



Fragments

"La comparaison "c'est
mieux, c'est moins bien",
"C'est plus, c'est moins"
tue la reconnaissance de
ce qui se vit.

"des jugements bien-mal
empêchent toute étude,
toute écoute, tout senti."

" Chaque émotion, sentiment,
'état, aussi divers et contrastés
sont-ils, est vibration, mélodie;
approche à les ressentir c'est...
c'est devenir vaste. "

"C'est parce que je vois que
je ne vois pas la pâquerette
qu'il me sera possible de
commencer à la voir."

"Lance qu'il y a vision sincère,
il y a inévitablement changement."

"Être son propre référent veut dire que je reconnais et que je respecte ce que je ressens, que je m'en réfère à ma conscience, au ressenti. Cela ne veut pas dire que je suis isolé des autres ou encore que je n'ai pas besoin des autres."

" le fonctionnement du
mental-juge : bien-mal, 0-1,
moins-plus, pas souffrant-souffrant."

DÉFINITION du
Mental-juge

Confusion :

"Vous pensez qu'un maître est un référent universel et qu'il faudrait être comme lui (comme s'il est calme, comme Eric Baret, coléreux s'il est coléreux, comme Nibargadatta, impersonnel s'il est impersonnel, comme Jean Klein). Non, un maître est pour lui-même son propre référent. C'est tout."

"La souffrance naît de
confusions et d'incompréhensions.
Lorsque je suis identifiée à la
victime, je me confonds à elle =
confusion.

Nos tendances névrotiques nous
sont incompréhensibles car nous
les subissons donc nous ne
pouvons les comprendre."

"des mots sont des
écritures lorsqu'ils
témoignent précisément
du vivant."

laisser mon père à lui-même
n'est pas l'abandonner,
c'est lui faire confiance.

laisser ma mère à elle-même,
n'est pas l'abandonner,
c'est lui faire confiance.

Suite
↳

L'enfant en chacun de nous
a la croyance que s'il lâche
à son père/ou mère leur enfer-
mement, il les abandonne.

Cette croyance, de qui vient-elle ?
Elle vient justement de l'enfer-
mement auquel nos parents
adhèrent.

Et si nous adhérons à notre tour,
nous donnons à nos enfants
cet héritage et nous nous
enfermons de générations
en générations.

Nous souffrons de ne
pas être nous-mêmes,
nous souffrons d'être
nos parents.

Ce ne sont pas les émotions,
sentiments, tendances comporte-
mentales qui sont problématiques,
c'est notre rapport à ces
expériences qui est un problème:
notre rapport ? Oui, dans le
sens : comment considérons-nous
ces expériences ?

↳ suite

L>

Nous les considérons en bien
ou mal. Nous les jugeons.

De fait, nous ne pouvons
rien étudier de ce qui se vit
en nous parce que nous nous
arrêtons au jugement que nous
en avons.

Que pensez-vous de la dépression?
Que pensez-vous

- d'avoir plusieurs relations
sexuelles

- de l'état de victime.

L>

↳

- de l'argent
- de la vulnérabilité
- de la sexualité
- de la féminité
- de la masculinité
- de la colère
- du contrôle

que signifie pour vous se
remettre en question ?

Je ne propose pas de voir
les personnages pour les
faire disparaître, je propose
de voir les personnages pour
apprendre à voir les
personnages.

Il y a toi immobile qui
reveys et il y a l'activité
cérébrale qui fait dans tous
les sens. Je ne dis pas cela
pour changer quoi que ce soit
mais pour nommer la différence
entre toi immobile qui reveys
ET l'activité cérébrale qui
fait dans tous les sens. Je
ne juge pas cette activité cérébrale.

Nous introjectons tout de nos parents parce que personne* ne nous apprend que nous pouvons aimer nos parents sans prendre en nous ce qui leur appartient. C'est un conditionnement, une ignorance collective.

Personne* : nos parents et aïeux.

C'est l'identification
aux personnages, aux mémoires
qui engendre les séparations,
le souffrance, l'abandon,
le rejet...

