

**Docteur Cornelia Gauthier**



## **Docteur Cornelia Gauthier**

### **L'AMOUR INCONDITIONNEL (1)**

Au contraire de ce que l'on pourrait penser, il ne s'agit pas d'un monde de bisounours où « tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil. » Ça , c'est de l'ordre la pensée magique de l'enfant, candide, naïf et illusoire.

Nous voyons bien que cela ne correspond pas à la réalité. Notre monde malade s'entredéchire pour des histoires d'égos malmenés, d'idéologies, de croyances et tant d'autres manifestations du non-amour ou de l'amour conditionnel.

Pourtant, nous l'avons tous connu au temps de notre innocence, alors que nous étions encore tout petits. Nous avons aimé inconditionnellement nos parents. Mais après, que nous est-il arrivé pour que nous le perdions finalement ?

Nous avons été trahis dans ce grand amour. On nous a mis des conditions, on nous a violenté pour nous « élever ». Est-ce que ce terme est juste ?

La violence éducative ne serait-elle pas plutôt un façon d' abaisser les enfants, de les désabuser, de les délester de leurs belles dispositions naturelles ? Nous avons été trahis dans ce grand amour. On nous a mis des conditions, on nous a violenté pour nous « élever ».

Nous avons gardé la NOSTALGIE de cet état de sérénité et de totalité de l'amour. Et cela reste pour nous un idéal non atteignable.

Nous le projetons sur chaque nouvelle amitié et surtout, sur chaque nouvelle histoire amoureuse. Et c'est toujours la déception.

En effet, nous sommes tous des enfants blessés et ce sont nos blessures qui se rencontrent. Nous avons chacun de notre côté des attentes inassouvies et inaccessibles, souvent secrètes. Et elles sont toujours déçues, car nos attentes représentent en elles-mêmes des conditions.

Nous attendons de l'autre qu'il /elle vienne guérir nos plaies. Or, l'autre ne le peut pas. Nous l'aimons pour l'effet qu'il nous fait. Ensuite, nous ne l'aimons plus lorsque l'effet a diminué ou a disparu. C'est donc encore un amour conditionnel.

Cet amour-là est égocentrique et l'autre ne sera jamais en mesure de nous combler complètement.

Peu de personnes sont en mesure de goûter la liberté et la légèreté d'aimer. Pour cela, il faut arriver à inverser le sens de l'amour, de passer du Toi vers Moi ( égocentrique) au Moi vers Toi ( altruiste).

## **Docteur Cornelia Gauthier**

C'est un très long chemin qui passe par la réparation de nos blessures anciennes, puis, par apprendre à laisser tomber nos exigences égotiques.

C'est un chemin de dépouillement progressif de tout ce qui nous entrave encore pour retrouver notre amour inconditionnel originel, mais maintenant devenu mature.

Pour vous aider à guérir votre enfant intérieur, vous pouvez télécharger une Méditation pour l'enfant blessé sur mon site <https://www.xn--intuition-synchronicits-rtrocausalit-wgddl.com/>

C'est une véritable thérapie émotionnelle comme celles que je pratique dans mon cabinet médical.

Alors, ne vous en privez pas. Vous êtes les bienvenus !



## Docteur Cornelia Gauthier

### L'AMOUR INCONDITIONNEL (2)

L'amour inconditionnel commence par apprendre à dire NON !

Je vous provoque ?

Un petit peu, d'accord, mais je vous l'explique.

Il existe entre les humains des rapports dominants-dominés, qu'on le veuille ou pas. C'est comme ça. Alors autant le savoir.

Ceux parmi nous qui sommes trop gentils et qui rêvons d'amour inconditionnel, sommes avant tout dans le camp des dominés.

Pour éviter de créer des problèmes, la plupart du temps, nous prenons sur nous et ne disons rien. Donc, le plus fort gagne.

C'est comme dans un match de foot : cela fait 1-0. Plus jamais il ne sera possible de revenir à 0-0. Qu'on se le dise !

Donc, il ne nous reste plus qu'à marquer un point de notre côté aussi. Et rapidement ! Sinon le dominant va continuer à marquer d'autres points. Et nous nous retrouverons rapidement à 10-0, ou 35-0, etc.

Néanmoins, il ne faut pas dire Non, juste pour cela. Il faut que nous prenions le temps de nous poser la question de ce que nous ne voulons pas ou ne voulons plus et ensuite, en informer les autres.

Il faudra ensuite tenir nos nouvelles décisions et dispositions. Et c'est cela qui est probablement le plus difficile car les autres ne vont pas aimer notre changement d'attitude.

L'affirmation de soi est un exercice de tous les jours. Au début, nous aurons souvent tendance à retomber dans les vieux schémas de soumission. Cela se nomme **La résistance au changement**. Il faut le savoir, alors, je vous le dis.

Et maintenant que vous le savez, vous êtes responsable de la suite que vous souhaitez donner à votre vie. Si vous n'y arrivez pas, il faut vous faire aider. Car « à l'impossible, nul n'est tenu ». Courage ! la réussite est au bout du tunnel.

