

REFLEXIONS POUR UN COUPLE QUI DURE

Être bien avec soi-même, pour être bien avec l'autre ?



Caroline SELLES

Août 2022

Caroline Selles

Réflexions
pour un couple
qui dure

Être bien avec soi-même, pour être bien avec l'autre ?

© Caroline Selles, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-1485-5

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

INTRODUCTION

Mon Âme - Qui je suis ?

Il était une fois une âme venue des étoiles pour s'incarner sur Terre, pour apprendre à s'aimer et à aimer, trouver sa lumière et l'offrir au monde.

Elle a choisi de revivre les blessures d'abandon, de rejet, d'injustice, de trahison et d'humiliation pour apprendre que l'amour ne dépend de rien ni de personne extérieure, mais qu'il est bien là toujours à l'intérieur de soi.

Elle a caché sa vulnérabilité, fermé son cœur de peur d'être blessée, fait semblant d'être forte, insensible pour découvrir la force de sa sensibilité et la puissance de l'amour d'un cœur ouvert.

Elle a connu le doute, le pragmatisme, a été cartésienne à l'extrême pour que le sens de la vie, la foi et la confiance lui soit révélée.

Elle a traversé ses ombres pour enfin accepter pleinement sa lumière, ses talents, les découvrir et les incarner, pour comprendre ce pourquoi elle était venue, au bout du compte, c'est partager, transmettre, rayonner et aimer, en toute humilité.

Il était une fois une âme venue s'incarner sur Terre pour rallumer les étoiles, partager sa lumière et son amour.

Et pour œuvrer à travers eux à l'émergence d'un nouveau monde.

Le sujet que j'ai choisi traite sur l'éveil de conscience à travers l'expérimentation du « couple sacré ».

J'ai choisi d'évoquer dans ce mémoire le thème du « couple » car c'est par cette expérimentation de mes relations de couple que j'ai appris à réveiller la personne qui sommeillait en moi et qui n'osait pas se montrer à l'autre, aux autres et au monde de peur d'être rejetée et de souffrir.

« *Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux* », Socrate ne pensait pas si bien dire. J'ai fait l'expérience, apprendre à me connaître a été le point de départ pour me permettre d'atteindre une certaine complétude. Car sans un travail d'éveil individuel, nous ne pouvons pas atteindre une complétude et une harmonie dans le couple.

Il est déjà bien complexe de vivre seul avec soi-même, alors une vie à deux peut se révéler être un défi au quotidien quand les deux personnes n'ont pas avancé vers une libération de l'âme (comme j'aime nommer cela).

Dans une approche plus cartésienne, un « éveil de conscience » peut être nommé « chemin de développement personnel » qui mène vers une force plus grande qui est l'intelligence émotionnelle.

Il y a quelque temps, j'ai suivi une formation de coaching personnel et professionnel à l'INA, Institut des Neurosciences Appliquées, qui m'a permis de mettre des mots plus scientifiques et rationnels sur des ressentis d'âme que toutes les personnes ne sont pas amenées à saisir quand on parle de guérison des blessures de l'âme.

Alors dans ce mémoire, j'aborderai des thèmes et expliquerai les choses en employant alternativement un langage plus spirituel et énergétique (du monde de l'invisible ou hémisphère droit du cerveau) et un langage plus cartésien et rationnel (du monde du visible ou hémisphère gauche du cerveau).

J'éprouve une profonde gratitude d'avoir pu croiser la route de cette formation à l'INA qui me permet ainsi de relier ces deux mondes.

Finalement, ces deux mondes sont liés, ils relèvent les mêmes choses, c'est simplement l'approche et les mots qui sont différents.

Comme la transmission de ce que j'ai appris et de ce que je continue à expérimenter au quotidien, fait partie de ma mission de vie, je choisis le moyen le plus sûr de pouvoir aider le plus de personnes possibles, donc de parler plusieurs langues, celui du cerveau gauche (rationnel et cartésien, plus masculin) et celui du cerveau droit (intuitif, créatif, plus féminin).

J'éprouve une profonde gratitude envers moi-même, aussi, pour ce cheminement très personnel que je mène en conscience depuis ces cinq-six dernières années et que j'ai l'honneur aujourd'hui de partager avec un compagnon.

Dans ce mémoire, vous verrez que le sujet du couple n'est pas seulement abordé dans une explication des relations à tenir au quotidien avec son compagnon de vie, mais le sujet est élargi, aux relations hommes-femmes de manière générale.

