

« **Les Recettes Faciles** »

*C'est déjà mieux que rien !*

**Recette n°1 : L'amour écologique, responsable et durable**

Savoir-aimer, ou comment apprendre à mieux gérer le Recevoir – Donner dans l'équité, la loyauté et la réciprocité de la bienveillance saine et de l'épanouissement joyeux.

Menu - Composition – Ingrédients pour cet article :

**1** - Définition de l'amour écologique et durable : la qualité des liens qui nous unissent, dans nos couples ou familles, dans une gestion saine du Recevoir - Donner.

**2** – Les 4 étapes de la construction de l'amour écologique et durable : la compatibilité naturelle ; la confiance normale ; l'attachement affectif ; l'engagement moral.

**3** - Les 3 pièges de la relation toxique, passive ou abusive : les 5 dragons de l'émotion ; la double contrainte ou le schéma toxique ; le triangle dramatique de KARPMAN ou les jeux de pouvoir.

**4** - Les 3 facteurs clefs du succès de l'amour écologique et durable : le sens du temps, de la mémoire et de l'histoire ; le courage, la responsabilité et l'humilité devant la réalité des faits ; la reconnaissance, la générosité et la gratitude devant la réalité de nos besoins.

Sources et références : Dr Eric BERNE, Claude STEINER, Marshall ROSENBERG, John BRADSHAW, Gary CHAPMAN, Dr Erich FROMM, Dr Vincent LAUPIES, Dr Henri LABORIT, Dr Suzan FORWARD, Isabelle FILLIOZAT, Dr Yvane WIART, Dr Murielle SALMONA, James BALDWIN, Pierre BOURDIEU.

1) Définition de l'amour écologique et durable : la qualité des liens qui nous unissent, dans nos couples ou familles, dans une gestion saine du Recevoir - Donner.

*« Après mon ex, j'ai senti un grand vide, j'ai paniqué, j'ai enchaîné les mecs sur internet. J'étais dégoûtée de tous ces morts de faim, qui flashaient sur mes seins avec des « Likes », qui me quittaient ensuite par SMS, ou même parfois qui disparaissaient sans aucune explication. Quand j'ai rencontré le père de mes enfants, j'étais soulagée que quelqu'un s'intéresse enfin à moi sérieusement. Je manquais vraiment de confiance. »*

*Mme C. – Inspiré de faits réels*

L'amour est une émotion, c'est-à-dire une réaction d'adaptation et d'orientation ayant une fonction vitale dans nos environnements de vie. La fonction vitale de l'amour est la filiation humaine, c'est-à-dire autrement dit l'optimisation du contact relationnel, le partage des besoins affectifs sociaux, ou la reproduction de l'espèce, selon le niveau d'organisation choisi. L'amour

est une réaction normale et naturelle quand il y a un processus d'ouverture à l'intimité et de contact dans l'authenticité.

Avec la notion d'amour écologique et durable, on fera ici surtout la différence entre l'amour consommable numérique (relation de plaisir instantanée, illimitée, jetable, facile où l'autre est un objet remplaçable en un clic, ou un divorce) et l'amour durable humaniste (choix de raison adulte, responsable et réaliste, où autrui est une personne digne de bienveillance, partage et croissance). Le premier passe dans nos cerveaux uniquement par les circuits rapides de la stimulation et du plaisir, alors que le second s'alimente de la conscience de l'attachement et de la mémoire de l'histoire. En termes de construction, l'amour écologique et durable se définit comme un amour dans la bienveillance et l'épanouissement mutuel dans le temps, réussi dans l'engagement, l'attachement et le partage de qualité, c'est-à-dire un amour fondé sur les bases morales humanistes suivantes :

- L'engagement : courage, sens, direction et valeur dans une action loyale.
- L'attachement : courage, sens, direction et valeur dans une relation bienveillante.
- Le partage : courage, sens, direction et valeur dans une intimité joyeuse.

