

*Agnès Pauper*



**Simple clés pour  
se reconnecter et mieux communiquer  
(complément de la conférence : l'homme, la femme et l'EFT)**



## Préambule :

Aimer, c'est si simple et si compliqué.

Pour aimer l'autre, il faut d'abord s'aimer soi-même.

Pour cela, la façon la plus simple dans mon expérience est de se reconnecter à soi-même.

Une fois cette décision prise, nous pouvons nous ouvrir à l'autre autrement.

Tomber amoureux est une phase involontaire qui nous pousse vers l'autre.

Cette phase n'est pas éternelle, elle dure en moyenne 2 ans.

Ensuite, la relation est à construire par la volonté des deux personnes concernées. Prendre conscience que nous sommes endormis et pris au piège du triangle de Karpman, permet de communiquer autrement, je vais vous proposer un rappel des 4 accords Tolteques ainsi que les CAPS (Connexion Attentes-conscientisées Pardon Solutions-à-venir) mais aussi de découvrir et d'apprendre le langage de l'amour de votre conjoint afin de remplir son réservoir émotionnel.

## I) Se reconnecter à soi

La reconnexion à soi est la première étape pour aller mieux, quelle que soit la problématique.

Nous sommes « endormis » (Anthony de Mello), nous avons le choix de nous réveiller.

Le mental est notre ordinateur de bord, mais nous lui avons laissé tout pouvoir. Le mental est toujours occupé dans le passé ou le futur. Le pilote ne vit que dans le présent. Il est au centre de notre corps, basé dans notre coeur, et a besoin de notre attention et d'une décision de notre part pour reprendre les commandes.

Pour se connecter, nous pouvons :

- Poser nos mains sur notre plexus : c'est l'exercice le plus efficace, dans mon expérience, pour se reconnecter à notre pilote.  
Posez vos mains sur votre estomac (plexus solaire). Fermez les yeux, laissez la respiration redevenir libre, naturelle.  
Imaginez et ressentez que vous êtes dans les bras de quelqu'un que vous aimez et qui vous aime, ressentez l'amour qui circule entre vos deux coeurs. L'important étant de ressentir !
  - En variante vous pouvez imaginer ce que vous aimeriez voir se manifester :  
Par exemple, vous avez peur de manquer d'argent. Imaginez et ressentez votre vie avec de l'argent. La détente et les détails.
  - Puis vous pourrez juste poser vos mains sur votre plexus et ressentir la détente, la chaleur et le bien-être (vous pourrez constater une diminution des pensées).
  - Vous pourrez ensuite, juste poser votre attention sur votre plexus et ressentir cette ouverture.
- Se sourire. « *Souriez et le monde vous sourira* » *Soeur Emmanuelle*  
En vous souriant, vous piègez votre cerveau qui pense que vous avez une bonne raison de sourire et qui va sécréter des hormones qui vous rendent heureux. Cela nous connecte à notre Pilote.  
En souriant aux autres, ils vous sourient généralement en retour.  
« *Si vous voulez que la vie vous sourie, apportez lui d'abord votre bonne humeur* » *Spinoza*

- Pensez à vous mettre des « post-it » dans votre agenda, sur votre réfrigérateur, etc. :  
« Comment je me sens ? »  
Si je suis tendu, c'est que j'ai peur et que je suis en pilotage automatique.  
Si je suis détendu, je suis probablement dans le présent et en contact avec mon pilote.  
J'ai le choix d'avoir peur ou confiance à chaque instant, de dormir ou de me réveiller :  
« je choisis d'avoir confiance et de me connecter »
  
- Nettoyer ce qui obstrue le coeur : en faisant des séances d'EFT.  
Le processus de paix personnelle de Gary Craig : pensez et notez tout ce qui vous a fait souffrir physiquement ou moralement (une claque, un accident etc... ) dans votre vie. Prenez le temps de remonter le plus loin possible dans vos souvenirs. Pour Gary Craig, si vous notez moins de 200 choses c'est que vous n'avez pas assez réfléchi :-)  
Puis chaque jour, prenez trois choses sur votre liste et faites une ronde pour chacune. Ceci permet d'aller nettoyer en profondeur notre passé.
  