L'amour inconditionnel commence donc par soi-même. Devenir un bon père et une bonne mère pour soi-même. S'écouter, prendre soin de notre enfant intérieur, mais aussi, nous défendre contre les prédateurs de toute sorte.

S'occuper de soi avant les autres est indispensable. C'est comme dans un avion où il y a subitement une dépressurisation. Vous devez d'abord prendre le masque à oxygène pour vous-même avant de vous occuper des autres.

Cela va de soi si on réfléchit jusqu'au bout : comment pourrait-on donner autant d'amour si on n'en débordait pas pour soi-même. Comment donner ce que l'on n'a pas ?

## Docteur Cornelia Gauthier

Sortez de l'illusion que cet amour-là vous sera donné par les autres. Ça ne marche pas ainsi. Vous êtes le seul à être avec vous-même jusqu'à votre dernier les souffle !

Les autres ne font que passer, plus ou moins longtemps. Alors prenez vraiment soin de vous avec beaucoup d'attention et de persévérance. Ne vous abandonnez pas !

Ce chemin vers soi-même prend des années. Posez-vous tous les jours les deux questions suivantes :

- *Qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui, pour moi, pour aller bien ?*

Et

- *Qu'est-ce qu'il ne faut pas que je fasse, aujourd'hui, pour aller bien ?*

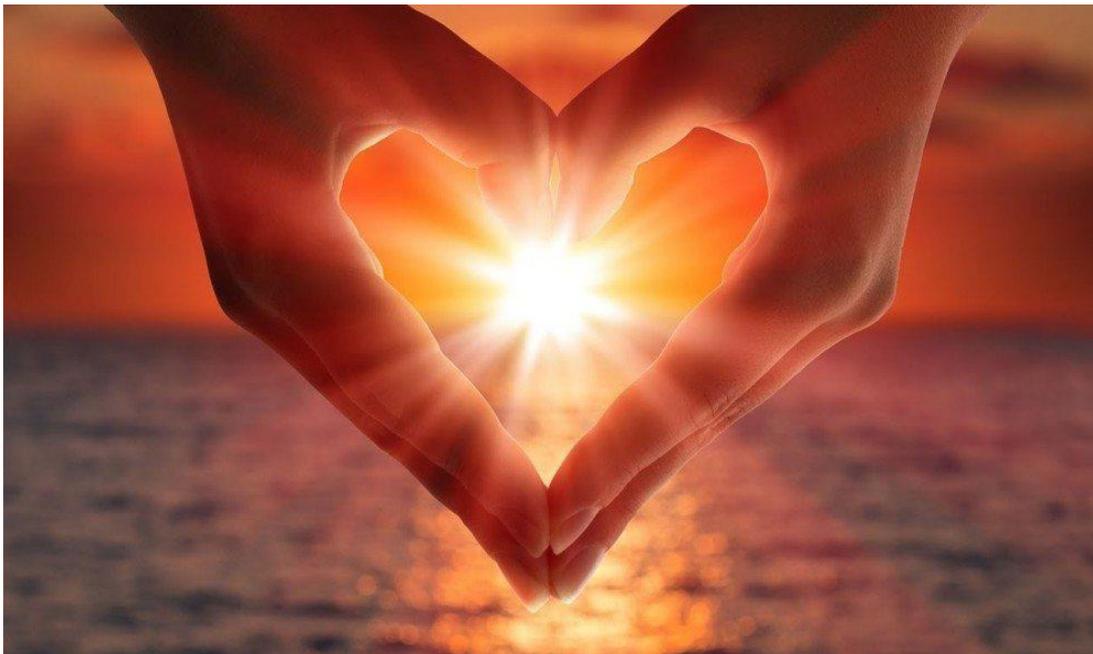
Je vous rappelle que vous pouvez trouver sur mon site :

<https://www.xn--intuition-synchronicits-rtrocausalit-wgddl.com/>

une **Méditation pour l'enfant blessé** faite à votre attention.

Donnez-vous ce temps pour aller à la rencontre de vous-même.

Bonne route ! Cornelia



## **Docteur Cornelia Gauthier**

### **L'AMOUR INCONDITIONNEL ( 3 )**

Quoi de plus beau que l'empathie ?

C'est notre qualité humaine la plus belle, celle avec laquelle nous sommes tous nés. Le petit enfant est très empathique. C'est cette capacité, due à nos neurones miroirs, qui nous permet de nous mettre à la place de l'autre et donc d'en prendre soin.

Et ensuite, que nous est-il arrivé ?

Suite aux violences subies dans l'enfance, certains d'entre nous ont perdu leur empathie naturelle trop blessée. Leur circulation émotionnelle s'est bloquée et l'empathie avec. Ils sont devenus des abuseurs de toutes sortes.

Les autres, également détruits par les violences, ont vu leur empathie augmenter beaucoup trop. Ils sont devenus des sauveurs !

Bonjour à tous. Je me présente : je m'appelle Cornelia Gauthier et je suis une sauveuse professionnelle. J'ai même un doctorat Es excès d'empathie ! Je plaisante évidemment. Mais à peine.

