

## **Le partenariat : une nouvelle façon de vivre en couple. Aimer sans perdre son identité.**

des Drs Hal & Sidra Stone (Traduction de V. Brard)

Fin de la Première partie : Une conception nouvelle du couple : une relation sans coupable

### **Chapitre 5 : La magie du lien : Le pouvoir guérisseur de la connexion énergétique**

*Quand nous nous relierons énergétiquement à quelqu'un, par choix et en conscience, un contact s'établit au niveau de l'âme. Nous commençons alors à développer une nouvelle sensibilité où, semble-t-il, les mondes visibles et invisibles ne forment plus qu'un. Dans le silence de cette connexion, nous pouvons ouvrir le coffret de la Jeune Fille des Étoiles et découvrir les trésors qu'il contient.*

Rappelez-vous le jour où vous avez rencontré pour la première fois votre conjoint, ou toute autre personne que vous avez beaucoup aimé. Vous souvenez-vous de ce que vous avez ressenti ? Vous souvenez-vous de cette sensation de douce chaleur dans tout votre corps et surtout dans votre cœur ? Lorsque nous tombons amoureux et ressentons ce bien-être, ce sentiment d'être connecté à l'autre, nous utilisons souvent un vocabulaire basé sur l'énergétique. Nous pouvons dire, par exemple, en décrivant une personne qu'elle a une très belle énergie. Lorsqu'on nous demande ce que nous voyons de si fantastique chez une autre, nous pouvons répondre que nous ne saurions pas vraiment le décrire mais que le courant entre elle et nous passe vraiment bien. Nous pouvons également ressentir le charisme d'une personne entrant dans une pièce et parler de l'énergie qu'elle émet. Ces impressions sont fondées sur des facteurs psychologiques, émotionnels, physiques, spirituels et énergétiques. Les quatre premiers nous sont familiers. Mais considérer la relation comme un processus énergétique est



une nouveauté qui implique une nouvelle conscience de tout ce qui concerne le domaine relationnel.

L'expression *lien énergétique* fait référence à la connexion énergétique entre deux personnes. Une connexion "énergétique" se fait à l'aide d'un certain type d'énergie, celle du corps. La connaissance des champs énergétiques est très ancienne. Depuis des millénaires, les systèmes énergétiques physiques sont la base de la médecine traditionnelle chinoise. Elle considère que l'énergie physique, ou Chi, circule dans le corps, le long de méridiens, tout comme le sang circule dans le système vasculaire.

Ces champs d'énergies ne s'arrêtent pas aux limites visibles du corps physique, ils s'étendent bien au-delà et

sont habituellement invisibles à l'œil nu, tout comme les rayons ultraviolets. Les arts martiaux orientaux les plus efficaces enseignent comment utiliser ces champs énergétiques pour accroître le pouvoir d'une personne. Lorsque nous parlons de connexions énergétiques, nous parlons de ces champs et de ces courants d'énergies.

Nous sommes sûrs que vous en avez déjà fait l'expérience, même si vous n'avez pas les mots pour le décrire. Avez-vous, par exemple, ressenti de la chaleur ou au contraire un certain froid en présence de quelqu'un ? C'est une expérience du champ énergétique de cette personne. Certaines personnes vous donnent l'impression de se tenir trop près de vous, vous ressentez la nécessité de reculer légèrement, même si, en fait, la distance entre vous est tout à fait normale. Il se peut que cette personne étende son champ énergétique jusqu'à vous toucher, voire vous envelopper. À d'autres moments, vous parlez avec quelqu'un et brusquement vous vous sentez seul alors même que la conversation n'est pas terminée. Ceci peut indiquer que votre interlocuteur a ramené à lui son champ énergétique et vous êtes, effectivement, seul.

Le lien énergétique parle d'interactions entre champs énergétiques. Il est associé à l'intimité sans lui être identique. L'intimité suppose un certain type de proximité entre deux personnes. Cette proximité peut porter sur différents domaines. Il peut s'agir d'une intimité physique, émotionnelle, intellectuelle, psychologique, spirituelle ou d'une combinaison de plusieurs d'entre elles. Dans la plupart des cas, l'intimité s'accompagne d'une connexion énergétique.

Des exceptions existent, cependant. Deux personnes peuvent avoir une intimité intellectuelle, aimer partager des idées et des concepts et ne pas établir de connexion énergétique ; tout comme deux autres peuvent avoir une grande intimité psychologique sans que cela ne s'accompagne d'une connexion énergétique. Dans ces deux cas, les personnes peuvent parler pendant des heures, passer énormément de temps ensemble, et n'avoir, la majorité du temps, aucune connexion énergétique. Aucun champ magnétique n'existe entre elles, l'espace qui les sépare n'est ni chaud, ni dense, il est froid.

D'une façon générale, les subpersonnalités capables de soutenir nos capacités de pouvoir et de succès dans la vie n'établissent pas de connexion énergétique. Cette catégorie inclut les subpersonnalités qui régissent notre comportement, comme le Contrôleur, le Mental, le Responsable, le Perfectionniste, l'Actif et le Critique. Les subpersonnalités qui établissent un lien ont à voir avec notre capacité à *être* plutôt qu'à *faire*. Ce sont les parties de nous qui sont reliées à notre vulnérabilité, nos sentiments, notre sensualité et à la réalité de notre âme.

Habituellement nous constatons que les conjoints sont

opposés en terme d'ouverture (lien) ou de fermeture énergétique (absence de lien). Très clairement, pour nous, cette ouverture ou fermeture n'est ni bien ni mal. Une idée très répandue dans les milieux psychospirituels veut qu'il soit bien d'être ouvert énergétiquement et mal d'être fermé, c'est une conception fautive. Rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité. Ce qui nous intéresse est de vous aider à avoir le choix, en toutes circonstances, en ce qui concerne l'ouverture ou la fermeture de votre champ énergétique. C'est dans le choix que réside la liberté, non dans la disponibilité énergétique à tout un chacun.