J'essaie de nommer mon
pas pour enfermer mais
pour nommer le réel.

Par l'écriture (et entre autres par les ateliers d'écriture) il y a une réappropriation de soi-même qui s'opère : nous nous réapproprions... nos sens. Oui cela ! Nous nous réapproprions nos sens.

Par l'écriture favorise l'autorisation-liberté de dire exactement ce que l'on voit, ce qui vient à notre esprit.

Nommer le réel
permet de lui faire
face, de le
regarder en face.
Sinon le réel est une
brume.

(Dit autrement →)

Pour apprendre à être
lucide, conscient, donc à
être soi-même, il est important
de nommer (d'apprendre à
nommer) ce que l'on voit,
ressent, écoute.

Laisser l'autre à lui-même, ce n'est pas l'abandonner, c'est lui faire confiance.

Concrètement: mon compagnon est pris par un personnage, - je vois de quel personnage il s'agit, on ne le voit pas - ma présence renforce cette identification (que je sois ou ne sois pas identifiée à un personnage), je le laisse à lui-même signifie je le quitte quelques instants afin qu'il puisse se retrouver avec lui-même et moi aussi.

Puis une fois que nous sommes à nouveau disponibles, nous pouvons repartir de ce qui s'est vécu.

lorsqu'il y a du réactif en
moi, en l'autre, est-ce que
je peux ralentir et écouter
en silence ce qui se vit
en moi, en l'autre ?

Le réactif qui peut protéger:

L'humiliation, la peur
d'être humilié, la peur
de ressentir la honte en soi
est le désir pulsionnel
de tuer celui qui, à nos
yeux, pourrait activer cette
peur.

La honte dépende (donc l'humiliation dépende), elle dépend de notre pureté, d'intégrité, de notre intelligence / de notre intelligence, oui!, de notre dignité, de notre corps, de notre sexualité; en fonction de où elle sera posée.

Nous sommes dans le lien
à l'autre comme nos parents
ont été en lien avec nous.

Ex: si dans le lien entre mon
père et moi, mon père était
identifié au personnage sadique,
dans le lien aux hommes,
je m'ai identifiée au personnage
sadique.

Parce que je reconnais mes
peurs, que je les reconnais
avec douceur et sincérité,
je n'ai plus besoin de
m'identifier aux personnages qui
me protégeraient de ressentir
ces peurs.

Dit autrement →

Quand il y a une réaction,
c'est qu'il y a quelque
chose que je ne reconnaiss pas
en moi, une peur et/ou
une souffrance.

Je constate: quand nous
avons peur, terriblement
peur de quelqu'un,
c'est lui en fait qui
est terrorisé

^u Si je suis identifié à (ici, je donne un ex. pour concrétiser le dire)
l'éducatrice, l'enfant entendra l'énergie de l'éducatrice. Il n'entend pas la phrase, donc il répondra à l'éducatrice, donc il fera en fonction d'elle, donc il ne dira pas ce qu'il vit."

Si je ne vois plus (par exemple)
l'enfant en moi, c'est
parce que j'y suis identifié.

L'étude nous
réunit.

Une croyance héritée de
nos aïeux et commune à
nous tous:

Je ne suis en lien avec
l'autre que si cet autre
est semblable, identique
à moi.

Le Je : horizontal
humain

Le Je : vertical
universel

Le noyement horizontalité -
verticalité =

Le Je humain-divin

Cette fidélité au père, à la mère, à partir du moment où nous l'étudions, elle nous permet de comprendre ce que notre père, notre mère ont vécu de l'intérieur (sans qu'ils en aient eu conscience eux-mêmes), dans leurs confusions, leurs souffrances, leurs personnages. La fidélité = reproduire le même nous permet de comprendre nos parents et aïeux. Oui, les comprendre permet de se voir soi-même car alors on se distingue d'eux.

S'identifier à un
personnage, c'est se
mettre à l'extérieur
de soi, de son corps

La plainte
détruit la détermination.

