres.

Si vous êtes sceptiques, je vous invite à vérifier le nombre de fois où vous vous êtes déjà entendu dire par votre entourage que vous étiez exactement comme votre père ou comme votre mère.

Peut-être que nous pensons être tout le contraire mais il y aura toujours des personnes pour nous juger de la même façon que nous avons jugé l'autre. Alors pour ces personnes qui nous jugent, à leur tour, nous sommes devenus ce que nous avons jugé.



À retenir dans ce chapitre

- ✓ La dépendance affective est liée à des blessures émotionnelles éveillées dans l'enfance avec nos parents et/ou les personnes qui les ont substitués. Ces blessures génèrent de la peur, de l'insécurité affective et de l'inconfort ce qui va conditionner nos relations futures.
- ✓ L'enfant se construit avec une carence affective qui est nourrie par l'illusion qu'il ne s'est pas senti aimé et reconnu à la hauteur de ses besoins, en particulier par le parent du sexe opposé et c'est cette carence affective qu'il va chercher à combler dans ses relations avec un partenaire.
- ✓ Nous sommes responsables de tout ce qui nous arrive dans notre vie. Chacune de nos pensées, paroles et actions crée des conséquences dans notre vie qu'il nous appartient d'assumer.
- ✓ Nous sommes responsables de notre réaction face aux autres mais nous ne sommes pas responsables de leurs comportements et de leurs attitudes. De même, nous sommes responsables de nos comportements et de nos attitudes envers les autres mais nous ne sommes pas responsables de leur réaction envers nous.
- ✓ Nous attirons toujours dans nos relations ce à quoi nous croyons. Nous créons toute notre vie à partir de nos croyances.
- ✓ Nous répétons dans nos relations des mécanismes et des schémas appris à travers le modèle de couple de nos parents.
- ✓ Il est normal d'avoir l'impression de ne pas éprouver de colère envers le parent du sexe opposé car les souvenirs que nous avons tendance à garder en mémoire sont agréables, voire magiques et nous occultons souvent les souvenirs dou-

loueux pour nous donner l'illusion de ne pas souffrir et parce que nous avons appris qu'il est mal d'être en colère. Mais si nous avons de la colère envers notre partenaire il est certain que nous en avons également envers notre parent du sexe opposé. Au fur et à mesure que les prises de conscience se font, les émotions deviennent peu à peu perceptibles.

- ✓ Ce que nous jugeons et critiquons, nous le devenons car, nous récoltons toujours ce que nous semons.

Pour conscientiser

- 1- Décrivez les faits marquants de la relation de couple de vos parents. Vérifiez le lien avec votre/vos relations de couple.

- 2- Décrivez votre relation avec votre parent du sexe opposé. Quelle en était votre perception? Vérifiez le lien avec votre perception de votre/vos partenaire(s).
