

OLIVIER **RAURICH**

La pleine **CONSCIENCE**
AU CŒUR DE LA RELATION
amoureuse

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

S'initier à la méditation, c'est parti !
Science, méditation et pleine conscience

Également aux Éditions Jouvence :

Construire un couple conscient, Alain Dorat
Mon Cahier poche : Mon couple heureux, Yvon Dallaire
Petit cahier d'exercices des couples épanouis sous la couette,
Yvon Dallaire
Grandir et guérir grâce au couple, Carla Nessi Trippi et Carlo
Trippi, en collaboration avec Alain Maillard
Réussir son couple, Christel Petitcollin

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020
ISBN : 978-2-88953-280-3

Coordination éditoriale : Muriel Frantz-Widmaier
Couverture : Virginie Cauchy
Mise en page intérieure : Axelle Felgine Lallement
Illustrations : AdobeStock © pronick (couverture) ©Venimo (picto intérieurs)

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Que trouverez-vous dans ce livre ?	9
Avant-propos	11
Relation amoureuse et paix intérieure sont-elles conciliables?	17
Plénitude et don <i>vs</i> manque et possessivité	19

PREMIÈRE PARTIE : DÉCOUVRIR LA SOURCE DE L'AMOUR

1. Vivre en plénitude	27
La pratique de la pleine conscience	29
Soyons attentifs... et détendus !	31
Nous ne sommes pas nos pensées	31
Le « scan corporel »	33
La plénitude de l'instant	37
Le Corps du vase de jouvence	38
2. Nous réconcilier avec les différentes parts de nous-mêmes	41
Le pouvoir du oui	43
La confiance en notre bonté originelle	46
L'empathie pour les parties blessées de nous-mêmes	47
Remplacer la culpabilité par la responsabilité	49
Connaissance et affirmation de soi	51
La pleine conscience au quotidien	54
Intermède humoristique	55

DEUXIÈME PARTIE : LA PLEINE CONSCIENCE AU CŒUR DE LA VIE AMOUREUSE

3. J'y vais, j'y vais pas ?	59
4. Amour et scénarios amoureux	67

L'amour véritable : un éclairage de la sagesse bouddhiste	67
Deux postures fondamentales	68
5. La présence et l'écoute empathiques	75
6. Prendre soin sans nous inquiéter	83
La tendance à contrôler.....	83
Lâcher-prise... et responsabilité.....	90
Voir l'autre grandir avec amour	94
Ne pas oublier l'important	97
Être attentionné dans la durée.....	98
La distance juste : un équilibre délicat	99
7. La pleine conscience sous la couette (vers une sexualité épanouie...) 103	
Diminuer les pathologies liées au stress.....	104
Lâcher les peurs et les ruminations.....	105
Alterner stimulation et lâcher-prise	107
Fantasme et présence	108
Après l'amour en pleine conscience, l'animal est gai !.....	110
En parler.....	110
8. Arroser les graines de joie	113
Des graines prêtes à ressurgir.....	113
L'efficacité de la pleine conscience validée par la science	115
Les médecines orientales et leur approche particulière.....	116
Cultiver les graines de joie au quotidien	117
9. L'écoute active	119
Premier volet : l'écoute silencieuse	120
Deuxième volet : la reformulation en miroir	120
Troisième volet : les questions de clarification.....	123
Quatrième volet : la conclusion éventuelle	123
Les pièges à éviter.....	123
10. La méditation de l'amour bienveillant	125
Une belle légende.....	125
Maintenir l'esprit d'amour.....	127
11. La Communication NonViolente (CNV)	133
Les notions clés.....	133

Une technique pour mieux comprendre l'autre	141
Quelques difficultés de mise en place	141
Nous réconcilier avec nous-mêmes	144
12. Nous libérer de l'emprise de nos pensées	147
13. L'accueil des émotions	153
Les conduites d'évitement	153
Changer notre rapport au ressenti.....	155
14. Traverser des coups de stress	159
Le réveil d'une graine de souffrance	159
Le protocole ARORA	161
15. Les premiers matins du monde	165

TROISIÈME PARTIE : Y A-T-IL UNE VIE APRÈS UNE RUPTURE AMOUREUSE?

