

Questions et réponses

La première, c'est lorsque l'émotion de l'autre vient réveiller ou raviver vos propres émotions non réglées, c'est-à-dire celles que vous avez déjà vécues mais que vous n'avez pas encore exprimées et/ou pardonnées.

La deuxième raison, c'est lorsque vous vous sentez responsable du bonheur de l'autre, c'est-à-dire lorsque vous croyez que vous devez absolument trouver un moyen pour que l'autre ne souffre plus.

Pour y remédier, commencez par admettre que l'émotion de l'autre vous appartient aussi. Ensuite, il ne vous reste plus qu'à faire les étapes mentionnées à la fin de ce livre.

Si vous vous voyez comme étant du type à vous sentir responsable des autres, il est important que vous appreniez la notion de responsabilité. Je vous suggère de lire le livre *La responsabilité, l'engagement et la culpabilité* de cette même collection.

Pourquoi m'est-il si difficile de pardonner à quelqu'un qui m'a fait du tort?

En général, lorsqu'une blessure fait mal au point que vous avez de la difficulté à pardonner, c'est que cette blessure se répète depuis votre jeune âge. Ce genre de blessure est presque toujours

causée par une croyance générant un sentiment de rejet, d'abandon ou d'injustice. J'ai bien dit "croyance". Cette croyance mentale est ce qui vous enjoint à ne pas pardonner. Elle vous fait croire qu'en ne pardonnant pas à l'autre, vous réussirez à le punir. Malheureusement, c'est l'inverse qui se produit. C'est la personne qui insiste à continuer d'en vouloir à l'autre ou à garder rancune qui souffre le plus. Elle peut même en devenir malade à la longue.

Je vous suggère fortement de reprendre contact avec votre coeur en suivant les étapes du pardon suggérées à la fin de ce livre.

Je passe mon temps à pardonner à mon conjoint après qu'il ait consommé trop d'alcool. Bien qu'il le regrette vraiment sur le moment, il recommence toujours. Dois-je passer ma vie à lui pardonner? C'est lui qui demande pardon et c'est moi qui souffre.

D'après votre question, je constate que vous ne pardonnez qu'avec votre tête et non avec votre coeur. C'est pour cette raison que cette situation se répète.

Mentalement, une partie de vous (une croyance) dit qu'il est mal de prendre trop d'alcool. Cette partie dit: *"Je te pardonne cette fois-ci mais à la condition que tu ne recommences plus."* C'est un

Questions et réponses

pardon conditionnel, donc mental. Un pardon fait avec le coeur est toujours inconditionnel.

Au lieu de pardonner ainsi à votre mari, je vous conseille plutôt de porter plus d'attention au besoin de vous pardonner vous-même car la dépendance de votre conjoint vient vous rappeler votre propre dépendance que vous ne voulez pas voir et encore moins accepter. Quelle est votre ou vos dépendances? Le sucre? Les médicaments? L'alcool? La cigarette? Contrôlez-vous vos dépendances pour ne pas les voir? Êtes-vous dépendante de votre conjoint? De sa présence? De sa dépendance envers vous?

Lorsque vous aurez trouvé votre ou vos dépendances, donnez-vous le droit de les avoir en sachant que vous êtes sur Terre pour grandir et que ce n'est pas parce que vous avez encore une ou quelques dépendances que vous êtes une mauvaise personne. Il vous sera ensuite beaucoup plus facile d'avoir de la compassion pour votre conjoint. Vous pourrez sentir sa souffrance, sa douleur, ses limites et surtout sa présente incapacité de se priver de sa dépendance.

Après avoir suivi les étapes du pardon telles que suggérées à la fin de ce livre, vous saurez si vous pouvez continuer à vivre avec votre conjoint. Vous saurez si vivre avec sa dépendance à l'alcool

est au-delà de vos limites. Reconnaître et respecter vos limites est une marque d'amour envers vous-même. Quand il n'y aura plus d'accusations entre vous et votre conjoint, il vous sera alors plus facile de prendre ensemble la meilleure décision concernant votre relation.

Je vis souvent de la colère. Comment mettre le doigt sur la vraie cause de ma colère?

En général, le genre de personne vivant le plus de colère intérieure est du type idéaliste. Il exige beaucoup trop de lui-même. Il semble un éternel insatisfait parce que ce n'est jamais assez bien fait, bien dit, bien pensé, etc. Sa colère est presque toujours dirigée vers lui-même plutôt que vers les autres.

Si c'est votre cas, vous devez apprendre à travailler de façon plus détendue et vous permettre parfois de ne pas terminer ou ne pas vérifier un travail. De plus, faites-vous au moins dix compliments par jour.

Après 27 ans de mariage, mon mari est parti avec une jeune fille de 20 ans. Comment se fait-il que je déteste cette fille et non mon mari? J'ai des fantasmes dans lesquels je me vois la défigurer. Comment faire pour être indifférente?

N'essayez pas d'être indifférente car vous ne l'êtes pas; vous forcer pour en donner l'impression serait vous contrôler. Vous vous placeriez ainsi dans une situation où vous finiriez par perdre le contrôle. En vouloir à la jeune fille plutôt qu'à votre mari est un signe de jalousie.

La jalousie se distingue de l'envie par le trait suivant: la jalousie se manifeste envers une tierce personne tandis que l'envie se vit entre deux personnes. La jalousie que vous éprouvez provient du fait que vous en voulez à cette tierce personne de vouloir s'approprier ce que vous croyez être votre bien, en l'occurrence, votre mari.