Tout le reste du post est le résultat de mes expériences d'excès d'empathie. Je me suis démenée avec ça toute ma vie.

Alors, je vous le dis avec le plus grand sérieux :

- Cela ne m'a en rien amenée dans l'amour inconditionnel. Je me suis perdue en route à toujours vouloir sauver les autres avant moi. J'aimais les autres, mais je ne m'aimais pas moi-même. Je vous l'ai dit hier : l'amour inconditionnel commence par soi.

Alors l'Univers m'a gentiment tapé sur les doigts à chaque fois, jusqu'à ce que je comprenne. Et j'ai fini par comprendre.

J'avais appris « le triangle dramatique de Karpman » que je vous laisse découvrir sur Internet. C'est une approche de l'analyse transactionnelle qui démontre que l'agresseur, la victime et le sauveur, c'est du pareil au même. C'est un triangle infernal dont on peine à sortir.

Ce triangle se crée entre deux personnes, chacun occupant l'une des 3 chaises. Et chaque fois que l'un se déplace, l'autre est obligé de bouger aussi. Ainsi, l'agresseur peut devenir un sauveur ( momentanément), la victime va alors devenir un agresseur, etc. Bref ! On tourne en rond indéfiniment.

J'ai fait 100 000 tours de hamster dans cette roue infernale. Et je vous confirme, l'amour inconditionnel ne s'y trouve pas.

## **Docteur Cornelia Gauthier**

Ce n'est qu'en renonçant définitivement à cette pulsion de sauvetage et d'excès d'empathie que j'ai ENFIN retrouvé le chemin pour venir à ma rencontre et maintenant, à la vôtre.

La découverte progressive de l'amour inconditionnel m'a amené un apaisement, une douceur, de la gratitude à chaque instant. J'ai échangé un moins pour un plus !

C'est tellement mieux pour tout le monde.

Dorénavant, je partage mon amour de la vie avec chaque être vivant. Je parle avec mes arbres, ma chatte Cori, mes amis et bien sûr, avant tout, mes enfants et mes petits-enfants. Et vous faites partie de mes amis, donc, je vous aime !



## Docteur Cornelia Gauthier

### L'AMOUR INCONDITIONNEL (4)

Nous avons vu à quel point l'amour inconditionnel commence par soi et aussi, qu'il s'agit d'un long apprentissage à prendre soin de soi.

Nous avons compris que de sauver les autres, nous dépossède de notre pouvoir et de notre énergie.

Mais en plus, par nos sauvetages, nous infantilisons et les déresponsabilisons et souvent, nous les envahissons avec nos solutions qui ne sont pas les leurs.

Finalement, cela nous entraîne dans le triangle infernal de Karpman dont il est très difficile de sortir.

Je rajoute ici qu'un certain nombre de personnes sont très abusives ou même perverses et qu'il est important de les éviter et de s'en protéger.

L'amour inconditionnel n'implique pas de les caresser dans le sens du poil et de se soumettre ou de tolérer leur tentative de prises de pouvoir. Comme déjà dit, il est important de savoir dire Non.

Alors comment agir avec les autres dans cette magnifique énergie de l'amour inconditionnel ?

Tout d'abord, en les écoutant vraiment.

Cela implique de prendre du temps pour eux et ainsi d'aller à leur rencontre. Les laisser s'exprimer, même si l'on n'est pas d'accord avec ce qu'ils disent. Exprimer notre sollicitude.

Leur dire :

*- je suis triste pour toi*

*- ce que tu vis est difficile*

*- etc.*

Leur sourire.

Les aimer pour ce qu'ils sont : un être humain avec sa force et ses fragilités. Les regarder dans les yeux avec tendresse. Eventuellement leur mettre un main sur l'épaule. Comprendre que cela vaut tout l'or du monde, pourvu qu'on le ressente vraiment.

Ne jamais rien forcer si on ne le sent pas. Accepter qu'avec certaines personnes, le courant ne passe pas. C'est comme ça. Ne pas les détester pour autant. Ne pas les juger eux, mais leurs actions.

Ne pas donner ou prêter de l'argent, mais les accompagner dans leurs démarches s'ils n'y arrivent pas tout seuls.

## Docteur Cornelia Gauthier

Puis leur poser des questions avec douceur, mais assurance :

- *Et que vas-tu faire maintenant ?*

En posant cette question, nous leur redonnons leur responsabilité et leur dignité.

S'ils sont vraiment trop perdus ou déprimés, leur demander :

- *Est-ce que je peux faire quelque chose pour toi ?*

Et faire pour eux ce qu'ils ne peuvent vraiment pas faire et les aider à faire ce qu'ils peuvent.

Et last, but not least : dans notre monde hyper connecté et de l'immédiateté, réapprendre à communiquer, ne serait-ce qu'en répondant aux mails personnels qu'on nous envoie.

Une personne a pris le temps de nous écrire. Alors, c'est normal de lui répondre, ne serait-ce qu'un mot ou un smiley.

