

Docteur Cornelia Gauthier

LES RELATIONS FUSIONNELLES



Docteur Cornelia Gauthier

LES RELATIONS FUSIONNELLES (1)

Les relations amoureuses foireuses

Nous avons probablement tous vécu une relation amoureuse qui promettait monts et merveilles et qui s'est terminée lamentablement ou qui n'arrive pas à se terminer. La cause est dans la relation fusionnelle.

Dans les pages qui suivent, nous allons décortiquer tout cela, pour mieux comprendre ce piège dans lequel nous tombons une fois ou l'autre, pour pouvoir sortir de ce cercle vicieux qui nous rejoue toujours ce même scénario, pour prévenir aussi un nouvel échec et pouvoir ensuite créer une relation amoureuse épanouissante.

Finalement, quelque soient les personnes ou les circonstances, c'est un schéma très stéréotypé :

- On tombe amoureux fou, on a l'impression qu'on a trouvé l'âme sœur, on se comprend sur tout, on a des papillons dans le ventre, on a envie de tout partager, on y croit vraiment, on veut tout le temps se voir, l'autre nous manque tout le temps, on est sur un petit nuage rose pendant 3 mois (moins avec les pervers narcissique).

Puis viennent les premiers petits bémols, les petits accrocs. On est déçu, on ne s'y attendait pas. On se raccroche, on oublie, on pardonne, puis ça recommence. Alors, un jour, c'est la rupture.

Puis l'autre nous manque tellement qu'on se réconcilie. Ah ! que ça fait du bien. Tout est de nouveau merveilleux. Mais pas pour longtemps.

Et les tensions reprennent aux mêmes endroits de fragilité, sur les mêmes problèmes, les mêmes différents et ça recasse.

On est alors pris dans un cercle vicieux de ruptures et de retrouvailles incessants. Ou alors, on arrive enfin à s'en extirper et on rencontre une nouvelle personne.

Alors, on sent que cette fois, c'est la bonne, que cela va réparer tout ce qui a été dévasté par la précédente. Ce nirvana dure de nouveau environ 3 mois, puis les mêmes problématiques et désaccords vont ressurgir.

On a la nostalgie de ces quelques beaux moments inoubliables, qu'on ne retrouvera plus JAMAIS avec la même personne. C'est consommé et c'est fini de manière irréversible, sauf si l'un se soumet à l'autre définitivement. Mais alors, ce n'est plus le paradis, mais l'enfer.

On se dit que c'est parce qu'on l'aime TELLEMENT. Mais ce n'est pas de l'amour, c'est de la DEPENDANCE AFFECTIVE.

Docteur Cornelia Gauthier

Avec les Pervers Narcissiques tout est plus INTENSE, autant les bons moments que les mauvais, mais tout est aussi plus court. Ainsi, les premières problématiques commencent souvent déjà dans les 10 premiers jours. Mais ce n'est pas le sujet de ces pages. Pour ceux d'entre vous qui aimeraient en savoir plus, vous pouvez télécharger gratuitement un PDF sur mon site. Je vous mets le lien dans le premier commentaire.

Le problème n'est donc pas l'autre, mais MOI. Bien sûr que l'autre dysfonctionne aussi, puisqu'il/elle se met en écho avec MOI. Mais la faille est en moi, dans la toute petite enfance.

Pour comprendre ce qui se joue et se rejoue, il faut commencer au tout début.



LES RELATIONS FUSIONNELLES (2)

L'indispensable relation fusionnelle avec la mère

Je suis convaincue de l'importance des papas dont je parle très souvent. Je suis aussi ravie d'avoir pu offrir un merveilleux papa à mes enfants

Mais là, je parle de la relation à notre mère, car c'est là que tout se joue, dans nos 3 premiers mois. Lorsque cela ne se passe pas bien, cela va nous poursuivre toute notre vie. Il faut donc le savoir

Nous avons tous commencé notre vie dans un ventre maternel, qu'on le veuille ou non. Nous avons vécu en symbiose totale avec notre mère biologique. Nous ne savions même pas que nous existions. Nous étions bercés par son rythme cardiaque, nourris et oxygénés par elle

Docteur Cornelia Gauthier

Puis, un jour épouvantable, tout s'arrête dans les pires douleurs et la terreur. Nous nous trouvons parachutés dans un monde hostile, froid, bruyant, nous avons faim. Nous n'entendons plus palpiter son cœur rassurant. C'est l'enfer !