En d'autres termes, l'amour écologique et durable est le fruit d'un acte de Parole mutuelle autour des 3 choix personnels et libres suivants :

- Le choix et la volonté active d'une filiation honnête, juste, saine, réaliste et responsable.
- Le choix et la volonté active d'un soutien chaleureux, généreux, créatif et bénéfique.
- Le choix et la volonté active d'une complicité heureuse avec rencontre, partage, plaisir, fun, tendresse, rire, humour, humilité, écoute et Parole.

L'amour écologique et durable se fonde sur la joie, le sens et la valeur. La joie est une émotion qui a pour fonction vitale la réalisation de soi sur le plan individuel et collectif. Elle est normale et naturelle quand il y a réussite et partage ensemble. Le sens est la direction donnée à l'action, l'énergie vitale de la personne étant en amour soit concentrée dans une motivation féconde (énergie positive, désir actif, partage constructif, Parole vraie, joie créative, réussite des talents), ou soit désorientée dans un écoeurement passif (dégoût de la vie, passivité de l'action, mépris de la Parole, destruction de la famille, manipulation affective, perversion de la confiance, égocentrisme toxique). La valeur est ce qui n'a pas de prix chez la personne humaniste, et inversement, elle se limitera au prix de l'objet acheté ou au tarif à payer dans la relation perverse. La valeur suprême en sciences humaines est la vérité, unique source possible pour l'honnêteté, la confiance, la justice ou la connaissance, dans nos sociétés et familles. Le sens des valeurs en amour nous renvoie ainsi au principe de réalité des faits et de responsabilité des personnes, dans la satisfaction mutuelle de nos attentes affectives naturelles et de nos obligations émotionnelles normales, au sein de nos tribus.

En résumé, conscient de l'importance de la séduction et de la perversion dans nos sociétés, on définira l'amour écologique et durable, par contraste, comme une relation de Parole non - abusive, non - passive, non - toxique, non - violente, ayant pour objectif l'épanouissement mutuel par le choix actif de la loyauté, de l'équité et de la réciprocité dans la bienveillance joyeuse et câline. En anglais, on parlera de « caring », de « stroke economy » et de « warm

fuzzies » dans le commerce équitable de nos transactions amoureuses (Dr Eric BERNE, Claude STEINER). En français, on parlera d'échanges de signes d'affection, de reconnaissance, de gratification et de distinction dans nos affaires de cœur (Dr Henri LABORIT, Pierre BOURDIEU).

En effet, l'amour écologique et durable se développe par l'apprentissage du mieux Recevoir – Donner. Le Recevoir - Donner se définit comme l'ensemble de nos échanges affectifs émotionnels moraux réciproques pour mieux « remplir » à deux nos « Réservoirs » affectifs, au niveau du corps, du cœur et de l'esprit. Il s'agit en amour de faire ensemble le choix d'une meilleure gestion coopérative de la satisfaction de nos différents besoins. Selon les langues et cultures de la satisfaction de nos 350 besoins humains, ce mouvement de remplissage se nommera savoir ensemble « nourrir son cœur ; cultiver son jardin ; recharger les batteries ; faire le plein d'énergie », ou encore « la plénitude ; le contentement ; le self-fulfillment ; l'alimentation ; l'hygiène de vie ». Quelques soient les mots qui vous parlent, 3 conditions indispensables sont nécessaires pour pouvoir développer durablement et réciproquement son savoir-aimer dans le Recevoir – Donner :

- 1) Dignité, droit d'aimer et plaisir de Recevoir. Il s'agit de dire « oui » à la croyance qu'on est une personne digne de Recevoir de l'amour. Il s'agit d'accepter, avec ses tripes et son cœur, la croyance qu'on est une personne littéralement aimable, ou même désirable. Il s'agit de se donner la permission de pouvoir savourer les échanges amoureux, par les gestes, par les mots et par les actes. Il s'agit de valider son « permis de conduire » en amour pour mieux Recevoir affectivement au niveau du corps, du cœur et de l'esprit. Il s'agit aussi d'accepter le droit que l'autre a de nous aimer, selon ses goûts. Cette première condition est indispensable pour ne pas se saboter soi-même en amour, pour ne pas répéter des échecs amoureux ou des comportements autodestructeurs, liés à des fausses croyances et du stress affectif mal interprété dans l'enfance (voir les 7 Blessures du Cœur, ou 7 Racines du Stress).
  