Prenons l'exemple d'une relation de couple. Marie et Alice forment un couple mais sont très différentes à bien des égards. Marie est très sociale et ouverte. Pour parler en termes énergétiques, elle crée un lien énergétique avec tous ceux qu'elle rencontre et, si elle ne sent pas d'ouverture chez l'autre, elle se sent perdue et peut difficilement gérer la situation. En général, elle devient encore plus ouverte et plus personnelle, ce qui amène son interlocuteur à se refermer parce qu'il se sent envahi. Marie a beaucoup de jugements envers les gens moins ouverts qu'elle, bien qu'Alice, sa partenaire, soit son exact opposé sur ce point-là.

Dans notre manière de voir les choses, nous disons que Marie est une personne identifiée à "l'énergie personnelle". Invariablement, une personne comme elle s'associe à quelqu'un comme Alice, moins ouverte énergétiquement et psychologiquement, énergétiquement plus réservée, plus encline à être impersonnelle. C'est l'une des combinaisons d'opposés les plus fréquentes dans les relations de couple, elle est source de tensions sans fin jusqu'à ce que chaque partenaire comprenne de quoi il retourne. Chaque conjoint doit apprendre à avoir accès aux deux systèmes, personnel et impersonnel, tant dans sa propre vie que dans sa relation de couple.

Pour reprendre notre exemple, Marie et Alice s'aiment, mais en dépit de cet amour, Alice reproche à Marie d'être trop ouverte et Marie reproche à Alice d'être trop distante. Puisque nous jugeons perpétuellement nos parties reniées, elles continueront de se juger mutuellement tant que chacune ne commencera pas à développer la qualité qui lui manque et qui est présente chez l'autre.

Une autre paire d'opposés fréquente dans ce domaine (lien / absence de lien), est ce que nous nommons l'énergie "être" et l'énergie "faire". Dans ce cas aussi, nous découvrons dans la plupart des couples, que l'un est plus identifié avec *être* et l'autre avec *faire*. L'énergie d'être et le contact énergétique vont de pair, l'énergie "faire" s'associe généralement à une énergie plus impersonnelle, parfois à un total retrait énergétique.

L'énergie d'être peut être présente aussi bien lorsque vous

êtes seul que lorsque vous êtes en compagnie. Certains ont accès à cette énergie uniquement lorsqu'ils sont seuls et la perdent lorsqu'ils sont en relation. L'énergie d'être est une énergie très importante, elle nous permet de nous en remettre à nos partenaires. Cela ressemble à pouvoir bouger à la fois verticalement et horizontalement, vers l'intérieur tout autant que vers l'extérieur. Les gens qui sont dans l'énergie "faire" doivent toujours bouger horizontalement, ce qui les empêche de faire l'expérience d'une intimité profonde, quelle que soit sa forme, avec l'autre. Si nous ne pouvons pas faire l'expérience de cette connexion profonde avec notre partenaire, nous allons mal, il nous manque quelque chose d'important. Ce qui nous nourrit est cette profonde connexion avec l'autre.

Lorsque vous pensez aux différentes subpersonnalités, souvenez-vous qu'en chaque personne existent deux catégories de subpersonnalités. Dans une catégorie se trouvent les subpersonnalités qui ont à voir avec la réussite dans le monde, citons Celui qui a du pouvoir, l'Actif, le Critique, le Perfectionniste, Celui qui accomplit. Ces subpersonnalités ne créent pas de connexions énergétiques, ils ne sont pas désireux d'intimité. Ils évoluent à l'horizontale, leur tâche est d'assurer la réussite et la sécurité de la personne et de lui donner du pouvoir. Dans l'autre catégorie se trouvent les subpersonnalités concernées par le lien et l'intimité, comme l'Enfant vulnérable, les subpersonnalités sensuelles et sexuelles, celles qui sont reliées à l'âme, la subpersonnalité spirituelle lorsque la spiritualité est basée sur le cœur et non sur le mental.

Il est incroyable de voir la façon dont ces deux catégories d'énergies s'attirent dans une relation. Nous avons besoin des deux. La finalité de ce chapitre est d'apprendre à les utiliser toutes les deux afin d'avoir à notre disposition, par choix, à chaque fois que nous en avons besoin, l'énergie personnelle ou impersonnelle, le lien ou l'absence de lien, l'intimité ou la non-intimité.

### **Pourquoi le lien énergétique est-il si important ?**

Le lien nous nourrit. Il nous donne un sentiment de bien-être et de plénitude. Sans lui nous avons l'impression de mourir d'inanition. Il nous faut établir un lien d'une manière ou d'une autre. Les gens l'obtiennent par des moyens aussi variés que surprenants ; certaines personnes mettent même, parfois, leurs énergies dans des objets inanimés.

Si nous ne créons pas notre lien de base au sein de notre couple, ce lien va se nouer ailleurs. Dans les familles avec enfants, il va se nouer avec un ou plusieurs des enfants qui vont devenir, de facto, le ou les conjoints. Il peut se nouer avec un ami ou des amis, avec le travail ou l'ordinateur. Il peut se nouer avec votre chien, votre chat, la nourriture, l'alcool ou la télévision. La liste est sans fin.

Lorsqu'il n'existe pas de lien énergétique dans un couple, les personnes sont particulièrement ouvertes aux attractions romantiques. C'est très fréquent. Ces liens peuvent rester au niveau du fantasme, certaines personnes passent des heures à penser à quelqu'un qui leur plaît, s'imaginant ce que ce serait d'être avec lui ou elle ; d'autres nouent des liens extrêmement forts qui ne passent pas la ligne de liens romantiques. Parfois le lien énergétique passe du fantasme et / ou de l'amitié à la réalité et la personne a une liaison.

Cependant, même au sein de votre relation de couple, le but n'est pas d'être toujours ouvert, disponible et personnel. Le but est d'avoir un choix et de pouvoir, à tout moment, réguler ce lien en fonction de ce que vous voulez. À certains moments vous pouvez avoir un grand besoin de lien ; à d'autres, besoin de distance.