Le seul moyen de nous rassurer, c'est lorsqu'elle nous prend dans ses bras, que nous retrouvons son cœur, sa chaleur, sa voix, son odeur. Nous avons un besoin ABSOLU de notre mère dans nos 3 premiers mois. C'est juste la SUITE de la gestation.

Lorsque la relation avec elle s'enclenche et que tout se passe bien, nous nous développons très vite et devenons un bébé et futur adulte épanoui.

Si cela n'a pas pu se faire pour toutes sortes de raisons, tout va de travers. Nous devenons des bébés pleureurs, totalement déséquilibrés, souvent inconsolables.

Ces 3 mois totalement fusionnels avec notre maman sont INDISPENSABLES pour nous donner une base de sécurité suffisante pour affronter la vie.

C'est la SEULE période de notre vie où la fusion est créatrice et équilibrante.

Après, c'est trop tard et elle devient dévastatrice.

Bien sûr que d'autres personnes pourront être là pour nous aider, nous reconforter, nous accompagner, nous cajoler. Ce sera tout bénéfique. Mais personne ne peut totalement remplacer ce lien profondément biologique et psychique du début intra-utérin.

Lorsque la fusion avec la mère n'a pas été totale, il y a une NOSTALGIE de cet état de totalité intra-utérin que l'on recherchera, inconsciemment, toute sa vie au travers d'autres relations fusionnelles, amoureuses avant tout, amicales aussi. C'est là qu'est la faille !

Passé ces 3 mois, l'état fusionnel ne marchera plus, car nous avons tellement d'attentes de bébé que seule la mère peut satisfaire.

Beaucoup parmi nous sommes dans cette situation, moi la première !

Alors, que pouvons-nous faire ?

- Tout premièrement, en prendre conscience. C'est indispensable pour ne pas/plus dysfonctionner. Apprendre à relationner autrement.

- Ensuite, devenir nous-mêmes, notre propre mère aimante et bienveillante. Nous sommes la SEULE personne qui peut faire ça. Cela se nomme le REPARENTING.

Vous pouvez vous aider avec la Méditation de l'Enfant Blessé que j'ai conçue pour vous. Vous pouvez le télécharger gratuitement sur mon site

intuition-synchronicités-rétrocausalité.com

Nous retrouvons les papas dans le chapitre suivant.

Docteur Cornelia Gauthier



LES RELATIONS FUSIONNELLES (3)

Les problèmes maternels se répercutent sur l'enfant

Des situations de maladies, d'accidents, de mort, de séparations non voulues, d'abandon, d'adoption, sont à l'origine de la rupture du lien maman-bébé, même si l'on n'y peut rien.

Quelques soient les causes ou les explications plausibles et rationnelles, pour le bébé, la mère sera GRAVEMENT MANQUANTE.

Il pourra ensuite s'attacher à d'autres personnes, pourvu qu'un nouveau lien se crée et pour autant que cette personne soit là tout le temps.

En ce qui concerne la plupart des mamans qui sont physiquement là, de loin toutes ne sont pas sécurisantes. Si elles ont-elles-mêmes souffert d'un défaut de maman et que cela n'a pas été soigné, elles auront à leur tour une pathologie relationnelle avec leur bébé, qu'elle vont reproduire à leur insu. Soit elles seront psychiquement négligentes, soit surprotectrices. Les deux situations sont compliquées et se répercutent sur la génération suivante.

Ce n'est pas évident de se rendre compte lorsque la mère est négligente, car en général, elle s'occupe bien physiquement de son bébé. Il faut s'en inquiéter si l'enfant est inconsolable, s'il refuse de manger, s'il a des problèmes de sommeil ou d'hyper sensibilité. Il est en train de développer un ATTACHEMENT INSECURE qui le conduira justement plus tard, soit à rechercher des relations fusionnelles avec d'autres personnes, comme pour combler ce trou sans fond, soit à se méfier de tout le monde et finir par devenir antisocial.

L'autre situation diamétralement opposée et tout aussi compliquée, est celle d'une mère surprotectrice. Comme elle a toujours vécu l'insécurité affective, elle veut inconsciemment en protéger son enfant. Elle est donc très présente pour lui durant ces 3 premiers mois cruciaux. Mais ensuite, elle ne saura pas laisser son enfant aller vers l'indépendance dont il a besoin pour devenir un adulte équilibré.