- 2) Intégrité, limites et frontières. Il s'agit de savoir dire « non » aux comportements abusifs toxiques et aux « froids qui piquent » le cœur. Il s'agit de savoir refuser « le Mal » après avoir accepté de recevoir « le Bon ». Il s'agit de s'accorder le droit à l'indignation, à la légitime défense et à la saine colère. Il s'agit de protéger l'intégrité de son « Réservoir » affectif, de préserver les frontières de sa « Maison » intérieure, de se faire respecter au niveau des limites. Il s'agit de prendre soin de soi, de savoir recadrer les abus tordus et les manquements en fair-play. Il s'agit d'éviter de se faire littéralement « empoisonner », « vider » ou « siphonner » affectivement à long terme, en apprenant à dire, surtout sans se justifier, des phrases comme : « C'est ton choix », « C'est ton point de vue », « Tu as le droit de penser cela », « Je ne suis pas d'accord avec ça », « Je ne souhaite plus faire cela », « C'est pas O.K, cela ne se fait pas ». Il s'agira une nouvelle fois de vérifier si des fausses croyances sont à l'origine de schémas d'humiliation, de répétitions d'abus ou de maltraitance amoureuse.

- 3) Capacité, confiance et estime. Il s'agit de valider la croyance qu'on peut Donner « du Bon » à l'autre en amour. Il s'agit d'accepter qu'on est une personne suffisamment bien pour Donner « du Bon » à l'autre. Il s'agit de croire qu'on est capable de donner de l'amour, de prendre soin de l'épanouissement de l'autre, de rendre heureux l'autre en amour. Là aussi, un examen des fausses croyances pourra être éventuellement nécessaire.

2) Les 4 étapes de la construction de l'amour écologique et durable : la compatibilité naturelle ; la confiance normale ; l'attachement affectif ; l'engagement moral.

*« Je crois que je me suis surtout mise avec lui pour avoir des enfants. Il avait l'air sérieux avec moi. Il faisait attention à moi au départ. Il me proposait des sorties que j'aimais. Il me faisait des cadeaux. On parlait au téléphone. Il voulait avoir des enfants. Il ne buvait pas trop à l'époque, même si j'avais vu qu'il y avait un problème avec son stress. Il avait souvent des douleurs et des bobos, avec son corps qui parlait à sa place. Il ne parlait jamais de ses sentiments, de sa douleur à la mort de son père et de sa sœur. Il ne me disait jamais je t'aime. Je croyais que ça allait venir avec le temps. Je rêvais.»*

*Mlle S. – Inspiré de faits réels*

Les 4 étapes pour construire un amour écologique et durable sont la mise en place, la validation et l'entretien de :

1) La compatibilité naturelle. Entre les personnes, on parlera d'une qualité de contact relationnel basée possiblement ou alternativement sur : la complicité, la bonne entente, la longueur d'onde, l'attrance naturelle, le désir physique, la complémentarité des caractères, la possibilité de projet commun, les valeurs communes, le milieu social, le niveau d'éducation. Le moment de la rencontre permettra de sentir les premières impressions et sensations à chaud. Le temps de la découverte de l'autre, où l'on fera vraiment connaissance, permettra de valider cette compatibilité et cette complémentarité à plusieurs niveaux d'organisation, avec d'avantage de discernement et de clairvoyance, au bénéfice de son intégrité et de sa dignité dans ses choix.

