

Heureux avec les Autres

Le guide des relations réussies



Cet ebook est fait pour vous donner les clés qui vous permettront de vivre des relations fluides, équilibrées et nourrissantes, pour amener dans votre vie plus de bonheur et de paix.

L'humain est un être social et notre corps, notre biologie le reflète: nous sommes faits pour être en relation avec les autres, faute de quoi notre biologie se dérégule. L'état de notre santé est le reflet de l'état de nos relations.

L'amour est fait pour circuler, l'amour au sens large: amitié, famille, relation amoureuse, c'est cet élan que vous avez envers les autres ou envers d'autres êtres vivants, des animaux ou des plantes, c'est un mouvement de vie. C'est ce que l'on appelle également l'énergie vitale.

Lui permettre de circuler librement, c'est contribuer à la paix et à la joie dans le monde, c'est aussi prendre soin de soi, de votre propre santé, car comme toute chose lorsque ça ne circule pas ou pas totalement, cela crée des blocages qui, s'ils perdurent dans le temps et s'accumulent, provoquent des problèmes de santé, des inconforts, des raideurs, des douleurs voire des maladies.

Améliorer, adoucir, fluidifier, renforcer vos relations, c'est donc un acte d'amour pour vous-même, et un acte d'amour pour le monde, c'est un merveilleux cadeau que vous vous faites et une contribution précieuse pour les autres, car vous devenez alors une source de stabilité, d'amour, de bienveillance, et d'inspiration dans leur vie.

1. La relation idéale

Nous avons tous des idéaux différents, des envies différentes, des visions différentes de ce qu'est la vie idéale, le job idéal, la relation idéale. Pour certains, cela signifie être aimé, compris et accepté tel que l'on est. Pour d'autres, cela sera synonyme d'entraide et de soutien dans nos projets, dans notre évolution personnelle, avec bienveillance et respect.

Quels que soient les aspects les plus importants pour vous, la sensation d'être vu et d'être entendu est la base d'une relation saine.

Il est important de savoir ce qui est important pour vous, de connaître vos valeurs, vos priorités, ce qui résonne juste au fond de vous. Car vivre aligné, c'est vivre selon vos valeurs, et elles sont uniques, tout comme vous.

Il est tout aussi important de savoir ce qui vous motive, ce qui vous fait avancer dans la vie, ce qui vous fait vous lever chaque matin. Est-ce que cet élan est cohérent avec vos valeurs ? Est-ce qu'il les nourrit ? Ou est-ce qu'il y a frottement entre ce que votre mental vous fait faire et ce que votre cœur a envie de faire ?

Dans le cas précis des relations, vous devez être au clair avec vous-même : ce que vous voulez, ce que vous ne voulez pas ou plus. Beaucoup de personnes vivent dans l'insatisfaction permanente, mais en fait ils ne savent même pas ce qu'ils veulent. Forcément, ils ne l'auront ni ne le vivront jamais !

Ensuite, quoi qu'il arrive dans votre vie, vous serez à même de repérer ce qui se passe dans vos relations, et si c'est une contribution pour votre bonheur, ou bien s'il faut vous en éloigner. Vous devenez garant de votre propre sécurité et de votre bonheur.

De plus, cela permet d'avoir une boussole très claire pour avancer, sur laquelle vous pourrez vous appuyer même dans les moments de flou, de doute et d'hésitation.

2. Les principaux pièges relationnels

A tous les niveaux que l'on peut regarder - psychique, génétique, biochimique, énergétique - nous sommes faits pour vivre en interaction avec les autres.

Les moines vivant en réclusion, les sages ermites vivant dans les montagnes, se sont délibérément coupés du monde pour se retrouver, pour y voir plus clair en eux-mêmes - cela est un très bon moyen pour apprendre à se connaître, qui en soit est une étape importante pour vivre heureux et en bonne santé.

Mais la vraie réalisation de soi, a lieu lorsque nous sommes parmi les autres, lorsque notre nature profonde rayonne et s'exprime dans le monde, et que notre amour peut alors circuler de façon fluide et sereine. Lorsque l'on est soi connecté aux autres.

Les relations aux autres sont un excellent moyen de travailler sur soi, tout du moins - pour commencer - de voir notre propre reflet. Vous pouvez vous observer, vous constaterez que dans telle ou telle situation, votre réaction est différente. Votre état intérieur est également différent. Vous pourrez même repérer des schémas répétitifs. Et vous avez sûrement déjà constaté que vos réactions ne sont pas toujours celles que vous aimeriez, mais que cela se passe sans que vous puissiez faire quoi que ce soit.

