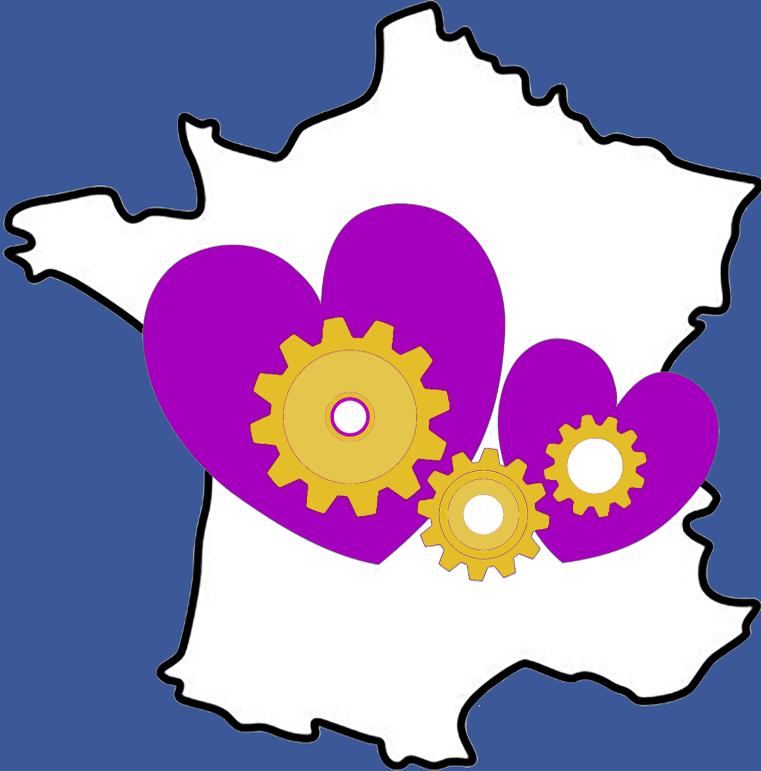


# renouer avec l'amour



les relations amoureuses  
dans le contexte occidental

# Renouer avec l'amour

LES RELATIONS AMOUREUSES  
DANS LE CONTEXTE OCCIDENTAL

Je pense que la propriété intellectuelle empêche la majeure partie des êtres humains de pouvoir jouir librement de connaissances et d'informations qui leur permettraient de vivre plus dignement en harmonie avec le vivant et avec eux-même, d'une manière plus responsable ; en entretenant l'ignorance et une forme de médiocrité, elle contribue à renforcer les malheurs publics ; je considère qu'elle constitue un crime contre l'humanité.

Ainsi, en toute conscience, je renonce à interdire l'usage, les copies ou reproductions destinées à être partagées à une utilisation gratuite, quelle soit individuelle ou collective.

Conformément à ma volonté, et selon les droits à l'existence du Socle des Droits Souverains, vous êtes libre d'en faire usage, copie ou reproduction intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, sans mon consentement et sans que cela ne puisse être assimilé à une contrefaçon.

Je proclame l'humanité entière, sans distinction, ayant droit de cette création intellectuelle en autant que son partage ne soit pas assujettie à une valeur marchande ; chacune et chacun peut en disposer à sa guise. Je réserve le droit de vente et de commercialisation à ma seule personne, selon les procédés et dans les conditions que j'ai choisi, et cela sans limite de temps.

---

Renouer avec l'amour

sous-titre : les relations amoureuses dans le contexte occidental.

Texte intégral, première édition

collection : remue-méninges

Auteur :

© Pierre-Emmanuel Bayart, décembre 2022

auto-publié sous le nom :

© pigroSol, décembre 2022

mise en page, illustrations réalisées par l'auteur

ISBN : 978-2-9545494-2-2

Dépôt légal : décembre 2022

Format : pdf au dimension A5

## Remerciements

Je suis le résultat des échanges et des influences avec les milliers d'individus que j'ai croisé au cours de mon existence ; si toutes les citer m'est impossible, je tiens cependant à remercier Thomas d'Ansembourg, Julie Miquel, André Moreau, Catherine Guegen, Céline Alvarez, Idriss Aberkane, Lise Bourbeau, David Komsî, Alexandre Astier, Don Miguel Ruiz, Anthony Robbins, et feu Christian Godefoy, Wayne Dyer, Jiddu Krishnamurti.

Je remercie les femmes que j'ai connu et qui m'ont permis d'appréhender l'amour, et à me confronter à mes réalités intérieures.

Je remercie également toutes les personnes qui espèrent « un monde meilleur », et tous les êtres consciemment impliqués à l'émergence de celui-ci.

Ainsi que les membres de ma famille et toutes les personnes qui ont cru en moi.

## Préambule

Vous trouverez dans cet ouvrage le produit original de mes réflexions ; je ne présente pas ici des vérités, ni LA vérité : je pense que la vérité n'existe pas en tant qu'objet manipulable par le mental ; ainsi tout ce dont je suis en capacité technique de vous partager sont des opinions construites avec ce que j'ai pu apprendre et assimiler de mon approche empirique et de mes perspectives cognitives.

J'ai le désir d'aider celles et ceux qui se posent des questions sur la vie et qui voudraient des pistes de réflexions ; d'une part pour comprendre pourquoi vivre dans notre société s'avère parfois si douloureux, et d'autre part pour orienter leur existence vers un mieux vivre ; c'est la raison pour laquelle je me suis mis à écrire ce petit livre qui se veut être une invitation à l'introspection.

Il y aura assurément des passages avec lesquels vous ne serez pas en accord, car ce livret contient de nombreux points de vue différents de ceux qui sont généralement exprimés ; c'est, je pense, davantage sur ceux-là qu'il faut porter votre attention : conscientisez les arguments qu'apporte votre mental pour justifier votre désaccord, soyez curieux envers vous-même, demandez-vous pourquoi vous réagissez de cette manière.

Afin de nous assurer de référer à la même chose, j'ai glissé un lexique avec les quelques termes pour lesquels j'ai trouvé pertinent de préciser la sémantique que j'utilise.

Ceci est ma première édition, j'ai fait de mon mieux pour vous offrir un contenu de qualité, merci d'être indulgent ; j'espère que mon style d'écriture vous plaira.

Je dédie mes écrits à celles et ceux qui veulent vivre heureux dans l'authenticité, la compréhension et l'amour.

A tous, je souhaite des réflexions émancipatrices, de pouvoir regarder votre existence avec un regard renouvelé.

Passez un agréable moment en me lisant.

## Introduction

L'un des plus grand soucis auquel est confronté l'humain rationnel c'est de croire qu'il peut saisir les tenants et les aboutissants de tout ce qui entre en jeu dans son existence à travers le prisme de son mental.

Nous prenons place dans notre monde en fonction de ce que nous nous permettons de vivre, en fonction de ce que nous croyons possible, en fonction de ce que nous nous sentons capables, de ce que nous croyons juste ; et à moins de déjà vivre dans la félicité, c'est que certaines de nos croyances sont erronées ; que ce soit au niveau de l'estime de soi, de la confiance envers nous-même, de notre capacité de nous sentir légitimes, nous avons des ajustements à faire pour vivre pleinement nos aspirations.

La vie est juste et sans pitié, le système (actuel) est injuste et cruel.

Partout où la culture matérialiste fait loi nous constatons des êtres qui pleurent, qui peinent à vivre, qui se maltraitent, se mutilent, se suicident ; accompagné par une nature fustigée, détruite, saccagée ; utilisant avec bêtise nos intelligences, nous sommes déconnectés de nous mêmes, nous courrons après des chimères ; la société, mourante, vit clairement un malaise psycho-social, un malaise amoureux.

Il y a deux parties en nous, la partie qui ressent et celle qui pense ; dans la société marchande la culture consumériste utilise et

survalorise le mental.

On nous amène à nous identifier à nos pensées, tandis que nous sommes amenés à rejeter et nier tous les signes de mal-être que notre partie qui ressent nous envoie ; le mental trop présent dénature tout, il nous amène à avoir des comportements contre le bon-sens, contre nous-même, ce qui inexorablement génèrent du stress, des frustrations, des violences qui se répercutent dans nos rapports avec les autres.

Nous arrivons à ignorer ces signaux d'alarmes et à nier les psychoses, qui ont été nécessaires de mettre en place afin de survivre au viol de notre sensibilité, grâce à un usage toujours plus grand de mécanismes compensatoires (antidépresseurs, vie par procuration, isolement, hyper-activité, luxure, alcool, sur-consommation, drogue, violences physiques et psychologiques, et autres exutoires).

Nous allons parler dans les pages qui suivent de l'importance que prend le mental dans nos existences, des répercussions désastreuses que cela a dans notre rapport à nous-même et dans nos relations, en commençant par énoncer comment la société entretient ce contexte malsain avant d'évoquer des pistes de réflexions pour renouer avec l'amour.

## 1- une société en compétition contre la vie

La république impose son fonctionnement par la ruse juridico-légale<sup>1</sup> et la force<sup>2</sup> : de l'éducation nationale avec ses bases pédagogiques militaires et l'usage du duo bons-points/punitions pour amadouer (primes/avertissements pour les salariés) ; le système économique dont le fonctionnement n'est pas clairement expliqué ; l'administration française avec le manque de confiance des services publics et son « cerfatisme »<sup>3</sup> ; la vie active et l'assistanat<sup>4</sup> qui encadrent les routines de la majorité des travailleurs ; la nation industrielle entretient une forme d'ignorance afin d'assurer son « ordre public »<sup>5</sup>. Le pays des droits de l'homme est devenu le terreau idéal de la méfiance, de la médisance, de l'individualisme et de la peur : la bourse ET la vie.

Depuis Machiavel nous savons que les masses sont manipulables, qu'il est possible d'orienter l'opinion populaire et d'habituer le mental des individus à raisonner d'une manière donnée.

Inspiré en grande partie des idéologies des Lumières et des conséquences de la séparation de l'église d'avec l'État, les « grands

---

1- les ruses juridico-légale : par exemple lors du référendum de 2015, plutôt que de respecter l'expression de la volonté du peuple, les dirigeants ont choisis de passer par des procédés à la légalité et à la légitimité douteuses pour assurer la mise en place de leur vision ; mais aussi, en Guyane française, lorsque les peuples autochtones demandent la reconnaissance de leur existence, la France refuse sous prétexte de l'unicité républicaine, méprisant le droit des peuples à disposer d'eux mêmes ; la France est sujette à plusieurs plaintes pour non respect des droits de l'Homme. Cela renvoie aussi aux carcans juridique décourageant pour les non-initiés.

2- l'usage de la force, comme nous pouvons en être témoin lors de manifestations.