Comme vous l'aurez compris, l'amour inconditionnel n'est pas de l'ordre du sentiment amoureux qui lui, finit toujours par s'estomper.

Au contraire, l'amour inconditionnel croît chaque jour un peu plus.

En somme, dans l'amour inconditionnel, on respecte l'autre et on le considère. On l'écoute et on lui sourit. On lui donne du temps et on lui répond.

Cela change complètement la couleur de notre journée et de celles des autres. Nous irradiions la bienveillance pour le bonheur de tous.

L'amour inconditionnel nous rend heureux. C'est gagnant-gagnant !



## **Docteur Cornelia Gauthier**

### **L'AMOUR CONDITIONNEL VERSUS L'INCONDITIONNEL (5)**

Il y a une grande confusion sur ce concept, notamment celle qu'il existe quelque part une âme sœur avec laquelle on sera en complète communion et sans aucune tension conflictuelle. C'est l'idéal du GRAND AMOUR que l'on pense être inconditionnel.

Et voilà que tout ça est une illusion ! C'est trop triste, mais c'est comme ça quand même.

Pour éviter de continuer à vivre des échecs amoureux, des attentes déçues, de la frustration et des dépressions, il faut remettre l'église au milieu du village et dire haut et fort :

L'amour amoureux n'est pas inconditionnel. C'est justement le contraire. Il est CONDITIONNEL.

En effet, la première condition pour qu'il n'y ait jamais de nuages ou même d'orages, serait que les deux soient absolument connectés sur les mêmes longueurs d'ondes, qu'ils aient les mêmes émotions et sensations en même temps, les mêmes goûts dans tous les domaines et les mêmes envies simultanément. Je m'arrête là dans l'énumération de toutes les conditions qui devraient s'accorder pour que cet amour idéal devienne réalité.

En plus, si la recherche de ce grand amour concerne un homme et une femme, rappelons-nous que « les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus ». Je vous conseille vivement le DVD du spectacle de Paul Dewandre, qui, en plus d'être extrêmement enseignant sur le sujet de nos différences, nous fait éclater de rire à chaque phrase. En plus, cela vaut des dizaines de thérapies de couple si les deux le regardent ensemble.

Renonçons donc à cette illusion perdue. Le grand amour reste un idéal inatteignable, sauf si l'on a atteint l'AMOUR INCONDITIONNEL.

Celui-ci implique ce que le bouddhisme nomme la dissolution de l'égo et Carl Gustav Jung, le processus d'individuation.

Lorsque l'on a traversé ces longues étapes, nos attentes d'amour fusionnel ont fondu elles aussi.

L'amour amoureux ne représente donc plus l'autre moitié du gâteau, mais la cerise sur le gâteau. L'amour amoureux n'est plus indispensable pour se sentir bien, mais c'est le plus qui fait toute la différence, un magnifique cadeau que chacun déguste dans la liberté de l'un et de l'autre. C'est donc un aboutissement.

En attendant, on peut commencer par réactualiser nos connaissances, car la compréhension est une étape importante pour dépasser le problème insoluble de l'amour amoureux conditionnel.

