Christian **Junod** et Evelyne **Faniel**
Préface d'Armelle **Six**

ENFIN LIBRE D'ÊTRE SOI-MÊME

Les relations miroir :
révélatrices de qui nous sommes

JouVence poche

Également aux Éditions Jouvence :

La Voix de la connaissance, don Miguel Ruiz,
en collaboration avec Janet Mills
Être en pleine conscience, Osho
Hypersensible et bien dans ma peau, Susanne Moeberg
Ho'oponopono, Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtado-Graciet
Décodez votre cerveau, Yves-Alexandre Thalmann
La Colère, cette émotion mal aimée, Carolle et Serge Vidal-Graf
L'EFT, Maria-Elisa Hurtado-Graciet et Luc Bodin

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

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2017
© Éditions Jouvence, 2023, pour la présente édition actualisée

ISBN : 978-2-88953-700-6

Dessin de couverture : Thi Doan @coeursingulier
Couverture : Éditions Jouvence
Composition intérieure : SIR

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

Sommaire

Préface 9

Introduction 15

Accueillir toutes nos facettes pour oser être pleinement nous-mêmes 16

Le monde extérieur, reflet de notre monde intérieur 18

La vie comme un jeu ! 21

Comment tirer le meilleur parti de ce livre ? 23

CHAPITRE 1
Qui a ma télécommande ? 25

La métaphore de la télécommande 27

Trois manières de vivre sa vie : trois niveaux de conscience 29

Premier niveau de conscience : la position de victime 30

Deuxième niveau de conscience : je deviens acteur 36

Troisième niveau de conscience : la vie comme un miroir 45

CHAPITRE 2
Qu'est-ce qui nous empêche d'être « nous-m'aime » ? 49
Amour conditionnel *versus* amour inconditionnel 51
La grande peur 53
Le culte de la perfection 54
L'image de la boule à facettes 56
Toutes nos facettes ont leur place 57
La métaphore de la boîte à outils 60
Le miroir, l'ombre et la projection 63
Qu'est-ce qu'un effet miroir ? 67
Une distinction importante à faire 69
Pourquoi attirons-nous certaines personnes/situations dans notre vie ? 72
Lien entre l'ombre et l'estime de soi 75

CHAPITRE 3
À la découverte de vos facettes cachées à travers votre histoire 77
La dualité bien/mal 83
L'éducation 86
Les blessures de l'enfance 90
Le contexte de la conception et de la naissance 96
Les besoins et émotions refoulés 99
La peur de notre lumière 101

Les croyances..... 106
La généalogie..... 110

CHAPITRE 4
Découvrir vos facettes cachées à travers la relation aux autres..... 115
La croyance populaire..... 118
Comment détecter une relation miroir ? .. 119
La relation parents/enfants 120
La relation de couple 129
Les relations de travail 137
La relation aux personnages publics (politiciens, sportifs, artistes, etc.)..... 142
Conclusion..... 146

CHAPITRE 5
Découvrir des facettes de soi à travers d'autres formes de projection..... 147
La relation au matériel..... 149
La relation au pouvoir et à l'autorité..... 152
L'attitude au volant 155
La relation à l'argent..... 160
La relation au travail..... 164
Le travail, lieu d'existence d'une personne... 164
Le burn-out, fruit d'une ombre ?..... 167
Les supporters de sports..... 170
La relation aux idéologies 173

La relation aux animaux domestiques 175
La relation aux nations 177
Les addictions..... 179
Les ombres dans l'entreprise 182

CHAPITRE 6
Les solutions pour réintégrer vos facettes cachées 187
Première étape de la guérison : voir..... 191
Deuxième étape de la guérison : transformer 193
Envie d'en savoir plus sur ce processus inhabituel ? 207

Conclusion..... 217
Notes 221
Annexes..... 225
Remerciements..... 233
Bibliographie..... 237

Préface

Je tiens tout d'abord à féliciter les auteurs pour la clarté et la simplicité des propos de ce livre. C'est une carte routière pour apprendre à naviguer, à trouver son chemin dans les méandres des relations. C'est aussi une mine d'or qui offre une compréhension des schémas comportementaux répétitifs que nous découvrons dans nos vies ou nos rapports aux autres.