3- le terme cerfatisme renvoie à la complexité de l'administration française.

4- l'assistanat fait généralement penser aux bénéficiaires des prestations sociales, cependant force est de constater que les salariés sont assistés dans leur manière de vivre par leur employeurs qui déterminent leur heure du lever, du coucher, le temps disponible pour les loisirs, leurs périodes de vacances, etc. mais aussi selon le corps de métier, les centres d'intérêts, la culture générale, la classe sociale, ...

5- quand « l'ordre public » sous entend un « désordre populaire » c'est le début de la fin.

influenceurs sociaux »<sup>6</sup> ont mis en place une nation familistère-associale<sup>7</sup> basée sur la compétition et l'hypocrisie ; nous apprenons, par l'histoire qui nous est enseignée, à appréhender la vie à travers une compréhension étriquée du fonctionnement de la nature, que nous considérons comme dangereuse, et de la place de l'être humain, à qui il faut supposément entraver les instincts pour permettre une vie sociale digne ; un sentiment d'impuissance, de n'être spectateur de l'histoire et de la vie, est entretenu par les médias par un renfort régulier de violences, d'insécurité, de pauvreté, ... concernant des situations lointaines sur lesquelles nous ne pouvons agir. Nous finissons par penser qu'il est futile, utopique, déraisonnable, voir dangereux de vouloir s'impliquer à améliorer la situation ; nous sommes ainsi amenés à croire qu'il est valeureux et honorable de sacrifier notre existence pour la société marchande et qu'il est bon de « vivre avec son temps »<sup>8</sup>. Nous acceptons de nous contenter de produire et de consommer.

---

6- les « grands influenceurs économique-sociaux » fait référence aux individus qui influencent les grands courants idéologiques, les us-et-coutumes, etc. qui marquent la civilisation occidentale.

7- une nation familistère-associale : en référence au familistère de Guise créé par Jean-Baptiste André Godin à partir de 1859 ; le familistère est un établissement qui regroupe tout le nécessaire pour répondre aux besoins des ouvriers de son usine, leur permettant d'y passer leur journée entière. La société occidentale est basée sur cette pensée qui oriente et limite le potentiel des habitants, cependant si le projet de Godin a un fonctionnement social-coopératif louable, ce côté a été remplacé par l'impératif lucratif.

8- « vivre avec son temps », que signifie concrètement cette expression ?

Le dernier iphone, un nouvel écran plat 3D vient d'être inventée, procure-t'en un ! les trotinettes électriques font leur apparition, achète en une ! « vivre avec son temps » c'est avoir un drone, une voiture hybride, ... il s'agit d'utiliser les inventions, produits, créés par "ceux qui font le monde", en sous-entendant que nous ne le faisons pas, le monde ; nous, nous sommes des consommateurs, des spectateurs de l'Histoire ; c'est aussi accepter les idéologies dominantes sans forcément chercher à réfléchir, pour être dans le sens de l'opinion populaire dominant (cela pour se sentir appartenir au groupe dominant) ; pour faire court, "vivre avec son temps" c'est être un pion sur l'échiquier de la société marchande ; vivre avec son temps c'est (actuellement) contribuer à faire perdurer le capitalisme.

Convaincus qu'il faut être loup pour nos prochains afin de s'en sortir, nous développons une méfiance les uns envers les autres, et sous prétexte de sécurité et de précautions, nous justifions des comportements indignes :

Amadouer sans considération son prochain, forcer une vente pour une prime à la clef, mettre son collègue dans une situation inconfortable pour le déstabiliser, doubler dans la file, ne pas respecter nos engagements, mentir, faire des remarques personnelles pour casser le débat et dénigrer nos interlocuteurs, etc.

Nous retrouvons le même genre d'actions néfastes au niveau de la nation : soutenir la mondialisation malgré le droit des peuples à disposer d'eux-mêmes, limiter la propagation des connaissances par la propriété intellectuelle, rendre les profils des entreprises plus importants que le bien-être des êtres vivants, privilégier l'économie sur l'écologie, corrompre les gouvernements pour imposer des marchés, etc.

La vision marchande politico-sociale aristo-bourgeoise avec l'application de la pensée industrielle capitaliste a d'abord saccagé la vie à proximité, celles de nos terroirs ; puis, inefficente, s'en est pris petit à petit au reste de la planète (la fameuse mondialisation), semant la désolation sur son passage et la marchandisation de la vie.

Meurtris dans cette réalité invouable nous nous réfugions au sein de la cage dorée<sup>9</sup> de notre train de vie pour ne pas voir en face cette biophagie, pour ne pas souffrir d'être conscient de notre « servitude volontaire ».

---

9- la cage dorée fait référence au cadre faux-bourgeois pseudo sécurisant qui endort la conscience des gens et leur sensibilité, qui les materne et les assiste ; l'excès de facilité entraîne la résorption des capacités d'adaptation et de créativité devenues obsolètes ; cela a aussi pour conséquence de nous rendre dépendant du système.

## 2- l'Endoctrinement National et le rejet de la sensibilité

Durant notre scolarité les comportements naturels de joie, les élans de vie, de curiosités, sont bridés par des Violences Éducatives Ordinaires<sup>10</sup> pour amener l'enfant à ne pas perturber l'ordre établi, celui de la classe.

L'humain est un animal grégaire, nous apprenons par mimétisme ; nous apprenons plus par ce que les autres font que par ce qu'ils peuvent nous enseigner ; on sait depuis des décennies que la manière de donner un cours (la forme) va plus impacter et rester plus longtemps en mémoire que le contenu du cours (le fond) et que les émotions ont un rôle central dans l'apprentissage ; il n'y a pas plus d'éducation à la maison qu'à l'école ; durant notre développement cérébral, l'éducation est partout, tout contribue à nous éduquer, et aucune instruction n'est donnée sans à la fois éduquer ; mais l'Éducation Nationale reste hermétique à toute remise en question.

La manipulation de la dépendance affective naturelle des enfants par l'Éducation Nationale amène à survaloriser notre mental encore jeune. A la place d'être un outil pour faciliter notre communication, ce qu'il est fondamentalement, le mental devient le centre de notre existence, avec notre égo comme porte parole.

Et comme nous n'apprenons pas à gérer ni à connaître notre

---

10- VEO pour Violences Éducatives Ordinaires, ce sont les comportements qui sont violents pour l'enfant et son développement, mais qui ne sont généralement pas considérés comme de la violence par les adultes ; ils constituent des chocs émotionnels dont les individus garderont parfois tout au long de leur existence des séquelles se caractérisant par exemple par des phobies, de l'intransigeance, des tendances violences, pertes de goût de vivre, manque d'ambition, gêne en public, timidité, ... les VEO sont parfois flagrantes, bien que la plupart du temps elles passent inaperçues ; les conséquences des VEO sur la construction des réseaux neuronaux sont expliquées par les neurosciences.

sensibilité, à partir de l'âge de raison notre mental construit un "masque social" pour nous permettre, tant bien que mal, d'éviter le plus possible de vivre des blessures émotionnelles<sup>11</sup>.

Nos personnalités se construisent autour du mental, à la place de le faire autour de notre sensibilité grâce à notre mental.

Nous perdons de vue ce qui a vraiment de l'importance et nous devenons tristes parce que nous ne suivons pas nos rêves ; nous pensons qu'en faisant ce que nous demande la société nous serons récompensés, que nous recevrons le bonheur en contrepartie comme on donne une image à un élève obéissant, mais nombre finissent par se résigner à un bonheur postiche, illusoire.

La "crise du non" de l'enfant marque un premier refus de cette maltraitance intérieure qu'est le mépris de notre sensibilité, la crise d'adolescence et enfin la crise de la quarantaine constituent autant de tentatives de revaloriser ce potentiel de vie latent en nous, pour nous comprendre, nous respecter, pour se détacher d'un masque qui ne nous correspond pas.

Nous apprenons à rejeter les messages de notre corps, les considérant comme des tares à éliminer ; nous dénigrons la sensibilité qui est pourtant une des caractéristiques du vivant, et nous priorisons les messages du mental ; ainsi nous connaissons les idées que nous avons sur nous, celles dont nous avons besoin pour nous mettre en relation avec les autres et celles dont nous avons besoin pour survivre dans notre milieu social, mais nous rencontrons des difficultés à nous connaître en

---

11- les 5 blessures émotionnelles : injustice, trahison, rejet, humiliation, abandon ; en référence aux œuvres de Lise Bourbeau

tant qu'être vivant, et dès que nous sortons de notre cadre habituel (ou zone de confort) cela nous est désagréable : nous ne savons pas comment nous allons être amenés à agir et réagir selon des circonstances inconnues.

Afin de ne pas perdre pied face à cet inconnu, face à cette fraîcheur de la vie à laquelle nous ne sommes plus habitués, nous mettons en place des comportements de protections, qui peuvent être disproportionnés ou ne pas vraiment être adaptés à la situation.

### 3- le patriarcat dans notre société de femmes déchues

Le concept de la domination masculine en occident est sans doute issu de la vision des religions monothéistes abrahamiques ; et pour ce qui nous concerne en France d'une large part de la religion catholique qui a profité de la chute de l'empire romain pour accroître son influence et terminer de remplacer l'orientation sociale celte principalement matriarcale. Les femmes sont devenues les pécheresses, les sous-créatures qui mèneraient l'humanité à sa perte, et qu'il fallait contraindre et limiter.

En posant des questions sur les Réseaux Sociaux Numériques<sup>12</sup>, au sujet des motivations des féministes, le patriarcat<sup>13</sup> est mis à l'index, sans pour autant nommer précisément les comportements déviants ; cela nous amène à penser que le problème est plutôt systémique que généré comme il semble l'être en apparence.

En effet la république française est le conglomérat de coutumes et de lois issues des sociétés précédentes, elle est empêtrée dans un lourd système administratif qui n'arrive plus à suivre la cadence qu'elle a elle-même engendrée par sa dévotion aux marchés ; il en résulte le contexte multi-crisés dans lequel nous cohabitons ; le monde avance mais les vieilles idées ancrées dans la culture, dont celles du patriarcat, ne changent pas facilement et les femmes restent de manière

---

12- RSN pour Réseaux Sociaux Numériques, car on a tendance à oublier que les clubs, les associations sont aussi des réseaux sociaux, et physique de surcroît ; tout comme peuvent l'être nos quartiers, ou les classes d'écoles.

13- le patriarcat et le matriarcat sont basiquement des fonctionnements juridico-sociaux : il s'agit principalement de la passation de biens, de propriétés, de titres affiliés et du patronyme. La famille mononucléaire et le mariage ont été normalisés afin de standardiser la propriété privée et l'héritage, à travers le patriarcat.

récurrente malmenées.