2.1 Nous exprimons tous notre état intérieur

Ce qui nous piège en premier, c'est de prendre pour soi ce que les autres expriment. Vous sommes tous déjà tombés dans ce piège - voire même vous y êtes piégés toute votre vie pour la plupart d'entre vous. Vous êtes à la merci des états émotionnels passagers de tous les gens que vous croisez, et le regard des autres devient la principale référence de jugement de soi.

Pour souligner à quel point cela peut être nocif dans les relations, j'illustre ce premier point par un exemple.

Supposons que vous ayez une supérieure au boulot, et que votre supérieure a mal dormi. Elle est irritable aujourd'hui, et vous allez interpréter inconsciemment son ton sec et autoritaire comme une animosité de sa part envers vous. Vous allez vous demander ce que vous avez fait, cela va créer de la culpabilité, et probablement aussi de l'agacement, car vous vous direz "si elle a quelque chose à me reprocher, qu'elle me le dise directement !" Oui mais voilà, la plupart des gens sont incapables de "dire directement." Ils n'ont jamais appris, et n'ont pas eu d'exemple.

La relation est dégradée, le silence s'installe et vous vivez tous en étant convaincus que vous avez raison.



Pour poursuivre cet exemple, vous allez peut-être même en discuter avec d'autres collègues et en trouver un(e) qui ne l'apprécie pas particulièrement, et qui sera trop content de pouvoir réaffirmer son ressentiment, car trouver des "preuves" de nos ressentis crée un sentiment de sécurité. Et - biais cognitif oblige - vous allez inconsciemment aller en parler avec ceux qui l'apprécient le moins, ce qui ne fera qu'ajouter de l'eau à leur moulin, et vous serez également réconforté et validé dans votre ressenti.

Dans cette histoire, nous voyons qu'à partir d'une simple interprétation - fausse - il s'est monté tout un malentendu concernant une situation, une relation. Il y a de fortes chances que vous n'en reparliez jamais avec votre supérieure - elle ne s'est rendu compte de rien, et vous êtes probablement comme tout le monde, vous n'êtes pas à l'aise d'exprimer vos ressentis directement. Peut-être même vous ne les identifiez pas facilement.

Résultat : la relation est dégradée, le silence s'installe et vous vivez tous en étant convaincus que vous avez raison.

2.2 Rester dans le flou

Ceci nous amène au deuxième plus gros piège : ne pas exprimer nos besoins, nos ressentis, nos émotions. Tout comme dans l'exemple précédent, l'écrasante majorité de nos relations comportent de nombreux malentendus, voire sont fondées sur des malentendus.

En s'exprimant et communiquant ouvertement, cela permettrait de faire un "reset", une remise à zéro automatique régulièrement. C'est un peu comme faire un nettoyage régulier chez soi: si on le fait pas pendant trop longtemps, la poussière s'accumule, ça fait éternuer, les araignées construisent leurs toiles et il y a même des coins dans lesquels nous n'allons plus - car nous avons peur des araignées.



Dans vos relations, ces "non-dits consensuels" sont souvent devenus une habitude. Cela amène à garder sous silence des émotions, des sujets, des réalités personnelles, qui vont peu à peu disparaître de votre conscient et être comme oubliés de vous-même.

Sauf que ces réalités et émotions continuent à exister à l'intérieur de vous, de votre corps, de votre système nerveux, et pour garder ces choses-là dans l'angle mort de la conscience, le prix à payer et de conserver des parties entières de votre corps et de votre cerveau dans l'ombre. Cela a des répercussions importantes autant au niveau physique que psychologique : cela crée des limitations de mouvement, de posture, de capacité physique, mais aussi des limitations de conception et d'imagination, par exemple sous forme de

croyances limitantes, ou d'incapacité à trouver des solutions à des situations qui bloquent notre vie.

Ces non-dits inconscients – devenus des habitudes - créent des limitations physiques et psychologiques.

Ainsi, alors que vous vous dites "c'était rien, c'est pas grave, c'était juste une fois", c'est une immobilisation d'une partie entière de vous-même qui s'ensuit, et dont vous n'avez pas conscience car justement, cette partie dérive dans le domaine de l'inconscient et vous limite au quotidien sans même que vous le sachiez.