En effet, nous ne rencontrons pas le monde ou l'autre tel qu'ils sont, ni comme si nous avions sous les yeux une feuille blanche, mais bien avec notre passé et toute l'histoire qui se raconte en nous. Ce que nous voyons chez l'autre, dans le monde, la société, etc., est le résultat de filtres, de croyances qui se trouvent en nous. Tant que nous ne prenons pas conscience de ce qui se joue à cet endroit, la vie nous le ressert, et nous continuons donc à vivre les mêmes expériences douloureuses et à souffrir. Comme les auteurs nous y invitent dans ce livre, lorsque nous voyons ces parts d'ombre ou de lumière chez l'autre, nous pouvons alors

prendre conscience de ce qui se joue en nous. C'est le premier pas pour qu'elles lâchent. La liberté vient de se réapproprier toutes ces parts projetées à l'extérieur de nous et de découvrir alors vraiment l'être que nous sommes.

Ceci est, pour moi, une partie du chemin. Et certainement pas la moindre. Il y a cependant une autre partie, tout aussi importante, qui est de se reconnecter avec sa véritable nature. Ce livre en parle en utilisant la notion du « soi ». J'aimerais m'arrêter ici un instant, comme un préambule à la lecture et au processus auxquels nous convie ce livre.

Le soi, que je nomme plus communément « la présence » ou le « je suis », est ce qu'on nomme souvent également « Dieu », « la vie » ou « l'univers ». C'est cette force invisible, indescriptible, qui nous pousse parfois à agir puis à nous demander comment on a pu faire ça, et qui initie souvent une ouverture vers quelque chose de plus grand que nous, qui serait à l'œuvre. C'est ce qui nous soutient, nous accompagne quand tout s'effondre, ce qui nous guide quand on est perdu…

Pour moi, le fait même que vous lisiez ce livre est l'œuvre de ce « quelque chose de plus

grand que nous». Tout est son «œuvre». Nous sommes son œuvre.

La présence que nous sommes, cet invisible, cet innommable, cet intouchable, nous en connaissons tous l'existence de façon intuitive, mais nous ne nous arrêtons que trop rarement afin de la reconnaître et de la découvrir assez pour la vivre alors au quotidien, dans tout.

J'en parle ici car, pour moi, c'est le miroir ultime de tout. En effet, tout dans le monde, tout dans l'univers, nous ramène toujours à une certitude, la seule qui soit véritablement: Je Suis. Le fait même que «tout cela soit là» implique que je dois être là pour en être conscient. Cela prouve donc automatiquement, par pure déduction, que j'existe avant même l'apparition de quoi que ce soit, que je suis conscient de tout.

Arrêtez-vous ici pendant un bref moment, et contemplez cela…

Voyez alors ce qui se passe automatiquement dans votre corps, votre ressenti. Vous pourriez même fermer les yeux pour vous introspecter un moment et être attentif à ce qui se vit, tout seul, sans que vous fassiez quoi que ce soit.

Il est fort probable qu'une détente, tant mentale que physique et émotionnelle, s'installe. Restez là. Ressentez et laissez cela habiter l'ensemble de votre corps.

Voyez aussi que vous n'avez rien fait pour atteindre cette détente. Vous vous êtes juste arrêté et êtes revenu au principe même de tout : l'existence, la conscience précédant toutes choses.

Je vous en parle car, selon mon expérience personnelle, mais aussi d'accompagnatrice, l'espace qu'offre l'assise dans la présence permet un détachement sain de l'identification à tous nos conditionnements psychologiques, et donc une plus grande facilité à pouvoir entrer dans cette exploration.

Toutes les différentes facettes que vous allez rencontrer ne sont pas là par choix de votre part ni par erreur, elles font partie de vos conditionnements en tant qu'humain. Et nous ne détenons pas le contrôle de tous ces conditionnements. Nous n'avons en effet pas choisi les parents qui nous ont mis au monde, ni le pays, ni la langue, ni les circonstances de cette naissance, ou encore nos ancêtres. Pourtant, tout cela compose l'humain que nous sommes aujourd'hui et influence chacune des décisions et des choix qui sont pris.