Cependant les réalités sont disparates et bon nombre d'hommes se sentent maltraités eux-aussi ; une partie non négligeable souffre d'une image machiste qui ne dépeint nullement leur vision de la virilité. Nous n'avons pas d'un côté les femmes qui endurent et d'un autre les hommes pour qui tout est plus facile ; non, les unes comme les autres souffrent.

Les seuls à qui tout est véritablement permis sont les nantis, ceux qui font le monde, ceux-là même qui ont intérêt d'entretenir les divisions entre les « petites gens » afin de plus facilement faire leurs affaires sans être embêtés.

A priori aucun homme de notre connaissance n'a à subir la responsabilité du patriarcat ; et même si certains sont des machos endurcis, il ne s'agit là que d'une manière de vivre par laquelle ils ont appris à prendre leur place dans leur milieu et de se sentir exister ; il nous faut chercher à comprendre ce qui les a amenés là ; cherchons l'intention : il est peu probable que ces hommes cherchent à nuire intentionnellement, c'est juste « normal » pour eux ; discuter dans le respect, partager ces ressentis, permettre de faire lumière sur les comportements irrévérencieux et aider la conscientisation ; voilà qui permet d'avancer vers un mieux.

Pour aller vers une société nouvelle, équitable et juste envers les femmes comme envers les hommes, prenons conscience que c'est nous qui créons et recréons continuellement la société dans laquelle nous vivons.

#### 4- une société malade en crise de mal-amour

Dans ce monde d'argent sans âme, où les lobbys usent savamment de psychologie marchande pour convertir en habitudes d'achats l'impact émotionnel de leurs publicités, nous constatons que plus les gens vont mal, plus les marchés des vices font des profits.

Que ce soit sur les publicités, dans les magazines, dans les séries télévisées, le sexe est partout.

La sexualité questionne ; pour certain/e/s elle est devenue tellement centrale dans leur existence qu'elle est utilisée pour se présenter ; d'autres s'interrogent et remettent en question la nature au bénéfice du mental, ce qui a amené l'émergence des mouvements qui tournent autour de la Sexualité Altérée par le Mental (SAM) : LGBT, négation du genre, et les autres idéologies qui amènent les individus à être intolérants envers leur organisme naturel et à se rejeter ; les pensées qu'ils ont appris à avoir sur la sexualité sont devenues plus importantes que la réalité de leur sexualité, les pensées sur la chose sont voulues plus vraies que la chose ; le mental égocentré, insatisfait d'un manque de perfection qu'il recherche, amène l'individu à rejeter sa nature, ce qu'il est.

Dans la société capitaliste où tout va de plus en plus vite, il n'est pas évident de rester maître de ses pensées ; plus un humain vit dans un environnement au rythme rapide, effréné, plus ses pensées font de même, et moins il lui est facile d'être en mesure d'apprécier le présent ; il faut donc que ce présent soit impactant, choquant, voire violent, pour que notre attention soit captée.

Ainsi dans le but d'outrepasser le temps nécessaire à la femme pour dépasser la main-mise de son mental et de se connecter à sa sensibilité afin d'être excitée, les préliminaires ont été supplantés par des jouets sexuels, des rasages à fleur de peau, et des pratiques plus irrespectueuses. En Occident l'acte de reproduction est de moins en moins considéré pour sa capacité à créer la vie que pour sa capacité à fournir du plaisir.

Les adultes peuvent être déconcertés par des modes vestimentaires qui vont à contre-courant de la décence qui était communément admise jusque là ; tandis que les nouvelles générations, déjà perdues quant à leur identité nationale, se trouvent troublées dans leur vérité sexuelle et dans la manière de l'exprimer ; il en vient un amalgame entre l'appréciation et le désir, entre l'amitié et les envies sexuelles.

De plus, il semble que la plupart des femmes et des hommes, ne savent plus pratiquer l'art de faire l'amour. Nous avons tendance à confondre faire l'amour avec le sexe ; sexer, ou plus communément, baiser, ce n'est pas faire l'amour ; s'il y a baise, il y a un baiseur et un/e autre qui se fait baiser ; tandis que quand nous faisons l'amour, nous donnons de l'attention, nous donnons de nous, nous sommes totalement en présence, hors du temps, c'est à dire sans le mental qui observe, sans le mental qui commente intérieurement ; aimant, on observe pas : on est l'observation, on est l'action, on est l'amour ; c'est toujours un présent unique, singulier, spécial, inoubliable. (Ceux qui l'ont éprouvé sauront de quoi il est fait mention.)

## 5- nos peurs quotidiennes

Nous sommes naturellement joyeux et joueurs, cependant plus nous sommes influencés par nos peurs et nos blessures émotionnelles, plus nous aurons tendance à être sérieux et à demander aux autres de faire attention.

Basiquement, comme nos autres émotions, nos peurs sont des informations sur notre état intérieur à un moment donné, elles ne doivent ni être sacralisées ni nous empêcher d'agir ; elles existent pour nous servir.

Nous pouvons distinguer deux types de peurs :

- celles physiques, générées par un événement impromptu qui nous surprend par un stimulus sensoriel et qui nous permet de mieux gérer ou d'éviter des situations qui peuvent mettre notre organisme en danger.
- celles psychologiques, créées et entretenues par notre mental.

Si nous avons pu entraver les peurs physiques en créant des contextes de vie sécurisant<sup>14</sup>, cela s'est fait d'une manière qui a amené l'apparition de peurs psychologiques sournoises<sup>15</sup> et plus dévastatrices encore :

---

14- « contextes de vie sécurisant » : avec l'avancement de la civilisation, l'espèce humaine a réussi à se protéger de presque tous les prédateurs ; le plus grand prédateur qui reste à l'humain, c'est l'humain lui-même, et plus précisément le capitaliste, l'homo economicus.

15- « apparition de peurs psychologiques sournoises » : un nombre croissant de maladies psychologiques, de maladies dégénérantes, font leur apparition parmi les occidentaux qui vivent plus longtemps qu'avant mais qui tombent malades plus tôt ; on peut aussi considérer leurs conséquences : un nombre important de suicide (en France un suicide par heure) et une prise régulière de médicaments.

Peur de ne pas pouvoir gagner sa vie, peur de notre nature (que nous méconnaissons par manque d'introspection), peur d'être vrai, peur d'être marginal, peur de nos limites, peur de nos réactions, peur de notre originalité (peur d'être différent, peur de faire autrement que les autres), peur de mourir, peur de vivre, peur d'oser, peur du changement, peur de faire du bruit, peur de ne pas y arriver, peur de se faire remarquer, peur d'être le centre d'attention, peur de déranger, peur de faire confiance, peur des conséquences d'oser de suivre nos rêves, peur de déplaire, peur de se retrouver seul/e, peur de se faire abuser, peur de ne pas savoir comment réagir adéquatement à l'inconnu, peur des étrangers, etc.

Avoir des peurs n'est pas un soucis, le problème survient dans notre manière de les gérer et du pouvoir que nous leur laissons avoir dans nos existences ; nos peurs conditionnent notre rapport au monde et cela nous amène à vivre à moitié, à genoux, à ne pas oser être ce que l'on est, à ne pas vouloir ce que l'on veut<sup>16</sup>, à abandonner nos rêves et nos aspirations ; si nous respectons plus nos peurs que notre désir de bien-être, on finit par se sentir mal ; le mieux que nous recherchons est toujours au-delà d'une peur.

---

16- « ne pas vouloir ce que l'on veut » : les gens vont travailler mais plus de 60% disent ne pas aimer ou apprécier leur travail ; les gens veulent prendre soin d'eux mais se gavent de nourriture industrielle et ne font pas de sport ; les gens veulent aimer mais mettent tout un tas de conditions à leurs relations ; etc.

## 6- la responsabilité de conscience

Reconnaître et accepter que nous n'avons de pouvoir et de contrôle que sur nous-même est ce qui peut nous permettre de justifier à notre mental, lorsque nous nous parlons à nous même, d'ajuster nos pensées ; cela passe par apprendre à gérer comment nous nous sentons émotionnellement, afin de pouvoir changer nos réactions mécaniques par des actions conscientes ; car selon la manière dont nous nous sentons, notre attention est amenée à se poser sur tel ou tel élément de la vie<sup>17</sup>, tandis que la manière de comment nous impacte ce qui nous arrive est lié à nos croyances<sup>18</sup> ; c'est cet ensemble qui nous permet de créer notre réalité.

Ainsi même si l'on cherche à nous insulter, en apprenant à nous respecter, et notamment à respecter notre bien-être, nous choisissons de ne pas nous sentir concernés, nous ne prenons pas la chose personnellement<sup>19</sup> et donc nous ne nous sentons pas offensés ; c'est seulement quand nous donnons de l'importance aux propos de l'autre que nous pouvons nous sentir blessés par l'autre, que nous allons chercher à lui rendre la monnaie de sa pièce et à nous venger, ou à nous positionner comme victime<sup>20</sup>.

---

17- la manière de comment nous nous sentons influence nos interactions ; si nous sommes en colère nous ne poserons pas notre attention sur les mêmes choses ou de la même manière que si nous sommes serein ou joyeux.

18- les croyances ne sont pas religieuses, elles concernent ce que nous croyons ; nous croyons que nous sommes timides, nous croyons que nous sommes pauvres et que rien n'y changera, nous croyons que nous ne pouvons pas résister à de la malbouffe, ou au contraire nous croyons que nous trouvons toujours les meilleurs affaires, nous croyons que nous sommes séduisant, ... ce sont nos croyances et elles affectent notre manière d'aborder le monde.

19- ne pas prendre les choses personnellement est le troisième des 4 accords toltèques de Don Miguel Ruiz.

20- en référence au triangle de Karpman : victime, persécuteur, sauveur et des jeux psychologiques qu'il permet d'analyser.

C'est en commençant à se respecter soi-même que nous démontrons aux autres comment nous respecter.

Chaque événement est unique et une fois survenu nous ne pouvons plus rien y changer, ce qui nous reste à faire alors est de mieux se préparer pour la prochaine fois.

Quand une situation est présente à notre conscience nous ne sommes pas qu'observateur, nous en sommes partie prenante, nous faisons partie de la situation : sans notre présence cette situation en serait une autre ; le seul moyen de savoir si nous pouvons influencer la situation c'est d'essayer. Nous avons notre part de responsabilité pour chaque situation présente à notre conscience ; de la même manière que nous nous rendons complice d'un vol ou d'un viol si nous y assistons sans nous interposer, nous sommes légitimes à nous impliquer pour toutes les situations de notre connaissance.