Supposons que vous soyez quelqu'un d'énergétiquement très ouvert et disponible aux autres. Tant que vous êtes avec des gens qui ont la même ouverture que vous, tout va bien. Mais qu'arrivera-t-il si vous avez un déjeuner d'affaires avec un collègue plus froid et plus impersonnel ? Vous passerez un mauvais quart d'heure. Vous vous efforcerez d'être très personnel, essayant désespérément d'établir un contact énergétique tout en présentant votre projet de levée de fonds. Si votre collègue garde ses distances, vous allez devenir de plus en plus nerveux et peu sûr de vous. Vous savez que quelque chose ne va pas. Vous ne savez plus comment agir. Dans un autre scénario, vous allez trouver ce (cette) collègue absolument irrésistible, tombez follement amoureux (se) et vous l'épousez. Vous aurez alors tout le temps voulu pour en apprendre plus long sur le lien et intégrer cet apprentissage dans votre vie de couple.

Imaginez maintenant que vous êtes dans la même situation, en train de présenter votre projet de levée de fonds, mais vous avez la possibilité de réguler votre champ énergétique et vous pouvez choisir votre degré d'ouverture ou de fermeture. Vous pouvez maintenant cesser de tenter d'établir un contact énergétique et, au contraire, diminuer votre intensité énergétique vers un mode de fonctionnement plus impersonnel. Agissant ainsi vous pouvez composer beaucoup plus facilement avec votre compagnon ou compagne de table. Nous ne sommes plus dans le cas où une subpersonnalité primaire parle avec son opposé.

Sidra nomme cela apprendre à jouer de son instrument énergétique. En couple, ce talent est très utile. Car si Marie continue d'être personnelle et de reprocher à Alice d'être trop distante et impersonnelle tandis qu'Alice continue d'être impersonnelle et de reprocher à Marie d'être trop ouverte et personnelle, c'est le point de départ vers de sérieux problèmes.

*Si Marie et Alice apprennent toutes deux à jouer de leur instrument énergétique, elles auront accès à une façon complètement nouvelle d'être ensemble. Chacune pourra choisir le degré d'ouverture ou de fermeture selon ses besoins et selon les besoins de l'autre. Quelle différence dans cette façon d'être !*

Dans notre travail avec les couples, la question du lien est primordiale. La première étape est de savoir si le lien est présent ou non. Savez-vous lorsqu'il existe une connexion énergétique entre vous et votre partenaire ou entre vous et toute autre personne ? Pouvez-vous le percevoir ?

### **Reconnaître le lien**

Le lien énergétique n'est pas une notion vague ou ésotérique. À chaque instant, les connexions énergétiques se font ou ne se font pas, une grande partie des gens en a conscience de façon intuitive et naturelle.

Votre compagne, par exemple, vous dit qu'elle vous aime. Vous êtes content mais vous éprouvez une sorte de malaise. Quelque chose manque. Les mots sont là, mais vous ne ressentez pas de contact. De notre point de vue le lien n'existe pas et vous percevez son absence.

Vous lui demandez si quelque chose cloche ; vous lui dites que vous appréciez ses mots, mais que quelque chose ne semble pas juste. Si votre affirmation n'est pas menaçante, elle peut partager avec vous un grand nombre de choses différentes. Elle peut vous dire qu'elle est préoccupée par son travail. Elle peut vous dire qu'elle a rencontré quelqu'un récemment et qu'elle se sent attirée par lui. Elle peut vous dire qu'elle vous en veut d'être toujours occupé et qu'elle en a assez de passer une bonne partie de son temps à tenter d'entrer en contact avec vous ou elle peut dire qu'elle ne sait pas de quoi vous parlez.

Peu importe, lorsque vous êtes conscient du lien énergétique, vous savez lorsque quelqu'un est en contact avec vous ou lorsque ce contact manque ; c'est le point important. Autrement vous pouvez avoir l'impression que quelque chose ne va pas chez vous, car vous ne pouvez pas croire votre épouse lorsqu'elle vous dit des mots d'amour. En fait, ce qui vous gêne est que la réalité énergétique n'a rien à voir avec les mots prononcés. Lorsque vous êtes conscient du lien énergétique, vous savez que les mots de votre épouse "je t'aime" ne concordent tout simplement pas avec le retrait de son champ énergétique.

Dans le langage quotidien, nous entendons des personnes utiliser des expressions comme : il a de bonnes vibrations, elle a tellement de charisme, j'aime vraiment son énergie, je me sens tellement en lien avec lui, ils vont vraiment bien ensemble. Toutes ces affirmations parlent du champ énergétique et du lien énergétique.

Les réactions énergétiques sont très souvent sexualisées, c'est pourquoi la connexion énergétique est souvent ignorée ou même évitée. Si vous êtes assis auprès de votre partenaire et commencez à ressentir une connexion énergétique, c'est très agréable. Cette sensation agréable a tendance à s'intensifier, et, avant de vous en rendre compte vous devenez sexuel. Si vous passez toujours au sexe très vite, cela peut être très agréable, mais vous pouvez perdre cette expérience de rester longtemps en lien.

Le lien sexuel n'est pas la même chose que ce lien énergétique dont nous parlons. Certains couples ont une relation sexuelle très positive et très active mais n'ont pas un iota de connexion énergétique en dehors des moments où ils font l'amour. C'est l'une des raisons pour laquelle tellement de personnes font l'expérience d'une perte et d'un vide après un orgasme. Si la connexion énergétique n'est pas présente après l'orgasme, elle est vraisemblablement absente de la relation en général, et le désir de ce lien persiste.

La notion de lien est basée sur le fait que nous avons tous un champ énergétique autour de nous qui émane de nos corps physiques. C'est une idée étrange pour la plupart des gens nés et élevés dans des sociétés occidentales mais beaucoup plus familières pour ceux appartenant aux nombreuses cultures orientales. Depuis vingt-cinq ans, de nombreuses thérapies très innovantes ont été développées en Occident dans lesquelles les praticiens travaillent avec l'énergie des méridiens comme l'acupuncture ou la digitopuncture, ou travaillent avec les champs énergétiques qui entourent le corps.

Notre point de vue ici est différent. Nous ne désirons pas utiliser ces connaissances pour soigner, nous nous focalisons sur les champs et liens énergétiques pour en avoir une conscience physique et parce que nous avons besoin d'apprendre à avoir un contrôle plus conscient et plus efficace du lien énergétique au sein de nos relations. La première étape est d'apprendre à reconnaître quand le lien est présent et quand il ne l'est pas. Puis vous pourrez apprendre comment contrôler ce lien, ainsi, vous pourrez avoir un réel choix sur le degré d'intimité que vous désirez avoir dans n'importe quelle situation.