Vu qu'il est ici question de la relation miroir, j'ai envie de poser un pas qui permet aussi une position plus confortable pour regarder l'ensemble de nos conditionnements et apporter une compréhension neutre de leurs provenances.

Plonger dans ce livre, dans l'espace de connexion avec soi-même et dans cette compréhension opère une descente dans les abysses de notre inconscient encore plus délicieuse, me semble-t-il, descente qui, comme les auteurs nous y invitent, permet de vivre la totalité de l'humain que nous sommes et de trouver dès lors l'harmonie en nous et, inévitablement, autour de nous.

Alors, à travers la reconnexion avec ce que vous êtes par essence et équipé de ce livre, vous voilà paré pour la plus grande et la plus belle aventure de votre vie : la rencontre avec vous-même, sous toutes vos facettes.

Vous aurez également besoin d'une grande douceur envers vous-même, car tout ce que vous allez découvrir est le résultat de conditionnements mis en place depuis bien avant votre naissance et de souffrances vécues dans l'enfance également – que ce soit vos ombres

ou vos parties lumineuses non exprimées. Elles ont aujourd'hui besoin d'être entendues, reçues, pour que vous viviez la totalité de ce que vous êtes et que vous l'exprimiez sans plus aucune retenue. Le monde a besoin de vous ! Chaque être est unique. Et rien ne serait pareil si un seul être manquait.

Je me réjouis déjà de la détente que vous allez découvrir en revenant ici autant que possible, dans cet espace sans nom, et de tous les changements que ce livre vous invite à vivre. Et je vous accueille et vous accompagne de tout mon être sur ce chemin magnifique d'intimité profonde avec vous-même que vous venez de commencer.

Belle route !

Armelle Six,
enseignante, autrice et conférencière

Introduction

Vous est-il déjà arrivé d'être profondément irrité par une personne, par ses comportements, sa manière d'être, sans trop savoir pourquoi ? Y a-t-il certains traits de caractère qui stimulent votre agacement, voire vous insupportent, chez les autres : les « je sais tout », les « grandes gueules », les menteurs, les égoïstes, les flatteurs, les laxistes, les rigides… ? Avez-vous tendance à rencontrer invariablement dans votre vie certains types de personnes – des manipulateurs, des menteurs, des gens malhonnêtes, égoïstes, qui prennent beaucoup de place – ou encore certains scénarios – l'injustice, l'abandon, la trahison, le vol, l'agression ? Vos choix de vie sont-ils souvent guidés par le regard des autres ? Osez-vous prendre pleinement votre place dans la vie ? Vous autorisez-vous à exprimer votre ressenti, à vous détacher du regard des autres et à vivre vos rêves ? Utilisez-vous pleinement vos talents et vos dons ?

Si vous pensez que la vie n'est qu'une succession de pures coïncidences sans aucune signification, refermez ce livre. En revanche, si vous avez envie de comprendre ce que chaque expérience révèle de vous et aspirez à être pleinement vous-même, sans peur et sans retenue, poursuivez cette lecture. Vous risquez de découvrir des choses étonnantes, peut-être inconfortables à certains moments, mais surtout passionnantes, car vous allez en apprendre sur vous !

La vie est un immense terrain d'exploration de nous-mêmes, où chaque expérience est une magnifique opportunité de nous voir tels que nous sommes vraiment, au-delà des masques portés, des rôles joués et des conditionnements issus de notre éducation et de notre culture.