Sinon la conscience pleine d'injustices, il ne nous reste que le déni, l'indifférence, le replis sur soi ; que faisons-nous de notre intégrité, et quelle peut donc bien être la saveur de la vie dans ces conditions ?

Nous avons du pouvoir et la manière dont nous vivons dépend de comment nous utilisons ce pouvoir.

Embrassons notre pouvoir, assimilons notre rôle de créateur, soyons vrai et intègre : acceptons que nous sommes responsables de ce dont nous avons conscience.

## 7- la partie qui pense

Si lorsque nous avons un succès dans notre existence, nous sommes content de nous, nous nous félicitons, nous pensons que c'est grâce à nous ; pourquoi dans ce cas ne pas reconnaître notre responsabilité dans nos échecs ? Et si nous estimons que ce c'est pas de notre faute, que les responsabilités de nos malheurs nous sont extérieures, pourquoi donc se morfondre, pourquoi être triste, pourquoi se sentir pitoyable ?

Si à chaque fois qu'il pleut nous sommes tristes, n'est-ce pas là se condamner à la tristesse ? Ne serait-il pas judicieux d'apprendre à ajuster notre relation à la pluie de manière à pouvoir la vivre d'une manière agréable ?

Chaque situation peut nous paraître être un problème ou une opportunité selon les pensées que l'on a à leur égard. Ni les problèmes ni les opportunités ne sont universels, seule l'est notre capacité à relativiser, notre capacité à faire d'une situation un problème ou une chance, à faire un enfer d'un paradis potentiel (ou l'inverse).

Que ce soit pour les êtres vivants, les choses ou les personnes, notre mental crée ce qu'on appelle une « image mentale » ; comme il ne peut pas toucher les choses comme le peut notre corps physique, notre mental crée un symbole pour les référer et les manipuler. Dans ces images se retrouvent nos perceptions des caractéristiques physiques (hauteur, poids, odeur, haleine, capacités musculaires, goûts vestimentaires, niveau d'hygiène, classe sociale, ...), des capacités intellectuelles, comportements, habitudes, humeurs et réactions face à

tel ou tel événement, ect. nous avons ainsi une supposition de leur rôle, de leur place, et c'est rassurant ; par exemple, nous pouvons dire d'un ami « ah ça ne m'étonne pas de lui qu'il ait agit ainsi » parce que l'action en question concorde avec l'image que nous avons de lui.

Combien de fois avons-nous donner trop d'importance à notre partie qui pense au point de maltraiter notre partie qui ressent ?  
Combien de familles meurtries, de relations ont été gâchées parce que nous donnons trop d'importance aux pensées que nous pouvons avoir ?  
Les autres ne sont pas responsables de notre ressenti, c'est l'importance que nous donnons à leurs mots ou à leurs comportements qui nous conditionne à réagir mécaniquement.

Notre partie qui pense n'a pas la faculté d'être sensible, elle ne peut donc pas servir pour estimer ce qui est agréable de ce qui ne l'est pas ; elle n'a pas non plus la capacité d'être empathique pour ressentir la souffrance d'autrui ; notre partie qui pense est « rationnelle », elle nous aide à définir le Bien, le Mal, ce qui est juste ; parfois, nous trouvons juste de mettre fin à une relation avec un ami ou petit-ami parce qu'il a dit ou fait telle chose ; notre partie qui pense à jugé les comportements en question irrespectueux, que cela mérite vengeance, de ne plus lui parler, etc. combien de familles brisées par des malentendus ou des propos dits sur le coup d'émotions fortes, parce que les critères de notre partie qui pense ne sont pas respectés ?

Notre partie qui pense doit être utilisée pour exprimer nos ressentis, pas pour les remplacer.

La vie est un moteur et certaines pensées que nous apprenons à avoir à son égard l'encrassent ; tout comme une voiture continue de

rouler malgré que son moteur soit sale, la vie continue ; et tout comme la voiture au moteur sale va dépenser plus d'essence et s'user plus vite, plus nous avons des pensées sales sur la vie, plus la vie nous semble pénible, épuisante, frustrante.

Arrêtons de nous maltraiter en négligeant notre sensibilité ; à nous d'agir pour opérer un changement si notre bien-être nous préoccupe ; personne ne peut le faire pour nous.

## 8- être fort pour pardonner

Nous refusons de pardonner lorsque nous favorisons notre partie qui pense ; dans ces situations nous nous sentons victimes ; notre réalité n'est alors pas ancrée sur le présent mais sur notre passé ; dans ces conditions nous ne sommes pas en mesure d'embrasser la perspective qui nous permet d'apprendre les leçons de la vie.

Comment cela se déroule ?

Il se passe quelque chose dans notre existence, cette chose est juste une chose, elle est neutre émotionnellement, mais nous avons parfois des pensées qui nous amènent à supposer que c'est un manque de respect, une trahison, une moquerie, ... et suite à ses pensées nous laissons notre mental affecter notre moral ; nous en voulons à celui/celle que nous considérons fautif mais pourtant nous lui laissons le pouvoir d'affecter notre bien-être ; nous ne punissons pas l'autre en faisant vivre à notre corps des énergies non-bienveillantes.

C'est une forme de maltraitance envers nous-même que de s'infliger de ressentir de la haine, de la colère, de la rancune, ou de vouloir se venger ; car notre organisme est sensible, notamment au stress.

Pardonner, lorsque nous évoquons un souvenir douloureux, c'est faire table rase de notre état intérieur pour nous permettre à nouveau de ressentir la vie dans toute sa fraîcheur ; pas en le rejetant ou en le niant, mais en l'acceptant, en le reconnaissant, en le remerciant ; c'est le plus beau cadeau que nous puissions nous faire.

Tout ce que nous avons vécu, même le douloureux, nous a été utile et a contribué à nous forger ; il permet de nous connaître en nous révélant ce que nous apprécions, ce que nous sommes prêt à accepter et à risquer, nos espérances et attentes.

Se pardonner, c'est se dire « ok j'ai vécu des expériences que j'ai à un moment pu considérer comme du temps gâché ou perdu ; j'ai posé des gestes, des paroles, des actions et/ou eu des relations que j'ai à l'époque considéré comme des erreurs ou des bêtises, mais je sais désormais qu'il n'en est rien : j'ai vécu cela parce que c'est ce qui correspondait à ce que j'étais à l'époque, j'en avais besoin, je devais vivre ces expériences ; j'honore la vie que je suis et je suis prêt/e à vivre du nouveau ».

« Par-donner » c'est se mettre dans un état d'être dans lequel nous sommes prêts/es à nouveau à recevoir les dons de la vie ; les dons, c'est à dire les présents de la vie, ce peut être simplement le présent de vie que quelqu'un nous offre par sa présence.

Mais si nous ne pardonnons pas, nous sommes sur nos gardes, nous ne pouvons pas recevoir ces présents, nous ne voyons notre interlocuteur qu'avec notre mental plutôt qu'avec notre être entier et ne pouvons pas être nous de manière vrai ; il nous faut pardonner pour donner du vrai ; il faut être fort pour pardonner et dépasser les clivages du mental.

## 9- parlons attraction,

### faire du donner et recevoir un choix conscient

De manière générale, ce qui doit nous importer c'est de vivre des émotions agréables. Notre conscience est comme un vase : si nous la remplissons (ou la laissons remplir par d'autre) d'images d'un monde qui laissent croire qu'il est difficile de réussir, dans lequel les gens sont mauvais et dangereux, alors nous aurons tendance à être craintifs et à devenir aigris, à ne pas oser vivre ; notre vision du monde influence nos choix, mais aussi nos rapports avec nos prochains ; le monde est notre reflet ; en cultivant l'amour, le partage, la paix, nous nous sentons bien, plein de joie, libres, nous nous voyons beaux, et percevons le beau chez les autres.

Lorsque nous avons un projet, il y a plusieurs étapes pour passer de l'idée à sa matérialisation ; chaque action (action physique ou pensées \_qui sont des actions du mental) correspond à une étape ; si au début il s'agit d'une simple idée, plus nous allons évoquer cette idée à notre mental, plus nous allons y réfléchir, lui donner de l'attention, et plus elle va prendre place dans notre conscience, plus elle va nous motiver et orienter nos actions, jusqu'à finir par trouver son reflet dans la matière.

Notre désir doit être semé et entretenu dans notre mental avant de fleurir dans notre réalité et d'être appréciable par nos sens.

Jouer le jeu, oriente et prépare notre mental ; alors soyons acteur, sans que ce ne soit qu'un jeu d'apparence, prenons-nous pour notre idéal jusqu'à le devenir ; nous récoltons ce que nous semons, et

nous pouvons conscientiser la mesure de ce que nous semons car la vie est le "grand juge", si nous ne recevons pas de l'agréable c'est que nous n'en avons pas semé ; il nous faut alors se remettre en question, nous interroger sur nos intentions.

Pour que nos désirs soient intenses, nous devons nous poser les bonnes questions, celles qui nous remplissent, nous donnent du pouvoir sur nous-mêmes. Plutôt que de nous demander « comment être heureux » demandons-nous « pourquoi être heureux », plutôt que « comment aimer » demandons-nous « pourquoi aimer » ; car ce « pourquoi » est notre Pourquoi, il n'appartient qu'à nous, il est différent pour chacun d'entre nous car ce qu'il évoque n'a de valeur et de sens que pour nous ; c'est notre Pourquoi qui importe parce qu'il est rattaché à notre cœur ; le « comment » est rattaché au mental, à l'intellect. Si nous sommes transportés par le désir ardent de quelque chose (comme sauver un être cher), même si nous ne nous l'expliquons pas, nous avançons et nous y arrivons ; qu'importe les obstacles sur la route, qu'importe les difficultés, nous les surpasserons, nous ne laisserons rien entraver notre chemin, parce que notre Pourquoi est puissant, plus important que tout le reste ; nous ne nous demandons pas comment les choses vont se dérouler, nous fonçons, nous n'avons même pas le temps d'avoir peur, nous sommes prêts/es à nous risquer entièrement pour protéger l'objet de notre Pourquoi. Si notre Pourquoi nous obsède, la vie nous sert sur un plateau le « comment » : des solutions nous apparaissent parfois comme par magie, des hasards heureux, des coïncidences ; et nous parvenons à nos fins.

La vie est une épopée sans fin vers nos rêves, et selon que l'on

accueille les "épreuves" de notre existence avec amour ou avec peur,  
elle nous répond par des bouts de paradis ou d'enfer.