2) La confiance normale. Entre les personnes, quand la relation démarre, on parlera de « fair-play » nécessaire, de cadre de fonctionnement, de comportement « réglo », d'honnêteté, de règles d'équité – réciprocité – loyauté – bienveillance, pour pouvoir faire confiance à l'autre, pour savoir si on peut compter sur lui pour prendre soin de notre épanouissement. La grande question est de savoir si l'autre est sain, fiable, stable et responsable dans ses affaires en amour. La confiance se méritera déjà sur le fair-play sur « S.A.N.T.E.S », c'est-à-dire sur l'honnêteté, la loyauté et le sens des responsabilités concernant 6 points : la Sexualité (fidélité, désir, satisfaction...) ; l'Argent (justice, participation, autonomie,...) ; la Non - Violence (abstinence à la violence physique, psychologique ou sexuelle) ; le Temps (disponibilité, partage, loisirs, détente, repos,...) ; l'Espace (territoire, espace de vie, cadre de vie, place à la maison et dans la famille, rôle dans le couple, responsabilité vis-à-vis des enfants...) ; le Stress (savoir se prendre en charge, savoir prendre soin de soi, s'occuper de sa santé, gérer son stress, ou inversement rendre malade les autres, empoisonner la vie des autres, être un boulet, angoisser les autres).

3) L'attachement affectif. Entre les personnes, il s'agira de savoir tisser, nourrir et cultiver activement le lien affectif émotionnel dans le temps. Il s'agira d'abord de se savoir digne de Recevoir et capable de Donner, avec équité et réciprocité, les 5 langages de l'amour suivants : le soutien (le « caring », la bienveillance, la protection, l'entraide,..) ; les gestes de tendresse (le contact physique, la douceur, les câlins...) ; les paroles positives (de reconnaissance, de valorisation, d'encouragement, de gratitude...) ; les moments de qualité (les activités, les loisirs, les sorties, le rire, le partage, l'écoute...) ; les cadeaux (les achats, les fêtes et rituels, les signes de reconnaissance matériels, les symboles de distinction...). Il s'agira ensuite d'inscrire ces 5 langages de l'amour dans la mise en place de nouveaux projets ensemble, ou dans le partage de futures actions communes. Il s'agira enfin et surtout de savoir gérer les conflits inévitables dans un couple, avec honnêteté, humilité et bonne foi, avec une volonté saine et active de solutionner les choses. L'apprentissage des 4 étapes de la Communication Non – Violente sera aidante et bénéfique pour cela (voir prochainement « Les Recettes Faciles » N°2).

4) L'engagement moral. Entre les personnes, il s'agira d'affirmer son choix de l'épanouissement mutuel, dans une volonté active de cultiver ensemble au mieux la satisfaction des besoins. Il s'agira d'éclairer les notions de Parole, de bienveillance, de confiance et de conscience des sentiments, à la lumière de la mémoire du temps et de l'histoire, comme source de sens des valeurs sur le chemin de la filiation féconde. Il s'agira avec courage d'éviter le déni des problèmes, la fatalité des situations, la passivité des solutions, le mépris des responsabilités et le silence des secrets toxiques. Il s'agira d'adopter un état d'esprit animé de la volonté d'améliorer les choses, avec l'espoir que le bon sens, le bon goût et la conscience seront peut-être au rendez-vous chez l'autre par résonance (pas toujours possible pour tous malheureusement du fait de l'impact des traumatismes, manques et abus au niveau du cortex insulaire et de la mémoire traumatique, sans oublier le poids des tabous face à l'inceste à l'échelle mondiale).

3) Les 3 pièges de la relation toxique, passive ou abusive : les 5 dragons de l'émotion ; la double contrainte ou le schéma toxique ; le triangle dramatique de KARPMAN ou les jeux de pouvoir.

