

La rencontre amoureuse

Par Julie Côté, inf.-psychothérapeute
2016-05-26

L'être humain est un être de relation. Les hommes et les femmes sont dans une recherche continue de relations, de rencontres. Mais savons-nous vraiment ce que nous cherchons? À quel besoin désirons-nous répondre? Quels manques nous poussent vers la rencontre de l'autre, pour combler en nous ce que nous n'avons souvent même pas pris conscience.

Il est intéressant de savoir que nos premières relations d'amour remontent à notre tout jeune âge. Le bébé de 8 mois est éperdument amoureux de sa mère. Qui n'a pas vu la fillette de 4 ans « flirter » avec son père et le petit garçon voulant épouser sa mère? Ces expériences de « l'amour » ont parfois creusé de rudes blessures dans l'inconscient de chacun de nous, même si notre histoire de vie nous semble des plus normale. Tout dépend de ce que nous avons compris comme enfant. Certains en auront tiré des conclusions catastrophiques qui se sont inscrites dans leur psyché. Ces conclusions peuvent ressembler à :

- « Il n'y a jamais personne pour répondre à mes besoins. »
- « Je dérange toujours. »
- « Je ne vaudrais pas la peine qu'on s'occupe de moi. »
- « De toute façon, je ne suis jamais correct. »
- etc.

De ces conclusions, nous tirons des contrats inconscients pour éviter de souffrir à nouveau. Ces contrats de vie exercent une force inouïe qui nous pousse à prendre telle décision, faire tel choix plutôt qu'un autre. Ces contrats peuvent se formuler comme suit :

- « Je ne me laisserai plus avoir par personne. »
- « Je ne demanderai plus jamais rien. »
- « Je n'ai besoin de personne. »
- etc.

Plus ces contrats sont conclus en bas âge, plus ils agissent de façon puissante dans notre vie, de façon inconsciente bien sûr. Alors quand nous entrons en relation, nous allons malheureusement (ou heureusement) avoir une capacité inouïe pour découvrir la bonne personne qui va réactiver ces blessures et souvent confirmer que nous avons bien raison de tirer tel ou tel contrat. Je dis heureusement, car ces moments de notre vie où il nous semble que le même scénario ne cesse de se reproduire, sont des moments privilégiés pour explorer les grandes souffrances qui se retrouvent en dessous. C'est comme si quelque chose en nous cherchait un meilleur dénouement à nos blessures. La psychothérapie est alors un moyen d'exploration, un temps pour prendre contact avec notre enfant intérieur qui souffre encore en nous. La thérapie corporelle permet en plus d'aller chercher l'inconscient qui s'est enfoui dans notre corps. Les émotions et traumatismes refoulés sont encapsulés dans nos muscles et les techniques utilisées en thérapie corporelle permettent d'accéder à la mémoire du corps, dans un climat de respect, d'écoute, et est donc un lieu privilégié pour accueillir, reconnaître, accepter et transcender la souffrance.

Julie Côté, Inf. – psychothérapeute
Tél. : 819-691-1077 poste 3

Références :

Nabati, Moussa. 2008. Guérir son enfant intérieur. Librairie Arthème Fayard.
Rosenberg, Jack Lee. 1999. Le corps, le soi et l'âme. Éditions Québec Amérique.

