

## Je désinfecte mes relations

*C'est parfois si difficile, dans une relation, d'être en présence de l'autre, et de rester en connexion avec soi-même et son être intérieur.*

*J'ai appris qu'il faut faire plaisir à l'autre, au détriment de moi-même... Je n'ose pas dire ce que je pense ou réagir spontanément car j'ai peur de ce que l'autre va penser...*

*Dépendance, soumission, confusion, mutisme, agressivité, peur, violence... **Comment en sortir pour être vraiment moi-même et vivre des relations saines ?***



## Je distingue

**Tout commence dans la confusion :**

quand j'accuse l'autre : « *tu m'as blessé...* »

je confonds ce qu'il a fait et l'impact que ça a sur moi.

**Je sors de la confusion en distinguant**

je distingue d'abord l'acte et l'intention de la personne :

non plus : *tu m'as blessé* , mais : *ce que tu as fait*.

Je ne sais pas s'il a voulu me blesser (son intention),

mais ce qu'il a fait ou ce qu'il a dit (son acte) a eu un impact sur moi.

Je distingue aussi l'acte de l'autre et ce que ça m'a fait à moi

« *quand tu as fait ça (c'est lui), j'ai été blessé (c'est moi) !* »

Je me sens blessé, et mon ressenti est légitime : pas de culpabilité !

Un autre à ma place s'en serait moqué, un autre serait parti, moi je suis blessé : ma blessure parle de moi : un point sensible en moi a été touché !



Ecouter YouTube

**Je sors de la confusion en prenant soin de mes ressentis :**

je nomme ce qui est inacceptable pour moi,

je mets des mots pour décrire mes ressentis et les accueillir.

Je cherche ce qui m'a empêché de me protéger devant l'autre... pour lui dire :

« *Ce que je m'as dit ou fait (c'est lui), je ne le supporte pas (c'est moi).* »

Quand je prends de plein fouet ce qu'il m'a dit,

je l'accuse d'être le coupable et je ressasse en boucle ce qu'il m'a fait...

Je veux lui faire comprendre et je dis qu'il est fermé...

Je voudrais ouvrir une porte close : je me fais d'abord du mal à moi même, comme si je versais de l'acide sur ma propre plaie.

**Je sors de la confusion en prenant soin de moi :**

C'est comme en randonnée quand je me blesse contre un rocher...

Il ne sert à rien de m'énerver contre le rocher et d'aller lui taper dessus.

Je vais au contraire nettoyer ma plaie, la désinfecter, mettre un pansement...

C'est en prenant soin de ma blessure et non du rocher que je vais cicatriser ma blessure et apprendre à me protéger à la prochaine agression !

Je lâche l'autre : il n'est qu'un déclencheur !

Je traite avec délicatesse ma blessure et ma sensibilité...

Il sera temps après d'apprendre à contourner le caillou sur lequel j'ai buté pour éviter de m'y blesser la prochaine fois !

## Je prends de la distance

Des relations trop fusionnelles finissent toujours par devenir toxiques, jusqu'à l'étouffement, la fuite ou le rejet. Certains n'osent pas prendre de la distance, pour ne pas blesser l'autre... mais ils finissent par se blesser eux-mêmes et par blesser la relation.

Seules quelques relations hyper-toxiques nécessitent de partir, comme on quitte son appartement quand ça sent le gaz, pour éviter l'explosion.

**Je sors de la confusion du fusionnel toxique en prenant de la distance :** il ne s'agit pas de partir ni de rejeter, mais seulement de préserver son espace intime et trouver sa zone de confort. Dans la prise distance, chacun devient à la fois autonome et relationnel, capable de faire des choix personnels et de créer des relations saines et libres. Pour voir et apprécier le visage de l'autre, il faut se reculer...

Se donner le droit à la distance, pour rester capable de vivre la relation. Seul et séparé pour être autonome, je serai libre de franchir l'espace pour aller à la rencontre de l'autre...