L'envie, de son côté, se vit lorsqu'une personne souffre du fait de ne pas posséder la même chose que quelqu'un d'autre.

Le fait d'être jalouse démontre que vous êtes trop possessive, trop dépendante. C'est une émotion très étouffante pour un conjoint. Sans vouloir donner raison à votre conjoint, il a dû ressentir ce désir de possession émanant de vous et il a décidé de s'en éloigner. Cependant, comme il n'a pu régler

Les émotions, les sentiments et le pardon

cette situation avec vous, il est très probable qu'il ait été attiré par une autre femme possessive pour qu'il puisse s'occuper de ce qui l'étouffe. Par contre, ce qu'il vit avec cette jeune fille ne vous regarde pas; ils auront à régler eux-mêmes leur propre vie.

En ce qui vous concerne, il est très important pour vous de régler cette jalousie car, que vous viviez en couple avec votre conjoint actuel ou avec un autre homme, vous ne sauriez pas plus créer votre bonheur. La jalousie est une maladie du plan affectif et il est important de s'en occuper.

Faites-vous à l'idée que vous n'avez aucun droit sur personne sur cette Terre et que votre mari ne vous a jamais appartenu et qu'il ne vous appartiendra jamais. Un conjoint n'est pas une possession mais bien un compagnon avec qui vous pouvez apprendre à vous connaître et à grandir en tant qu'être humain.

Donnez le droit à la partie jalouse en vous de souffrir et dites-lui que vous allez l'aider à s'en sortir. Cette jalousie vient sûrement d'une blessure survenue lorsque vous étiez plus jeune ayant un rapport avec votre mère. Ça vient souvent d'un complexe d'Oedipe non résolu. Est-ce que votre mère cherchait à vous priver de l'attention de votre père parce qu'elle était jalouse de l'attention qu'il

Questions et réponses

vous portait? Ou étiez-vous jalouse de l'attention que votre père portait à votre mère?

Je vous suggère de vous faire aider, en privé si nécessaire, car si vous ne faites rien, vous pouvez devenir obsédée par vos pensées de faire du mal à cette jeune femme. Ce genre d'obsession mise à exécution remplit les journaux de mauvaises nouvelles. Je suis sûre que votre désir est plutôt de vivre en harmonie avec vous-même et les autres.

Y a-t-il un danger à trop contrôler nos émotions, c'est-à-dire un danger d'être trop rationnel et de ne plus parler avec son coeur?

Le danger, comme vous dites, est de se couper de son senti ou de sa sensibilité. Plusieurs personnes, en voulant se couper de leurs émotions, se coupent en même temps de leur sensibilité qui est absolument nécessaire pour être capable d'écouter leurs vrais besoins ainsi que pour être véritablement à l'écoute des autres.

La personne qui ne ressent plus rien devient très rigide et écoute plutôt sa tête, son intellect, qui devient son maître. L'intellect, faisant partie du corps mental, est composé de mémoire, donc de tout ce qui a été appris dans le passé. Une personne qui se laisse diriger ainsi par son intellect ne peut plus vivre son moment présent de façon spontanée.

Les émotions, les sentiments et le pardon

Il est important de savoir faire la différence entre émotion et sensibilité. Cela permet de demeurer sensible et d'éprouver des sentiments plutôt que des émotions.

L'hypoglycémie est-elle reliée aux émotions?

Oui, définitivement. L'hypoglycémie est principalement liée aux émotions de peur, surtout celles où les autres sont impliqués. C'est une maladie du pancréas qui est une glande du système digestif reliée au plexus solaire. Le plexus solaire étant la source où l'intellect puise l'énergie nécessaire à son fonctionnement en plus d'être l'outil nous permettant d'entrer en contact avec les désirs, il est plus facile de comprendre comment certaines de nos pensées (activité du plan mental) peuvent bloquer la concrétisation d'un désir.

Plus l'activité du plan mental a pour effet de bloquer les désirs, plus l'hypoglycémie sera prononcée. Plusieurs centaines de personnes ont réglé ce problème en utilisant la notion de responsabilité telle qu'enseignée au Centre Écoute Ton Corps. Elles ont arrêté de se croire responsables du bonheur et du malheur des autres et ont pris en main la responsabilité de créer leur bonheur en concrétisant leurs propres désirs plutôt que ceux imaginés pour les autres. Je vous suggère de lire le livre *La*

responsabilité, l'engagement et la culpabilité de cette même collection.

Quand je prends conscience que je mange par émotion, je cherche l'émotion vécue durant la journée et je ne trouve rien. Que dois-je faire pour trouver ou identifier cette émotion?

À la fin de votre journée, faites une rétrospection en revoyant les événements de cette journée. Partez du soir et reculez jusqu'au matin. L'élément à rechercher est l'accusation. Avez-vous accusé quelqu'un en pensée ou en paroles? Vous êtes-vous accusé de quelque chose?

Si vous ne trouvez rien, ne forcez pas. Couchez-vous en demandant à votre subconscient de vous aider à trouver votre réponse durant la nuit. Dites-lui que vous êtes prêt à y faire face. Si aucune réponse ne vient encore, lâchez prise en acceptant qu'il est peut-être mieux pour vous de ne pas le savoir pour le moment. Faites confiance à votre **DIEU** intérieur qui sait ce qu'il y a de mieux pour vous. Je vois que votre intention est bonne et que vous voulez améliorer votre qualité de vie. C'est ce qui compte. Personne ne peut tout contrôler, c'est-à-dire savoir exactement comment et quand ses désirs se réaliseront.