2.3 “J’ai pas besoin des autres”

Le troisième plus gros piège, c’est de fonctionner avec un système nerveux dérégulé. Cela provoque la “surémotivité”, souvent le cas chez les personnes hypersensibles. Il est tout à fait possible d’être hypersensible et “non-surémotif”, c’est-à-dire avec des réactions proportionnées, si le système émotionnel est équilibré. Il faut pour cela rééquilibrer le système émotionnel, en rééduquant le système nerveux.

Si vous faites partie des nombreuses personnes pour qui l’amour et l’intimité sont associés à de l’insécurité au niveau inconscient, alors il se peut que votre système nerveux s’active automatiquement en mode “fight or flight” ou bien en mode paralysie dans les situations plus personnelles. Peut-être trouvez-vous qu’il est difficile de faire confiance aux autres.

Cela donne des comportements comme attaquer l’autre par des remarques blessantes (alors que vous l’aimez), démarrer involontairement une dispute, adopter un mode défensif, ou bien à l’inverse vous renfermer sur vous-même, rester dans le silence, s’isoler ou s’éloigner de l’autre.

Lorsque vous manquez de connexion, de lien dans votre vie, un stress s’installe automatiquement dans tout votre système nerveux, car vous êtes faits pour être en connexion avec les autres. Votre système répond en mode survie et peut rester coincé dans de longues phases d’anxiété, d’agitation ou de repli sur soi.

Tous les messages que l’on reçoit de la société prônant l’autonomie et l’indépendance face aux challenges et difficultés, comme étant un signe de réussite et de bonne santé, peuvent provoquer de la honte par rapport au besoin de connexion que vous ressentez au fond de vous, qui est en fait tout à fait sain !

Cette connexion est essentielle à notre santé physique et psychologique, qui vont de pair et sont des reflets l’une de l’autre.

Il a été prouvé que la solitude augmente la douleur et favorise de nombreux problèmes de santé tels que les affections cardiaques, la dépression et les désordres immunitaires.

“L’exclusion sociale active les mêmes circuits neuronaux que les blessures physiques”

L’exclusion sociale active les mêmes circuits neuronaux que les blessures physiques, ce qui provoque de l’inflammation dans tout le corps. A l’inverse, une relation nourrissante induit une co-régulation qui est le meilleur régulateur de votre système nerveux et le meilleur antidote au stress, car cela apporte calme et sécurité.

Lorsque votre système nerveux est activé, peut-être intuitivement allez-vous dans un parc ou un lieu où se trouvent d'autres personnes, au cinéma ou à une exposition ou un atelier, ou bien passez-vous du temps avec un animal. Ou encore avez-vous envie d'un massage, où la sensation de connexion est encore plus forte et plus directe pour votre corps.

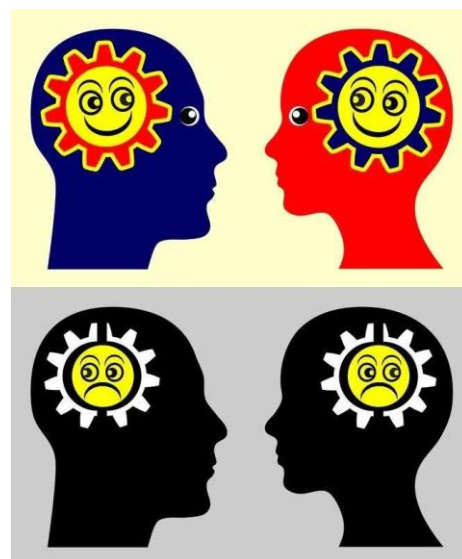
Toutes ces réactions sont des comportements *normaux* et sains, qui ont pour effet de calmer le système nerveux.

3. Les mécanismes en jeu dans les relations



Lorsque nous interagissons avec notre environnement, il y a deux aspects : les informations que nous captions de l'extérieur, et ce que ces informations créent à l'intérieur de nous. Ces deux aspects se retrouvent au niveau des ressentis corporels dans l'extéroception et l'intéroception.