Accueillir toutes nos facettes pour oser être pleinement nous-mêmes

Nous, les humains, sommes sur terre pour apprendre à exprimer pleinement qui nous sommes et à le vivre librement. Pour que cela soit possible, nous avons à accueillir les

multiples parts de nous-mêmes, afin de poser nos choix et actes depuis un espace de sérénité plutôt que par réaction ou sous influence des émotions telles que la peur ou la colère. Si, dans la vie, il nous arrive de prendre des décisions ou d'agir posément, il y a sans doute aussi des situations où tel n'est pas (encore) le cas. Ces situations **reflètent souvent des conflits** qui se vivent intrinsèquement, notamment quand **nous sommes aux prises avec des parties de nous que nous refoulons.**

Comme le souligne cette phrase de Deepak Chopra[1], « *La paix est une réalité de notre cœur avant d'être une réalité dans le monde*[2] », il est nécessaire et même précieux d'utiliser les opportunités que la vie offre afin de mieux nous connaître et de pacifier les parties en nous que nous rejetons, ne voulons pas voir. Autrement dit, **aussi longtemps que nous aurons des conflits intérieurs, nous vivrons des tensions à l'extérieur**, ce qui sera le signe que nous ne sommes pas pleinement en accord avec qui nous sommes. La **bonne nouvelle** est que nous avons la capacité d'influencer notre manière de mener notre vie en pacifiant, pas après pas, notre être intérieur, créant ainsi plus d'unité et de paix en nous et autour de nous.

Outre le fait de connaître des relations plus paisibles et harmonieuses et de vivre comme nous le souhaitons, découvrir et accueillir toutes nos parts permet d'éliminer des tensions intérieures, sources de stress, et contribue ainsi à une meilleure santé. Une excellente raison supplémentaire pour nous observer, avec douceur et bienveillance, à travers le miroir de nos expériences de vie !

Le monde extérieur, reflet de notre monde intérieur

Sans doute aimeriez-vous, comme nous, qu'il y ait moins de guerres, moins de violence, moins de conflits dans le monde, probablement aussi toujours plus d'êtres humains à respecter la nature, à s'accueillir dans leurs différences, etc. Gandhi nous a invités à y contribuer dans sa célèbre citation : « *Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde.* » Autrement dit, créons la paix à l'intérieur de nous et elle émergera naturellement à l'extérieur.

Notre société d'aujourd'hui manifeste de nombreux signes de déséquilibre. Guerres, violence, maladies, crise financière, pauvreté, burn-out ne sont que quelques exemples d'une

actualité morose. Cette actualité est le résultat du non-accueil de nos ombres : le monde extérieur est le reflet de nos mondes intérieurs. Nous en avons la certitude. Cette affirmation peut vous sembler totalement fausse, voire insupportable. Et pourtant…

Ne passons-nous pas la plupart de notre temps à blâmer, voire à vouloir changer ce qui nous est extérieur – les autres, la société, la politique environnementale, les pays en guerre… –, à lutter contre ce sur quoi nous n'avons pas réellement de pouvoir, plutôt que de **pacifier le seul endroit où nous sommes tout-puissants : notre monde intérieur ?**

L'effet miroir est un merveilleux processus pour le faire. Nous le traitons abondamment dès le chapitre 4. Beaucoup l'évitent car ils font la confusion de croire que s'ils n'aiment pas un comportement chez l'autre, c'est qu'ils ont le même. Dans la grande majorité des situations, c'est faux. Nous nous comportons bien souvent à l'opposé de ce qui nous agace. Par contre, ce qui sera déterminant (et une nouvelle pépite pour vous), c'est de découvrir que l'effet miroir révèle une partie de vous que vous avez rejetée, refoulée, que vous jugez ou que vous n'avez pas encore pleinement accueillie.

Pacifier l'intérieur ? Qu'y aurait-il donc à pacifier ? Nous ne parlons pas ici des conflits et des tensions que nous pourrions vivre avec nos voisins, les membres de notre famille, notre conjoint, un collègue un automobiliste, la justice, le gouvernement. La violence évoquée ici est beaucoup plus subtile, sournoise. Elle émane de nos conflits intérieurs, des parts en nous que nous rejetons, que nous nions et brimons. Comment nous traitons-nous par exemple face à ce que nous vivons comme des échecs ? Les accueillons-nous avec compassion et bienveillance ou nous blâmons-nous de les avoir vécus ? Et comment réagissons-nous lorsqu'une part en nous demande le changement, alors qu'une autre s'accroche à ce qu'elle connaît ? Les prenons-nous en compte et les écoutons-nous pleinement toutes les deux, avec douceur et sans jugement, ou en privilégions-nous une au détriment de l'autre ? De la même manière, permettons-nous à toutes les parts de notre être – la créativité, la fantaisie, l'âme d'enfant, l'insouciance, l'audace, etc. – de s'exprimer pleinement ou les réprimons-nous ?

