



Sors du manège

« IDENTIFIE TON SYSTÈME DE DOMINATION SUR LES AUTRES »

Nous avons tous construit des systèmes de défense pour que nos parents ne nous volent pas notre énergie. Nous avons baigné dans un système familial où chacun vole l'autre de temps en temps. Et chacun fait du mieux qu'il peut car il ne sait pas mieux faire. Pour capter l'attention et l'amour de tes parents, tu as mis au point plein de stratégies et tu as retenu celles qui marchaient le mieux. On a tous ce besoin d'approbation pour se sentir en sécurité quand on est enfant. Tes parents ont leur système de défense et conditionnent le tien de manière réactionnelle.




Le jeu de la vie consiste en quelque sorte à sortir de ces mécanismes infantiles de domination et de vols énergétiques, car ce ne sont pas eux qui rendent libre et heureux. Avant de faire le chemin, je ne voyais pas ces jeux psychologiques et je restais prise au piège ! Retombant sans cesse dans les schémas qui font souffrir. J'ai eu cette réponse éclairante sur les vols énergétiques les uns envers les autres en lisant *La Prophétie des Andes*. Un copain de mon fils m'a conseillé cette lecture et ce livre est tombé au bon moment entre mes mains. Je n'arrivais pas à sortir du manège. Après deux histoires d'amour douloureuses, je tournais en rond ; manipulation, pas manipulation ? Est-il manipulateur, pervers, égoïste ? Et en même temps, pourquoi l'ai-je aimé autant ? Je ne veux pas être victime, et en même temps, il ne m'a pas respectée... Et l'on peut tourner à l'infini !



La clef, c'est que chacun fasse du mieux qu'il peut. Y compris quand c'est tragique, chez moi, chez toi et chez l'autre !

James Redfield appelle cela la lutte pour l'énergie. Et il permet d'éclaircir les mécanismes de domination auxquels nous jouons tous inconsciemment. Tous nos efforts relationnels pour que les autres fassent attention à nous. Finalement nous ne recherchons qu'une seule chose dans la vie, c'est d'être aimé.

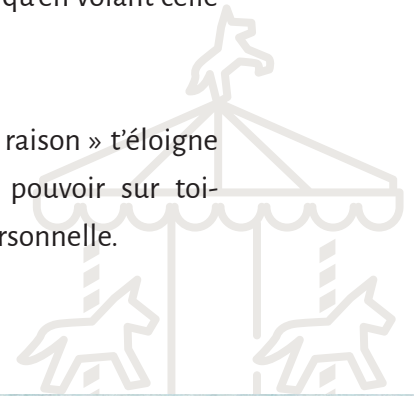


Il s'agit de comprendre comment nous cherchons à remplir notre réservoir énergétique quand il est vide et cela jusqu'au moment où l'on s'en libère pour trouver d'autres stratégies. Ces luttes incessantes font perdurer le voile de l'obscurantisme et nous empêchent de voir la vie dans sa réalité. Ces luttes de pouvoir, ces prises de contrôle sur autrui nous rendent dépendant, parfois tyran, et aussi mendiant de l'amour. James Redfield identifie quatre systèmes de domination. Nos structures identitaires étant complexes, tu reconnaîtras peut-être ton mode principal, sachant aussi que nous mélangeons souvent les différentes stratégies.

Je te précise quand même que les typologies pour décrire ces mécanismes de comportement sont toujours réductrices. Il s'agit d'un angle d'éclairage qui permet de voir nos réactions inconscientes en situation

de stress, de peur ou de malaise. Elles ne peuvent en aucun cas caractériser ou classer un individu. Ce sont nos parts d'ombre qui sont dévoilées. S'il y a de l'ombre, la lumière réside aussi en chacun de nous ! Il s'agit d'un facteur explicatif mais non réducteur. Prends-le comme une explication possible à ce que tu vis parfois. C'est en reconnaissant chez toi les mécanismes que tu peux en sortir. Et que tu peux cheminer vers la tolérance envers les autres. Reconnaître enfin les jeux psychologiques qui nous entraînent dans le manège infernal ! Je les ai expérimentés, au travail, en famille, en amitié et en amour. Le chemin de la liberté, c'est sortir du jeu et trouver son énergie ailleurs qu'en volant celle des autres.