Nous sommes capables de percevoir l'environnement grâce aux neurones miroir, une catégorie de neurones qui sont là exclusivement pour retranscrire le monde extérieur. Sans eux, nous n'aurions pas accès au monde extérieur. Ils sont présents chez tous les mammifères. Ce sont eux qui nous donnent la capacité de ressentir les états et les émotions des autres personnes (et des animaux dans une certaine mesure), ils sont responsables de l'empathie et de ce que l'on nomme souvent la "contagion émotionnelle".



Pour faire simple, ces neurones reproduisent ce qu'ils captent à l'extérieur. Par exemple, si vous voyez quelqu'un prendre son verre et boire en face de vous, vos neurones miroirs reproduisent *exactement* ce geste dans votre cerveau, c'est-à-dire que le même circuit de neurones s'active dans votre cerveau que si vous-même aviez fait ce geste - et il y a des chances pour que vous aussi preniez votre verre pour boire avec quelques dixièmes de seconde de décalage, sans vraiment comprendre pourquoi vous avez fait ce geste. Il se peut bien que vous n'ayez même pas soif.

C'est le même mécanisme qui est utilisé pour la rééducation suite à des blessures chez les athlètes, ou pour l'entraînement sportif, pour parfaire un geste par exemple.

C'est ce même mécanisme qui fait que "le bâillement est contagieux."

Lorsque notre cerveau refait ce qu'il voit, il va par exemple refaire l'expression faciale de la personne en face de nous - et ainsi nous allons ressentir son état, tout du moins notre cerveau va interpréter cette expression faciale à partir des schémas inscrits dans notre propre système nerveux. Cette interprétation peut varier grandement entre deux personnes différentes.

"notre cerveau va interpréter cette expression faciale à partir des schémas inscrits dans notre propre système nerveux"

Par exemple, une personne avec les sourcils légèrement froncés sera perçue comme en colère pour l'un, ou bien en train de réfléchir pour une autre.

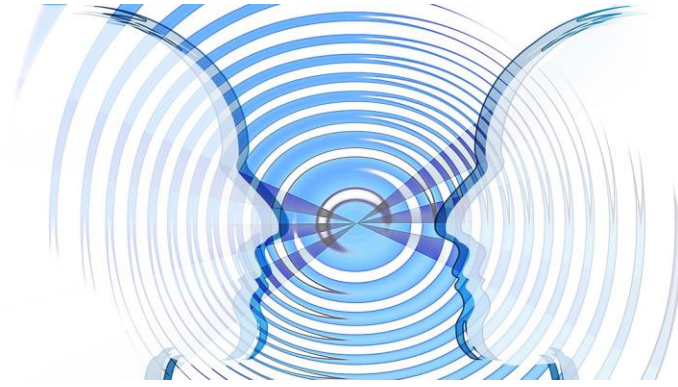


Nous comprenons ici à quel point les schémas présents dans notre système nerveux sont fondamentaux pour notre perception du monde, car nous vivons toujours selon *l'interprétation* des informations que nous recevons.

Changer de modèles d'interprétation, c'est changer de monde, changer de réalité. C'est le sens de l'expression bouddiste "le monde est le reflet de notre coeur": une chose n'est pas telle qu'on la voit, mais on la voit telle que nous sommes à l'intérieur de nous. Les neurosciences apportent l'explication scientifique de cette affirmation.

4. Clarifiez vos relations

Lorsque nous sommes en présence de quelqu'un, nous captons donc l'état de cette personne à travers un ensemble d'informations : expression du visage, mots, ton de la voix, position du corps et micro-mouvements. Toutes ces informations sont perçues en majorité de façon inconsciente, et ce que nous ressentons est en fait une somme de deux choses : l'état de la personne d'une part, et ce que cette personne provoque en nous d'autre part (ce que son comportement déclenche dans notre système interne).

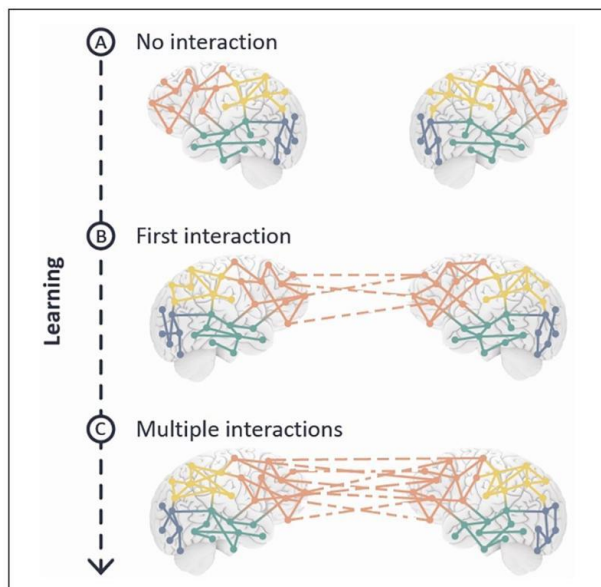


Si je reprends l'exemple de votre supérieure qui a mal dormi, lorsque vous êtes face à elle et qu'elle vous parle, vous ressentez la somme de ces deux composantes :