Docteur Cornelia Gauthier

Ces mères-là vont invalider leur enfant en maintenant des liens fusionnels qui devraient progressivement se transformer. Elles restent omniprésentes dans leur vie, même lorsque ces derniers sont adultes.

Soit elles les empêchent de s'émanciper, soit elles les obligent à créer une rupture.

Lorsque la mère reste trop présente, elle empêchera son enfant adulte de créer des relations dans lesquelles elle n'est pas. Cela créera une triangulation, par exemple, femme-mari-mère, que son enfant soit son fils ou sa fille.

Dans la situation de la rupture mère-enfant, la BEANCE relationnelle laissée par l'absence de la mère, induira l'enfant adolescent ou adulte à boucher ce « trou » par une relation fusionnelle amoureuse.

Cette relation de remplacement sera une mise en échec programmée.

AUCUNE relation fusionnelle n'est bénéfiquement viable, sauf dans les 3 premiers mois de vie où elle est INDISPENSABLE. C'est comme ça !

Le papa a le rôle très important de faire passer la relation de DYADE maman-bébé à la TRIADE maman-papa-bébé. Vive les papas !



LES RELATIONS FUSIONNELLES (4)

La construction psychique d'un enfant

Il y a un énorme parcours à faire pour le nouvel être qui vient de naître et l'adulte qu'il deviendra. Il faut compter environ 25 ans pour devenir complètement mature. Il lui faudra tout apprendre, physiquement, intellectuellement, mais aussi émotionnellement.

Pour cela il aura surtout besoin de sa mère dans ses premières semaines pour terminer son développement fœtal. En effet, le petit humain vient au monde trop tôt.

Docteur Cornelia Gauthier

Il devrait encore rester 3 mois dans le ventre maternel pour sortir de son état de fœtus en formation, surtout au niveau cérébral.

Mais nous l'aurons tous compris, s'il naissait à 1 année de gestation, il ne pourrait tout simplement pas sortir du ventre de sa mère. La Nature s'est donc débrouillée pour déclencher cette naissance à 9 mois. Mais du coup, le bébé n'est pas prêt pour cela. Il est donc totalement immature. Il continue alors sa vie de fœtus dans cet environnement hostile qui lui complique la vie, car il n'a pas les codes.

Le pédiatre Philippe Grandsenne en parle comme du « fœtus dehors ». Il explique qu'il faut encore 100 jours de vie plus ou moins végétative pour qu'on se trouve enfin devant le joli bébé joufflu qui commence à rire et à communiquer avec nous par tous les moyens. C'est donc durant cette période qu'il a tellement besoin de sa mère pour terminer sa gestation.

Le papa est très important, car il va amener à l'enfant une autre énergie complémentaire et l'aider progressivement, tout en le sécurisant, à sortir de cette fusion avec la maman. C'est donc la situation idéale. Mais nous savons bien que c'est loin d'être le cas pour tout le monde.

Ensuite, le cocon familial aura besoin de s'ouvrir sur un entourage plus vaste pour lui, incluant la famille plus large, les amis, puis l'école, les activités sportives et artistiques.

A l'adolescence, s'il a bien été sécurisé par ses parents, l'enfant s'en détachera progressivement. Avant d'être un adulte totalement indépendant, il traversera une phase de quelques années d'identification au groupe. C'est ainsi que l'on voit les adolescents agglutinés les uns aux autres, habillés presque à l'identique.

Si l'enfant a traversé ces diverses étapes d'enfance dans un sentiment de sécurité et de respect, il deviendra un adulte épanoui qui vivra de belles histoires d'amour épanouissantes. Alors c'est tant mieux !

Quant à nous autres qui n'avons pas eu cette chance, qui avons été cassés par la vie, nous rechercherons frénétiquement une autre personne pour apaiser ce mal-être et c'est là que nous allons entrer dans le cercle infernal des amours foireuses.

Docteur Cornelia Gauthier



LES RELATIONS FUSIONNELLES (5)

Pourquoi les relations fusionnelles posent-elles un problème ?

Lorsque l'on n'a pas pu remplir son puits d'amour et de sécurité, on ressemble à un arbre qui pousse de travers parce que certaines de ses racines ne se sont pas développées ou ont été abîmées.

On est en manque affectif chronique, ce qui crée un état de dépendance psychique et on cherche absolument quelqu'un pour combler ce manque. La plupart du temps, on recherche une relation amoureuse intense.