Ma croyance :

" Si je n'ai pas de
volonté de changer, je
suis un bon à rien.

Je n'ai pas de valeur. "

Ce n'est pas le personnage
qui nous "rattache", c'est nous
qui nous identifions au personnage
parce qu'une peur / terreur / souffrance
est là, active et que nous
refusons de la reconnaître.

Si je reconnais cette peur / terreur /
souffrance, nous la ressentir car je
reconnais aussi mon impossibilité
à la ressentir, alors l'identifica-
tion au personnage sera moins
forte.

Qu'est-ce qui permet que nous
soyons davantage nous-mêmes ?

C'est déjà d'apprendre à ressentir
nos personnages / l'enfant lorsqu'il
est là / l'émotion (une émotion
possible d'être ressentie). C'est qui
ressent, voit, écoute ? C'est soi-même.

Cet apprentissage est un approfondissement,
nous approfondissons de ressentir ce qui
est là. Et petit à petit, nous
apprenons à ressentir l'intensité même
de l'émotion / du personnage / de la mémoire.

Ressentir un sentiment fort, une
émotion intenses sollicitent.
Cela demande de s'asseoir,
de ne pas bouger extérieurement
et intérieurement. Comme en
méditation. Cette immobilité
même demande à être
apprivoisée. Car le yoga,
(par exemple), il est possible
de l'apprivoiser.

C'est parce que j'écoute
que je suis disponible.
Je ne cherche pas à être
disponible, j'écoute.

De même, je ne cherche
pas à accueillir, j'écoute.
L'écoute contient l'accueil.⁴

Recevoir la reconnaissance
de l'autre par
de dignité.

Etre conscient demande
de ralentir intérieurement
le rythme (de ralentir
son rythme intérieur).

Je ne suis pas responsable de
la violence qui est en l'autre
tout comme l'autre n'est pas
responsable de la violence qui
se vit en moi.

Que l'autre génère quelque chose
lui appartient. Que je réponde
à ce qu'il génère en moi
m'appartient. Ce que l'autre
émet est à cet autre. (Ce que
j'émet est à moi) Ce qui émane
de moi est à moi. La question →

→ est toujours : suis-je conscient
de ce qui se vit ? Être conscient
s'apprivoise, demande toute
une vie, au moins ! Être
conscient demande de ralentir
intérieurement le rythme.

Je crois que l'on confond

"être fidèle" et

"être en lien", "être
présent à l'autre".

Pour ne pas nommer
ce qui se vit en soi,
parce que nommer ce qui
se vit en soi irait à
l'encontre de nos fidélités
père/mère, nous faisons
en sorte de ne pas
ressentir ce qui se vit en
soi.

Voir m'est pas juger.

Voir est voir.

Voir contient l'amour.

Apprendre à ralentir
intérieurement est
une marche vers
le présent.

Je ne vois pas

l'intérêt de vivre

si l'on n'est pas

fraternel.

Quand la blessure est trop vive,
bien souvent, pour ne pas dire
tout le temps, le mécanisme
qui se met en place est un
mécanisme de protection pour
ne pas ressentir la blessure...

Je ne devrais pas dire
ressentir mais plutôt subir :
pour ne pas subir la
blessure.

Enfant, personne ne
nous apprend à ressentir
nos blessures, alors
nous les subissons.

J'ai compris autre chose concer-
nant la relation, mon ami :

je ne veux pas être esclavé
ni d'elle ni de ce que
l'on en fait. Car ce que
l'on en fait (n'avoir une relation
sexuelle qu'avec notre conjoint)
nous donne du pouvoir sur

l'autre, pouvoir que je refuse.
Par contre, je souhaite l'honneur
lorsqu'elle doit avoir lieu.

Lorsqu'il y a rencontre entre deux êtres (donc pas d'identification), l'acte sexuel met en lumière les lieux de résonance présents entre ces deux êtres.

La relation sexuelle permet
d'honorer l'être, elle
rend hommage à l'être.

