

Une opportunité de la vie à s'asseoir dans la Présence

Au travers de la traversée d'une crise de couple

La fin de mes vacances d'été s'est traduite par une énorme crise conjugale qui m'a complètement terrassé ! A ce moment-là, je me suis senti tellement dépendant de ma relation à mon épouse qu'il m'est apparu que je devais aller "me rencontrer » pour me libérer. Le meilleur moyen m'a paru de traverser la France pour me rendre chez Muriel et Jean Philippe, dont je commençais à comprendre la "nouvelle approche ».

Pendant ces quatre jours chez eux, j'ai découvert comment me "déposer dans la Présence". Ce temps pas été toujours confortables, mon personnage, avec ses croyances et ses émotions, prenant par moment beaucoup de place. Puis, petit à petit, j'ai laissé l'espace à la Présence... qui m'a permis de regarder avec distance ce personnage encore très tourmenté. Au quatrième jour, je me sentais beaucoup mieux et décidais de rentrer me confronter à la réalité, avec cette nouvelle posture.

Dès mon arrivée à la maison, mon épouse m'a bien challengé en me lançant les reproches que je ne supportais pas auparavant, et qui aboutissaient toujours à d'énormes conflits. Cette fois, j'ai fermé les yeux pour me replonger dans la Présence et j'ai ainsi eu l'impression de mieux comprendre ce qui se passait derrière sa colère. Pour la première fois, je n'ai pas réagi. Je suis resté calme et j'ai pu lui donner une réelle empathie. Au bout de quelques minutes, à ma grande surprise, elle a fini par s'excuser de m'avoir parlé ainsi !

La Présence m'a permis de voir mon épouse dans son personnage, et mon personnage triste et démuni. Mais je savais que cela ne durerait pas, car la vie n'est que mouvement. J'ai pu constater cette vérité : tout change tout le temps !

Aujourd'hui, je me sens profondément transformé. Libéré, délivré ! Je me sens beaucoup moins sensible aux critiques et aux jugements. Je tente de réduire au maximum mes projections sur l'avenir. Quand une peur passe, je l'accueille en tentant de me connecter à l'instant présent... Ce nouveau jeu est assez passionnant !