Et lorsqu'on rencontre son double, son miroir, l'autre qui est dans le même état, on se colle ensemble très vite, ce qui apporte un incroyable effet de soulagement immédiat. On a soudain l'impression de se recoller à l'intérieur. Cela donne un incroyable sentiment de complétude.

Alors, on se voit aussi souvent que possible, on s'envoie des dizaines de textos, on se téléphone souvent et on se raconte TOUT. On se comprend tellement bien. L'union fait la force !

On commence la relation en se racontant toutes nos misères communes à la place de nos ressources. On se soulage, s'allège, tout en envahissant l'autre de nos sombres histoires et vice versa. On prend l'autre pour sa « poubelle émotionnelle ».

Et c'est ainsi, qu'à notre total insu, nous construisons notre nouvelle relation amoureuse sur une fosse à purain ! Alors évidemment, ça ne va pas aller sur le long terme.

Nous serons tellement fusionnés et fusionnels que nous finirons rapidement par nous étouffer l'un l'autre.

C'est comme pour un baiser délicieux : C'est bon si cela ne dure pas trop longtemps !

Docteur Cornelia Gauthier

Sinon, cela équivaut à un bouche à bouche où l'on manque d'air et d'espace. On aura subitement une réaction de REJET de l'autre.

Dans la relation fusionnelle, on trouvera en général un moyen *inconscient* pour créer une dispute et prendre des distances. Si l'on fonctionne dans ce registre fusionnel, ces situations se reproduiront de plus en plus souvent.

Puis, dès que l'on s'est éloigné de l'autre, il/elle nous manque terriblement, tellement qu'on a plus qu'une seule hâte : le/la retrouver au plus vite. C'est le cercle vicieux de la *dépendance affective*. Nous ressemblons alors, chacun de notre côté, à un hamster qui tourne en rond indéfiniment dans sa roue.

Le problème principal sera dans les **attentes excessives** que nous avons de l'autre et qu'il ne pourra jamais satisfaire.



LES RELATIONS FUSIONNELLES (5)

Lorsque les hormones s'en mêlent

Comme nous sommes des êtres incarnés, tout ce qui se joue dans nos âmes, a un support biologique : ce sont les hormones, les phéromones et les neurotransmetteurs.

L'amour, qu'il soit toxique ou épanouissant, active la mise en circulation de ces molécules émotionnelles. C'est impossible d'être amoureux sans sécréter ces produits. Le tout sera de les gérer.

Le neurotransmetteur qui nous pose le plus de souci, c'est la DOPAMINE. C'est l'hormone du plaisir qui nous fait atteindre des sommets de jouissance. C'est elle d'ailleurs qui est stimulée par la prise de drogues dures comme l'héroïne. Elle nous pose plusieurs problèmes :

- Elle rend fou

Docteur Cornelia Gauthier

Ne dit-on pas être « fou amoureux » ou « folle de lui » ? Lorsque l'on est fou amoureux, on est prêt à tout. Cet état incontrôlable fait beaucoup de dégâts.

- Elle rend agressif

Lorsque la dopamine est en excès, elle rend agressif. C'est une ivresse qui nous fait perdre le contrôle. Il y a même un plaisir dans la douleur qu'on recherche ou qu'on inflige à l'autre. Cela peut nous entraîner dans le sado-masochisme.

- Elle rend dépendant.

La DOPAMINE est une drogue dure qui ne fait pas d'effets très longtemps. Puis, elle crée d'horribles états de manque. Alors, il en faut toujours plus. Elle nous bascule dans la dépendance affective.

Elle nous bascule des très High aux très Low, de la félicité à l'enfer absolu.

La dopamine ressemble à un feu d'artifice. C'est très intense et merveilleux, puis, il ne reste plus que de la fumée.

La SEROTONINE est complètement différente. C'est l'hormone de la sérénité comme son nom nous le suggère. Elle amène le calme et le bien-être. Elle est douce et a une plus longue durée.

Elle est une magnifique neurotransmettrice pour une relation amoureuse équilibrée, nourrissante pour les deux. Cette relation sereine n'est possible qu'entre deux personnes matures qui sont sorties du BESOIN fusionnel du bébé.

La sérotonine ressemble à un feu de cheminée sur lequel on remet régulièrement une bûche.