- Etre reconnaissant des « petits riens », c'est un des conseils de Lytta Basset. Prendre le temps de se réjouir, de se rendre présent pour profiter par exemple : une plante qui pousse, un rayon de soleil, un sourire dans la rue, etc. Nous pouvons avoir de la gratitude pour tous les petits riens. Et parfois, rappelle-t-elle, lors des passages difficiles de la vie, pouvoir voir ces petits riens, c'est ce qui nous sauve.  
*« Soyez heureux, agissez dans le bonheur, sentez-vous heureux, sans aucune raison »  
Socrate*
  
- Commencez votre journée par des rondes d'EFT qui guident votre énergie vers un but :  
« Aujourd'hui je lâche mes vieilles habitudes de .... »  
(me juger, de juger les autres, d'avoir peur, de ne pas être présent, etc)  
« Aujourd'hui je m'ouvre à plus de .... »  
(calme, paix, liberté, connexion, amour, confiance, etc)
  
- Et finissez votre journée en tapotant sur 5 choses positives qui vous sont arrivées dans la journée.  
En cherchant le positif, on envoie notre énergie vers ce que l'on veut manifester et c'est ce qui se produit.  
En voiture, si un enfant traverse la route et que vous souhaitez l'éviter, où regardez-vous ?  
Si vous regardez l'enfant, votre voiture ne peut qu'aller là où vous regardez...  
Pour éviter l'enfant, il faut regarder à l'opposé.  
En voiture, votre voiture va là où vous regardez. Votre vie fait la même chose. Là où vous mettez votre énergie, la manifestation suit.  
Vous pouvez choisir à chaque instant le positif ou le négatif, la confiance/l'amour ou la peur.
  
- Accomplir un rêve : notez 5 choses que vous avez toujours voulu faire ! Puis réduisez à 3 puis à 1 ! Et mettez la place. S'il y a des freins faites de l'EFT pour les enlever. Si vous faites quelque chose que vous aimez vous êtes en contact avec votre pilote et votre rayonnement change. (C'est une astuce donnée par Bénédicte Ann dans son livre « le prochain c'est le bon », pour attirer une personne dans sa vie).
  
- Petit cahier d'exercices pour pratique Ho'oponopono de Marieli Hurtado-Graciet.  
Ce petit cahier d'exercices est une mine de petits rappels pour se connecter à notre pilote et nous aimer nous-même. Les images sont très réussies. Le texte est clair et parsemé de petits contes. J'aime beaucoup !

- Posture physique. Pensez à rectifier votre posture physique. Quand votre dos est droit (pas rigide mais droit) et que vous avez les pieds en contact avec le sol, l'énergie circule plus aisément dans votre corps. La posture en dit beaucoup sur vous. Une posture peut vous fatiguer et une autre vous redonner du dynamisme.  
Si vous êtes tendu, vous facilitez le pilotage automatique et le mental et donc la peur.  
Si vous êtes détendu, vous facilitez l'accès à votre pilote et donc à la confiance.  
Posez vous la question : « comment est-ce que je me sens ? ». Si vous êtes tendu, respirez, étirez vous.  
Vous pouvez aussi trouver une pratique quotidienne ou hebdomadaire d'un sport (marche, yoga etc. ) qui vous permettra de relâcher les tensions qui s'accumulent dans votre corps et d'avoir un RDV avec vous-même. Vous habiterez plus votre corps et cela facilitera l'accès à votre pilote.  
Votre corps est le véhicule de votre pilote, il est sacré, aimez-le !
- Boire de l'eau régulièrement. Quand votre corps manque d'eau, les informations circulent moins bien. C'est pour cette raison qu'il est conseillé de bien s'hydrater quand on pratique l'EFT.

Bien évidemment cette liste n'est pas exhaustive.

*« Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même. »*  
**Gandhi**

## II) Mieux communiquer avec les autres

Tomber amoureux est une phase magique. Nous sommes attirés par l'autre, la vie est plus belle grâce à sa présence, on se comprend sans rien se dire, nous ne voyons que les points positifs et les points communs. Mais cette phase ne dure pas, ensuite il nous appartient de décider de construire notre relation ou de sombrer dans les jeux émotionnels : le fameux triangle de Karpman (voir Annexe)

### 1) Pour assainir votre relation : **Les accords toltèques.**

Don Miguel Ruiz est né d'une mère curandera et d'un grand-père nagual (chaman toltèque), il fait des études de médecine pour devenir chirurgien. Sa vie bascule lors d'une expérience de mort imminente qui l'aurait inspiré à chercher des réponses aux questions de l'existence dans la tradition toltèque.



En couple si vous décidez :

- de rendre votre parole impeccable. Vous ne critiquez plus l'autre gratuitement. Vous ne rabaissez plus à ses yeux. Vous pouvez ainsi décider de vous exprimer en parlant de vous et de vos besoins (comme en communication non violente) sans agresser l'autre.
- de ne rien prendre personnellement, si votre conjoint dit quelque chose de désagréable, il ne parle que de lui et de sa fatigue, de son stress et de sa crispation. Vous pouvez vous reconnecter à vous-même, lui pardonner d'être endormi et communiquer autrement. Lui dire : « quand tu me dis..., je ressens... et j'aurais besoin de... ».