Le jeu du « qui a tort, qui a raison » t'éloigne systématiquement de ton pouvoir sur toi-même et de ta puissance personnelle.





Chacun s'active pour obtenir de l'énergie, soit de manière agressive, soit de manière passive, en tentant de tourner le regard et l'intérêt des autres vers soi.

Voici les quatre catégories définies par J. Redfield :

- **L'intimidateur** : il s'agit du plus agressif des mécanismes de domination. Quand on t'agresse ou que l'on te menace verbalement, tu es obligé, par peur, de faire attention à l'agresseur. Il s'agit de l'intimidateur agressif. Il existe aussi l'intimidateur flatteur qui, lui, n'agresse pas mais séduit avec le but de manipuler. Il obtient de toi ce qu'il veut par la séduction.

- **Le mécanisme plaintif** : quand quelqu'un te raconte des choses pénibles qui lui arrivent, en laissant entendre que tu en es responsable, il capte ton attention en te donnant un sentiment de culpabilité. Son système l'amène à penser que tu n'en fais pas assez pour lui. Il cherche inconsciemment à te faire sentir coupable.

- **L'interrogateur** : tente de fouiller l'univers secret de l'autre en cherchant sa faille. C'est une personne subtile dans sa manière d'être agressive. Elle trouve ton point faible et détruit lentement ton univers pour te prendre ton énergie et pour se rassurer. Elle pose des questions et te fait remarquer ce que tu fais de mal.

- **L'indifférent** : ce mécanisme se développe souvent face à des parents intrusifs qui ne cessent de poser des questions et qui trouvent toujours à redire pour blesser l'autre. L'indifférent se protège en devenant distant et ne révèle plus rien qui ne puisse porter à critique.





« Finalement, digère les racines du passé
pour mieux vivre aujourd'hui. »

X
La *Prophétie des Andes* m'a éclairée sur les mécanismes que j'utilisais par défaut et inconscience, et ceux dont j'étais irrémédiablement la prisonnière ! J'ai pu comprendre avec amour comment je jouais la victime ou l'intimidatrice séductrice auprès de certains de mes amis indifférents. Ils me révélaient en miroir que je ne m'aimais pas suffisamment pour sortir du jeu. Je pouvais être trop gentille, flouer les besoins, juste pour être aimée. Je cherchais souvent à gagner la bataille, à les transformer. Et à ces jeux, j'ai perdu beaucoup d'énergie stérile.

Je me suis aussi fait prendre dans les filets d'un séducteur qui, tel Maître corbeau dans la fable de La Fontaine, me flattait pour obtenir mon attention. Or tout flatteur vit aux dépens de celui qui l'écoute. C'est délicieux au début ! Puis ça dégénère et je suis tombée dans le psychodrame de la passion amoureuse insatisfaite. Une voie de garage.

Je me suis fait prendre dans les filets d'un indifférent qui prend ce qui l'intéresse et ment effrontément pour garder sa proie au chaud, en porte de sortie. Pour le plaisir du jeu, sûrement, pour l'attrait aussi, pour des torsions familiales... Peu importe. C'est moi qui suis responsable de vivre de telles situations. Elles sont venues pour que je puisse enfin écrire ces pages ! Elles m'ont ouvert les portes de la découverte de moi-même.

Je te livre ces expériences qui pourront peut-être résonner et te permettre de décrypter ce qui se joue dans tes relations pour sortir... du manège. Et t'éloigner de certaines relations toxiques.

Apaise et fais la paix, le passé est le passé, c'est son intrusion dans le présent qui te fait souffrir, quand tu penses et ressasses toutes les scènes négatives du passé. Ta tête te joue des tours. Tu portes ton attention sur le négatif, et ce sur quoi tu focalises a tendance à se réaliser. C'est une des lois universelles !