*« Je ne m'aimais pas à l'époque. Je me faisais du mal parfois dans la salle de bain, je m'arrachais les poils frénétiquement, comme pour me laver. Parfois, je mangeais trop, j'avais des crises de boulimie. Parfois, je pétais les plombs sur mon compagnon. Je lui disais qu'il puait quand il rentrait du sport, qu'il pourrissait la maison avec ses chaussures de sport. Je n'avais pas conscience à l'époque que c'était moi-même qui était déjà écœurée depuis bien longtemps, que je me sentais comme salie. »*

*Mme E. Inspiré de faits réels*

L'intelligence émotionnelle affective morale est la clef de l'amour durable. En termes de savoir-faire et de savoir-être, il s'agira d'abord d'être honnête et responsable, avec soi-même et avec les autres, pour arrêter les comportements toxiques et destructeurs des 5 dragons de l'émotion, de la double contrainte et du triangle dramatique de KARPMAN.

**Les 5 dragons de l'émotion** sont des systèmes de protection, de défense, de contrôle, d'évitement et de sabotage pour ne pas sentir à l'intérieur de soi les douleurs du passé. Ils permettent également de porter son attention à l'extérieur de soi sur les autres. Ils constituent une

cuirasse défensive égocentrique qui coupe littéralement des autres et du cœur. Ils gèlent littéralement la perception des sensations, le contact des émotions et la conscience des sentiments par : l'abus de consommation (avidité, remplissage, cupidité, addiction, compulsion avec abus de sucre, tabac, alcool, sexe, écran, travail, argent) ; l'abus de séduction (image, masque, apparence, vanité, orgueil, narcissisme) ; l'abus de procrastination (fermeture, passivité, figement, dissimulation, suspicion, méfiance) ; l'abus de pouvoir (contrôle, domination, violence, rapport de force) ; l'abus de confiance (manque de loyauté, trahison, abandon, mépris, arnaque, vol).

**La double contrainte** (« double bind » en anglais, c'est à dire « double lien » ou attachement) est souvent le poison de l'amour de qualité, ou du moins son nœud du problème dans les relations d'amour qui nous empoisonnent la vie, en nous plongeant dans des sentiments d'impuissance, d'incompréhension, d'impasse ou de folie. La double contrainte est un comportement contradictoire, une situation insoluble, un message incompréhensible, un choix paradoxal ou une posture ambivalente, qui empêche d'élaborer une réflexion, d'avancer dans une relation, d'améliorer une situation ou de solutionner un problème. La double contrainte est littéralement figeante, sidérante ou hallucinante car elle est impensable par sa logique tordue. « Je suis stressé ; je ne veux pas consulter » ; « je suis malade ; je ne veux pas me soigner. » ; « Je t'aime, je préfère retourner voir mon ex-femme. » ; « Tu es la femme de ma vie, je ne vais pas quitter ma femme pour toi. » ; « Tu n'es pas mon genre, mettons-nous ensemble ! » ; « Je n'ai pas digéré le stress de mon enfance, je ne veux pas travailler sur mon stress encaissé et mes émotions bloquées en moi. ». La double contrainte est un message toxique qui empêche l'action et la solution nécessaires à la satisfaction. On est prié de subir, de se plier aux conditions tordues imposées, de ne rien dire et d'oublier, sinon on risque de se retrouver face à la perte de l'autre, à la peur de l'abandon et à la violente dramatisation affective, quand le stress et les défenses s'activent. Le triangle dramatique de KARPMAN résume les formes et visages de cette dramatisation relationnelle, par l'analyse des jeux de pouvoir psychologiques (faire recherche internet pour voir schéma du Triangle de KARPMAN afin de mieux comprendre).