Pour apprendre cela nous avons mis au point quelques exercices à faire avec votre partenaire pour vous aider (1) à percevoir ce lien, (2) à l'utiliser d'une façon plus consciente.

Si vous n'avez pas de partenaire, ou s'il ne désire pas faire ces exercices avec vous, vous pouvez demander à un ami de vous aider. Ces interactions énergétiques existent dans toutes relations, et vous pouvez beaucoup apprendre en faisant ces exercices avec quelqu'un qui n'est pas votre compagnon de vie. En fait, il peut même

être plus facile, au début, de pratiquer avec quelqu'un d'autre qu'avec votre conjoint.

Lorsque vous commencez à travailler avec le lien énergétique, rappelez-vous que c'est plus facile pour certaines personnes que pour d'autres, ne vous sentez pas découragé si c'est un peu difficile au début. Vous souvenez-vous de ce que nous avons dit sur les parties primaires qui se mettent en route par défaut ? Les gens ont deux positions par défaut ; l'une est liée à penser et l'autre à sentir ( y compris sentir les énergies dont nous parlons). Si votre position par défaut est sentir, vous avez déjà probablement conscience des aspects énergétiques des interactions interpersonnelles. Dans ce cas, la notion de lien et les exercices ci-dessous ne présenteront aucune difficulté. Vous avez déjà le bon logiciel installé pour lire les informations énergétiques.

Si votre position par défaut est plus mentale et que votre mental est souverain dans tout ce que vous faites, vous pouvez ne pas avoir développé une conscience suffisamment claire de ces énergies, même si vous y réagissez quotidiennement. Vous n'avez pas le logiciel pour lire ce qui se passe et voir ce qui vous fait réagir. Vous avez besoin d'installer un nouveau logiciel pour vous permettre de comprendre les données énergétiques car vous ne pouvez le faire avec votre mental. Ce serait comme essayer d'insérer des graphiques complexes dans un programme financier, il n'y a pas de place pour les y insérer. Lors des difficultés initiales, songez aux problèmes auxquels vous faites face lorsque vous installez un nouveau logiciel dans un système informatique. Ça peut être difficile mais lorsqu'il se met à fonctionner, vous ne regrettez pas votre peine. Maintenant, détendez-vous et quoiqu'il se passe, faites confiance au processus. Si vous préférez ne pas faire ces exercices ou si vous ne pouvez pas les faire pour une raison ou une autre, lisez-les simplement pour avoir une idée de la façon dont le lien fonctionne.

## Exercices de lien énergétique

Réservez à chacun des exercices suivants une demi-heure de votre temps, pendant laquelle ni vous ni votre partenaire ne serez dérangés. Vous pouvez aborder ces exercices un par un ou les rassembler en une seule séance de travail. Assurez-vous d'être dans un endroit privé ou personne ne viendra vous interrompre et allouez à ces exercices tout le temps nécessaire pour pouvoir les pratiquer sans vous presser et être sûrs d'avoir assez de temps pour échanger. Choisissez un endroit calme et confortable, à l'intérieur, loin des courants d'airs et du bruit, pour pouvoir vous concentrer, sans distraction, sur le lien énergétique. Essayer de ne pas trop penser, détendez-vous plutôt et portez votre attention sur toute sensation de chaleur ou tout subtil changement émotionnel. Portez des vêtements confortables, enlever ses chaussures aide à se concentrer sur ces exercices et en diminue l'éventuel inconfort. Préparez deux chaises semblables en face l'une de l'autre et asseyez-vous.

Pour commencer, nommez qui sera la personne A et la personne B. Asseyez-vous face à face à une distance d'environ 1 m. Ces exercices peuvent être faits avec les yeux ouverts. Lisez les instructions à haute voix avant de commencer ou demandez à quelqu'un de les lire pendant que vous faites les exercices.

### Lien énergétique, exercice 1

#### Apprendre à augmenter et diminuer l'intensité de votre champ énergétique.

Imaginez votre colonne vertébrale comme le centre d'une énergie qui circule dans tout votre corps. Vous pouvez étendre cette énergie au-delà de votre corps vers votre partenaire ou vers toute autre personne. Vous pouvez aussi retirer cette énergie, la ramener à vous. Nous savons qu'il peut être difficile d'imaginer ces mouvements d'extension et de retrait énergétiques. Ce qu'il est important de réaliser c'est que vous le faites constamment, simplement vous n'en êtes pas conscients.

## ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Oct. 2007 à

Oct. 2009

Je m'inscris à l'Association Voice Dialogue Sud :

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Profession ..... Tél ..... E-mail .....

Fait à ....., le ..... / ..... / .....

Signature :



Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 22 euros (pour 2 années) à l'ordre de Voice Dialogue Sud

Pour commencer à sentir de quoi il s'agit, imaginez que vous êtes assis en compagnie de votre partenaire, tout d'un coup votre partenaire vous dit : " Où es-tu ? Tu n'es plus présent ! ". Vous n'êtes pas conscient de ce qui est arrivé, mais votre partenaire l'a ressenti. Peut-être a-t-il dit quelque chose qui vous a agacé ou blessé, vous n'en êtes pas conscient, mais vous avez ramené à vous vos énergies, sans même savoir que vous avez agi ainsi. Puis, on sonne à la porte, c'est une personne que vous aimez beaucoup, tout d'un coup vous étendez votre champ énergétique vers elle, toujours sans avoir la moindre idée de ce que vous faites. Votre partenaire cependant le sent très bien et vous dit, plus tard, à quel point vous avez été ouvert avec votre ami et fermé avec lui ou elle.