Puis il y a la fabuleuse OXYTOCINE. Elle est très importante pour permettre à l'utérus, puis aux glandes mammaires de se contracter. Elle sera donc l'hormone de la naissance et de la lactation.

Elle va aussi favoriser l'attachement très fort entre la mère et son bébé.

Elle est également l'hormone de l'attachement amoureux. Elle crée des liens très forts entre les partenaires, surtout grâce au toucher. La peau et nos muqueuses doucement stimulées en favorise la sécrétion. Le baiser amoureux et les relations sexuelles la décuple et nous donne envie de recommencer encore et encore.

Bien sûr, il y a aussi nos hormones sexuelles qui entrent en action et qui nous poussent à la copulation pour maintenir la race.

Quant aux phéromones, ce sont des mini hormones émises hors de notre corps, très volatiles. Ce sont peut-être elles qui nous attirent vers certaines personnes plus que d'autres ? On ne le sait pas.

De toutes ces hormones, c'est la DOPAMINE qui entre en jeu dans les relations fusionnelles et qui amène toutes ces perturbations.

Docteur Cornelia Gauthier



LES RELATIONS FUSIONNELLES (7)

L'importance de l'apprivoisement

Comme je l'ai déjà écrit, les relations fusionnelles sont une persistance de fonctionnement de bébé et sont dans le registre du TOUT, TOUT DE SUITE.

Les personnes fusionnelles vont trop vite dans la création de nouvelles relations, qu'elles soient amoureuses, familiales, professionnelles ou même de voisinage. Elles sont très enthousiastes et deviennent « cul et chemise » avec des nouveaux venus beaucoup trop vite.

Il manque la LENTEUR indispensable à la création de nouvelles relations équilibrées. C'est comme une plante qui pousserait trop vite, avant d'avoir pu créer un solide réseau de racines. Cela va très bien au tout début, puis soudain, tout s'effondre car le système racinaire ne suit pas. On peut aussi donner l'exemple de bâtir sa maison sur du sable. Tout va bien jusqu'au prochain orage, puis tout s'effondre.

Les personnes fusionnelles sont amies immédiatement avec des gens qu'elles ne connaissent pas. Elles leur racontent toute leur vie dès le début et se mettent ainsi en danger. Elles sont des victimes potentielles et les abuseurs, les dominants, les repèrent tout de suite.

Puis, lorsque rien ne va plus, soit elles se soumettent, soit elles font des ruptures violentes et disparaissent subitement.

Docteur Cornelia Gauthier

Les relations fusionnelles sont immatures. Pour acquérir de la maturité psychique, il faut du temps, notamment pour développer l'indépendance. Il faut de la *lenteur* !

« On ne tire pas sur les feuilles d'une plante pour qu'elle pousse plus vite. »

Proverbe chinois

Naturellement, nous avons besoin d'être approchés progressivement. C'est un système de protection psychologique pour éviter justement les problématiques décrites.

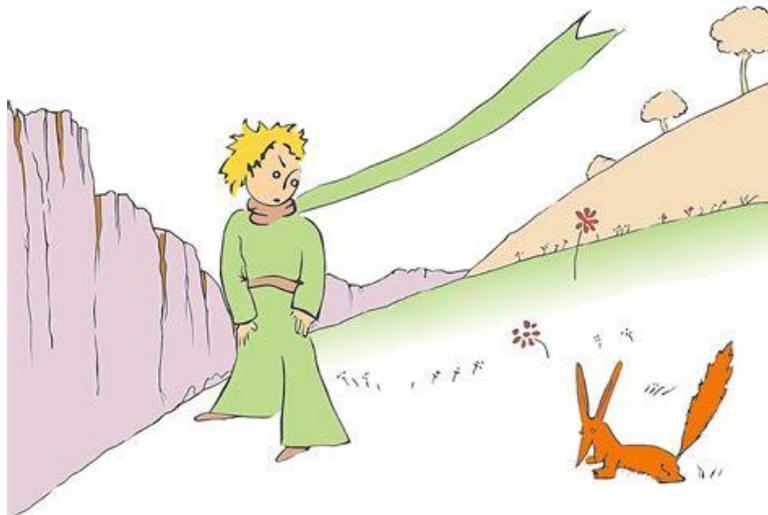
Alors écoutons le renard parler au Petit Prince :

