



Le Troisième Pôle



7 ÉTAPES

pour faire bon usage d'une dispute

1 - Mon/ma partenaire me dit quelque chose qui me blesse. Mon émotion négative est très forte.

2 - Je me sens en danger! J'ai l'impression qu'il/elle est mon ennemi(e). J'ai envie d'attaquer ou de me retirer de la relation.

3 - Essayez de ne pas réagir immédiatement. Méditez et vérifiez si vous avez déjà ressenti une émotion aussi forte. Était-ce pendant votre enfance ? Faites le lien entre l'émotion forte aujourd'hui et l'événement ou la situation dans le passé. Y a-t-il une conclusion négative à votre sujet ou au sujet de votre partenaire et/ou la relation ? Notez-la.

4 - Posez-vous la question: "Est-ce que mon/ma partenaire avait l'intention de me blesser avec son acte ou son expression ? La plupart du temps, la réponse est NON. Respirez. C'est une occasion de guérir un élément de votre propre passé.

5 - Je peux rassurer mon enfant intérieur et être pleinement présent(e) à sa souffrance dans le passé. Je peux être son bon parent maintenant et lui donner ce qu'il lui a manqué. Mon/ma partenaire n'est pas son parent.

6 - Je peux partager le vécu de mon travail intérieur avec mon/ma partenaire en m'exprimant dans ma vulnérabilité plutôt que dans la défense. « Quand tu as dit ou fait cela, voici la blessure qui s'est réactivée dans mon passé... j'en ai profité pour aimer mon enfant intérieur sans condition, car ce n'est pas ton rôle...

7 - J'ai changé le passé et je me suis créé une nouvelle réalité dans le maintenant... Comme mon/ma partenaire ne s'est pas senti accusé, il/elle peut regarder sa contribution à la dispute...