



Par Anne-France Wéry,
coach, experte en
relations humaines
et leadership.
www.Pre-Face.be.

L'écho des coachs

« Quand la raison nous prend la tête, **écoutons notre cœur** »

Tête et cœur ne font pas toujours bon ménage. Alors que la première nous amène à fabriquer des croyances, des vérités, des jugements, des a priori, du contrôle, notre cœur nous invite à tout l'inverse : de la confiance, de l'estime de nous, de l'audace, de l'intuition, du lâcher-prise... C'est le socle de notre paix intérieure, de notre fluidité dans les relations, de notre bien-être dans la vie. Le mal-être que je rencontre avec les patientes que j'accompagne dans leurs difficultés de couple me montre à quel point l'énergie de l'Amour est prisonnière de la raison. Et vous, comment vous sentez-vous dans votre couple ?

Le couple dépendant? Quand la tête pilote car elle veut tout savoir, elle définit ce qu'elle croit bien ou mal. C'est le phénomène de projection.

Je projette mes manques sur mon conjoint et inconsciemment, je cherche à combler « mon vide » dans la relation : s'il pouvait m'aimer autrement, comprendre mes besoins, répondre à mes attentes, respecter mes envies. Quelle souffrance d'investir notre quête intérieure dans des attentes « extérieures », des souhaits qui ne répondent pas à notre demande réelle, profonde. On cherche au mauvais endroit ! Ce que je n'accepte pas de moi, je veux que l'autre le résolve... Quand mes besoins ne sont plus satisfaits dans la relation de dépendance, la haine cachée pour l'autre fait surface.

Les relations basées sur la satisfaction de manques mutuels sont toxiques car elles entretiennent le jeu dominant/dominé que la raison connaît parfaitement : Je décide de faire pour que l'autre me rende... Un beau chantage émotionnel, un Amour conditionné par mes pensées jugeantes, exigeantes, toute puissantes.

Le couple d'alliance? Quand le cœur a ses raisons de désirer partager nos complétudes et non de combler nos carences.

On passe du jugement au pardon : Je peux arrêter de croire que je ne peux être aimée. Je me laisse aimer. Je pardonne à mes images projetées et de les avoir rêvées.

La difficulté sera la vigilance car l'ego parle tellement vite que la souffrance s'installe vite !

Expérimentez la méthode « **CODDA** », une dynamique de pardon proposée en 5 étapes (lors du piège des projections de dépendance) :

C : constat intérieur. « J'ai dû prendre la mauvaise décision (ex : vouloir projeter) car mon cœur n'est pas en paix. »

O : origine. « Je remets en question l'origine de mon malaise (comportement d'autrui et ma souffrance intérieure) et ma capacité à prendre une autre décision » - c'est moi qui ai pris cette décision de penser comme cela (c'est de sa faute) donc je peux en prendre une autre (que se passe-t-il en moi ?).

D : désir. « Je veux prendre une autre décision car je veux être en paix ». Je suspends mon jugement, je ne cherche plus à comprendre mon existence par la souffrance. J'ai envie d'arrêter la culpabilité. Je décide de m'aimer pour qui je suis et d'aimer l'autre pour qui il est, pour en faire une relation de cœur et non de tête.

D : demande. « Je demande à mon âme inconditionnelle (mon cœur), plus large que mon ego conditionné (ma raison), à m'aider à voir la situation de manière différente, en alliance, en complétude. »

A : acceptation. « J'accueille ce qui est, j'accepte que mon âme connaît l'Amour inconditionnel, je me fais confiance, je fais confiance à l'autre. »

« **CODDA** » est une dynamique qui libère les liens : entrez dans l'expérience en couple, en famille, pour mettre de la fluidité là où la relation a besoin de votre cœur qui a tellement raison de nous libérer.