Maintenant, prenez votre courage à deux mains et plongez dans ce monde inconnu, mais fascinant, apprenez à contrôler votre instrument énergétique pour pouvoir en jouer vous-mêmes plutôt que de lui permettre de jouer automatiquement, comme, en fait, il le fait continuellement. Dans ce premier exercice, vous allez étendre et retirer votre énergie selon nos instructions. Vous pouvez imaginer votre colonne vertébrale comme une fleur qui exhale un parfum vers votre partenaire ou vous pouvez imaginer que vous envoyez un nuage de chaleur, de lumière, de couleur ou un courant électrique. Certaines personnes préfèrent utiliser leur cœur comme point central. Si c'est votre cas, imaginez une fleur, une lumière dorée, un courant électrique, un courant de chaleur, un vaporisateur d'eau ou un son qui va aller de votre cœur jusqu'au cœur de votre partenaire. Lorsque vous retirez votre énergie, simplement ramenez à vous l'énergie que vous avez envoyée, quelle qu'en soit la nature.

### 1. *Étendre son énergie*

Étendez votre énergie l'un vers l'autre. Sentez et imaginez que vous fusionnez avec l'autre. Sentez la chaleur donnée par cette façon de se relier. En devenant attentif à cette sorte de connexion entre vous et l'autre, vous ressentirez un courant chaud vous envelopper, vous éprouverez un sentiment d'intimité et de proximité. Cette sensation est celle qui va de pair avec le lien énergétique.

### 2. *Retirer son énergie*

Après trente à soixante secondes, ramenez à vous votre énergie et sentez l'absence. Cela ressemble à un vide total. Le sentiment de chaleur et de proximité n'existe plus. Souvent les gens ont l'impression que l'espace qui les sépare est devenu plus froid. L'intimité a disparu.

3. *Répétez ces deux étapes deux ou trois fois par jour pendant quelques jours.*

Après chaque séance, prenez votre temps et parlez ensemble de vos expériences. Parler de ce que vous avez

vécu est très important, vous vous aidez ainsi à reconnaître la réalité du lien.

Faites attention à la façon dont vous réagissez au lien énergétique et à son retrait. C'est un exercice purement énergétique, mais, habituellement, certaines composantes émotionnelles sont présentes. Ces réactions émotionnelles varient. La plupart des gens aiment cette connexion énergétique, mais un nombre assez élevé se sent mal à l'aise avec elle et se sent soulagé lors du retrait énergétique. D'autres personnes se sentent mal lors du retrait du lien. Certaines, même si elles savent que ce n'est qu'un exercice, ressentent un sentiment d'abandon, ou alors la question "qu'est-ce que j'ai fait de mal ?" surgit un bref instant lorsque l'énergie de leur partenaire se retire. Quelle est votre réaction ? Quelles pensées avez-vous eues ? Quels sentiments, émotions, avez-vous ressentis ?

## **Lien énergétique, exercice 2 A**

### ***Le partenaire A apprend à réguler son énergie***

Dans le premier exercice, nous vous avons appris comment créer un lien énergétique, comment l'interrompre et comment reconnaître sa présence ou son absence. Maintenant nous allons vous montrer comment le réguler. Avant de commencer cet exercice, nous aimerions que vous vous imaginiez avoir dans la main un cadran qui vous permette de réguler l'énergie. Donnez-lui la forme que vous voulez. Il a une manette ou des boutons qui vous permettent de diminuer ou d'augmenter l'intensité de votre énergie, de la rendre plus forte ou plus faible, plus personnelle ou moins personnelle. Souvenez-vous que l'énergie suit la pensée. Notre capacité à utiliser nos facultés mentales à bon escient, tout comme celle d'utiliser notre imaginaire, peut nous aider à créer et expérimenter la réalité du contact énergétique.

1. *Les partenaires A et B ramènent vers eux leurs champs énergétiques comme dans l'exercice 1, étape 2.*

2. *Le partenaire B reste en retrait*

B continue de garder son énergie en retrait et reste en position neutre.

3. *Le partenaire A augmente son énergie*

A maintenant utilise (en imagination) son appareil de régulation et ouvre au maximum son champ énergétique. B reçoit et reste neutre, mais partage avec A ce qu'il ressent.

4. *A réduit l'intensité de son énergie.*

Après trente à soixante secondes, A réduit puis referme son champ énergétique. Il le fait lentement en contrôlant le plus possible. Vous passez du personnel à l'impersonnel, de la chaleur à la distance.

5. *A intensifie son champ énergétique.*

Lorsque le lien n'existe plus, restez trente à soixante secondes ainsi, puis refaites la connexion, d'une façon aussi

solide que possible. Il est mieux de le faire lentement pour bien maîtriser le processus.

#### 6. *A réduit son énergie jusqu'à un niveau de confort.*

Après trente à soixante secondes réduisez cette chaude énergie personnelle que vous envoyez à B et trouvez un niveau de connexion qui soit confortable pour vous, quelque part entre le personnel et l'impersonnel. C'est votre zone de confort actuelle. Vous pouvez la changer à tout moment.

Une fois cet exercice terminé, prenez le temps d'échanger. Vous pouvez le répéter autant de fois que vous le désirez.

### **Lien énergétique, exercice 2 B**

#### ***Le partenaire B apprend à réguler son énergie***

Répétez l'exercice précédent en changeant de rôle. Suivez les mêmes directives, mais maintenant c'est B qui régule son flot énergétique et A qui reste neutre. Prenez aussi le temps de partager.

Voici donc les exercices de bases du lien énergétique. Vous commencez à apprendre à déceler quand quelqu'un vous envoie son énergie et quand il la retire, quand un champ énergétique est présent entre deux personnes et quand il ne l'est pas. Vous apprenez aussi que vous pouvez réguler votre système énergétique et accroître ou réduire à volonté l'intensité du lien. Dans les exercices qui suivent, vous allez acquérir d'autres aptitudes.

Supposons que vous êtes avec quelqu'un qui vous envahit complètement énergétiquement. Cette personne aime être toujours complètement ouverte énergétiquement, elle n'a aucun contrôle ni choix en ce qui concerne le lien énergétique, elle est 100 % personnelle. Habituellement dans ce genre de situation vous n'avez que deux options : lui céder et fusionner avec elle ou vous retirer comme vous le pouvez et fuir dès que possible. Cela arrive constamment dans nos interactions, mais cela se passe à notre insu. Après vous être entraîné avec les exercices suivants, vous aurez une troisième option : celle de changer l'intensité de l'énergie qui vient vers vous.

