

PSYCHO | BIO | SANTÉ | MIEUX-ÊTRE | SPIRITUALITÉ

# vivre

LE MAGAZINE INTERNATIONAL POUR AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE

ÊTRE PLUS FORT



QUE LA GRIPPE!

## TROUVER MA PLACE

Avec Laurent Gounelle

Êtes-vous  
assis entre  
deux chaises?

Et si votre vie  
n'attendait  
que vous!

Gouter la joie  
de s'accomplir

Avez-vous une  
**MISSION  
DE FAMILLE?**

**L'AIL**  
Culture et  
bienfaits

Quel est le  
**CODE SECRET**  
de votre nom?

### DE COMPOSTELLE À QUÉBEC

LE CHEMIN DE ST-RÉMI, LE CHEMIN POUR SE RENCONTRER

Qui ne connaît pas les bienfaits de la marche longue durée? Si Compostelle est, à ce jour, la référence, le Chemin de St-Rémi vous invite à vivre cette expérience ici, au Québec!

5,95\$ | FRANCE 5,50€



100% QUÉBÉCOIS  
100% RECYCLÉ

Messageries Dynamiques 0 1

#8144 5,95\$

7 78313 02556 9

Vol 15 801





Par **Colette Portelance**  
Thérapeute en  
Relation d'Aide<sup>MD</sup>

**POUR MIEUX LA CONNAÎTRE**  
Colette Portelance n'a plus besoin de présentation. Auteure d'innombrables best-sellers, parmi lesquels Relation d'aide et amour de soi, Les 7 étapes du lâcher-prise, 3 grands secrets pour réussir votre vie amoureuse et Aimer sans perdre sa liberté, elle a vendu, depuis vingt-cinq ans, plus de 200 000 exemplaires de ses ouvrages. Elle est aussi la créatrice de l'Approche non directive créatrice (ANDC), et la fondatrice du Centre de relation d'aide de Montréal (CRAM) et une spécialiste reconnue des relations humaines, spécialement des relations affectives et amoureuses. Son approche est maintenant connue, pratiquée et enseignée tant au Canada qu'en Europe. Parmi ses écrits :

**De quel système relationnel êtes-vous prisonnier?**



Éditions du CRAM

**Informations:**  
[www.cramformation.com](http://www.cramformation.com)



Je te blesse,  
tu me blesses,  
nous...  
guérissons!

**S'il est un besoin fondamental que nous avons tous, c'est bien celui de nous créer des relations affectives heureuses avec la certitude absolue que nous sommes à la bonne place et surtout avec la bonne personne... Ce besoin tout à fait légitime est inextricablement lié à notre nature même d'être humain parce que nous avons été conçus en relation, nous sommes nés et nous avons grandi en relation.**

**Que** nos expériences relationnelles d'enfant aient été bénéfiques ou non à notre épanouissement, il n'en demeure pas moins qu'elles influencent les rapports que nous entretenons aujourd'hui avec les autres.

#### De pourquoi en pourquoi

Ces rapports auxquels nous pouvons difficilement échapper ne sont pas toujours satisfaisants. C'est ce qui explique la raison pour laquelle de nombreux pourquoi occupent nos esprits lorsque nos relations affectives, et surtout nos relations amoureuses, nous font souffrir.

- Pourquoi suis-je toujours attiré par des personnes avec lesquelles je répète constamment des fonctionnements qui me rendent malheureux?

- Pourquoi, malgré mes désirs, malgré ma volonté et malgré mes promesses de changement, je ne réussis pas à éviter d'interminables conflits?

Nous avons parfois le sentiment d'être menés par des forces sur lesquelles nous n'avons pas de pouvoir, des forcés qui nous font réagir impulsivement et qui sèment en nous l'amère impression que nos réactions ne sont pas normales. Quelles sont ces forces?

#### Je te blesse, tu me blesses, nous...

Ce qui, à certains moments, nous enlève la maîtrise de nos vies, ce ne sont pas les autres, mais nos blessures psychiques. Lorsque nous étions enfants et adolescents, nous avons tous été affectés par l'un ou l'autre des déclencheurs suivants: l'humiliation, la culpabilisation, la trahison, la dévalorisation, l'abandon, l'exclusion, le rejet, l'indifférence, l'incompréhension ou le pouvoir. Si nos éducateurs nous ont blessés, c'est que, jeunes, ils l'ont aussi été. Nous pouvons d'ailleurs facilement les comprendre lorsque nous prenons conscience que nous blessons également les autres quand nos souffrances d'enfant ou d'adolescent sont réveillées par une personne avec laquelle nous nourrissons un lien affectif...