**Le triangle de KARPMAN** permet de saisir le lien entre l'activation des 3 réactions du stress (Attaque en cas de stress & Affrontement des problèmes ; Evitement en cas de stress & Fuite des problèmes ; Figement en cas de stress & Immobilisation face aux problèmes) et la mise en place de jeux de pouvoir correspondants dans le couple ou la famille (masques sociaux du Persécuteur & Méchant Dangereux pour l'attaque ; du Sauveur & Bon Gentil pour l'évitement ; de la Victime & Pauvre Malade pour le figement). Les 3 masques sociaux du triangle de KARPMAN permettent de jouer dans les relations avec la Réalité des faits, la Responsabilité des personnes et avec le Rôle dans la famille, ou le couple. La plupart des gens joueront au triangle de KARPMAN pour éviter l'intimité affective dans leurs relations et la vérité émotionnelle mise de côté dans leur propre histoire familiale. Dans les deux cas, il s'agira surtout d'oublier son stress structurel, d'éviter de regarder son enfance, et surtout de ne pas réveiller son cœur, son corps et ses tripes « gelés » historiquement en soi (ce Freezing, ou « gel » avec figement en anglais, est le nom de l'inhibition de l'action qui nous rend malade, passif et abusif dans nos relations).

4) Les 3 facteurs clefs du succès de l'amour écologique et durable : le sens du temps, de la mémoire et de l'histoire ; le courage, la responsabilité et l'humilité devant la réalité des faits ; la reconnaissance, la générosité et la gratitude devant la réalité de nos besoins.

*« Je ne m'aimais pas à l'époque. Je me faisais du mal parfois dans la salle de bain, je m'arrachais les poils frénétiquement, comme pour me laver. Parfois, je mangeais trop, j'avais des crises de boulimie. Parfois, je pétais les plombs sur mon compagnon. Je lui disais qu'il puait quand il rentrait du sport, qu'il pourrissait la maison avec ses chaussures de sport. Je n'avais pas conscience à l'époque que c'était moi-même qui était déjà écœurée depuis bien longtemps, que je me sentais comme salie. J'étais vraiment humiliée et dégoûtée au fond de moi, à cause des attouchements de la voisine, et de la réaction de mes parents à l'époque. Il ne m'avait pas écouté, ou crû. Je crois vraiment qu'ils n'imaginaient pas qu'une femme puisse faire cela, et j'ai dû mettre de côté tout cela. Tout m'est revenu quand ma fille a eu 7 ans, l'âge où j'ai été abusée par cette voisine. J'avais peur de refaire à ma fille la même chose. Je me méfiais de moi-même. Je n'en n'avais jamais parlé avant, tellement je m'étais sentie dégoûtante, trahie par mes parents et anormale par rapport aux autres. J'ai gardé cette histoire en moi pendant près de 30 ans. J'ai choisi d'en parler pour sauver mon couple et ma famille. Un soir, j'ai craqué, c'est sorti, j'ai tout raconté à mon compagnon. On a pleuré ensemble. »*

*Mme E. Inspiré de faits réels*

L'amour durable ne peut faire l'économie du prix des 7 émotions de nos cerveaux, sauf s'il s'agit en réalité de vivre l'un à côté de l'autre, sans intimité affective et sans réalité émotionnelle. « Sois heureux, ne sens rien, mets sous silence ce qu'il y a dans ton cœur ! », ou encore « Sois dans l'amour, nie tes émotions, ne dis rien ! », est-ce réaliste en amour ? L'amour écologique et durable nécessite le courage de revenir au corps, aux émotions et à l'histoire, surtout s'il est nécessaire de digérer les douleurs émotionnelles du passé.

L'amour nécessite alors de réveiller les cœurs à plusieurs niveaux d'organisation :

1) Le sens du temps, de la mémoire et de l'histoire :

Premièrement, il s'agira de développer la patience en amour pour prendre le temps de respirer, de sentir, de parler, de réfléchir et d'intégrer. Il s'agit de prendre le temps dans ses relations pour se rencontrer, pour se raconter, pour se faire confiance, pour éviter les passages à l'acte dans l'avidité compulsive, la rupture brutale ou l'explosion de violence. Il s'agit de prendre le temps pour trier dans sa mémoire et son histoire, pour prendre conscience de l'élaboration des sentiments dans la mémoire du temps, pour faire la différence de saveur entre un plaisir rapide et un sentiment puissant, pour mieux gérer les changements nécessaires au cœur des crises (une crise est une accélération du temps).

