



De la séparation à la pleine conscience

Article de Maria Verhulst paru dans Rêve de femmes n°39 – Automne 2015

Toute rupture, décidée ou non, affecte toutes les dimensions de l'être : physique, psychologique, énergétique, sociale et spirituelle. Comme toutes les crises, nous y confronter, nous y abandonner et la traverser nous aide à grandir.

Lorsqu'une personne tombe amoureuse le cerveau libère un cocktail de molécules chimiques euphorisantes. On y retrouve la dopamine - neurotransmetteur du bonheur- l'adrénaline, et l'ocytocine - hormone de l'attachement. Ces molécules déferlent dans des zones impliquées dans l'émotion, la motivation, la récompense, le lien social... Du point de vue physiologique, les effets engendrés sont identiques à ceux produits par la cocaïne et la dépendance s'installe au fur et à mesure de la relation.

Au niveau du cerveau mammifère qui gère les émotions, l'interruption de la relation est assimilable à un sevrage brutal. Le chagrin d'amour présente d'ailleurs des signes similaires à ceux observés chez les drogués en manque de morphine, insomnies, anxiété, agitation, irritabilité, agressivité à l'égard de l'entourage.

Le cerveau reptilien, quant à lui, détecte une situation de danger et ne peut réagir que par une des réponses génétiquement programmées : la fuite, l'attaque ou le figement.

Dans ce contexte neuronal, plus que jamais, les deux partenaires se retrouvent comme deux personnalités distinctes, avec des émotions qui divergent et s'entrechoquent. La nervosité ou l'agressivité de l'un déclenchera la colère ou l'inhibition/soumission de l'autre.

Découvrir les enjeux inconscients de la relation, avoir conscience de ce que qui se trame au niveau des âmes, peut nous aider à sortir d'un déchirement douloureux.

Pour rencontrer ces enjeux, il va falloir prendre la responsabilité du miroir de la relation. Nous ne percevons pas objectivement le monde extérieur dans lequel nous vivons, nous ne pouvons que l'interpréter subjectivement à partir du monde intérieur qui est le nôtre. Ainsi, si nous avons des difficultés dans notre relation à notre conjoint, par effet miroir cela nous enseigne sur le manque d'harmonie de notre couple intérieur. L'interaction avec le partenaire ne fait que témoigner d'une disharmonie qui est nôtre, a priori.

Accepter de reprendre la responsabilité de notre vécu implique un chemin de retour à soi, une rencontre bienveillante et en tendresse avec nos vulnérabilités révélées par notre cœur blessé. Il faut d'abord nous libérer du piège de l'illusion que l'autre va pouvoir résoudre tous nos

manques. C'est la condition pour arpenter le territoire des deuils de notre histoire qui n'ont effectivement rien à voir avec notre conjoint.

La séparation nous révèle les graines inconscientes que nous avons plantées et laissé germer dans le terroir du couple espérant qu'il en serait le gardien :

- les croyances et schémas relationnels de l'enfance ; par exemple : une personne qui a toujours vu ses parents se disputer aura tendance à agir de la même façon ;
- notre mythe familial entretenu par les conditionnements religieux (ce que Dieu a uni, nul ne pourra le séparer), éducatifs (ils se marièrent, vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants) et sociaux (les enfants seront à jamais marqués par la séparation) ;
- notre ego à maintenir une image sociale, la rupture ou le divorce étant associé à l'échec.

Comprendre l'autre, la situation, ce qui a mené à la rupture ne changera pas la charge énergétique de l'émotion contenue dans le corps, dans nos cellules, dans nos organes.

Comment vivre le deuil de la relation?

Le deuil est un processus yin de libération émotionnelle qui conduit à l'intégration et l'unification. Il ne s'agit pas de « faire le deuil », mais d'accueillir et de s'abandonner aux transformations psychologiques et énergétiques de son être, aux manifestations émotionnelles, parfois intenses, d'anxiété, de colère, de tristesse qui permettent de métaboliser la souffrance de la perte.

Quand ces émotions ont besoin de se défouler sur le partenaire, il s'agit toujours d'une tentative inconsciente de s'accrocher à la relation. Cela équivaut à exiger du conjoint de continuer à apaiser les espaces de tensions psychiques qui émergent de nos conflits personnels révélés par la rupture.

A ce stade, rester strictement connecté à la responsabilité de notre vécu nous permet d'explorer les intentions implicites qui sous-tendent nos émotions. Par exemple, si l'agressivité saine et naturelle d'un enfant a toujours été brimée, il en résultera une colère refoulée. Cette colère non reconnue ne pouvant s'exprimer, l'enfant aura peur de ses propres réactions mais également peur que l'autre ne le rejette s'il ose s'exprimer. Plus tard, lors d'une rupture amoureuse, la colère inhérente à la situation sera surtout l'expression du rejet qu'il a vécu enfant mais également de la façon dont il se rejette lui-même. En prenant la responsabilité de son vécu, il suivra un fil rouge qui révélera les événements de son passé qui, en sourdine, alimentent encore la colère aujourd'hui. L'expression saine de la colère, sans qu'elle soit adressée au conjoint, permettra de terminer le cycle complet de libération du figement de l'époque. En s'abandonnant à sa colère, il rencontre le barrage de peur qui l'a retenu. Lorsque ce barrage lâche enfin, il s'en écoule une profonde tristesse qui possède la qualité du cœur capable d'accueillir la souffrance d'avoir vécu de telles épreuves.

Celui qui rencontre ses propres failles et vulnérabilités grandit en tendresse pour lui, pour l'autre et pour l'humanité.

Au niveau énergétique, des liens solides soudent les membres du couple. Vivre le deuil ne permet pas seulement de résorber notre blessure narcissique, c'est principalement un processus spirituel de nettoyage de l'âme libérant les liens qui unissent les protagonistes du couple et donnant au fur à mesure accès à une source d'amour inconditionnel.

Maria Verhulst
Chemin de transformation, de conscience & d'éveil
Spiritualité & Chamanisme
Directrice de l'école de Biodanza SRT de Soignies
www.centre77.org
info@centre77.org