Il suffit parfois d'une parole ou d'un geste qui rappelle à notre mémoire inconsciente la douleur psychique du passé pour que nous réagissions

## VIVRE, c'est...

### Passer du nous au Je

La relation est le terrain idéal pour découvrir qui l'on est, quelles blessures on porte et surtout... pour pouvoir les guérir! Être à l'écoute et accueillir ce que l'autre éveille en nous, c'est le premier pas vers la guérison des blessures que l'on porte en soi.

involontairement d'une manière incisive. Ce comportement défensif tout à fait normal n'en déclenche pas moins les réactions blessantes de ceux à qui il s'adresse. Touchés par nos défensives, ils réagissent à leur tour par le jugement, la critique, le blâme ou la culpabilisation.

### **S'abandonner, comme on a été abandonné**

Ces attaques mutuelles créent des systèmes relationnels souffrants qui nous emprisonnent. Parmi ces systèmes, notons ceux du bourreau et de la victime, du sauveur et de l'affligé, du juge et du coupable, de l'abandonnique et du déserteur, de l'envahisseur et de l'envahi, du persécuteur et du persécuté, de l'ange et du démon, de l'inférieur et du supérieur, du manipulateur et du manipulé.

Nous créons et recréons l'un ou l'autre de ces systèmes relationnels disharmonieux parce que, au lieu d'écouter notre enfant intérieur quand une blessure est réveillée en nous ici et maintenant, nous abandonnons cet enfant comme il l'a été autrefois par nos éducateurs. Nous nous tournons alors vers le déclencheur de nos blessures pour le responsabiliser. Ce faisant, nous envenimons non seulement nos relations, mais aussi nos plaies psychiques et nous infligeons bien involontairement plus de souffrance à cet enfant abandonné déjà profondément meurtri.

### **L'acceptation? C'est la clé!**

Pour mieux comprendre la création d'un système relationnel, prenons l'exemple du système abandonnique/déserteur. L'abandonnique qui souffre d'une blessure d'abandon, de rejet ou d'exclusion a peur de perdre celui qu'il aime. Quand sa blessure est réveillée par un manque de présence ou d'attention, il s'en défend par le contrôle dans le but inconscient de satisfaire ses besoins d'être aimé et sécurisé. Le déserteur, dont la blessure a été causée par le contrôle, cherche à se protéger contre le pouvoir que prend inconsciemment l'abandonnique sur lui. Il se défend par la fuite pour satisfaire son besoin viscéral de liberté. Se forme alors dans leur relation un système emprisonnant au sens où, plus l'abandonnique contrôle, plus le déserteur fuit et plus ce dernier cherche à fuir, plus l'abandonnique tente de le contrôler pour se sécuriser.

Ce fonctionnement peut durer tant et aussi longtemps que l'un de ceux qui composent le système n'aura pas pris conscience des blessures qui le poussent à réagir et tant qu'il ne les aura pas acceptées au même

titre que ses besoins non satisfaits et ses mécanismes de défense. L'acceptation est une étape essentielle du processus de changement vers un mieux-être relationnel. Née de la honte, la non-acceptation de soi suscite l'autojugement, l'adoption de personnages et la négation de ce que nous sommes. Nier nos émotions et nos besoins cause nécessairement des conflits dans nos relations parce que la négation entraîne les non-dits, les réactions défensives, le manque d'authenticité et, par conséquent, l'incommunicabilité.

### **De la discordance à l'harmonie**

Un système étant formé de personnes qui interagissent, il est évident que si l'une d'elles change, l'autre sera forcément déstabilisée, ce qui suscitera la remise en question nécessaire à son évolution. Cela dit, il est important de spécifier qu'un être humain change, non pas parce qu'il a révolutionné sa nature profonde, mais parce qu'il l'a découverte, accueillie et acceptée.

L'acceptation est le passage incontournable pour transformer la discordance relationnelle en harmonie et pour utiliser nos conflits d'une manière créatrice. N'oublions pas que l'une des principales raisons pour lesquelles nous sommes attirés par certaines personnes bien particulières est qu'en réveillant nos blessures d'enfant, ces personnes suscitent le travail sur nous-mêmes nécessaire à notre évolution.

### **Les indispensables mots magiques**

D'autres moyens très efficaces favorisent le dénouement de nos systèmes relationnels disharmonieux, notamment l'introduction quotidienne dans notre vocabulaire des mots bravo et merci. Ces deux mots exprimés avec sincérité répondent à notre besoin spirituel d'offrir à ceux que nous aimons ce qu'il y a de meilleur en nous. Pratiquer la reconnaissance et la gratitude n'est pas uniquement souhaitable, mais absolument indispensable à la création et à l'entretien de relations affectives réussies.

Je vous encourage donc à intégrer tous les jours ces mots magiques dans vos relations avec les personnes qui vous sont chères. N'attendez pas de les avoir perdues pour les remercier et les reconnaître. La gratitude et la reconnaissance nourrissent les liens et les renforcent. Elles changent l'état intérieur; elles favorisent le rapprochement et elles ont pour merveilleux avantage de cultiver la paix, l'amour et le bonheur de vivre ensemble. 🌸