Ou juste « quand tu me dis... je ressens... est-ce vraiment ce que tu me dis ? »

- ce qui rejoint le point suivant : ne pas faire de suppositions, toujours clarifier.
- et bien sûr rester indulgent envers vous-même mais aussi envers votre conjoint, car le 4ème accord nous rappelle de toujours faire de notre mieux.

## 2) Pour éviter les conflits et construire la relation d'amour : **Les 5 langages de l'Amour de Gary Chapman**

Dr Gary Chapman est un auteur, conseiller conjugal, pasteur et conférencier américain spécialiste du mariage et de la famille.

Selon lui, nous venons au monde dans une famille qui va nous transmettre notre langue maternelle, nous allons aussi apprendre un langage de l'amour. Chaque famille témoigne son amour à sa façon et certaines pas du tout. En tant qu'adulte, sans le savoir, nous allons exprimer notre amour d'une certaine façon. Si par hasard, notre conjoint parle le même langage alors cela va fonctionner. Si comme c'est très souvent le cas, notre conjoint parle une autre langue, il va penser que nous ne l'aimons pas et nous pareil.

Nous aurons chacun l'impression de faire tous les efforts et tous les compromis, jusqu'à ce que l'un de deux se sente tellement peu aimé qu'il décide de partir.

Selon lui il existe 5 principales façons d'exprimer son amour :

### - **Les paroles valorisantes :**

Les paroles valorisantes, les flatteries, ce qu'on peut dire à l'autre en le mettant en valeur, des paroles mettant en évidence l'affection que l'on a pour l'autre. Les encouragements et remerciements font partie des paroles valorisantes. Par exemple : « Comme tu es grand/beau/fort/intelligent/extraordinaire », « Tu me rends heureuse » « Je me sens bien dans tes bras » « merci d'avoir fait... » etc.

### - **Les moments de qualité :**

Ce sont ces petits moments privilégiés, en tête-à-tête, que ce soit pour discuter ou pour partager une expérience. Chacun arrête le temps, stoppe ses activités du moment pour partager un moment à 2, rien que tous les deux, se rendre présent à l'autre. Pour certains cela peut inclure regarder la télévision à deux, pour d'autres non. Il est important de clarifier.

Par exemple : venir déjeuner avec l'autre près de son bureau, se faire un petit-déjeuner en amoureux au café avant d'aller travailler, une balade à deux ...

### - **Les cadeaux :**

Pour certains l'expression de l'amour se fera par les cadeaux offerts et donc aussi reçus. Or on ne pense pas forcément à en offrir pour les occasions importantes pour l'autre. Et si ce n'est pas votre langage vous ne le recevrez peut-être pas totalement, avec tout ce qu'il signifie. Ce n'est bien sûr pas le coût du cadeau qui entre en jeu, mais votre connaissance de l'autre et l'attention qui est symbolisée par celui-ci.

### - **Les services rendus :**

Cela consiste à rendre des services à l'autre. Faire la vaisselle, les courses etc. Dans les petites actions du quotidien, certains vont tout faire pour alléger la journée de l'autre. Il ne s'agit pas de devenir son esclave bien évidemment, mais de ressentir quand cela est important. Si ce n'est pas votre langage, c'est important de le remarquer. L'autre peut avoir fait les courses pour vous et c'est sa façon de vous dire je t'aime ce jour là !

### - Le toucher physique :

Le toucher physique comprend tous les gestes d'affection : se tenir la main, enlacer l'autre, le caresser ... Nous sommes plus ou moins tactiles et accueillons avec plus ou moins d'intérêt les signes d'affection ; pour certaines personnes, prendre quelqu'un dans ses bras est banal, pour d'autres cela représente un effort surhumain, il faut savoir « graduer » ces gestes d'affection.

Voici donc les 5 langages de l'amour. Il est très intéressant de connaître les vôtres (on en a souvent deux privilégiés) et ceux de votre partenaire. Cela permet de mieux communiquer.

Dans ma conférence j'explique que j'avais besoin que mon ami me prenne dans ses bras. Pour moi, lors d'un conflit, la communication va se rétablir d'abord par le toucher physique et ensuite par la parole. Tant que je n'ai pas ce contact les paroles de l'autre ressemblent à « blablabla » ;-). Mon ami est plus sensible aux paroles. Nous le savons et ceci nous aide beaucoup.

Dans un couple, si l'homme a comme langage les cadeaux et les services rendus et que ceux de la femme sont les moments de qualité et les paroles valorisantes, il peut y avoir des conflits par incompréhension totale des attentes et besoins de l'un et de l'autre. L'un fera des cadeaux, pendant que l'autre attendra des « je t'aime », qu'il ne verra pas sous l'emballage des cadeaux !

