

Nous sommes tous les miroirs les uns des autres.

Chaque fois que vous vivez une situation qui vous dérange (colère, peur, etc.), dites-vous cette phrase. Elle vous ramène à vous-mêmes et à réaliser pourquoi cette situation vous contrarie et vous fait peut-être vivre des émotions peu agréables.

Comment ?

Lorsque nous sommes contrariés par quelque chose, c'est que le retour de situation nous ramène (souvent inconsciemment) à une partie de nous-mêmes que nous n'avons pas réglée / guérie. Un "pattern" qui se répète peut-être souvent, par ailleurs, si on fait un retour sur notre vie passée et courante.

Le but, dans cette pratique, est de ramener à notre conscience ce que nous n'avons pas guéri encore et qui nous fait vivre des situations qui ne nous sont pas agréables.

Nous ne sommes jamais en colère (par exemple, pour cette émotion) contre quelqu'un d'autre que nous-mêmes, de nous faire vivre encore cette situation, contre notre incapacité à changer notre situation... C'est pourquoi il est bon d'exprimer sa colère, ça fait du bien, mais APRÈS être allés voir pourquoi cette situation / personne nous "a mis" en colère... Nous pouvons ainsi ensuite exprimer à la personne que nous estimions "responsable" de notre colère ce qui nous a dérangé dans son attitude avec des mots plus calmes et de façon constructive.

En agissant ainsi, on ne refoule pas son émotion, on la canalise dans une prise de conscience et une nouvelle sagesse s'installe... Mais il est important de ne pas la refouler, si elle est trop forte, tapez dans des coussins, courez, faites du vélo... défoulez-la ! Ensuite les réponses vont venir puis une discussion basée sur le partage avec la personne qui a été votre miroir pourra s'installer. Il est dommage de perdre l'amitié de quelqu'un parce que nous n'avons pas réglé quelque chose qui NOUS appartient.

Le miroir que quelqu'un nous reflète en nous faisant vivre une émotion dérangeante peut avoir trois raisons :

1. La personne vous miroite une partie de vous-mêmes que vous n'aimez pas. C'est une partie de vous que vous n'acceptez pas et/ou et que vous désirez changer. Le défaut de cette personne est aussi le vôtre si vous ne l'aimez pas dans l'autre (= si son attitude vous dérange). Cela prend beaucoup d'humilité pour réaliser ceci ! Accueillez ce miroir sans vous attarder à la quantité, grosseur ou qualité de celui de la personne qui vous le reflète, il n'est probablement pas de la même taille que ce que vous n'aimez pas en vous, c'est juste un message de prise de conscience à votre niveau que l'autre vous envoie par son attitude dérangeante.

En acceptant que vous avez vous aussi ce défaut que vous n'aimez pas chez l'autre, 50% du cheminement vers votre guérison est déjà fait et vous découvrirez ensuite, par une demande sincère à Dieu, d'où vous vient ce défaut (votre passé, votre éducation, votre vécu ou même une de vos vies antérieures peut en être la cause). Si cette prise de conscience est trop pénible et que vous n'arrivez pas à la régler seul, consulter un thérapeute. Vous pouvez être devant un problème qui vous empêche de vivre à d'autres niveaux et qui peut être une clé vers une vie plus sereine si vous tournez la clé de la porte de cette guérison.

Exemple :

Agathe travaille dans un bureau où son patron la traite régulièrement de façon humiliante, ce qui la met en colère. Elle aime son travail mais ne sait comment faire pour se sentir à la hauteur de ce que son patron veut d'elle, même si cela fait des années qu'elle travaille là et qu'elle sait que son travail est apprécié.

En acceptant de voir quel miroir son patron lui reflète, Agathe a réalisé que son patron la ramène à son passé avec son père, lequel l'humiliait régulièrement plutôt que de l'encourager, ce qui la mettait en colère.

En comprenant cette situation, Agathe a travaillé en thérapie afin de retrouver sa confiance en elle à ce niveau, à pardonner à son père son attitude dégradante envers elle, et à se pardonner à elle-même de se faire vivre ces situations humiliantes.

En guérissant ce "pattern", Agathe a maintenant une relation agréable avec son patron.

2. La personne nous miroite une partie de vous-mêmes que vous êtes / avez mais que vous n'avez pas encore développée. Vous avez cette capacité qu'a l'autre, cette qualité, mais vous n'avez pas encore réalisé que vous l'avez aussi et/ou vous n'avez pas encore trouvé comment la développer. L'exercice de cette phrase, par une demande intérieure sincère à Dieu (ou à votre Maître), vous donnera la réponse à votre question et vous donnera aussi les outils pour développer cette qualité. La prise de conscience est déjà 50% du chemin de fait !

Exemple :

Robert a une amie qui l'énerve régulièrement par son attitude de "je sais tout". Il l'aime toutefois beaucoup parce qu'elle lui apporte des connaissances au niveau de son cheminement qui lui font du bien mais, chaque fois qu'il lui partage une de ses émotions qu'il vit et qui le dérange, elle lui parle clairement de certaines choses qu'il a à régler en lui et elle met toujours le doigt sur quelque chose de vrai... qu'il n'a pas forcément "envie" d'entendre...

Robert est en cheminement personnel et aimerait être aussi "instruit" que son amie. Il n'accepte pas de se sentir "en-dessous" de son amie à ce niveau. C'est pourquoi il préfère se distancer d'elle et ne plus lui parler plutôt que de mettre son orgueil de côté, accepter qu'elle a raison et apprendre encore plus avec son amie afin de se sentir à son niveau par les guérisons dont elle lui parle et les outils qu'elle peut lui partager.

3. La personne vous miroite une partie de vous-mêmes que vous n'êtes / n'avez plus : il s'agit alors du "test ultime", c'est la dernière fois que vous allez vivre cette situation dans votre vie car vous avez guéri ce "pattern". C'est un dernier test pour vous le faire voir tout de suite. Vous déconnectez instantanément de l'émotion dérangeante en le réalisant et celle-ci disparaît aussitôt.

Dominique Jeanneret

<http://www.nal.qc.ca/do/IRI/index.html>