## 10- complémentarités des énergies et des forces

Être en accord avec soi-même passe par reconnaître les énergies dites féminines et les énergies dites masculines qui nous composent ; c'est en conscientisant la complémentarité de nos énergies que nous sommes équilibré intérieurement, nous ne pouvons pas nous sentir bien si nous rejetons une partie de nous ; ces énergies sont présentes en chacun/e dans des mesures qui nous sont propres, et ne sont pas figées ; elles sont réparties avec différentes proportions, selon que l'on a un organisme mâle ou femelle, et selon tout ce qui nous a influencé : éducation (familiale, scolaire, religieuse, professionnelle, culturelle), environnement, expériences, ect. selon les périodes de notre existence certaines de nos caractéristiques passeront du masculin au féminin et vice versa.

Voici une liste des tendances et caractéristiques qui s'expriment selon que nous sommes influencé, au moment T, par nos énergies masculines ou féminines ; pour éviter les redondances, voici deux acronymes :

PIF : pour les personnes Plus Influencées par leurs énergies Féminines.

PIM : pour les personnes Plus Influencées par leurs énergies Masculines.

- Les PIM donnent plus d'importance au fond, à l'utilité, les PIF à la forme, au côté agréable.

- Les PIM priorisent leur regard intérieur, les PIF priorisent le regard d'autrui.

- Les PIM ont plus de facilité avec les repères spatiaux, les PIF avec les repères temporels.

- Les PIF ont tendances à être plus cognitive (potentiel intellectuel et résilience mentale), les PIM ont tendances à être plus empiriste (potentiel émotionnel et sensibilité).

- Les PIF ont tendances à être plus casanières et les PIM plus nomades.

- Face à un soucis les concernant les PIM seront plus enclins à agir sur eux directement ; par exemple si un homme se trouve trop gros, il aura tendance à privilégier ses propres efforts en faisant du sport ; dans une même situation une PIF aura plus tendance à agir sur elle indirectement en utilisant des apports extérieurs (régime, pilule amincissante, anneau gastrique, opération, ...).

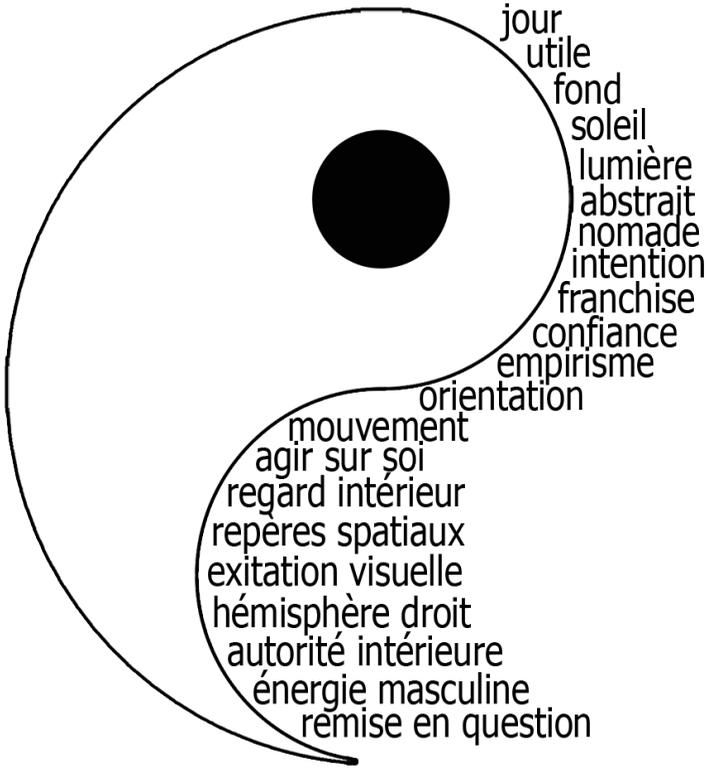
- Au niveau de la force mentale, les PIF pensent qu'il s'agit de rester accrocher à leurs idées coûte que coûte, quand pour les PIM il s'agit de réussir à se remettre en question.

- L'hémisphère gauche, celui de la parole et de la communication, est habituellement plus utilisé chez les PIF, tandis que c'est l'hémisphère droit, celui de l'action et du challenge, de la créativité, qui chez les PIM est le plus sollicité.

Ce que nous montre la nature c'est que l'énergie masculine donne la direction, l'orientation : c'est la force d'intention, elle a pour cadre l'espace ; tandis que l'énergie féminine amplifie et développe : c'est la force d'attention, elle a pour cadre le temps.

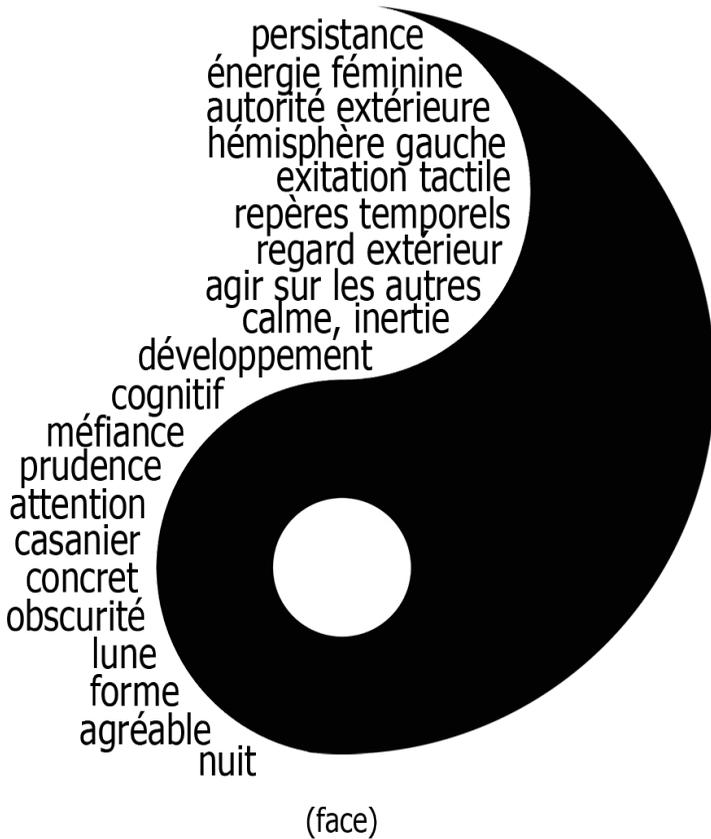
Nos énergies féminines doivent suivre la dynamique de l'intention, et nos énergies masculines se laisser envelopper de l'attention pour se développer, car c'est la complémentarité de l'intention et l'attention qui permet de créer ; prenons par exemple un projet : l'idée du projet c'est l'intention (énergie masculine), sans mettre d'attention dessus (énergie féminine) le projet ne verra pas le jour ; si l'intention est en excès alors nous allons penser, repenser, perfectionner notre projet sur le papier mais sans passer à l'action ; si l'attention est en excès alors le projet sera réalisé mais restera vague, superflu, sans intérêt.

yang



(pile)

ying



## 11- l'amour à travers le prisme féminin et masculin

Que pouvons-nous dire de ce que représente l'amour pour une femme, et de ce qu'il représente pour un homme ? Nous sommes multiple et complexe, on ne peut donc en dire que des généralités, des préjugés ; attention, ce qui suit ne concerne peut-être aucune personnes de votre connaissance ! Ce qui nous semble une vérité ne l'est pas forcément pour d'autres, néanmoins voici quelques propos à méditer :

- Les hommes recherchent davantage une relation d'amour (être dans le présent, la matière, le concret), tandis que les femmes recherchent plus une histoire d'amour (se projeter dans le temps, l'abstrait) ; une relation d'amour concerne le corps physique, une histoire d'amour concerne le mental.

- Les hommes sont "indisposés" continuellement depuis leur enfance, ils ont donc appris à vivre avec les bouleversements que cela sous entend et n'en sont plus troublés ; les femmes sont indisposés quelques jours tous les mois, il leur est donc moins évident de savoir comment gérer les émotions qui les submergent durant cette période ; les femmes peuvent se rendre compte de ce que vit un homme lorsqu'elles sont menstruées ; être submergée d'émotions, de stimuli physiques, être confronté constamment à sa sensibilité, ce n'est pas forcément aisé à gérer.

- Les femmes, ont généralement besoin d'intimité pour la sexualité, les hommes ont besoin de sexualité pour l'intimité. Les

hommes ont tendance à vouloir coucher plus rapidement parce qu'ils passent par leur corps pour donner un accès à leur monde intérieur, tandis que les femmes passent plutôt par leur monde intérieur, en parlant, avant de permettre un accès à leur corps.

- Une relation sérieuse pour un homme est une relation dans laquelle il est authentique, intègre, en présence ; cela ne sous-entend pas forcément, comme pour les femmes, une continuité dans le temps ; un « coup d'un soir » peut très bien être sérieux si la situation permet à l'homme d'être vrai, c'est à dire de ne pas avoir à mentir ou à jouer un rôle ; et c'est alors un moment merveilleux partagé.

- Les hommes s'excitent davantage par le visuel, par l'imaginaire : ce sont eux les plus gros consommateurs de films pornos ; tandis qu'à priori les femmes s'excitent plus par le physique, le tactile : ce sont elles qui achètent le plus de gadgets érotiques.

## 12- pour une communication saine

La femme et l'homme n'ont pas un rapport similaire à la communication ; les femmes arrivent généralement à rester focalisée plus facilement sur leur interlocuteur, elles sont attentives au ton de la voix, à la respiration, au débit, ect., en plus d'entendre les mots ; un homme va plus donner de l'attention principalement aux mots employés, il va moins chercher à décrypter le langage du corps tandis qu'une femme aura tendance à capter la communication non-verbale.

Rester concentré sur un sujet donné, ne demande pas la même quantité d'énergie pour une femme que pour un homme ; quand une femme parle à un homme, celui-ci peut parfois se montrer distrait ; il se met parfois à regarder passer une mouche, un avion dans le ciel, ou autre. Ce n'est pas qu'il n'en a rien à faire de ce qu'on lui raconte, mais que ses sens ont été captés.

Notre rapport au danger et au risque est différent ; on peut supposer que ces traits nous viennent de la préhistoire, période durant laquelle les femmes ont pu développer le langage et s'occuper de la progéniture dans des lieux relativement protégés (cavernes ou autre) tandis que les hommes chassaient : il leur fallait être mobile, en alerte constante, en mesure d'entendre le moindre bruit suspect mais aussi être très silencieux pour ne pas se faire repérer des prédateurs.