### **Lien énergétique, exercice 3 A**

#### ***Le partenaire A apprend à gérer une énergie envahissante***

Dans cet exercice, B va faire de son mieux pour submerger et envahir A avec son énergie. A va apprendre à gérer cette énergie en diminuant l'intensité du lien comme dans le dernier exercice. Lorsque A va diminuer l'intensité du lien énergétique, le champ énergétique entre vous va devenir plus impersonnel et un peu plus froid. Puis A va augmenter son énergie et la diminuer plusieurs fois avant de trouver un niveau d'interaction qui lui soit confortable.

#### 1. *Retirer l'énergie.*

Commencez par ramener à vous votre énergie en la retirant vers l'axe de votre épine dorsale.

#### 2. *Le partenaire B ouvre son champ énergétique.*

B étend son énergie, élargit le lien autant que cela lui est possible en essayant d'envahir et de submerger A énergétiquement.

#### 3. *Le partenaire A diminue son champ énergétique.*

Après trente à soixante secondes, A va commencer à diminuer doucement l'intensité du lien pour créer une connexion plus impersonnelle. B continue d'envoyer autant de chaleur que possible, ouvrant au maximum son champ énergétique. À la fois A et B vont commencer à sentir que la connexion devient plus impersonnelle.

#### 4. *A ouvre son champ énergétique.*

Après trente à soixante secondes, A va ouvrir de nouveau le lien et graduellement en augmenter l'intensité jusqu'à ce qu'elle soit de nouveau très forte.

#### 5. *A établit un niveau de connexion confortable pour lui.*

Après trente à soixante secondes, A va de nouveau réduire l'intensité du lien jusqu'à ce qu'il atteigne un niveau de confort entre le personnel et l'impersonnel. Ainsi A apprend à choisir volontairement le degré d'intimité qu'il désire, à tout instant, quels que soient les demandes et les désirs de l'autre personne avec qui il est en relation.

6. *Prenez le temps de parler de ce qui s'est passé et de ce que vous avez ressenti.*

### **Lien énergétique, exercice 3 B**

#### ***Le partenaire B apprend à gérer une énergie envahissante***

Refaites ce dernier exercice en intervertissant les rôles. B va réguler l'énergie, alors que A tente d'être aussi envahissant que possible.

Prenez le temps de discuter de ce qui s'est passé et de ce que vous avez ressenti lors de cet exercice. Nous vous recommandons de répéter ces exercices plusieurs fois pendant quelques jours pour acquérir la maîtrise de ce processus. Vous pouvez aussi vous exercer avec d'autres personnes et sentir les différences qui existent en fonction des gens.

### **La nouvelle intimité**

Ce que nous avons fait lors de ces exercices de lien forme la base d'une nouvelle forme d'intimité. Dans le premier exercice, vous avez appris à créer un lien énergétique et à reconnaître sa présence ou son absence. Dans le second exercice vous avez appris à ouvrir votre champ énergétique pour devenir plus personnel (chaleureux et ouvert) et à le refermer pour devenir plus impersonnel (distant et objectif).

Dans le troisième exercice vous avez découvert que vous pouvez neutraliser le champ énergétique entre une autre personne et vous, en ajustant votre propre champ énergétique. Ainsi, si vous êtes submergé par quelqu'un, ou si vous vous sentez énergétiquement envahi, vous n'avez pas besoin de fusionner ou de fuir. Vous pouvez diminuer ou augmenter votre champ énergétique jusqu'à votre niveau de confort.

Dans l'ancienne forme d'intimité deux personnes baignaient ensemble dans une énergie chaude et personnelle, avec un champ énergétique complètement ouvert. Elles se fondaient l'une dans l'autre aussi bien énergétiquement que psychologiquement. Dans certains systèmes psychologiques ce processus porte le nom de *fusion*.

Dans cette nouvelle forme d'intimité, nous utilisons ce que nous nommons l'*ego conscient*. Cela signifie que l'intimité n'est plus définie par la proximité énergétique et un champ énergétique totalement ouvert, mais plutôt par un lien énergétique qui permet le choix. Vous restez totalement présent et connecté énergétiquement, mais vous avez la capacité de réguler le niveau d'intensité ou les échanges énergétiques entre votre partenaire et vous. Cette sorte de choix vous donne une réelle liberté. Vous êtes des individus séparés qui peuvent s'unir lorsqu'ils le désirent.

Dans ce dernier exercice, vous allez faire l'expérience d'être ensemble dans "une énergie d'être". C'est une manière particulièrement intime (mais non nécessairement sexuelle) d'être ensemble. C'est une connexion énergétique avec un autre être humain qui laisse une place à la vulnérabilité ou à l'enfant vulnérable.

#### **Lien énergétique, exercice 4**

##### **Apprendre à être présent dans une énergie d'être**

Asseyez-vous l'un en face de l'autre à une distance d'environ un mètre. Il est très important de prévoir au moins une demi-heure sans interruption pour cet exercice. Choisissez un lieu totalement privé. L'énergie d'être est la capacité d'être avec une autre personne sans avoir le besoin de *dire* ou *faire* quelque chose. Dans cet espace vous sentirez votre Mental ou votre Actif chercher à interrompre le processus car ils ne voient aucun intérêt à "être". Ils veulent "faire". Sentez-vous libre de partager avec votre partenaire ce que votre Mental ou votre Actif disent, tout en restant dans l'état d'être.

1. *Tandis que chacun s'installe, trouvez votre niveau de confort entre l'énergie personnelle et impersonnelle et ajustez le lien entre vous.*

Rappelez-vous qu'il n'y a rien à faire, nulle part où aller. Permettez-vous simplement d'être. Vous allez sentir qu'un champ énergétique très fort se développe entre vous

lorsque vous pratiquez pendant un moment. S'il devient trop puissant pour l'un d'entre vous, diminuez l'intensité du champ comme vous l'avez fait dans l'exercice 3.

2. *Permettez-vous de dire à haute voix les pensées et les sentiments qui surgissent.*

Lorsque vous maintenez cette sorte de connexion énergétique et que vous parlez, les mots ne sont plus linéaires. Il n'existe aucune nécessité de comprendre, d'accomplir ou de régler quoi que ce soit. Vous êtes ici juste pour vous tenir ensemble dans un champ énergétique ouvert et confortable.