Ce mémoire s'oriente sur quatre axes principaux. Dans un premier temps, je vous parlerai de ce que nous n'avons jamais appris, ni à l'école, ni par nos parents. Nous avons connu d'autres temps qui sont dépassés maintenant mais, qui continuent à influencer notre identité au présent. Notre identité étant à la base de nos croyances, qui sont à la base de nos pensées, qui sont elles-mêmes la base de nos émotions qui sont à la base de nos comportements, qui sont à la base de nos expériences qui sont à la base de notre réalité¹... Bref, le passé est difficile à dépasser mais, le grand cycle du changement et de l'évolution naturelle, nous poussent à nous interroger, à comprendre et à nous dépasser !

Dans un second chapitre, je vous parlerai de la Femme et de son évolution. De la femme sorcière à la femme d'aujourd'hui, nous essayerons de comprendre le « Principe Féminin », comment les femmes fonctionnent et quels sont leurs besoins pour trouver le bonheur et leur équilibre.

En parallèle, dans un troisième chapitre, je parlerai de l'Homme et du « Principe Masculin », nous essayerons de comprendre comment les hommes fonctionnent et ce dont ils ont besoin pour être épanouis.

Dans un quatrième temps, je vous proposerai quelques réflexions pour vivre un couple épanoui aujourd'hui. Cela sera sans prétention, simplement les fruits de mes recherches et de mon humble expérimentation. Nous évoquerons la résonnance de l'équilibre, d'abord en soi, vous l'aurez bien compris, puis un équilibre à deux. Une intimité durable afin de nourrir une relation durable, sur plusieurs plans, complicité et complémentarité étant, selon moi, les fondements d'une relation durable.

J'espère pouvoir contribuer par les quelques pages de cet écrit, à un monde meilleur à travers une vie plus saine, plus équilibrée et durable à deux.

Mon expérience m'a amenée à m'interroger sur les relations hommes-femmes, laissant de côté une étude sur les couples homosexuels. Loin de vouloir négliger

l'existence de ces relations, ils peuvent y trouver des éléments en s'identifiant davantage au féminin ou au masculin.

CHAPITRE I
D'AUTRES TEMPS :
CE QUE NOUS N'AVONS JAMAIS
APPRIIS ET NOTRE ÉVOLUTION
JUSQU'À AUJOURD'HUI



1.1. Ce que nos parents ne nous ont pas appris

Nos mères n'ont pas enseigné à leur fille comment on peut ouvrir son cœur à son partenaire sans provoquer aussitôt une levée de boucliers, ou comment demander de l'aide à un homme sans qu'il se braque. Pour elles, prendre soin d'un homme, c'était le mater ou donner sans compter. Elles ignoraient comment répondre à ces désirs sans sacrifier les leurs. Elles excellaient dans l'art de plaire à leur partenaire à leurs propres dépens.

En d'autres termes, nos mères, n'étant pas dans ces schémas, se montraient incapables d'enseigner à leur fille comment être tout à la fois une femme féminine et puissante. Elles n'étaient pas en mesure de leur apprendre de quelle manière elle pouvait apporter un soutien à leur conjoint tout en recevant en échange le soutien affectif auquel elles avaient droit.

Nos pères étaient incapables d'enseigner à leur fils comment communiquer avec une femme sans donner passivement ou discuter agressivement (eux aussi étaient loin d'imaginer ces fonctionnements). Les hommes d'aujourd'hui ont rarement un modèle à suivre qui leur permettrait d'orienter leur vie conjugale et familiale dans un sens qui respecte le point de vue de leur compagne et en tiennent compte. Ils ne savent pas rester forts tout en permettant à leur partenaire de s'appuyer sur eux au plan affectif.

Il ne faut pas reprocher à nos parents de ne pas nous avoir enseigné certaines vérités à propos de la relation de couple puisqu'eux-mêmes les ignoraient.

Nos pères ne savaient pas vivre en empathie ni en sympathie avec leur partenaire, ce qu'actuellement aucune femme ne peut plus admettre. Ils n'avaient pas conscience qu'il existe des petites choses qu'un homme peut faire pour satisfaire les besoins affectifs de sa femme. Ils ne se rendaient pas compte d'une part, qu'il est important d'être fidèle et d'autre part qu'il est essentiel pour une femme de se sentir « spéciale » aux yeux de son conjoint. Nos pères, en un mot, ne comprenaient rien aux femmes.

De nos jours, un homme ne peut se permettre pareille ignorance. Sinon il est voué à ne jamais développer le type d'habileté qui seule lui procurera le genre de soutien qui existe désormais dans sa vie conjugale.

Nos parents n'ont pas pu nous apprendre les procédés relationnels propice à l'enrichissement de la vie à deux sur le plan émotionnel. Le simple fait de garder à l'esprit ce constat que, rien ne nous a été transmis à ce sujet suffit à nous mettre du baume au cœur et nous pousse à nous pardonner et à pardonner notre partenaire toutes les maladresses commises de part et d'autre.