

## **Et si les 3 conditions étaient réunies ?**

### **Regard positif inconditionnel , empathie, congruence.**

Au début, elle était éloignée de moi, puis à ma demande s'est rapprochée, ce qui m'a beaucoup aidée parce que je ne savais pas par quel bout commencer ; et puis très vite...

Lors de ce travail sur le rêve, en tant que client, j'ai ressenti un tel degré d'intimité avec le thérapeute, un tel partage, une telle transparence. J'avais l'impression que mes émotions passaient en elle et en retour je ressentais l'émotion que provoquaient en elle mes émotions.

C'était comme si les autres n'étaient plus là, elle était entrée dans mon rêve elle l'avait partagé avec moi. Enfin, disons plutôt que je lui avais permis d'entrer en moi, d'entrer dans mon intimité.

Et c'était comme... du surnaturel, du divin ; non c'était de l'ordre du spirituel.

A ce stade, nos émotions n'étaient qu'une, mon rêve était sien, ma douleur partagée et ma souffrance atténuée parce que partagée et vécue à 2.

C'est une première expérience d'intimité profonde avec l'autre, disons plutôt que c'est la première fois que j'autorise quelqu'un (qui plus est un thérapeute), à entrer dans mon être intime, mon moi profond, mon univers.

Non, ce n'était pas un viol, je l'ai invitée à entrer, elle a répondu à l'invitation.

Et elle n'a pas eu peur de lâcher prise, de perdre les pédales, non; l'espace d'un entretien nous avons été vulnérables toutes les 2, l'espace d'un entretien elle a pénétré mon être, moi j'ai ressenti cette osmose, je l'ai ressentie, elle dans son être; comme si il n'y avait plus de thérapeute, plus de client seulement 2 êtres pleins de vie

Cette intimité, cette relation à 2, ce moment où nous étions hors de toute réalité, ce moment où la peur de me livrer nue devant l'autre n'existait pas, ou la peur de recevoir ce que j'offrais n'existait pas pour l'autre, ce rêve, cet "entretien", les conditions de cet "entretien", l'amour qui nous a traversé toutes les 2, c'est tout cela qui a permis que s'ouvre la porte des cœurs, que les énergies se libèrent que les énergies circulent.

J'ai senti au cours de cet entretien toute son énergie passer en moi. J'étais épuisée mais pleine d'énergie, pleine de ce qu'elle m'avait donné, et je la ressentais heureuse d'avoir reçu.

A des moments précis, l'émotion était forte, tout mon être vibrait, elle le ressentait, ma main se crispait, sa main se crispait sur la mienne, ma voix se baissait, la sienne aussi, je lui murmurais presque, elle aussi murmurait. J'étais comme en état d'hypnose, elle aussi, du moins c'est ce que je ressentais.

Cela a duré une demi heure ou plus, qu'importe le temps, cela a duré. Je lui ai offert ce que j'avais en moi de plus précieux, mon être dans son essence même, j'ai reçu d'elle une énergie que je sentais venir du plus profond d'elle même.

Elle m'a épuisée , je l'ai épuisée.

N'ai-je pas pris un risque ?

N'a t' elle pas pris un risque ?

Oui, nous l'avons pris; mais comment ne pas prendre un tel risque quand le résultat est d'une telle intensité ?

Brian Thorne cite St Augustin disant : "Ama fac quod vis "et dit " où l'amour est le mobile, l'intimité peut s'exprimer de n'importe quelle façon que nous le voulions et cela en aucun cas ne signifie une permissivité sans restriction. L'intimité qui blesse l'objet de l'amour n'est pas l'intimité vraie et de telles blessures sont invariablement occasionnées là où il y a exploitation ou manipulation pour le contentement de soi ou pour l'amour de son propre confort."

Combien nous étions l'une et l'autre loin de tout cela, loin de toute blessure loin de tout calcul.

Non ; j'ai lâché prise, elle m'a suivie, j'ai rêvé, elle a rêvé, j'ai voyagé, elle a voyagé, j'ai eu confiance en elle, elle m'a fait confiance.

Elle m'a aimée, je l'ai aimée.

Je conclurai par une citation de Brian Thorne "Il semble comme si pour un moment aussi bref soit-il que deux êtres humains sont pleinement vivants parce qu'ils se sont donné à eux mêmes et l'un à l'autre la permission de risquer d'être pleinement vivants."

Monique PINDARD-LANGLAT  
Psychothérapeute Formatrice  
Installée à Fort de France  
[centre-em-pehel@wanadoo.fr](mailto:centre-em-pehel@wanadoo.fr)

« Extrait d'une vie » 1999.