Au début cela pourra durer cinq ou dix minutes. Avec le temps, vous pouvez souhaiter prolonger cette expérience.

Remarquez la lenteur et la tranquillité de vos échanges. La communication verbale dans cet espace est totalement différente d'une conversation ordinaire. Nous la nommons "conversation champagne" car c'est comme si les idées et les pensées montaient en bulles des orteils à la bouche, sans aucun lien les unes avec les autres.

3. *Décidez quand finir cet exercice et planifiez votre prochain rendez-vous.*

#### **"Être ensemble"**

Cette façon d'être ensemble est d'ordinaire une intense expérience pour les couples. Très souvent deux partenaires diront que c'est ce qu'ils ressentiraient la première fois qu'ils se sont rencontrés et, un jour, on ne sait quand, on ne sait comment, on ne sait où, cela a disparu pour être remplacé par toutes les exigences et les devoirs de la vie quotidienne.

Vous souvenez-vous à quel point c'était merveilleux d'être simplement ensemble ? Vous donner le temps de vivre ensemble régulièrement cette énergie d'être est un moyen d'approfondir votre intimité. Marcher ensemble, lire ensemble, contempler ensemble un coucher de soleil est différent. Dans cette façon d'être ensemble, vous vous faites face, sans musique, sans télévision, sans planning, juste deux personnes qui permettent à leur énergie naturelle de se mélanger et qui acceptent tout ce qui peut en résulter. C'est une réelle façon d'apprendre à faire jouer les muscles de l'intimité.

Lorsque vous vous permettez d'être ensemble de cette manière, vous faites l'expérience d'un aspect différent de la relation, celui dans lequel la réalité énergétique est beaucoup plus importante que celle du mental et de ses multiples mots. Cela ne veut pas dire que nous n'accordons pas de valeur au mental. Non ! Ce que nous désirons c'est équilibrer le mental. Votre mental ne peut ni créer un lien énergétique ni comprendre ce lien. Aussi devons-nous apprendre à amener un équilibre dans le système psychique en ayant les mots et le mental d'un côté et, de



l'autre, l'énergie d'être et les autres subpersonnalités plus énergétiques. Le mental ne pourra jamais voir ce que contient le coffret de la Jeune Fille des Étoiles. Ce n'est que lorsque nous avons accès à notre énergie d'être et à notre vulnérabilité que ce coffret ne sera plus vide mais rempli de tous les délices que seul le cœur peut voir.

Ce que vous avez accompli dans cette série d'exercices a une grande valeur. Avec le temps vous les maîtriserez, vous saurez ce que l'on ressent lorsque le champ énergétique est ou n'est pas présent entre vous et quelqu'un d'autre. Lorsque votre partenaire vous dira je t'aime, vous saurez s'il existe ou non un lien énergétique qui confirme cette affirmation. Si la connexion n'est pas là, ce sera le moment de trouver pourquoi.

Vous apprendrez aussi à réguler vos propres énergies pour vous ajuster à votre désir d'être personnel ou impersonnel et au degré de disponibilité énergétique que vous souhaitez avoir pour les autres. En fait, vous commencerez à développer une capacité à pratiquer cette nouvelle intimité qui vous donne une chance de choisir librement le degré d'intimité que vous désirez partager avec l'autre.

### **L'intimité renouvelée : aimer la vie !**

Quand ils ont goûté à cette intimité intemporelle générée par l'énergie circulant librement entre eux, la plupart des couples se disent prêts à presque tout pour la retrouver. Toute la relation de couple tourne autour de ce lien énergétique. C'est l'espace où une nourriture précieuse est donnée, l'espace où les âmes se touchent. Une fois qu'il est possible de se rencontrer à ce niveau d'être, il est aussi plus facile de commencer à communiquer sa vulnérabilité. Être partenaires dans un couple nous conduit inexorablement vers cette sorte de connexion. C'est ce qui fait que les moments difficiles valent la peine d'être traversés. C'est la récompense de tout notre travail, nos efforts, nos apprentissages et de tous nos ancrages relationnels négatifs. C'est la raison pour laquelle nous devons apprendre ce que sont nos subpersonnalités et comment nous en dissocier. C'est pourquoi nous ne pouvons pas vivre nos vies avec une partie primaire toute puissante comme l'Actif ou le Critique. C'est pourquoi nous avons à connaître la nature des ancrages relationnels. Sans ce travail et ces expériences nous ne pouvons pas accéder à ce lien et encore moins le maintenir.

Si vous avez un Critique Intérieur puissant qui vous pilonne constamment, comment pourrez-vous vous asseoir tranquillement avec votre partenaire ? Aucun silence n'est possible. Aucun silence n'existe quand vous avez un tel Critique intérieur qui hurle après vous comme une radio jouant dix fois trop fort. Si vous avez un Actif hors de

contrôle, comment pourrez-vous prendre le temps de vous asseoir tranquillement avec votre conjoint ? Vous avez beaucoup trop à faire. Votre Actif continuera de faire la liste de tout ce qui doit être fait même si vous essayez, avec beaucoup de bonne volonté, de vous asseoir et d'entrer dans l'état d'être. Là non plus, le silence n'existe pas. Si vous êtes dominé par un Gentil obligé de plaire sans cesse à votre partenaire, comment pourrez-vous vous reposer tranquillement avec lui ? Votre Gentil voudra être sûr que vous créez un lien correct, il sera constamment centré sur ce que ressent votre partenaire à votre propos et voudra savoir s'il vous approuve ou non.

Si vous êtes marié avec l'argent ou avec votre ordinateur, comment parviendrez-vous à trouver assez de temps en dehors de votre travail ou d'Internet pour simplement vous asseoir avec l'autre ? Si, énergétiquement, vous êtes davantage marié avec vos enfants qu'avec votre conjoint, comment pourrez-vous vous séparer d'eux pour passer un moment de ce genre avec votre partenaire ? La liste est sans fin. La réponse est simple. Vous devez apprendre ce que sont vos subpersonnalités et la façon dont elles interagissent avec celles de votre partenaire. Lorsque vous vous décrochez des façons d'être dictées par ces différentes subpersonnalités, vous commencerez à découvrir la qualité d'intimité à laquelle nous aspirons tous, cette intimité que la plupart d'entre nous avons connue lorsque nous sommes tombés amoureux.