Les hommes restent conscient de l'environnement qui les entourent, même en communiquant, ce qui leur permet d'être plus en mesure de garder leur sang froid ; c'est la capacité de rester "déconcentré", de moins se faire surprendre, qui permet à l'homme de mieux réagir aux dangers.

Tournés vers l'action, lors de l'évocation d'un soucis, les hommes auront tendances à écouter en vue d'apporter une solution, de faire passer la situation d'un état A à un état B, de faire évoluer les choses, c'est leur manière de se sentir utile ; ils ne trouvent pas vraiment d'intérêt à parler si ce n'est pas pour faire avancer la situation vers un mieux. Par contre les femmes écoutent surtout pour donner de l'attention en appréciant la volonté de l'autre de partager une partie de ce qui l'anime.

Quand nous éprouvons un mal-être, nous pouvons exprimer notre ressentiment ; « quand tu me dis ça, je ressens de la peine » (par exemple) vient de l'intention de signaler un constat, le constat est que nous avons conscientisé une émotion venant de notre partie qui ressent et nous l'exprimons ; par contre dire « t'es qu'un con/une conne » est une réaction émotionnelle dont la cause se situe dans la mauvaise gestion de nos émotions ; dans ce cas c'est notre partie qui pense qui s'exprime et qui nous incite à rejeter la responsabilité de notre ressenti.

Beaucoup des problèmes rencontrés dans le couple sont souvent dûs à une mauvaise communication. Une saine communication permet le respect de l'un et l'autre par la prise en compte de nos besoins respectifs, et facilite la complicité et la confiance ; elle est le ciment du couple ; nous devrions donc nous montrer curieux l'un de l'autre et respecter nos modes de communication réciproque.

### **13- préférer le parler-vrai** **aux petits mensonges ordinaires de la bienséance**

Les mensonges sont devenus courants ; du simple « ça va » quand ça ne va pas, aux affirmations pour ne pas être accusé, aux désirs charnels non exprimés ou aux auto-attributions d'une action qui n'est pas de notre fait pour en tirer les mérites ; mentir est facile, parfois essentiel dans un cadre social où faire des erreurs est mal venu.

Nous pouvons mentir sur nos préférences pour être en accord avec les goûts de notre partenaire, parce que l'idée de couple fusionnel concorde avec la vision de l'amour idéal que nous avons, mais aussi parce que notre éducation nous a amené à croire que désaccord signifie désamour<sup>21</sup> ; ainsi il n'est pas forcément aisé d'exprimer sagement que nous avons un avis différent à notre partenaire ; centralisé sur notre mental, donc de nos opinions, nous pouvons réagir avec susceptibilité, prendre cette divergence personnellement et nous sentir mal ; et c'est encore moins évident pour les sujets épineux et intimes ; pour ce qui est de l'amour, nous n'abordons généralement pas vraiment le sujet et considérons que nous avons la même vision puisque nous vivons dans la même culture ; mais parfois des semaines après le début de notre relation nous découvrons stupéfait les positions idéologiques de notre partenaire contraire aux nôtres.

Lorsque nous avons presque toujours eu un/e partenaire nous ne savons pas forcément comment faire pour être bien avec soi-même en étant seul/e ; ainsi parfois nous préférons mentir à notre partenaire,

---

21- voir Thomas D'ansembourg sur <https://www.thomasd'ansembourg.com/>

faire comme-ci ça va bien alors que la relation est pour nous déjà caduque ; nous mentons le temps de nous trouver un/e nouveau/elle partenaire afin de ne pas avoir de période durant lesquelles nous nous retrouvons seul/e.

Nous avons parfois besoin d'exprimer notre désaccord et dire non, mais cela peut s'avérer difficile pour tout un tas de raison qui peuvent nous limiter dans notre capacité d'expression : on n'arrive pas à s'affirmer, on manque de confiance en soi ; on a peur de décevoir l'autre, que l'autre le prenne mal, peur de le vexer ; on a l'impression d'être méchant/e ; on a peur de ne plus être aimé ; on ne veut pas faire de la peine, ni blesser ; on ne veut pas que les autres pensent du mal de nous ; on a peur du conflit ; on pense que les volontés de l'autre doivent passer avant les nôtres si on veut être une bonne personne. Autant d'excuses qui sur le long-terme ont trop souvent des conséquences désastreuses sur notre capacité à être heureux/se.

Ne serait-ce pas merveilleux si nous osions exprimer librement nos désirs, nos envies, nos craintes et nos peurs, à notre partenaire et que celui/elle-ci se trouve simplement réjoui/e de découvrir cette partie de nous ?

## 14- l'amour-si

Bien souvent, quand nous disons « je t'aime » nous ne sommes pas tout à fait sincère car nous sous-entendons généralement « je t'aime si tu m'es fidèle ; je t'aime si tu te comportes de telle manière quand je suis là, et de telle manière quand je ne suis pas là ; je t'aime si je suis ta priorité ; je t'aime si tu es d'accord avec moi sur ... » ; c'est ce que l'on peut appeler de l' « amour-si », de l'amour conditionné, de l'amour égocentré, de l'amour-attentes ; l'amour-si naît de l'envie de correspondre à la norme sociale<sup>22</sup> et/ou d'une peur : celle de ne pas avoir la maîtrise de la situation, ou celle de s'abandonner à la vie et d'avoir confiance.

Suite à des expériences amoureuses douloureuses nous pouvons être amené/e à choisir d'aimer que si l'on nous donne de l'amour en retour, nous estimons avoir besoin de preuves d'amour ; nous allons mettre au point des stratagèmes « par sécurité » pour tester notre partenaire, et s'assurer de ses bonnes intentions afin de savoir si nous pouvons avoir confiance, et s'il/elle est prêt/e à faire des sacrifices pour nous.

Mais il n'y a pas de preuve d'amour : l'amour est la preuve ! Pour en prendre conscience il nous faut être connecté à notre sensibilité. On ne peut pas donner de l'amour pour en avoir en retour, ce que l'on donne alors c'est de l'amour-si et l'on reçoit en juste mesure de l'amour-si ; notre mental peut s'en contenter pour un temps, mais notre âme finira par s'en désoler, et le bonheur ne sera pas au rendez-vous.

Si à travers le filtre de nos expériences passées nous avons

---

22- l'humain est un animal grégaire

développé une image de l'amour comme étant source de souffrance, alors à chaque fois que se présente une situation par laquelle l'amour entre en jeu, nous sommes déjà préparé à souffrir ; nous allons probablement chercher à avoir plus de contrôle dans nos relations pour contenter notre ego apeuré croyant ainsi éviter de souffrir à nouveau, nous allons être sur nos gardes ; nous entretenons les conditions de notre malheur.

Nous allons supposer que notre partenaire va agir de telle ou telle manière, qu'au fond il/elle veut telle ou telle chose, même s'il/elle ne le nous dit pas ou qu'il/elle nous dit autre chose (on le/la considère alors comme un idiot/e, qu'il/elle ne sait pas vraiment ce qu'il/elle veut, ou alors qu'il/elle ment), etc.

Nous allons faire toutes sortes d'hypothèses qui vont maintenir le mental aux commandes et qui ne nous permettent pas d'être présent à l'amour : notre conscience reste focalisée sur notre mental.

Nous sommes nombreux à nous mettre en quête de l'amour et à croire sincèrement pouvoir le trouver dans les illusions du mental ; or la perspective du mental entretient des attentes et un attachement émotionnel vis à vis de notre partenaire et cela finit souvent par générer de la frustration pour nous et notre partenaire.

## 15- notion de fidélité

La fidélité ne fait pas tant rapport à l'exclusivité charnelle, qu'à rester sincère et de ne pas trahir la confiance de son partenaire, mais à travers la vision patriarcale de l'amour nous avons appris qu'être un/e bon/ne partenaire c'est ne pas partager son intimité avec d'autre, et comme nous voulons faire ce qui est bien et être dans les normes, nous acceptons cette définition de l'amour.

Ainsi, même s'il est naturel au cours de notre existence de ressentir des envies charnelles pour plusieurs individus, comme nous croyons que c'est mal d'avoir ces pulsions, nous mettons de l'énergie à y résister, nous nous corrigeons mentalement pour rejeter nos désirs, les nier et parfois penser que nous sommes malsain de les ressentir ; nous nous faisons violence pour rester « une bonne personne » aux yeux des autres, mais aller contre-nature est épuisant et à un moment ou un autre la vie nous rattrape.

Pourtant conscientiser ses pulsions ne veut pas dire y succomber, au contraire : en les observant nous mettons de la distance avec les automatismes, nous créons un espace où nous pouvons agir autrement.

L'envie de tromper notre partenaire n'apparaît pas par hasard, c'est une pensée qui éclot au fur et à mesure des insatisfactions ressenties dans le couple ; nous allons voir ailleurs parce que nous éprouvons le besoin de partager de l'intimité sans que celle-ci soit entachée de souvenirs qui alourdissent le présent et lui enlève sa fraîcheur ; c'est lorsque nous ne sommes plus à l'aise, que nous n'arrivons plus à être nous même, que nous devons tenir un rôle avec notre

partenaire et être sur nos gardes émotionnellement.

Cela est désagréable à vivre et sur le long terme peut s'avérer effroyable, aller voir ailleurs permet un relâchement de cette tension. Alors bien sûr des fois nous parvenons à gérer cette tension plus longtemps que d'autres, mais à un moment survient une situation qui dépasse nos limites et nous explosons et balançons à la face de notre partenaire tout le poison émotionnel que nous avons nous même engrangé.

## 16- accueillir la séparation

Quand nous formons un couple, nous cherchons généralement à atteindre une forme de stabilité, une sorte de rythme de croisière, un état dans lequel la relation est acquise ; comme si nous avions une liste de cases pour notre bonheur et que "avoir un/e partenaire" était cochée : voilà une chose de faite, plus besoin d'y penser. Mais l'amour s'entretient quotidiennement et nous devons chaque jour tomber amoureux/se, séduire notre partenaire ; il faut savoir mettre de la vie dans nos relations pour qu'elles restent attrayantes, et cela ne doit pas être un effort mais une joie.

Cependant, tout le monde n'a pas conscience de cela, et parfois malgré que nous constatons l'absence de respect, d'affection, de communication et de complicité réciproque, nous choisissons tout de même de rester ensemble. Cela peut notamment être pour ne pas être confronté à toutes les complications que la séparation sous-entend, ou pour ce que vont en dire les parents ou amis, ... ou encore parce que nous avons des enfants et que nous pensons que c'est mieux pour eux.