16. Être heureux indépendamment des circonstances	171
17. Faut-il se séparer ?	177
La décision.....	177
Se désengager, au risque de tout perdre ?	179
Le lion en pantoufles et la biche à la cuisine	181
18. Réussir sa séparation.....	183
Les cycles de la vie.....	183
Les cinq étapes du processus de deuil	184
Apprendre à être seul	187
Les crises émotionnelles	188
L'auto-empathie.....	189
Arroser les graines de la joie	190
Pardonner à soi-même et à l'autre	191
19. Le difficile et exaltant chemin de l'autonomie.....	195
En guise d'épilogue, une question délicate	199
Glossaire	203
Pour aller plus loin... ..	205

Tu mérites un amour décoiffant, qui te pousse à te lever rapidement le matin, et qui éloigne tous ces démons qui ne te laissent pas dormir.

Tu mérites un amour qui te fasse te sentir en sécurité, capable de décrocher la lune lors qu'il marche à tes côtés, qui pense que tes bras sont parfaits pour sa peau.

Tu mérites un amour qui veuille danser avec toi, qui trouve le paradis chaque fois qu'il regarde dans tes yeux, qui ne s'ennuie jamais de lire tes expressions.

Tu mérites un amour qui t'écoute quand tu chantes, qui te soutient lorsque tu es ridicule, qui respecte ta liberté, qui t'accompagne dans ton vol, qui n'a pas peur de tomber.

Tu mérites un amour qui balayerait les mensonges et t'apporterait le rêve, le café et la poésie.

Frida Kahlo, artiste peintre mexicaine.



Tout au long de l'ouvrage, vous trouverez les enregistrements audio des méditations guidées dont voici la liste :

- *méditation du scan corporel;*
- *méditation du oui;*
- *méditation de l'auto-empathie;*
- *méditation pour la prise de décision;*
- *méditation sur le souffle;*
- *méditation sur la confiance en l'incertitude;*
- *méditation pour l'anxiété;*
- *méditation de l'amour bienveillant;*
- *méditation sur l'ouverture aux émotions;*
- *méditation sur le premier matin du monde.*

*Consultables et téléchargeables en ligne via le lien :
<https://soundcloud.com/olivier-raurich/sets/meditations-guidees-du-livre/s-da1JT> ou en flashant avec votre smartphone le QR-code ci-contre.*



QUE TROUVEREZ-VOUS DANS CE LIVRE ?

En **première partie**, un guide concret de la pleine conscience en vue de favoriser une relation amoureuse épanouie, sous forme d'exercices simples et de pratiques guidées, pour :

- vous mettre en contact avec votre Source d'amour ;
- trouver la joie et le ressourcement au cœur de la vie quotidienne ;
- vous réconcilier avec vous-même et pratiquer l'empathie pour soi ;
- mieux vous connaître et savoir vous affirmer.

En **deuxième partie**, les mille et une façons dont la pleine conscience vous aide dans la relation amoureuse pour :

- décider ou non de vous engager ;
- cultiver la présence authentique à l'autre ;
- pratiquer l'écoute empathique et l'écoute active ;
- aller vers une sexualité épanouie ;
- pratiquer la méditation de l'amour bienveillant ;
- prendre soin de l'autre sans vous inquiéter ni l'étouffer ;
- mettre en pratique la Communication NonViolente (CNV) ;
- vous libérer de l'emprise de vos schémas mentaux ;
- transformer vos émotions difficiles en atouts ;
- traverser les crises et les bouffées émotionnelles.

En **troisième partie**, la question de la séparation, ou :

- comment vous positionner dans une relation qui bat de l'aile ;

- comment décider s'il faut vous séparer ou non ;
- réussir votre séparation, si elle est inévitable, et rebondir ;
- utiliser l'épreuve pour devenir autonome.

Ce livre n'est pas prescriptif : il ne vous conseillera pas sur le type de relation que vous désirez établir. Certains insisteront sur la fidélité et l'exclusivité, d'autres se diront « polyamour », et ainsi de suite... La pleine conscience ne comporte pas d'injonction morale ou normative, elle vise non pas à nous dire quelle vie mener, mais à nous permettre de réussir et d'être heureux au sein de nos propres choix, pourvu qu'ils soient éthiques et en harmonie avec notre vérité intérieure. La pleine conscience est une approche incroyablement précieuse pour favoriser l'harmonie, gérer les conflits et les incompréhensions au sein de la relation amoureuse.

LÉGENDES DES ENCARTS



Conseil



Exercice



Méditation



Témoignage

AVANT-PROPOS

Ce livre est né d'une sorte d'indignation intérieure, de rébellion contre un phénomène que de plus en plus de gens considèrent comme une sorte de fatalité : le malheur et l'échec dans la relation amoureuse.