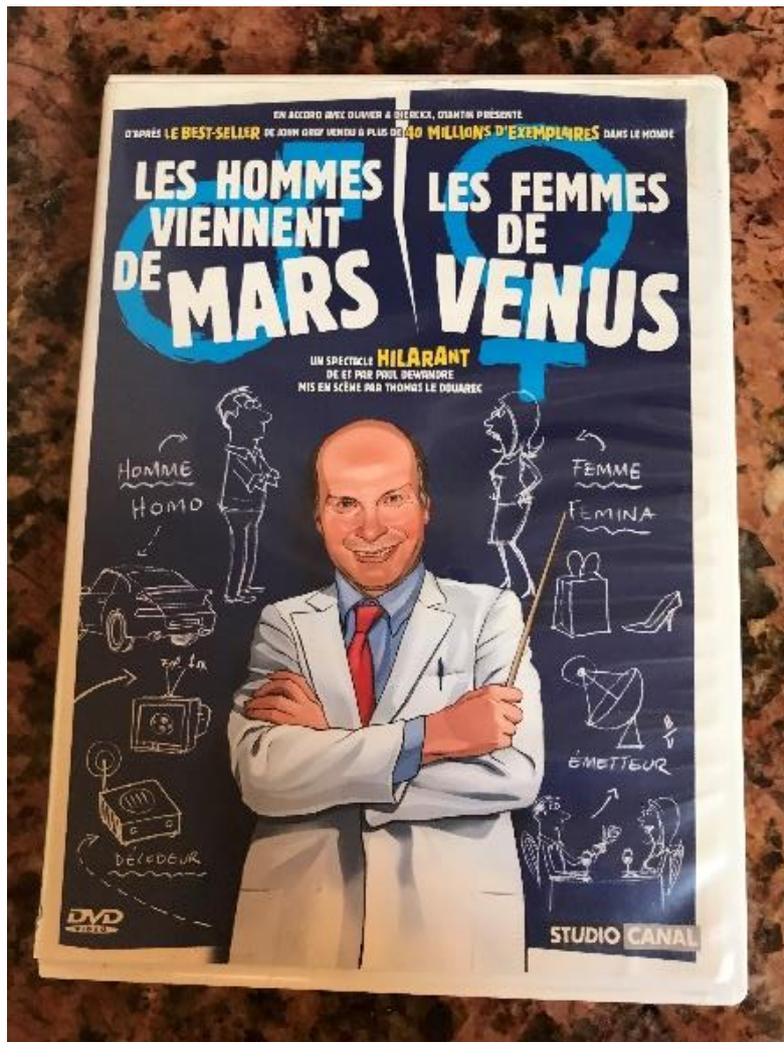
## Docteur Cornelia Gauthier

Premièrement, regardons autour de nous et dans notre vie :

- Combien de couples très amoureux tiennent sur le long terme et avec la même intensité qu'au premier jour, sans l'ombre d'un nuage ?

Je vous laisse apporter votre propre réponse.

Nous avons déjà compris que par notre sexe, notre parcours de vie, notre culture parfois, nous sommes foncièrement différents. Nous nous achoppons sur nos différences.



## Docteur Cornelia Gauthier

### L'AMOUR CONDITIONNEL VERSUS L'INCONDITIONNEL ( 6)

L'amour amoureux existe vraiment, mais il ne dure pas. Si nous avons vécu un coup de foudre, l'expérience a été inimaginable. Tout est devenu merveilleux, subitement. On aurait pu se lancer à l'escalade du Mont-Everest en pantoufles ou tenter de traverser un océan à la nage.

L'amour amoureux rend un peu fou. On est allumé ! On ose ce que l'on a jamais osé. On pourrait même prendre des risques.

Si en plus se rajoute l'orgasme et surtout, s'il est simultanément avec l'autre, on accède alors à une intensité telle, que c'en est à peine supportable longtemps. La mémoire de cet état érotique à deux, s'imprègne très profondément dans notre cœur et dans notre corps aussi via **La mémoire du corps**. Comme on le dit : « Mes cellules s'en souviennent ».

L'autre devient alors TOUT pour nous. C'est là qu'on lui dit : « *Je ne pourrai jamais vivre sans toi !* ».

On a besoin de la présence de l'autre tout le temps et lorsqu'il n'est pas là, il nous manque horriblement. Nous sommes sous l'influence de l'hormone DOPAMINE, l'hormone du plaisir, de l'extase. C'est tellement fort que l'on tombe dans la dépendance.

Et quand il n'y en a pas ou plus, c'est le manque insupportable. Si l'autre prend des distances, on est désespéré. L'autre est devenu notre drogue. Alors, on tente TOUT pour le récupérer et on se contente souvent des miettes plutôt que rien.

L'amour amoureux est aussi intense qu'un feu d'artifices. On en a plein la vue. C'est extraordinaire de sensations érotiques et émotionnelles. Mais voilà, la dopamine est une drogue et se comporte donc en tant que telle. On est High, puis c'est le Bad Trip.

Comme pour le feu d'artifices, très vite, tout part en fumée. On tombe ainsi dans la nostalgie du paradis perdu.

Pourtant, ce feu d'artifices ne pourra pas se rallumer tout seul. On peut vivre plusieurs coups de foudre dans sa vie, mais jamais deux fois avec la même personne. Il faut le savoir pour éviter des années à tenter de retrouver ce qui n'existe plus.

Quant aux couples qui durent, ça existe. Et ça, c'est magnifique. Mais il se passe une transformation de la relation. L'alchimie entre eux n'est plus sous le contrôle de la dopamine. Ils ont réussi à l'interchanger avec la SEROTONINE, l'hormone de la sérénité et l'OCYTOCINE, celle de l'attachement. Ces couples-là ont appris à adapter leur relation dans leurs différences. Ils sont sur le chemin de l'apprentissage de l'amour inconditionnel.

**Docteur Cornelia Gauthier**



## **Docteur Cornelia Gauthier**

### **L'AMOUR INCONDITIONNEL (7)**

L'amour amoureux tient 2-3 mois pendant lequel on est sur le petit nuage rose du parfait amour. Chacun donne le meilleur de lui, puis, on se relâche et commencent alors les premières tensions. Mais on arrive néanmoins encore à retrouver des moments intenses.

Le maximum de temps passé dans ce registre-là dure environ 3 ans. Il faut le savoir aussi. C'est physiologique et programmé ainsi par la Nature. C'est le temps nécessaire pour une conception, une grossesse, puis l'acquisition de l'indépendance physique du petit enfant.

Puis, le soufflé retombe et on est prêt à retomber amoureux d'un/e autre. Car, pour éviter la consanguinité et les tares, la Nature a prévu de brasser les populations au maximum.

Et rien ne peut changer cette vie instinctive qui nous gouverne tous, malgré notre « éducation » et ce monde hyper technologique dans lequel nous vivons. Nous restons des animaux, instruits et éduqués certes, mais des animaux quand même. Nous sommes gérés par nos hormones et notre génétique. Le premier but de la Nature, c'est la perpétuation de la race, et la meilleure possible.