Deuxièmement, il s'agira de choisir de se souvenir plutôt que d'oublier. Il s'agit de cultiver le devoir de mémoire pour mieux se construire autour des apprentissages, des expériences et des sentiments. Il s'agit de prendre le temps pour tirer des leçons de nos échecs en amour, pour trier dans nos fausses croyances du fait de notre analphabétisme émotionnel. Il s'agit de se rendre compte de nos schémas limitants et de bien mesurer l'importance nos conditionnements appris

en amour dans nos familles. Il s'agit de prendre conscience de l'impact affectif émotionnel de l'histoire et de l'enfance dans la mémoire de nos cerveaux.

Troisièmement, il s'agira de cultiver la transformation et la transmission dans le temps. Il s'agit de croire en la transformation émotionnelle et en la digestion affective du passé (5 étapes du deuil). Il s'agit de sortir de la fatalité par rapport au passé, du silence par rapport à la douleur et du déni par rapport aux 7 blessures du Cœur (ou racines du stress). Il s'agit de développer ses connaissances en stress environnemental et en mémoire traumatique afin de mieux transmettre une culture des émotions et donner les clefs de la satisfaction des besoins à nos enfants. Il s'agit également de s'indigner face au Freezing (inhibition de l'action, répression des émotions,...), encore largement généralisé dans nos sociétés et familles, afin favoriser le changement par l'éducation face aux abus de pouvoir, aux manques affectifs émotionnels et au mépris moral.

## 2) Le courage, la responsabilité et l'humilité devant la réalité des faits

Premièrement, au présent, dans son couple ou dans sa famille, il s'agit d'avoir le courage de faire sa part avec honnêteté et loyauté. Il s'agit de garder le cap, de ne pas tomber dans la facilité, la passivité, le mépris, les illusions ou le déni. Oui, c'est plus facile de boire une bière, d'aller sur un site porno ou une application mobile de site de rencontre. Il s'agit donc d'avoir le sens des responsabilités par rapport à sa famille, son couple, ou ses enfants. Il s'agit de ne pas se leurrer, se mentir ou de se la raconter par rapport à sa liberté de choix, à son besoin de plaisir naturel, à ses obligations normales et à son stress personnel.

Deuxièmement, dans son histoire, il s'agit d'avoir le courage de regarder son cœur, avec ses 7 Blessures du Cœur, ou racines du stress. Il s'agit d'avoir le courage de s'indigner pour son Enfant intérieur et de le reconforter. Il s'agit d'oser se libérer des chaînes intérieures du passé, de la culpabilité, de la honte, de la peur et de la douleur, refoulées en soi dans son corps et sa mémoire, souvent dans une socioculture où l'on est encore prié littéralement de la fermer et d'oublier au niveau du stress et des émotions.

Troisièmement, par rapport au futur, il s'agit d'oser enfin se raconter avec humilité et de se montrer avec vulnérabilité dans ses relations. Il s'agit d'avoir le courage de baisser la garde, d'ôter le masque, d'ouvrir son cœur avec ses proches. Il s'agit de s'engager vers plus d'authenticité, d'intimité, de douceur, de parole libérée et de confiance dans la gestion de nos besoins et de nos émotions. Il s'agit du courage d'ouvrir son cœur à l'autre, pour mieux apprendre et transmettre dans nos tribus, notamment à nos enfants dans la gestion des émotions.

