



**L'Espace du Couple**  
Florentine d'Aulnois Wang  
[www.lespaceducouple.com](http://www.lespaceducouple.com)

«

## **Le Rituel du Discernement Biographique »**

Ce rituel a pour objectif de vous rendre plus conscient de ce qui se joue dans la relation.

- ✓ Installez-vous au calme avec un carnet et un stylo.
- ✓ Commencez à recenser tout ce qui vous agace chez votre partenaire, ce que vous n'aimez pas chez lui. Examiner les défauts de notre partenaire est une excellente façon de comprendre des choses sur nous. Faites cette liste, joyeusement, armé de toute votre curiosité. (Vous ne partagerez pas cette liste, à aucun moment.) Pendant 10-15 minutes, écrivez.

C'est fait ? Parfait.

- ✓ Maintenant, rayez ce qu'un autre partenaire ne lui reprocherait probablement pas.

Ce faisant, devenez plus conscient que vous êtes cet être spécifique qui a des nerfs sensibles bien à lui.

- ✓ Maintenant, rayez ce qui pourrait vous être reproché à vous-même.

Et devenez alors plus conscient de votre monde projectif, c'est-à-dire notre capacité à voir chez l'autre des aspects de nous que nous ne voyons pas (voire que nous nions). Ce sont nos projections .

- ✓ Maintenant, rayez ce que vous pouvez (ou pouviez) reprocher aussi à votre père ou votre mère, un trait que vous savez exister chez l'un ou l'autre.

Et devenez plus conscient des blessures de votre enfance qui s'activent à l'occasion des réactions de votre partenaire. Vous êtes sur une psyctrice !

- ✓ Maintenant, barrez ce qui peut venir de votre éducation, de ce qui était permis ou pas chez vous, à l'école, dans les messages sociaux que vous avez reçus comme « ça ne se fait pas » (manger la bouche ouverte, faire du bruit, etc.).

Et devenez plus conscient du fait que votre éducation vous a impacté et impacte votre relation. Vous pouvez détendre cette partie de vous inconsciemment persuadée qu'il y a une punition à la clef de ce comportement. C'est de l'histoire ancienne ou une histoire du monde extérieur. Ici, entre vous, ce n'est pas dangereux.

- ✓ Regardez ce qui reste dans votre liste. Faites l'hypothèse que cela ne changera pas, que c'est l'autre et sa différence. Sentez ce que vous ressentez.

Ce faisant, vous êtes en train de faire de la place à la différence. Vous êtes en train d'apprendre que la différence n'est pas dangereuse. Vous êtes en train d'abandonner l'illusion que vous pouvez modeler l'autre. Vous lâchez la lutte de pouvoir.

Et aussi, vous êtes en train de développer de la conscience sur votre fonctionnement. Vous êtes en train de commencer le travail de transformation. Vous êtes en train de passer de « tu es un affreux/une affreuse de faire cela » à « je suis curieuse de me connaître mieux et de comprendre pourquoi lorsque tu... (fais ceci ou cela), je suis dans une réactivité, une émotion forte ».

- ✓ Vous pouvez prendre le temps d'échanger sur ce que vous découvrez de vous, sans entrer dans le contenu de votre liste. Vous êtes en train de faire profondément connaissance.