Alors, d'accord ! Il fallait qu'on nous le dise. Voilà, ça c'est fait !

Mais connaissant tout cela nous pouvons évoluer en conscience et mettre le cap sur le développement de l'AMOUR INCONDITIONNEL qui existe vraiment.

Je le dis depuis le début de ces posts, il s'acquière. C'est un long cheminement qui nous amène néanmoins vers la liberté. C'est celle du papillon qui a traversé sa longue métamorphose.

On peut comparer l'amour conditionnel à celui de la chenille, qui a très peu de marges de manœuvres tellement elle est conditionnée par son organisme lourd et rampant et tout son environnement, avec l'amour inconditionnel, symbolisé par la légèreté et la liberté du papillon qui ne connaît plus aucune entrave.

L'objectif n'est cependant pas de renier notre côté animal qui permet que nous soyons là, ici et maintenant, mais plutôt de l'accepter et de l'intégrer dans un être qui est plus vaste, qui nous ouvre d'autres horizons, celui d'une spiritualité incarnée où règne l'amour INCONDITIONNEL. Celui-ci est celui de la zénitude et de son hormone bienfaisante et apaisante qu'est la SEROTONINE.

Pour reprendre la métaphore du feu, la dopamine fait éclater le feu d'artifices qui ne dure pas, alors que la sérotonine nous réchauffe le cœur à l'instar d'un feu de cheminée sur lequel on remet de temps à autre un bûche. C'est moins Wahou ! mais bien plus reposant.

## **Docteur Cornelia Gauthier**

On ne peut pas avoir les deux en même temps. Comme le dit la sagesse populaire « Choisir, c'est renoncer ».



## **L'AMOUR INCONDITIONNEL ( 8 )**

Il n'est pas possible d'atteindre l'amour inconditionnel si l'on garde en soi de vieilles rancunes, de la haine ou des envies de vengeance. Même si elles sont complètement justifiées, une fois ou l'autre, il faudra passer l'éponge et pardonner. Pas pour l'autre, qui la plupart du temps s'en fout, mais pour soi-même. Il faut nettoyer les énergies toxiques qui, sinon, se mettent à fermenter.

### **Le pouvoir du pardon**

*Le pardon ne changera pas ton passé, mais ton futur.*

Anonyme

Subir des injustices et des violences déclenche en chacun de nous un sentiment d'impuissance et de colère.

Mais cette dernière émotion n'est la plupart du temps pas perceptible pour la victime, tant la sidération et l'impuissance sont grandes et la cachent. Dans le traumatisme, l'émotion qui prédomine est la PEUR.

Ne pas ressentir la colère au moment du traumatisme ne signifie donc pas qu'elle n'existe pas. Par contre, plus tard, si le patient s'autorise à la ressentir et à l'exprimer pendant la thérapie, on a le signal que le Syndrome Post-Traumatique (SPT) commence à lâcher, puisque le sentiment de peur laisse enfin la place à la colère.

Personnellement, j'ai toujours positivé cette émotion dans mes thérapies. Je me souviens encore d'un patient qui m'a dit un jour : *Je suis tellement en colère, mais ça me fait un bien fou ! Cela me redonne de l'énergie. Alors, je veux la garder encore quelques jours* ». La colère nous permet de sortir de l'état de victime.

Sinon, n'étant pas exprimée, la colère peut **fermenter** et se transformer en ressentiments, voire en haine. Ces ressentis négatifs envahissent alors tout le psychisme de la victime et peuvent être à l'origine d'angoisses et d'états dépressifs, entre autres. Ces émotions négatives peuvent ainsi nourrir et entretenir un SPT.

Tôt ou tard, dans une vraie thérapie, se posera la question du pardon. Le fait de pardonner est indispensable pour la *victime* et non pour l'agresseur qui, soit s'en fout, soit est mort, et qui, la plupart du temps, n'a pas demandé pardon.

## Docteur Cornelia Gauthier

Si la victime ne pardonne pas, même l'impardonnable !, elle reste prisonnière de ses rancunes et de ses ressentiments. Régulièrement nourris, ceux-ci maintiennent le **stress** qui lui, est à la base de la sécrétion de **cortisol**.

Or, cette hormone de stress, inutile à ce stade-là, est neurotoxique, ce qui signifie qu'elle détruit les neurones. Elle crée un mal-être constant. Le « *je ne lui pardonnerai jamais* » est totalement compréhensible, mais délétère pour la victime que cela maintient dans ce statut.

Cela me rappelle la prière de la *sérénité* que nous devons à l'empereur Marc-Aurèle. S'adressant à une puissance supérieure (de son choix), elle dit :

*Donne-moi la sérénité*

*D'accepter les choses que JE NE PEUX PAS changer*

*Le courage de changer celles que JE PEUX et*

*La sagesse d'en connaître la différence*

Cette prière n'est pas religieuse, mais spirituelle. Elle reflète simplement une attitude. Elle peut être priée même par des athées.