Lorsque nous nous relient énergétiquement, consciemment et par choix, nos âmes se connectent. Nous commençons à développer une nouvelle sensibilité dans laquelle les mondes visibles et invisibles ne font qu'un. Grâce à ce chemin, la relation de couple, l'univers de l'Esprit s'ouvre à nous. C'est dans le silence de ces liens énergétiques que nous commençons à voir les scintillements, la poudre féérique, la magie et la spiritualité que contient le coffret de la Jeune Fille des étoiles.

La première partie de ce livre se termine. Nous vous avons parlé de ce que nous considérons être les fondations de toute relation. Nous vous avons aidés à découvrir vos nombreuses subpersonnalités, nous vous avons montrés comment elles interagissent avec celles de votre partenaire pour former des schémas d'ancrage. Nous vous avons introduit à la réalité énergétique de la relation.

Dans la deuxième partie de ce livre, nous allons explorer certains aspects spécifiques de la vie de couple et appliquer ces principes à ces différents domaines. Quel meilleur point de départ pour commencer cette seconde partie de notre voyage que de parler de la sexualité et de son rôle dans le développement d'un partenariat au sein du couple ?

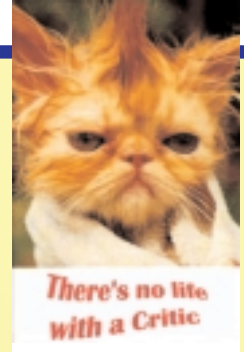


## Stage de Pâques avec Véronique Brard

" Comment transformer le monde si nous ne commençons pas à nous transformer nous-mêmes? "

C. G. Jung

### Notre Enfant Intérieur et notre Critique : Comment les séparer ?



Entre le "Tu es nul" du Critique et le "j'ai pas envie de vivre" de l'Enfant blessé, existe un rapport étroit.

Quelle est notre histoire ? Quelle est l'histoire de l'humanité ?  
Se pencher sur l'éducation des enfants, garçons et filles,  
au sein du patriarcat.

Ce stage est une invitation à un nouveau pas  
vers vous-mêmes et vers l'autre.



**Dates** : Lundi 17 mars 16h au samedi 22 mars 16h.

**Inscription** : avant le 16 février 2008. 10 % de réduction  
pour toute inscription avant le 31 décembre 2006

**Prix** : 550 euros

**Adresse** : 4 hameau de Saint-Estève. 83119 Brue-Auriac

**Hébergement** : Gîte de Saint-Estève : Tél : 04.90.80.92.52.

**Repas** : Environ 12 euros le repas.

**Accès** : Autoroute Paris/ Nice, sortie Saint-Maximin.

Gares TGV d'Aix en Provence ou aéroport de Marseille (Marignane)

Bus jusqu'à Saint-Maximin.



A l'intérieur des prison extérieures et intérieures,  
des enfants pleurent.  
Voulez-vous tenter de délivrer le vôtre ?



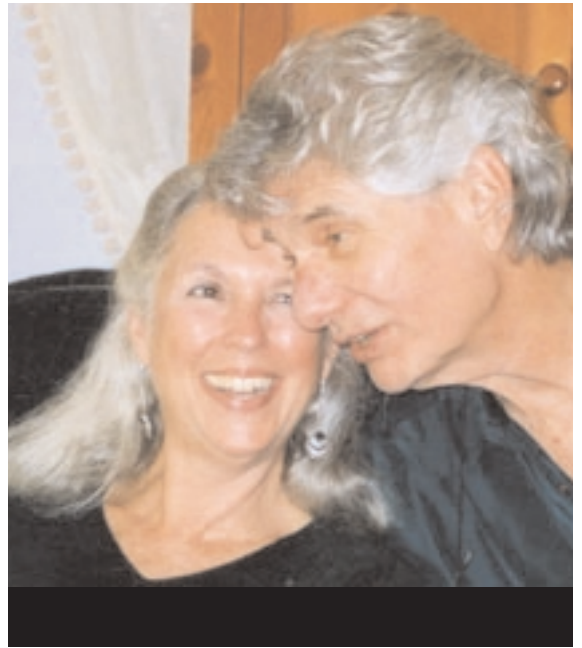
Véronique Brard - warina@wanadoo.fr - 4 Hameau de Saint-Estève - 83119 Brue-Auriac  
Tél. : 04.94.69.22.15 - Port. : 06.61.65.60.11 - site : www.voice-dialogue-sud.com

## Partenaires, aimer sans perdre son identité

Si vous aimez cette nouvelle traduction de *Partnering*, elle va bientôt être éditée !

Ce dernier livre de Hal et Sidra Stone a été incroyablement "maltraité" lors de sa première traduction, éditée par le Jour Éditeur. Cette traduction est maintenant épuisée et Hal et Sidra m'ont donné l'autorisation de publier cette nouvelle version.

Pour bien traduire un livre, il vaut mieux l'aimer passionnément, bien connaître son ou ses auteurs et, s'agissant de *voix Dialogue*, comprendre ce dont il retourne ! Je crois que cette fois-ci, ces conditions sont réunies.



Nous avons donc décidé de créer les Éditions Warina et de publier, entre autres, ce livre. Mais nous avons besoin de votre aide !

Ce livre paraîtra au plus tard au printemps 2008. Il sera vendu 22 euros. Si *Partenaires* vous intéresse, vous pouvez dès maintenant envoyer une souscription pour un ou plusieurs exemplaires au prix exceptionnel de 18 euros, frais d'envois compris.

Merci de votre soutien !

### BULLETIN DE SOUSCRIPTION

à retourner à

Véronique Brard 4 hameau de Saint-Estève. 83119 Brue-Auriac  
accompagné d'un chèque à l'ordre de Warina Éditions

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Tél. : .....

E-mail : .....

Nombre de livres :

Veillez trouver, ci-joint,  
un chèque de ..... x 18 euros = ..... euros

Lieu : ..... Date : .....

Signature :