## 3) La reconnaissance, la générosité et la gratitude devant la réalité de nos besoins

Premièrement, envers soi-même au niveau du cœur, il s'agit d'avoir de la reconnaissance, de l'empathie et de la bienveillance pour son Enfant Intérieur. Il s'agit de reconforter la petite fille ou le petit garçon en soi. Il s'agit de rassurer cet Enfant en soi, de le déculpabiliser, notamment dans le contexte d'analphabétisme émotionnel actuel. Il s'agit de prendre conscience des blessures que nous avons dû garder dans le silence de nos cœurs (voir les 7 Blessures du Cœur en vidéo). Il s'agit d'être un bon Parent envers soi-même, d'être désolé pour l'Enfant en soi, d'être désolé pour toute cette merde sur Terre. Oui, ce n'est pas votre faute si nous sommes



littéralement des nuls dans la gestion des 3 stress et des 7 émotions, qui dirigent en réalité nos cerveaux. Oui, ce n'est pas votre faute si tout le monde s'en fout.

Deuxièmement, envers autrui dans ses amours, il s'agit d'avoir de la reconnaissance et de la gratitude dans les liens de bienveillance qui nous soutiennent chaleureusement et nous épanouissent mutuellement. Il s'agit de reconnaître son besoin de l'autre et du partage ensemble. Il s'agit de remercier autrui pour sa bienveillance, sa présence et sa bonne volonté. Il s'agit de reconnaître la qualité des partages avec l'être aimé pour consentir à la joie et à la fierté de cette réussite en conscience.

Troisièmement, envers les autres dans nos sociétés et sur notre Terre, il s'agit d'avoir de la reconnaissance, de l'humilité et de la fraternité dans un esprit de réconciliation affective et une volonté d'éducation émotionnelle, dans la conscience de nos imperfections, de nos illusions, de nos erreurs et de notre pauvre condition de poussière à l'échelle de l'histoire de l'humanité.

Dessert, café et digestif :

*« Quand je suis rentré dans cet institut de recherche scientifique consacré à la mémoire, ce qui m'a frappé en arrivant, c'est cette énorme statue à gauche dans le hall d'entrée. Un visage de grande taille, d'environ 2 mètres, avec les yeux fermés, avec un air rêveur, une impression d'être sur la Lune. Tout de suite, cela m'a rappelé ma mère qui me disait « Tais-toi, tu es malade, il faut oublier ça ! » ».*

*Mme A. Inspiré de faits réels*

En conclusion, nous espérons que vous comprendrez que le 5<sup>ème</sup> élément en amour est le temps (Luc BESSON), que le Schmilblick est notre propre histoire (COLUCHE), ou que la clef est notre propre mémoire (Dr Henri LABORIT), dans la conscience de notre besoin des autres et de notre besoin de partage affectif émotionnel, dans la réussite de notre satisfaction en famille. Nous espérons également que vous comprendrez vraiment que ce n'est pas votre faute si la consigne générale a été d'oublier et de taire notre propre histoire familiale pendant des siècles.

Nos sociétés modernes commencent seulement à faire sérieusement la différence entre faire des histoires avec les autres, se raconter des histoires à soi-même et ouvrir les yeux sur sa propre histoire. Voici 3 citations que nous aimons à répéter sur les tenants et les aboutissants de tout cela dans nos sociétés et familles :

*“ Nous portons notre histoire avec nous, nous sommes notre histoire. Si nous prétendons le contraire, nous sommes littéralement des criminels. ”*

**James BALDWIN**

*« Pour éprouver un sentiment, il faut d'abord un processus de mémoire. »*

**Dr Henri LABORIT**

*“ Au commencement était l'émotion, mais au commencement de l'émotion était l'action. ”*

**Dr Antonio DAMASIO**

Nous espérons que vous trouverez dans nos « Recettes faciles », les clefs, l'espoir et le réconfort que nous avons trouvé dans les groupes de parole en 12 étapes.

*Prière Universelle des Groupes en 12 étapes.*

*Donnez-moi le courage de changer ce que je peux changer.*

*Donnez-moi la patience pour les changements qui prennent du temps.*

*Donnez-moi la sérénité d'accepter ce que je ne peux pas changer.*

*Donnez-moi la sagesse de faire la différence entre tout cela.*

Merci à François OZON pour le film « Grâce à Dieu » - Ours d'Argent à Berlin

**# In ISA, We Care #**