Tant que l'on n'a pas *lâché* les ressentiments ou même la haine ou la rage, on ne peut pas être serein. En effet, dans le SPT, notamment, on ne peut pas changer les événements qui ont eu lieu et desquels on est resté prisonnier malgré soi.



## **Docteur Cornelia Gauthier**

### **L'AMOUR INCONDITIONNEL (9)**

Je reviens sur mon post précédent où je disais que le fait de pardonner est avant tout une démarche importante pour la victime plutôt que pour l'agresseur, lequel, la plupart du temps, n'a même pas demandé pardon.

Par contre, le pardon authentique, ressenti avec toute son émotion, libère la victime du poids lourd des ressentiments, de la haine ou des envies de vengeances.

#### **Pardon reçu versus pardon accordé**

Le pardon obtenu, lorsqu'il est demandé, guérit immédiatement les acteurs de violences. Le pardon reçu est plus efficace que n'importe quel autre traitement pour enlever le sentiment de culpabilité et même guérir des grosses symptomatologies secondaires, physiques autant que psychiques. C'est notamment le problème de tous ceux qui sont obligés de torturer ou de tuer, comme cela se passe dans les guerres. Ce sont des victimes secondaires qu'on oublie souvent.

Pour en revenir à l'apaisement de celui qui pardonne, les habitants de Hawaï l'avaient bien compris en créant l'O'oponopono. Lorsque surgissait un conflit entre deux protagonistes d'un village, tous les habitants avaient coutume de se réunir pour mettre à plat les différends.

Puis, ils terminaient la rencontre en disant les quatre mots de l'O'oponopono :

- Désolé
- Pardon
- Merci
- Je t'aime

Cette pratique ancestrale était pacifique, mais nécessitait tout d'abord de régler le problème qui avait suscité les difficultés relationnelles. Personne ne quittait la réunion avant que le problème ne soit réglé et que l'O'oponopono ne soit prononcé. Quant à ces 4 mots, ils étaient prononcés par tous, autant par les agresseurs que par les victimes que par les témoins.

Je suis admirative de cette intelligence collective et si heureuse de savoir que des conflits importants peuvent ainsi être désamorçés.

Je me pose néanmoins une question sur le « Je t'aime ». Avons-nous vraiment envie de dire « Je t'aime » à quelqu'un qui nous a fait du mal ? Même s'il nous demande pardon ?.

Si c'est Oui, alors tout va bien dans le meilleur des mondes.

## Docteur Cornelia Gauthier

Si c'est Non, alors il serait important de respecter notre résistance intérieure et de ne pas nous forcer à inventer un sentiment que l'on ne ressent pas, car il s'agit d'une tromperie pour nous même. Notre Inconscient n'achète pas ce genre de stratégie lorsqu'il sait que ce n'est pas vrai. Il faut être authentique, avant tout. C'est important de rester fidèle à soi-même, notamment à son enfant intérieur.

Il me semble que les trois premiers mots sont déjà tout à fait suffisants pour apaiser une situation conflictuelle, vous ne trouvez pas ?

De nos jours, l'O'oponopono a été repris par des courants de développement personnel. On applique plutôt la méthode à soi-même. C'est une riche idée, car la majorité d'entre nous sommes assez dures et maltraitants avec notre propre personne. Avant de vouloir pardonner aux autres, il faut déjà commencer par se pardonner à soi.



## **Docteur Cornelia Gauthier**

### **L'AMOUR INCONDITIONNEL ( 10)**

Durant toute cette série, j'ai écrit à plusieurs reprises à quel point le pardon est important pour la victime et non pour l'agresseur qui, la plupart du temps s'en fout.

Alors, je le redis encore une fois haut et fort : « Le pardon est très important pour la victime ».

Pourquoi j'insiste ?

Parce que le pardon ne doit pas être donné à n'importe quel prix. C'est aussi simple que ça. Alors voyons dans quelle situation le pardon devient problématique :

- Lorsque la victime doit prendre sur elle les actions néfastes de son agresseur.

C'est une dérive fréquente dans les milieux néospiritualistes. On propose de dire merci à ceux qui nous ont fait du mal parce ... qu'ils nous ont permis d'évoluer ! Texto !

Alors, je vous pose sincèrement la question, quitte à choquer certains d'entre vous :

Diriez-vous merci à quelqu'un qui vous offre « un paquet de merde » ?

N'y a-t-il pas comme un problème de tourner ainsi à l'envers les sentiments et sensations que nous avons naturellement.

Avec cette attitude, nous cautionnons en quelque sorte les méfaits de l'autre à notre égard.

Il faut être clair : si nous prenons parti pour l'agresseur, nous prenons obligatoirement parti contre nous. Nous sommes donc 2 fois victime !

- Pourquoi faisons-nous ça ?
- Pour la beauté du geste ?
- Ou bien, parce que c'est ce que certains maître spirituels nous enseignent ?