- D'une part ce qui lui appartient : un agacement, une impatience, très typique de l'état de fatigue (son système n'a pas les réserves d'énergie suffisantes pour s'adapter et faire tampon, ce qui donne un état à vif, irritable),
- Et d'autre part ce que cette attitude provoque en vous : par exemple, cela fait écho au ton autoritaire de votre père quand petit vous vouliez jouer au lieu de continuer à travailler, donc cela active automatiquement les circuits de reproches, de culpabilité, et de honte, et par conséquent votre confiance en soi et votre estime de soi diminuent.

Ce qui appartient à l'autre, vous le ressentirez toujours, c'est votre empathie, c'est une partie intégrante de notre humanité. Sauf pour certaines personnes chez qui un traumatisme important a créé une dissociation qui, pour les protéger, les a coupés de leurs ressentis à un moment de leur vie. Si rien n'est fait, cette dissociation perdure. Les personnes qui ont vécu des traumatismes ou chocs importants sont soit devenues des "éponges à émotions", soit (dans des cas plus rares) leur système nerveux les a protégées en coupant leurs ressentis. Cela donne des personnes froides et presque inhumaines tellement elles manquent d'empathie. Pour la grande majorité d'entre vous, vous ressentez une bonne partie ce que ressent l'autre.

"Plus vous êtes au contact d'une même personne plus votre cerveau va imiter l'état émotionnel et l'état nerveux de cette personne, et cela va littéralement déteindre sur vous"



Plus vous êtes au contact d'une même personne - par exemple si cette personne est un parent, un membre proche de la famille, un collègue, ou un conjoint - plus votre cerveau va *imiter* l'état émotionnel et l'état nerveux de cette personne, et cela va littéralement déteindre sur vous. Vous allez inconsciemment adopter les émotions, les réactions, et même les pensées de cette personne, car dans votre cerveau les neurones miroir reproduisent en permanence son comportement : ses paroles, ses expressions du visage, ses attitudes, ses réflexions, ses tensions physiques, ses croyances limitantes, etc.

Ce qui vous appartient, vous en avez l'entière maîtrise, et l'entière responsabilité. En changeant vos schémas, vous changez les interprétations que vous faites des situations. Vous devenez acteurs de votre vie, au lieu d'être soumis aux réactions de votre système nerveux basé sur des schémas datant pour la plupart de l'enfance et jamais réactualisés.

Vous pouvez enfin contribuer au monde en étant aligné avec vous-même, et communiquer votre amour avec facilité et fluidité.

5. Transformez vos relations avec les meilleurs méthodes

5.1. Se connaître, se comprendre

On arrive souvent à 30, 40, 50 ans, sans comprendre nos propres réactions, ni même connaître précisément notre état intérieur.

L'observation est la base, car c'est grâce à elle que vous allez faire passer vos réactions et schémas de l'ombre de l'inconscient à la lumière de votre conscience. Et ce qui est conscient est modifiable, ce qui est inconscient vous dirige.

Cela passe par l'observation de votre voix, des mots que vous employez, de votre posture, votre démarche, vos pensées, vos sensations physiques (douleurs, boule au ventre, etc.), votre respiration, vos émotions, et vos pensées.

Ceci demande un apprentissage, par exemple certaines personnes ont beaucoup de mal à identifier leurs émotions avec précision, car il ne leur était pas possible de les exprimer librement enfant. Leur système a donc rangé tout cela dans la zone "ça ne sert

à rien”, c’est donc passé dans le domaine inconscient. Ça demande un ré-apprentissage pour le faire revenir dans la conscience.

Chaque situation de la vie quotidienne est une opportunité de vous observer. La richesse de votre vie vous apparaîtra d’autant plus que vous porterez attention à chaque instant. Vous découvrirez des pans entiers de votre vie qui étaient jusqu’à présent voilés, cachés.