## Je vis des relations saines

« Ne plus faire qu'un » est un bel idéal,  
pourtant souvent perverti quand il me réduit à n'être qu'une moitié...  
Comme s'il me manquait une moitié pour être et pour vivre...  
Si l'autre était ma moitié, je n'aurais ni identité propre, ni autonomie...  
L'un risquerait toujours d'étouffer l'autre ou inversement de s'écraser devant lui...

Car la moitié qui me manque est en moi,  
dans cette part de moi que je n'ai pas encore identifiée !  
L'autre ne pourra jamais la remplacer,  
il pourra peut-être me permettre de la découvrir...

### Je sors de la confusion du face à face exclusif, vers une dynamique relationnelle

Dans une relation, on est toujours trois : moi, toi,  
et la relation entre nous, comme un élastique qui attire et met de l'espace...

Toi et moi indépendants et capables de vivre seuls,  
sinon l'autre est réduit à être mon manque ou ma prothèse...

Tous les deux autonomes, mais dans une même dynamique :  
non pas une dynamique fusionnelle permanente,  
mais une dynamique relationnelle aérée  
où l'inter-dépendance, la solidarité, l'amitié, l'amour,  
comme un troisième terme « entre-deux »,  
créé à la fois de l'espace et de l'union, de la relation, des alliances...



*Une dynamique relationnelle  
où nous créons un uni-vers commun,*

*« unis » pour aller « vers »*

*ou « nous faisons du un »,  
« nous faisons du comm-un »...  
en restant deux !*

## Je connais des bateaux

Chant de Mannick

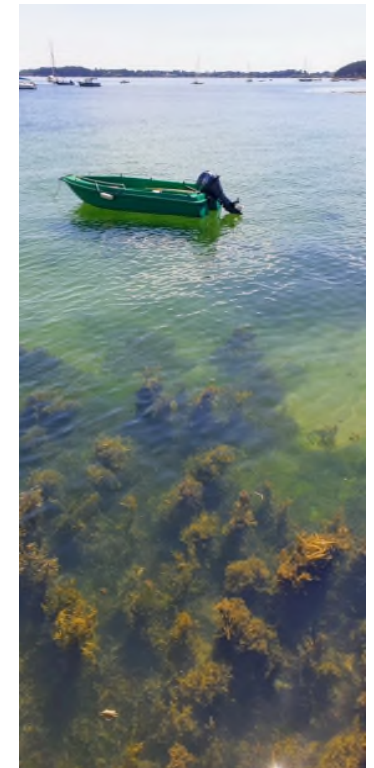
Je connais des bateaux qui restent dans le port  
De peur que les courants les entraînent trop fort,  
Je connais des bateaux qui rouillent dans le port  
A ne jamais risquer une voile au dehors.

Je connais des bateaux qui oublient de partir  
Ils ont peur de la mer à force de vieillir,  
Et les vagues, jamais, ne les ont séparés,  
Leur voyage est fini avant de commencer.

Je connais des bateaux tellement enchaînés  
Qu'ils en ont désappris comment se regarder,  
Je connais des bateaux qui restent à clapoter  
Pour être vraiment surs de ne pas se quitter.

Je connais des bateaux qui s'en vont deux par deux  
Affronter le gros temps quand l'orage est sur eux,  
Je connais des bateaux qui s'égratignent un peu  
Sur les routes océanes où les mènent leurs jeux.

Je connais des bateaux qui n'ont jamais fini  
De s'épouser encore chaque jour de leur vie,  
Et qui ne craignent pas, parfois, de s'éloigner  
L'un de l'autre un moment pour mieux se retrouver.



Je connais des bateaux qui reviennent au port  
Labourés de partout mais plus graves et plus forts,  
Je connais des bateaux étrangement pareils  
Quand ils ont partagé des années de soleil.

Je connais des bateaux qui reviennent d'amour  
Quand ils ont navigué jusqu'à leur dernier jour,  
Sans jamais replier leurs ailes de géants  
Parce qu'ils ont le cœur à maille d'océan.

Écouter le chant :