Je crois que nous nous trompons de personne. C'est nous-mêmes que nous devons remercier d'avoir pu dépasser ces difficultés. Tout le monde n'y arrive pas. Certains dépriment. D'autres se scarifient et d'autres encore se suicident.

Alors, si nous avons réussi à pardonner à l'agresseur, c'est nous-mêmes que nous devons remercier.

**Lorsque l'on pousse le bouchon trop loin**

## Docteur Cornelia Gauthier

Un jour, j'ai entendu dans une émission à très grande écoute, témoigner avec courage qu'elle avait pardonné à son père de l'avoir battue et violée. Mais elle a rajouté : « Je lui ai demandé pardon pour le fait qu'il m'ait battue et violée. Alors, maintenant, je suis en paix ».

La psychologue sur le plateau est restée bouche bée, puis lui a demandé pourquoi. Et la dame lui a répondu : « J'ai travaillé ça dans un cercle du pardon ».

J'avais personnellement déjà entendu cela une autre fois et je connaissais toute l'histoire de ces Cercles. Faute de place, je ne rentrerai pas dans les détails ici, mais disons que cet enseignement provient de Don Miguel Ruiz.

Il est donc demandé à la victime de demander à son agresseur pour le mal qu'il lui a fait. Vous comprendrez qu'il s'agit donc d'une inversion de rôle qui pose un très gros problème psychologique à la victime :

- Pour cela, elle doit se dissocier et se renier elle-même. C'est grave !

Je terminerai en disant que j'ai vérifié tout cela en m'adressant à des animateurs de ces Cercles.

Et je rajoute qu'aucun enseignement, même venant d'un maître spirituel, n'est acceptable s'il va à l'encontre de la vérité et du système psychologique avec lequel nous sommes programmés de façon innée.

Le pardon OUI ! mais pas à n'importe quel prix.



## Docteur Cornelia Gauthier

### L'AMOUR INCONDITIONNEL (11)

« *Je suis riche des biens dont je sais me passer* ». Louis Vigée

*Eh !*

*Quoi ?*

*Hou là là ! Qu'est-ce que c'est encore que ça ?*

C'est en tout cas une pensée paradoxale qui interpelle, vous ne trouvez pas ?

Ou est-ce que ce serait carrément un oxymore ?

En tout cas, cela nous secoue le cerveau et c'est certainement le but recherché. Parfois nous avons besoin d'un petit choc électrique pour relancer notre machine à réfléchir.

Alors Merci Monsieur Vigée !

C'était un peintre portraitiste des années 1700. Il semble donc avoir été aussi un peu philosophe.

De quoi nous parle-t-il ?

A l'instar du bouddhisme, il nous explique de manière indirecte que ce qui nous complique la vie, c'est l'attachement. C'est vrai, quand on y pense !

Car l'attachement nous prive de la liberté intérieure de vivre heureux, sans l'objet ou la personne auquel, à laquelle, nous sommes attachés.

Etre attaché, c'est ressentir un manque quand nous sommes privés de l'objet de notre attachement.

Le manque est douloureux, il nous fait souffrir.

Dorénavant, nous ne nous intéressons plus qu'à ce qui nous manque. Nous n'avons de cesse que jusqu'à ce que nous le retrouvions.

Donc, nous ne regardons plus ailleurs. Nos horizons se ferment et nous nous appauvrissons. CQFD !

Alors prenons une minute d'authenticité avec nous-mêmes et posons-nous sérieusement la question :

- *A quoi, à qui, suis-je attaché et qui me prive de ma liberté intérieure ?*

· *Mon téléphone ?*

## Docteur Cornelia Gauthier

- *Ma voiture ?*
- *Mon amoureux ?*
- *Mon titre ?*
- *Mon argent ?*
- *Le sexe ?*
- *Le tabac ?*
- *L'alcool ?*
- *Le chocolat ?*

Nous sommes le/la seul/e à connaître la réponse. Alors ne nous cachons pas notre vérité.

Comme le dit la « sagesse populaire » : Un homme averti en vaut deux.

Alors, qu'avez-vous répondu ?

... .. !

Evidemment il n'est pas question que vous donniez la réponse ici, publiquement !

Vous êtes le/seul/e à avoir besoin de le savoir, car la première étape pour sortir d'une dépendance, c'est la prise de conscience et la sortie du déni. En même temps, cela nous rends responsables de la suite de notre vie, des couleurs que nous voulons y mettre.

Monsieur Vigée avait donc bien raison :

Lorsque nous lâchons les objets de notre dépendance, nous devenons libres. Ouf !

Nous avons enfin la tête et les mains disponibles pour recevoir tous les cadeaux de la vie. Et il y en a beaucoup ! Apprenons à les voir.

Il faut sortir de l'abrutissement et de la cécité qu'induisent les habitudes, le train-train qui affadit la Magie de la vie.

Nous devenons alors de plus en plus riches car tout ce que nous avons lâché, laissé de côté, fait de la place à du nouveau.

Nous devenons alors riches de toutes nos nouvelles découvertes.

**Docteur Cornelia Gauthier**