Dans une relation vécue à travers notre sensibilité, dans laquelle nous avons partagé principalement de l'amour, lorsque la relation en vient à la séparation, nous n'avons pas de ressentiments, pas de colère, pas de tristesse ; mature, nous reconnaissons que nous avons partagé un bout de notre existence et que c'était merveilleux, maintenant nos aspirations profondes nous amènent à prendre des chemins différents et c'est tout aussi merveilleux, nous nous remercions de s'être partagé l'un à l'autre. Les ex que nous avons eu font parti de notre histoire, ce n'est ni à cacher ni à glorifier ; cela fait partie de

nous, à nous de nous en servir au mieux pour notre bonheur ; le passé ne doit pas nous empêcher de savourer le présent.

Par contre dans une relation vécue à travers la perspective du mental, lorsque la rupture survient, nous sommes effondrés, meurtris ; les pensées que nous avons sur le comment la relation aurait dû être, ou combien de temps elle aurait dû durer, ... nous font perdre de vue les moments de bonheur et de joies ressentis, nous pensons que nous avons perdu notre temps.

## 17- le point sur l'âme-sœur

Beaucoup de chansons, de films ou séries, valorisent une vision romanesque de l'amour où règne la dépendance affective ; ainsi malgré l'apparente intention d'être détaché confessionnellement issue de la laïcité, la notion de trouver sa moitié pour être heureux/se évoque Adam devant retrouver sa côte, son Ève, pour ne faire qu'un afin d'être complet et de pouvoir accéder au bonheur. Le déclin du catholicisme et le rejet du patriarcat n'ont pas encore détrôné la monogamie, même si concrètement peu d'entre nous ne connaissent qu'un seul partenaire au cours de notre existence. Cette idéologie reste un idéal et nous sommes beaucoup, pour nous permettre de vivre l'amour tant attendu, à rechercher notre âme-sœur, celui/elle qui nous correspond, qui est fait/e pour nous (fait/e pour nous selon l'image mentale plus ou moins figée que nous avons de nous-même, et non pas selon notre identité énergétique fluctuante).

Sur les milliards d'être humain sur la planète il y en aurait un qui nous serait destiné ! Woo !

Avec cette vision nous voilà embarqué dans une pléthore de questions, de comparaisons et d'incertitudes.

Est-il dans notre pays ? Sur notre continent ? Cette personne parle t-elle la même langue que nous ? A t-on le même âge ? Doit-elle correspondre à la personne que nous sommes devenue par notre éducation, à celle que nous serions guérie de nos conditionnements, ou à ce que nous sommes intérieurement ?

Combien de temps allons-nous la chercher ? Et si nous la

croisons sans la reconnaître ?

Si nous nous mettons en couple avec notre âme-sœur supposée et que quelques temps après l'on se rend compte que ce n'est pas si idyllique que nous le pensions, allons-nous nous forcer, faire semblant ?

Cette âme-sœur, combien de fois allons-nous croire l'avoir trouvée ?

Combien de fois allons-nous souffrir et faire souffrir ?

N'avons-nous qu'une âme-sœur ? Et si nous avons une âme-sœur pour chaque période cruciale de notre existence ?

Nous sommes des êtres changeants, nous évoluons intérieurement en fonction de nos apprentissages, de nos aspirations, etc. à chaque fois que notre vie prend un virage nous devrions nous assurer que notre partenaire actuel est en phase avec ce que nous sommes devenus, que nous sommes toujours sur la même longueur d'onde ; et si ce n'est pas le cas de réfléchir à prendre un peu de distance.

Nous ne sommes pas obligés de suivre la norme monogame de la société, nous pouvons alterner avec des périodes durant lesquelles nous pratiquons la polygamie<sup>23</sup>, l'important est de respecter nos désirs et nos besoins ; nous méritons des partenaires qui sont en mesure d'apprécier notre dynamique, qui résonneront avec nous, avec qui nous apprécions partager nos présents.

---

23- la polygamie regroupe la polyandrie et polygynie

## 18- aimer aimer

Aimer sous entend une dynamique de don de soi ; aimer est plus fort que d'être aimé parce qu'en aimant nous sommes actifs, nous donnons de nous ; en étant attaché plus à aimer qu'à être aimé, nous embrassons la responsabilité de notre bonheur et de nos émotions, notre partenaire n'a plus la lourde charge de nous rendre heureux/se et lorsque la relation prend fin nous ne sommes pas effondré parce les fondations de notre monde intérieur sont en sécurité. Mais aussi parce qu'en aimant d'abord nous nous rendons compte qu'il est sage de diriger cet amour en premier sur soi-même pour que les autres ne soient pas nos cobayes d'amour ; en apprenant à s'aimer on apprend à se respecter ; c'est à dire que l'on reconnaît et valorise notre singularité, nos limites, nos goûts, nos préférences, ... on développe un amour-propre, une estime de soi qui ne dévalorise pas les autres<sup>24</sup>; ainsi quand on se respecte soi-même on sait respecter les autres et se faire respecter des autres sans créer de tensions. Il n'y a pas de respect digne sans amour. Quand on s'aime soi-même on sait aimer les autres.

Nous pouvons être amoureux d'une personne sans que celle-ci ne le sache, et malgré que nous ne sommes pas aimé en retour, nous sommes transporté d'amour ; nous ressentons une alchimie, un feu au-dedans de nous ; et c'est cet état d'être qui est formidable, qui nous donne envie de faire de notre mieux, d'aller de l'avant ; il ne s'agit donc pas tant de trouver « la » bonne personne mais de parvenir à entretenir et cultiver cet état d'être : il faut aimer la sensation que nous ressentons en aimant ; il faut être amoureux de ... l'amour !

---

24- James Redfield, auteur de *La prophétie des Andes*, détaille les processus de vol d'énergie entre humains (intimidateur, interrogateur, indifférent, plaintif).

Nos partenaires sont des excuses pour nous permettre de ressentir l'amour, et nous les respectons et les remercions grandement pour cela car l'amour qu'ils nous permettent d'éprouver est unique ; l'amour est différent, singulier, pour chaque partenaire ; tout comme l'amour que nous ressentons pour les membres de notre famille, ou celui pour nos animaux domestiques, est différent pour chacun d'eux et s'exprime d'une manière propre.

Prenons un instant et rappelons-nous le plus grand amour que nous avons vécu ; cherchons dans nos souvenirs la sensation que nous éprouvions alors, cette joie particulière, cette clarté dans notre esprit ; nous ne sommes pas entrain de ressentir la possession, nous ne sommes pas non plus préoccupés ; non, notre mental est vide, nous nous sentons frais/che, nous sommes dans le présent. Nous sommes mû par l'intention de partager de soi et de porter notre attention à autrui. Quand nous nous sentons amoureux, notre amoureux/euse nous semble embelli/e, nous voyons ses qualités, nous avons envie de voir son visage éclairé d'un sourire, de l'aider ; transporté par le sentiment amoureux nous nous sentons à notre place, en osmose avec la vie, nous ressentons la plénitude.

Rappelons-nous régulièrement cette sensation, même si nous ne sommes plus avec la personne qui nous a permis de la vivre initialement, même si nous sommes maintenant célibataire. Revivons là, respirons là, remplissons-nous d'elle, sentons comme cela fait du bien.

Nous avons tout le nécessaire en nous pour vivre ce petit moment de bonheur à volonté ; la pratique fait la maîtrise, plus nous pratiquerons et fortifions notre « muscle de l'amour »<sup>25</sup> et plus nous nous

---

25- la notion de muscle de l'amour est abordée dans un livre de David Komsi « les 7 clefs du bonheur » disponible en pdf sur le site de l'auteur

rendrons compte que l'amour vit en nous, et par nous.

Soyons amoureux/se de l'amour et notre vie changera radicalement.

## 19- l'amour ineffable

Notre civilisation est matérialiste<sup>26</sup>, dès lors difficile de ne pas en venir à considérer l'amour autrement que comme un produit cognitif, dont la définition est manipulable au grès des idéologies dominantes<sup>27</sup>.

Le soucis en vivant l'amour à travers le cadre de fausseté et de mensonges du mental plutôt que purement par le présent, c'est que nous allons nous faire des suppositions sur la réalité, nous allons enfermer l'amour dans un carcan, le condamner ; parfois nous nous interdisons d'aimer et entretenons le cercle vicieux de la souffrance.

A force d'accumuler compromis et frustrations nous pourrions en venir à penser que la vie est injuste, que nous avons un problème, que nous sommes maudit/e ou que toutes les personnes du sexe opposé sont mal-intentionnées ; nous pouvons finir par être dégoûté et nous résigner à une vie de regrets, à moitié éteint parce que déconnecté, fâché avec l'amour parce que selon nous il ne tient pas ses promesses ; mais les promesses dont il s'agit sont celles de notre mental endoctriné ; l'amour n'a pas d'engagement autre que celui de l'authenticité du présent ; lors d'une déception amoureuse ce n'est pas l'amour qui est déçu mais notre ego parce que ses conditions n'ont pas été remplies.

---

26- la civilisation actuelle est matérialiste, c'est à dire que culturellement nous considérons que l'âme n'existe pas.

27- les influences idéologiques, celles des marchés, des médias, des politiques ; concrètement une nouvelle pensée s'inocule petit à petit à la conscience des citoyens par répétition, génération d'émotions ; cela afin que la nouvelle idée (nouvelle habitude d'achat, nouvelle use et coutume, morale, ...) apparaisse comme une option justifiée ; selon les retombées recherchés il faut des fonds proportionnels pour investir ; afin de se faciliter la tâche, les médias main-stream sont regroupés en grand groupe.

L'amour n'a pas besoin de raison ; le rôle du mental est de nous permettre de manipuler des concepts pour nous aider à communiquer, il n'est pas de définir l'amour, l'amour est indéfinissable, ineffable ; et en cherchant à le définir, on s'en éloigne car l'amour est du domaine empirique, il n'a pas d'équivalent dans nos pensées ; l'amour est un état d'être dans lequel les pensées sont absentes ; de la même manière que « la carte n'est pas le territoire », les définitions de l'amour ne sont pas l'amour ; penser aimer, ce n'est pas aimer ; on peut bien trouver des formulations intéressantes mais tout au mieux elles seront une aide pour éprouver en nous l'état d'amour.

Chacun a l'amour en soi ; c'est lorsque nous arrêtons de rechercher l'amour à l'extérieur et que nous décidons de le voir en nous, de le savoir en nous, d'ouvrir notre conscience à sa présence, que nous accédons à une perspective qui nous permet de ne plus en souffrir.

## 20- vers des relations d'amour authentiques

La valeur d'une relation n'est pas dans la durée mais dans l'intensité dans laquelle elle est vécue ; d'ailleurs nous sommes beaucoup à rechercher des relations simples, pas tant pour la charge mentale que cela permet d'éviter mais pour la fraîcheur et la puissance de ce qui est ressenti.

