

Les miroirs

(passage extrait de mon livre *Le couple, chemin d'écoute et de partage*)

*Toutes les attitudes que vous entretenez avec vous-même
vous sont reflétées au travers de vos relations.*

El Morya

Comme l'illustre avec pertinence El Morya, dans le livre de Chantal Dumont *Le Passage vers un nouveau regard*, il y a un lien permanent entre notre vie extérieure et notre vie intérieure. Pour nous aider à prendre conscience de ce lien, El Morya propose d'utiliser l'éclairage des miroirs que nous apporte notre entourage, puis d'utiliser cette faculté d'appropriation au service de notre développement.

Les miroirs sont les révélateurs de nos difficultés à accepter certains aspects de notre environnement. Ils sont les cadeaux que la vie nous apporte dans notre chemin d'apprentissage et d'accueil de nous-mêmes. **Tout ce qui suscite nos tentatives de défense ou de justification est un miroir.** C'est notre irascibilité envers le comportement d'autrui qui sera un indice probant qu'un jeu de miroirs est activé.

Si je ne supporte pas les cris de mon mari, hormis la sensibilité naturelle de mes oreilles, c'est qu'ils me révèlent ma violence refoulée. S'il m'est si difficile d'accepter calmement les notes scolaires de mon fils, c'est qu'elles me renvoient ma peur de l'échec. Si j'ai tant de mal à regarder les larmes de ma femme, c'est qu'elles me montrent ma propre fragilité, que j'essaie de me cacher.

Ces jeux d'éclairage ne sont évidemment pas mécaniques. Il existe différents types de miroirs. Ainsi, un miroir peut être :

- franc (un comportement de ma femme m'irrite, parce qu'il me reflète rigoureusement l'intolérance que je ne supporte pas de voir en moi).
- grossissant (dans ma relation de couple, je choisis un nouveau partenaire porteur des mêmes schémas qui m'exaspéraient tant chez le précédent, mais en pire).
- inversé (mon impression de solitude me montre ma peur de m'investir profondément dans une relation sentimentale).
- neutre (l'image qui m'est reflétée, par exemple mon compagnon tente de me convaincre de mon inaptitude sexuelle, ne correspond plus qu'à la mémoire d'un schéma de peur qui a été épuré).

Ce que j'aime chez quelqu'un est le miroir de mes besoins satisfaits.

Ce que je n'aime pas chez quelqu'un est le miroir de mes besoins insatisfaits.

Ce que je ne supporte pas en moi est fréquemment l'image inversée d'un potentiel que j'ai du mal à regarder en face (ainsi la dureté de mes tensions musculaires s'avère être le miroir inversé de mon ouverture du cœur).

Exercice numéro 9

Intégrer le miroir que m'offre l'autre

Mettez-vous en lien avec un trait de caractère que vous n'aimez pas chez trois personnes différentes, puis une caractéristique que vous appréciez chez trois autres connaissances. Notez-les. Pour chacun de ces traits posez-vous la question : « Dans quelle mesure ce caractère est-il présent en moi ? » puis, si vous le découvrez : « Quel rapport est-ce que j'entretiens avec lui ? »