- *Viens jouer avec moi, lui proposa le petit prince.*
- *Je ne puis pas jouer avec toi, dit le renard. Je ne suis pas apprivoisé.*
- *Qu'est-ce que signifie « apprivoiser » ?*
- *C'est une chose trop oubliée, dit le renard. Ça signifie « Créer des liens... »*
- *S'il te plaît... apprivoise-moi ! dit-il.*
- *Que faut-il faire ? dit le petit prince.*
- *Il faut être très patient, répondit le renard. Tu t'assoiras d'abord un peu loin de moi, comme ça, dans l'herbe. Je te regarderai du coin de l'œil et tu ne diras rien. Le langage est source de malentendus. Mais, chaque jour, tu pourras t'asseoir un peu plus près...*

Je vous propose de relire ce texte plein de sagesse :

Le Petit Prince de St-Exupéry

C'est un bijou, une merveille. A consommer sans modération 🍷



Docteur Cornelia Gauthier

LES RELATIONS FUSIONNELLES (8)

Apprendre à relationner autrement

L'importance des séparations

N'oublions pas que dans le ventre de notre mère, nous étions en fusion totale avec elle. Alors pour sortir de ce système, des moments de séparation sont indispensables pour devenir un individu à part entière et ne pas finir en soupe de marshmallows fusionnelle avec l'autre. Ils sont difficiles et désagréables à vivre pour les dépendants affectifs.

Mais imaginez une musique où il n'y aurait pas de silences entre les notes !

Et que dire d'un livre passionnant où il n'y aurait pas d'espaces entre les mots?

Et nos attentes ?

Le poète persan Rumi avait déjà tout compris. Il disait :

« La maturité, c'est quand on peut vivre une relation sans aucune attente, et qu'on se donne pour le plaisir de donner..., c'est quand nous sommes capables de distinguer entre le "BESOIN" et le "DESIR". »

Que pouvons-nous faire de cette sagesse ?

Eh bien ! l'appliquer.

Mais il faut commencer par le début.

· Tout d'abord, observer notre dysfonctionnement relationnel, faire l'état des lieux. Repenser à nos relations précédentes et observer que c'est toujours le même scénario qui se rejoue. Arrêter de penser que c'est la faute de l'autre.

C'est probablement la « faute » des deux, car ce sont les personnes fusionnelles qui s'attirent. En effet, une personne non fusionnelle n'entrera pas dans ce « jeu ».

Je mets beaucoup de guillemets à tous ces mots, car personne n'est vraiment coupable ou ne joue consciemment.

Cette notion de jeu est empruntée à l'analyse transactionnelle qui observe ces mêmes répétitions scéniques comme sur une scène de théâtre dont nous sommes les acteurs.

Ces schémas fusionnels sont identiques non seulement dans notre vie, mais dans la vie de toutes les autres personnes concernées par cette problématique ! C'est du Copié-Collé.

· La deuxième étape est donc la prise de conscience : *« J'ai vraiment un comportement fusionnel et je suis dans la dépendance de l'autre. J'ai BESOIN de l'autre, sinon je ne me sens pas complet/e ».*

· Troisièmement, il faut se pardonner cela car ce n'est pas de notre « faute ». Nous n'avons pas reçu les nourritures affectives suffisantes au départ.

Docteur Cornelia Gauthier

· Ensuite, c'est le moment s'occuper de notre Enfant Intérieur Blessé. Je vous rappelle ma MEDITATION faite pour vous, dont je vous remets le lien ci-dessous. Il faut sortir du BESOIN.

intuition-synchronicités-rétrocausalité.com

· La cinquième étape est d'apprendre à vivre seul/e pour acquérir son indépendance physique et psychique. Cela prendra un peu de temps.

· Puis viendra le moment d'apprendre à relationner uniquement par DESIR et par PLAISIR. C'est le principe de la « cerise sur le gâteau ». Plus de place pour le besoin. On peut très bien vivre seul si nécessaire.

Nos relations sont très précieuses. N'en faisons pas du « fast food ». Optons plutôt pour la dégustation, à l'instar d'un magnifique repas gastronomique.

En très résumé, il est question de la METAMORPHOSE de la chenille en papillon !

Je vous souhaite un bel envol



Docteur Cornelia Gauthier

Lorsqu'il y a une rupture

La béance émotionnelle

La recherche de la réparation

L'échec de la relation amoureuse fusionnelle

La nécessité des espaces

Se réparer d'abord

Une relation amoureuse épanouissante