

Miroir Miroir :

L'autre est un miroir, il vous renverra tout ce sur quoi vous faites un déni. C'est-à-dire, il pointera inconsciemment ce que vous n'acceptez pas chez vous. C'est ainsi que les êtres humains fonctionnent aussi difficile à croire que cela pourrait vous paraître.

Christophe Allain, chercheur en spiritualité, avait décrit la situation comme ceci :

« C'est comme si vous creusiez un trou et que au fond de vous vous trouviez ça débile mais que vous continuez quand même à le faire. Et là, quelqu'un passe et vous dit : « C'est débile ce que tu fais. » »

La jalousie est aussi posée ainsi : ce que vous ne vous sentirez pas capable de faire, parce que vous aurez jugé que ce serait impossible à votre échelle, quelqu'un d'autre le fera et ça vous irritera.

Si ces phrases vous parlent, alors il y a de fortes chances que vous ayez rencontré des ressentis similaires dans certaines situations de couple.

Exemple :

L'homme supportera (généralement) mal quand sa femme ira mal puisqu'elle exprime plus facilement ses émotions. Rappelons-nous que c'est l'une des seules choses que la société patriarcale lui autorise avec le fait de rester en retrait pour s'occuper de la famille. En revanche, un homme a beaucoup moins le droit d'exprimer les siennes, puisque, depuis la nuit des temps, il est représenté comme le guerrier et celui sur lequel reposent toutes les responsabilités. Il cherche donc la fuite vis-à-vis des émotions de sa femmes, car elles lui semblent, en quelque sorte, « insurmontables ». Même si ce n'est pas ainsi qu'il va le formuler, puisqu'un homme est sensé « tout » surmonter dans ce qu'on attend de lui.

Dans cet exemple, vous voyez que l'un comme l'autre a une pression qui ne relève pas que du couple, mais d'un fonctionnement qui dure depuis des siècles et des siècles... Il est intégré en nous depuis notre enfance par nos parents, les médias, institutions et notre entourage. Maintenant, le plus difficile est d'en prendre conscience, de s'en rappeler, puis de le

désapprendre.

Mais maintenant que vous en avez conscience grâce à ce module bonus, vous y ferez plus attention et prendrez le temps **de vous écouter plus attentivement.**

Est-ce que ce que je ressens est **lié à votre partenaire ou à un schéma personnel/sociétal/familial ancien ?**