La vie comme un jeu !

La démarche qui consiste à aborder chaque expérience comme un miroir de nous-mêmes nous a aidés à prendre conscience des parts en nous que nous ne voulions pas voir, à les accepter et à les pacifier. Elle nous a également permis de vivre chaque événement de manière beaucoup plus détachée, consciente et surtout sereine. Si nous n'avons pas le choix des événements vécus, le jeu de l'existence consiste à choisir à chaque instant la manière dont nous allons les vivre.

Aujourd'hui, **lorsque nous vivons une tension, une contrariété ou un conflit, nous prenons d'abord le temps d'accueillir nos émotions.** Puis, prenant notre « loupe de détective », nous nous mettons à la recherche de la partie cachée en nous qui se manifeste à travers la situation. Cela prend quelques minutes, parfois quelques jours… Et une fois cette part, que nous refoulions, découverte et accueillie, nous ressentons immanquablement un apaisement. À cet instant, le conflit à l'origine de la prise de conscience perd en grande partie son impact sur nous. Ce processus a été tellement libérateur et puissant dans la manière de vivre notre existence que nous sommes très enthousiastes

à l'idée de partager ces découvertes. Celles-ci sont le fruit de nos parcours de vie et aussi de nos expériences d'accompagnement de personnes en tant que coaches et formateurs.

Par ailleurs, notre parcours nous a souvent démontré que le risque, dans le monde du développement personnel, est de prendre le travail sur soi tellement au sérieux qu'il se transforme en sacerdoce. Pour éviter cette dérive, nous avons envie d'y ajouter la joie de l'enfant : partir à la découverte de soi comme s'il s'agissait d'une chasse au trésor et s'émerveiller du résultat de ses recherches.

Ce livre est une invitation à **vivre chaque événement comme un puissant révélateur**, comme un miroir à travers lequel vous pouvez en apprendre sur vous, accéder et pacifier des parts en vous inconnues jusque-là, accepter et aimer pleinement toutes les facettes de votre humanité et oser être pleinement vous-même.

Notre intention est de vous guider dans ce merveilleux voyage au cœur de vous-même dans la fluidité, la clarté et la légèreté. En effet, **explorer la vie à travers l'effet miroir** peut vraiment se vivre comme **une aventure passionnante, à la découverte de notre humanité.**

Comment tirer le meilleur parti de ce livre ?

Ce livre a été conçu comme un outil pour **vous aider à prendre conscience de vos facettes cachées** (que nous appelons aussi des « ombres »), à les pacifier et à les réintégrer. Il contient des apports théoriques, de nombreux exemples et des exercices pratiques. Il n'a pas vocation à être dévoré d'une traite, mais bien de vous accompagner, pas après pas et à votre rythme, dans la découverte de votre humanité.

Nous citerons de nombreux exemples personnels ou issus de notre pratique d'accompagnement des êtres humains afin de… faire miroir en vous. Nous avons bien sûr changé les prénoms et parfois les genres des personnes impliquées. Ne déduisez donc pas trop vite que tel comportement est typiquement féminin ou masculin.

Nous vous inviterons régulièrement à vous arrêter et à répondre aux questions qui sont posées afin d'affiner votre conscience de ce qui se joue dans votre vie. La majeure partie du livre a pour but d'aiguiser la conscience de qui vous êtes et des freins qui vous empêchent de vous déployer dans votre existence.

Le dernier chapitre donnera des **pistes de transformation**. Prenez le temps de tester ce que nous proposons avant de poursuivre votre lecture.

Nous vous rappelons que vous êtes l'acteur de votre propre développement. Votre engagement sera le meilleur allié vers un changement profond et durable. Apprenez aussi à vous faire confiance : personne ne sait mieux ce qui est bon pour vous !