5.2. Réactualisez vos schémas

Tous les schémas erronés inscrits en vous ont au début été utiles. Datant souvent de l’enfance - pour la plupart - ils ont été utiles pendant un temps, vous permettant de recevoir l’attention, l’amour et la connexion dont vous aviez besoin. Ils sont maintenant devenus obsolètes, et même un obstacle à votre épanouissement. Ils ne contribuent pas à votre bonheur, au contraire ils vous limitent et vous empêchent de vous exprimer dans votre entièreté, votre puissance et votre immensité.

Un exemple très commun est celui de la prise de parole en public : à l’idée de parler devant un groupe de personnes, la plupart d’entre vous allez ressentir un stress, peut-être les mains qui tremblent, la voix également, le cœur qui bat plus vite, etc. Ceci est une réminiscence d’une situation vécue par le passé - souvent dans l’enfance - où le fait d’être face à un groupe de personnes a été associé à un certain danger ou un inconfort. Par exemple, la maîtresse vous a critiqué devant la classe, vos parents nous ont fait une remarque devant plusieurs copains qui ont rigolé, vous avez chanté faux devant toute la classe, vous avez fait une erreur devant tout le monde au tableau, etc.

Lorsqu’une situation similaire se représente dans votre vie, votre système nerveux réagit comme s’il était face à un danger

Il peut s’agir à première vue d’une situation insignifiante, mais cela s’est automatiquement inscrit dans votre cerveau avec l’étiquette “danger”, donc “à éviter”. Lorsqu’une situation similaire par certains aspects se représente dans votre vie, votre système nerveux réagit comme s’il était face à un danger - même si vous avez 50 ans et que vous êtes simplement face à des collègues en réunion.

Aider le système à se réactualiser pour désactiver tous les schémas limitatifs est donc un grand pas dans votre libération relationnelle, et dans votre épanouissement.

5.3. La bienveillance : connaître ses limites

La bienveillance : vous avez déjà entendu ce mot partout, et peut-être êtes-vous agacé rien que par le fait de le voir une nouvelle fois.

Concrètement, c’est quoi ?

Cela commence par se voir, se voir vraiment, et donc se comprendre et se reconnaître. Non pas comme on aimerait être - jeune, beau, fort, riche, parfait, intelligent, etc - mais juste comme on est *là, maintenant*.

Et partir de là, de ce maintenant.

La bienveillance, c'est justement se reconnaître, pour pouvoir se respecter.

Comment se respecter si l'on ne sait pas de quoi on a besoin ?

“La bienveillance, c'est justement se reconnaître, pour pouvoir se respecter”

Se respecter, cela implique de poser des limites dans votre vie, dans vos actions, et dans vos relations. Les relations saines sont basées sur un respect de soi avant tout. On veut souvent en faire plus, pour les autres, parce qu'on veut être sympa, parce qu'on veut les aider, parce que “c'est pas grand-chose, c'est juste un service, je peux bien faire ça.”

En faisant cela, en dépassant vos limites (qui varient en permanence avec votre état), vous n'êtes plus dans la justesse avec vous-même. Comment respecter l'autre si vous ne vous respectez pas vous-même ?

Il faut partir de soi pour une relation équilibrée, et si chacun s'écoute, se respecte et s'exprime, la relation sera un lieu d'épanouissement sans limite. Car l'amour partagé se démultiplie, et deux mondes qui se rencontrent créent une nouvelle dimension dont l'exploration est infinie.



6. Incarnez-le !

Mettez en application les outils de cet ebook dès maintenant !

Commencez à transformer votre vie, à être acteur et responsable de votre destin, à créer des relations qui vous nourrissent, vous comblent, vous épanouissent, et devenez une source d'inspiration pour toutes les personnes autour de vous.

Vous *êtes* la source d'amour que vous cherchez depuis toujours.

Vous avez l'opportunité d'ouvrir grand les vannes à cette énergie inépuisable et en faire profiter le monde.

Si vous souhaitez aller plus loin, vivre des relations apaisées dans votre puissance, incarner totalement votre vraie nature, contactez-moi et nous ferons un point ensemble pour déterminer quelle est la meilleure solution pour vous.

Avec amour,



Mylène MATHIEU

Coach et hypnothérapeute

mindandmovement.fr

[Youtube](#)