Le but de notre existence n'est pas de rester en couple à tout jamais comme la culture patriarcale tend à nous le faire croire, mais peut-être plus d'avancer sur notre chemin, entier et authentique, et de se mettre en couple de temps en temps, dans une sorte de Partenariat Amoureux Ouvert<sup>28</sup> qui nous permet d'être curieux des envies et désirs de notre partenaire, lui permettant d'être vrai, tout en nous permettant de respecter nos propres émotions et de pouvoir en parler. Afin de cheminer ensemble un moment, ou plus longtemps, tant que notre cœur chante ; et apprendre, créer, ouvrir toujours plus notre conscience.

Notre mental a besoin d'une histoire, de souvenirs, du passé, de l'immobilisme, du vieux.

Notre corps à besoin du vivant, du changeant, du présent, du mouvement, du neuf.

Choisissons des relations qui nous épanouissent, qui nous comblent, qui ne sont pas limitées par les normes patriarcales monogames qui favorisent la famille mononucléaire.

---

<sup>28</sup> Le Partenariat Amoureux Ouvert (PAO) est une forme relationnelle que l'on découvre grâce au philosophe jovialiste André Moreau ; plus d'informations sur <https://andremoreau.info/> et <https://clubjoyeusesrencontres.com/partnership-amoureux-ouvert/>

La vie n'est pas une éternelle quête du/e la partenaire idéal/e, choisissons de faire de chaque rencontre une aventure enrichissante, sans attentes, sans préjugés ; la conscience en alerte, les yeux bien ouverts, dans le présent.

## Un petit mot pour finir

Voilà la fin de cet ouvrage ; j'espère que tu as été parfois chamboulé par ce que tu as lu, que tu t'es remémoré des moments de ton existence, que tu as cogité.

Rappelle toi qu'il ne s'agit là que du produit de mes réflexions, et que j'ai une manière singulière de les exprimer, déjà parce que je suis un homme (nous avons vu que les femmes et les hommes ne communiquent pas de la même manière ni pour les mêmes raisons) mais aussi parce que je suis hypersensible (je préfère dire hyper conscient de ma sensibilité).

J'en suis venu à avoir ces raisonnements parce que mes relations amoureuses n'étaient pas épanouissantes ; je suivais naïvement ce que l'on m'avait appris, je croyais que l'amour était une idée que je pouvais maîtriser ; j'ai fait souffrir et j'ai souffert ; las de cette souffrance, las de me maltraiter en me rejetant, je me suis lancé dans des introspections à la découverte de la vie en moi ; j'ai reconnu que je n'ai pas toujours su aimer sainement ; j'ai fait le choix de vivre de mon mieux, dans l'authenticité, dans l'amour et la joie. Je veux aimer car c'est en aimant que je suis complet.

Chaque journée est remplie d'opportunité de changer afin de te rapprocher de tes rêves ; ne t'en fais donc pas pour ce que tu vas devenir, soit confiant ; quelles que soient tes expériences, quoi qu'il se passe, tu en sortiras grandi, tu en auras l'opportunité ; ta conscience est incommensurable ; tu as déjà changé depuis le début de la lecture de ce livre.

En te mettant à conscientiser tes désirs, tu te rendras compte que la vie parsèmera tes quotidiens de coïncidences, de petits cadeaux qui te permettront d'avancer.

Puisses-tu garder à l'esprit ta sensibilité, tes potentiels ; ainsi que la magnificence de la vie et de l'amour ; tu en es digne. Je te souhaite d'embrasser la vie d'une manière toujours plus belle, à vivre plus de bonheur.

Aime toi, prend soin de toi, partage la graine de l'originalité, de la singularité, de la confiance, de la conscience.

Merci d'être.

## Lexique

- vie et existence : quand on parle de vie, on parle du cycle de la vie qui comprend la naissance, l'existence de l'organisme et la mort ; c'est un cycle parce que la mort sert la naissance et l'existence d'autres organismes ; la mort sert la vie.

- idées et pensées : Les pensées sont issues des activités cognitives ; les idées viennent de l'esprit ; les idées ne nous appartient pas, seules les pensées que nous pouvons avoir à leurs égards ; l'idée appartient à la vie.

- désir, envie et besoin : le désir vient de l'esprit, c'est l'expression d'une alchimie énergétique ; tandis que l'envie est issue du mental, c'est une pensée, un produit cognitif ; les besoins renvoient aux nécessités physiologiques de l'organisme.

- esprit, corps et mental : le bonheur concerne l'esprit ; pour le corps on a l'espace et le plaisir ; pour le mental on a le temps et l'imaginaire.

- douleur et souffrance : la douleur concerne le corps, la souffrance est du domaine du mental ; quand on se pique avec une punaise nous ressentons de la douleur ; quand on se remémore une douleur, ou un souvenir douloureux, c'est une souffrance ; la souffrance que nous ressentons est donc liée à notre capacité à gérer nos pensées et à celle de relativiser notre passé ; c'est donc sous notre contrôle, personne n'a le pouvoir de nous faire souffrir sinon nous même.

- sensibilité et susceptibilité : l'organisme est sensible, le mental est susceptible ; certaines personnes s'estiment spirituelle alors qu'elles confondent leur mental avec leur esprit.

- individu et personne : l'individu concerne l'organisme physique ; la personne (du latin personae = masque) est l'équivalent cognitif de l'individu, elle ne concerne pas le corps ; les entreprises sont aussi des personnes. Nous même, en tant qu'individu humain, nous ne devenons des personnes qu'à partir du moment où le tampon est apposé sur notre extrait de naissance par un agent administratif assermenté ; de la même manière qu'une personne morale est créé lors de l'immatriculation d'une entreprise.

- égoïsme et égocentrisme : à contre courant de ce qui est communément admis, l'égoïsme est la manière dont s'exprime notre personne ; l'égocentrisme c'est quand on ramène tout à soi ; l'« ego » renvoie au « moi » ; quelques soient nos interactions sociales, quelques soient nos relations avec le non-moi, elles se font à travers notre ego ; tous les êtres ayant une conscience sont égoïstes, c'est un état neutre, ce n'est pas mauvais. Par contre, les humains qui considèrent que la perspective que leur donne leur ego est « la » vérité , et agissent en fonction de cela, sont égocentrique et ce n'est pas une chose saine.

- « Ce Qui Est » : renvoie au champ quantique, au chaos énergétique, au paradoxe qui regroupe le non-manifesté (mais manifestable), le manifesté et la manifestation ; on peut l'appeler Dieu, l'univers, la source de vie, etc. selon la compréhension ; c'est le Tout qui

contient tout, le Tout qui permet tout.

---

## Concernant ce livre

Le livre est disponible au format kindle (isbn 9782954549408) ainsi qu'au format papier (isbn 9782954549415) sur le site d'Amazon.

Pour tes remarques, pour partager tes propres réflexions et en débattre ou pour toutes suggestions et questions suite à ta lecture, tu peux me contacter par courriel à [contact@edition.pigrosol.com](mailto:contact@edition.pigrosol.com).

Chaque chapitre est abordé individuellement dans un forum dédié, tu pourras y trouver mes propres commentaires, remarques, reformulations, informations complémentaires, ainsi que des sources pour les données mentionnées.

Url du forum dédié :

<https://edition.pigrosol.com/9782954549422/>



## Table des matières

Remerciements.....	3
Préambule.....	5
Introduction.....	7
1- une société en compétition contre la vie.....	11
2- l'Endoctrinement National et le rejet de la sensibilité.....	15
3- le patriarcat dans notre société de femmes déchues.....	19
4- une société malade en crise de mal-amour.....	23
5- nos peurs quotidiennes.....	27
6- la responsabilité de conscience.....	31
7- la partie qui pense.....	35
8- être fort pour pardonner.....	39
9- parlons attraction, faire du donner et recevoir un choix conscient.....	43
10- complémentarités des énergies et des forces.....	47
11- l'amour à travers le prisme féminin et masculin.....	53
12- pour une communication saine.....	55
13- préférer le parler-vrai aux petits mensonges ordinaires de la bienséance.....	59
14- l'amour-si.....	63
15- notion de fidélité.....	67
16- accueillir la séparation.....	69
17- le point sur l'âme-sœur.....	71
18- aimer aimer.....	75
19- l'amour ineffable.....	79
20- vers des relations d'amour authentiques.....	81
Un petit mot pour finir.....	83
Lexique.....	85

Concernant ce livre.....	89
À propos de l'auteur.....	93

## À propos de l'auteur

Éternel étudiant, toujours prompt à débattre et à remettre en question mes acquis, je contribue avec honneur et joie à l'élaboration d'un nouveau contrat social et à la transition citoyenne pour accompagner la création d'une nouvelle nation plus respectueuse de la vie, de l'humain et de la nature. Vous pouvez en apprendre plus sur ce projet sur <https://neolutionsociale.fr>.

Riche d'une multitude de projets, aussi divers que variés, je vous invite à me rendre visite sur mon site web <https://pigrosol.com>, de vous inscrire à ma newsletter afin d'être tenu au courant de mes prochaines réalisations, ou de me contacter par courrier postal au 20 rue de Verdun 62680 Méricourt.

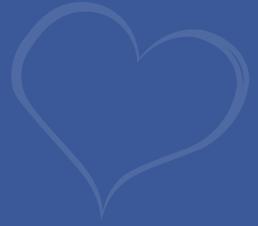
Je vous remercie pour votre attention et d'avoir passé ce temps avec moi.

Le temps c'est du bonheur potentiel, alors haut les cœurs, prenez soin de vous.

pigroSol

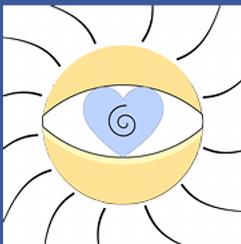


<https://pigrosol.com>



Ce livret aborde l'amour et les relations amoureuses sous le prisme de l'Occident ; il apporte des éléments de réflexion afin de mieux cerner les influences de notre contexte culturel ; influences patriarcales qui nous amènent à vivre à moitié, à gâcher nos relations et rapports aux autres.

Détrôner le mental pour se reconnecter à notre sensibilité, à notre unicité, au présent, à la vie, à l'amour.



l'intention de l'amour  
ouvre la conscience à la vie.

Porté par sa conscience citoyenne, pigroSol est un jeune intellectuel engagé dans des projets sociaux pour soutenir la transition systémique en cours.

Pour ce premier ouvrage il s'est attaché à aborder le sujet de ce qui lui semble le plus essentiel : l'amour.

isbn : 9782954549422