Vous penserez peut-être : « Indignation ? Rébellion ? Ces mots ne font pas partie du lexique habituel de la pleine conscience et de sa réputation de sérénité. » Eh bien si ! Face à un état de fait que nous sentons profondément inutile et injuste, une force intérieure peut nous pousser à l'action pour retourner – pacifiquement – la situation. **Être vrai envers soi-même et ses valeurs**, c'est la première exigence de la pleine conscience.

Aimer et être aimé, donner et recevoir, compter pour l'autre, prendre soin... N'est-ce pas, au plus profond de nous-mêmes, ce que nous souhaitons tous ? Nous sommes une très grande majorité à identifier l'amour comme la valeur essentielle de notre vie. Une relation intime réussie, des relations aimantes avec nos amis et nos proches, figurent parmi les beaux cadeaux que la vie peut nous offrir. Même les personnalités violentes, égocentriques ou caractérielles, que désirent-elles le plus au fond d'elles-mêmes ? Être aimées. À l'origine de la violence, de l'orgueil ou de la malveillance se trouve une blessure profonde et cachée d'amour vicié ou nié.

Mais pourquoi la relation amoureuse, plus que tout autre lien amical ou familial, est-elle source de malheurs ? Pourquoi règne-t-il

une apparence de fatalité, un décalage qui nous éloigne si souvent de notre idéal ? **Est-il inévitable que l'amour dégénère parfois, et même assez souvent, en un cocktail de malentendus, de jalousie, de possessivité, de frustrations, d'échecs, de ressentiments ?**

À cette question, je réponds nettement et sans hésiter : **non !**

Comme un feu de cheminée bien entretenu, l'amour à deux peut bel et bien nous réchauffer et nous illuminer pendant de longues années sans s'éteindre, sans nous enfumer, et sans non plus nous brûler ou nous exploser à la figure.

J'ai découvert la pleine conscience il y a trente-cinq ans dans le cadre du bouddhisme tibétain, lorsque je suis devenu interprète de grands maîtres bouddhistes proches du Dalaï-Lama. Je me suis mis à la pratiquer formellement, mais aussi en famille et au travail, au cœur d'une vie quotidienne moderne, et à la transmettre de plus en plus largement. Plus tard, j'en ai retenu l'élément fondamental, universel, indépendant de toute croyance ou religion : **une philosophie pratique**, une façon d'être parfaitement adaptée à l'Occident moderne, issue des sagesse millénaires de l'Humanité, qui nous relie à la source même de notre être et nous permet de vivre conformément à nos valeurs. L'une de mes grandes sources d'inspiration est le maître zen vietnamien Thich Nhat Hanh, mondialement connu pour son action pacifiste, lors de la guerre du Viêt Nam et après, qui a su exprimer la pleine conscience et l'Amour en des termes universels et a ainsi apporté une contribution fondamentale à l'émergence de la pleine conscience en Occident.

Pendant toutes ces années de pratique quotidienne, mon intérêt s'est principalement porté vers l'intégration de la pleine

conscience à ma vie quotidienne personnelle, familiale et professionnelle. Avec le recul du temps, je vois combien cette approche, année après année, m'a fait gagner en confiance en moi et en l'autre, en flexibilité, en compréhension... pour se traduire essentiellement en **un bonheur d'être**.

Si la vie était comparable à la traversée d'une zone aride, la pleine conscience serait à mon sens une oasis. Lors de certaines méditations, en particulier lors de moments difficiles, je ressens dans toutes mes fibres l'impression d'une terre sèche qui s'assouplit, reprend vie et redevient fertile.

Au cours de nos vingt-quatre années de vie commune, mon ex-compagne et moi-même avons pu non seulement vivre de merveilleuses périodes d'harmonie, mais aussi nous tirer de situations émotionnelles potentiellement explosives et susceptibles de mal tourner par maladresse, entêtement ou ignorance. Nous nous sommes séparés par la suite, car nos modes de vie se révélaient trop différents ; nous entretenons à présent une relation de complicité et d'amitié profonde fondée sur une grande estime mutuelle et une belle et longue histoire de proximité d'âmes.

Tout en ayant écrit ce livre, je me sens toujours au stade de l'explorateur débutant qui a tant à découvrir dans les pays mystérieux de l'amour à deux : j'ai l'impression de toujours cheminer, de sans cesse apprendre. En fait, je me suis aussi rendu compte, au cours des années, que l'espoir de « perfection » en ce domaine était une sorte de rêve quasi infantin, à l'instar de la femme parfaite ou du prince charmant. C'est donc pour moi-même autant que pour vous, chère lectrice, cher lecteur, que j'écris ce petit guide, comme rappel et compagnon de route.