

J'ai besoin que tu m'aimes ? Est-ce vrai ?

« LES DEUX PLUS GROS BOBARDS QUE L'ON NOUS A FAIT CROIRE SUR L'AMOUR »

Dans son livre, *J'ai besoin que tu m'aimes ? Est-ce vrai ?* Katie illustre sa méthode de questionnement et parle des deux plus gros bobards que l'on nous a fait croire sur l'amour.

Le premier qui consiste à déployer en permanence des armes de séduction massive afin d'obtenir l'approbation et l'attention des autres. Il s'agit de nombreuses actions de manipulation que l'on fait naturellement afin de faire plaisir et d'être regardé ; exactement comme un enfant cherche à capter le regard de ses parents pour qu'ils s'occupent de lui.

Ces réminiscences de réflexes de survie de l'enfant nous poussent, adultes, à encore confier la télécommande de notre vie en des mains extérieures. Nos parents nous disaient parfois, je t'aime, tu es gentil si tu ranges ta chambre ! Voici le plus gros bobard auquel j'ai cru en restant enfermée dans cette logique si courante, si répandue, mais qui m'a fait tant souffrir.

Cette logique m'a aussi offert mes plus beaux succès professionnels, mais si je peux faire autrement, je dépense moins d'énergie et de désillusions !

« J'ai besoin de gagner la faveur des gens pour qu'ils m'aiment (je peux donc vous manipuler pour que vous m'aimiez, et que vous m'approuviez). »

Byron Katie

Et le deuxième bobard, explicite clairement Katie, c'est que l'on croit fermement que quand quelqu'un nous aime, il doit faire ce que l'on veut, anticiper nos attentes et nourrir nos besoins !

« Si tu m'aimais, tu ferais ce que je veux. Quand je ne raisonne plus en termes de gagner ou perdre, il devient simple de te donner ce que je veux vraiment te donner et c'est moi qui en profite. »

Byron Katie

En effet, avec de telles croyances, nous allons dans une double impasse relationnelle : celle avec nous-même, en faisant n'importe quoi pour être aimé, et celle avec les autres en devenant tyrannique au point que nous voulions que ce soient eux qui nous prennent en charge.

Ce fut bien sûr mon cas bien souvent ! Je regarde encore une fois avec bienveillance cette part innocente et conditionnée qui s'est conformée à ce qu'on lui a appris.

Demander quelque chose quand ce n'est pas une exigence et que l'on peut entendre un non est un long chemin qui nous mène à la liberté. En effet, si l'on sait accueillir le non, on commence aussi à savoir le dire pour poser ses limites.



Et de façon complémentaire, une parole de Svami Prajnanpad me touche particulièrement et résume toute la démarche de Katie :

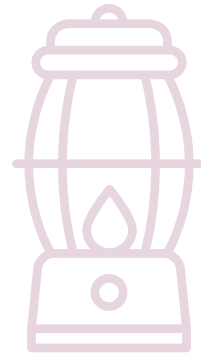
« Essayez de voir et de sentir ce qui est et non d'attendre que les choses soient comme vous voudriez qu'elles soient. Cette attente est la tragédie de la vie humaine. »
J'ai souvent été capable de créer une « *second life* » en imaginant la relation autrement que ce qu'elle est, et je me suis battue avec la réalité qui n'était pas conforme à l'histoire que j'avais imaginée !

J'ai constaté qu'il fallait beaucoup de courage pour se regarder et côtoyer notre identification, notre ego qui nous joue des tours et nous fait croire que l'on est ce que l'on n'est pas !

Beaucoup de courage pour tenter de sortir de la caverne dont parlait Platon, et ne plus regarder les ombres qui se reflètent sur le mur, mais commencer à voir la lumière.

Quatre jours de séminaire à Los Angeles pour baigner dans une énergie de cheminement vers la déconstruction de ce à quoi l'on croit et que l'on prend pour la vérité.

Quatre jours pour voir concrètement qu'on se raconte tous des histoires similaires. Quatre jours pour observer les pensées qui nous traversent et qui sont à l'origine de nos conflits intérieurs. Comprendre et expérimenter que c'est une guerre qui a lieu dans notre tête et que l'on transporte dans nos relations.



*« Si tu m'aimais, tu ferais ce que je veux.
Quand je ne raisonne plus en termes de gagner ou perdre, il devient simple de te donner ce que je veux vraiment te donner et c'est moi qui en profite. »*

Byron Katie