Bien sûr, nous sommes responsables de notre propre amour pour ne pas être dépendant de l'amour. Mais si nous aimons quelqu'un, nous avons envie que l'autre soit heureux, une façon simple est de remplir son réservoir émotionnel, pour cela il faut décider d'apprendre son langage.

Apprendre le langage de l'amour de votre conjoint est une décision. Si son réservoir est plein, il se sentira aimé et en sécurité et vous le rendra. C'est une grande clé pour construire un couple heureux.

Vous pouvez déterminer votre langage en répondant à un quizz sur le site américain du Dr Gary Chapman : [www.5lovelanguages.com](http://www.5lovelanguages.com)

A ma connaissance ce quizz n'existe pas en français. Une observation de vous-même et de votre conjoint, suffit aussi à définir vos langages !

### 3) Pour sortir du triangle de Karpman lors d'un conflit pensez à vos **CAPS**

C'est ce que j'ai développé lors de ma pratique et décrit dans ma conférence. Lorsqu'une émotion survient, souvenez-vous, qu'une émotion n'est ni positive ni négative, c'est un signal d'alerte qu'il se passe quelque chose. Vous n'êtes pas cette émotion. Vous pouvez donc choisir de réagir en pilotage automatique ou connecté à votre pilote.

- **C = Connexion** : se connecter. Grâce à l'EFT vous pouvez respirer et donc avoir le laps de temps nécessaire pour choisir entre pilotage automatique du mental ou pilotage conscient)

- **A = Attentes conscientisées et exprimées** : posez-vous la question : quelle est mon attente ? Mon besoin ? Ma peur ?

Et exprimez-les sans agressivité :

« quand tu me dis ... , je ressens.... et j'aurais besoin de ... / j'ai peur de..... »

En évitant les « il faut/tu dois/toujours /jamais » qui enferment l'autre et le poussent à réagir ou à se défendre.

C'est aussi l'occasion de voir si votre attente ne viendrait pas du fait que vous ne parlez pas le même langage de l'amour que votre conjoint. Vous attendez des paroles valorisantes et il vous rend service. Pouvez-vous voir comment il montre son amour et communiquer simplement avec lui votre besoin à vous.

- **P = Pardon** : Pardonnez-vous d'être endormi et pardonnez à l'autre de l'être aussi. Pardonnez à l'autre pour vous être bien !!! Pour vous libérer de votre dette de haine.

- **S = Solution à venir** : Revoyez la scène et voyez où vous pourriez changer la prochaine fois, quelles solutions pour faire de ce conflit une étape vers le bien-être de chacun et non un perpétuel recommencement.

L'application des accords tolteques nous aide à clarifier et assainir nos dialogues. Les 5 langages de l'amour nous permettent de comprendre notre conjoint, comprendre sa langue à lui et décider de parler le même langage afin de remplir le réservoir émotionnel de notre conjoint. Face à un conflit, c'est à dire une alerte qu'il se passe quelque chose dans le couple, nous pouvons appliquer les CAPS pour résoudre cette crise de façon constructive.

Soyez indulgent et bienveillant envers vous-même et envers votre conjoint.

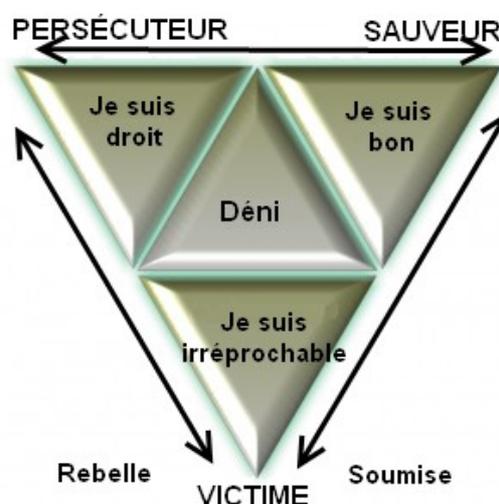
En vous connectant à votre pilote et en se sentant en sécurité avec votre conjoint, vous pourrez expérimenter la confiance et la joie du moment présent.

*« L'amour résulte d'une décision et l'amour fait une grande différence »*

**Gary Chapman**

### III) Annexe

Le Triangle dramatique, dit aussi Triangle de Karpman, est une figure d'analyse transactionnelle proposée par Stephen Karpman en 1968.



(image provenant sur le site de Caroline Lazare, praticienne EFT, [www.seliberer.fr](http://www.seliberer.fr)).

Elle met en évidence un scénario relationnel typique entre Victime, Persécuteur et Sauveur (ces rôles étant symboliques, une même personne peut changer de rôle).

C'est une schématisation qui tend à exprimer que si une personne utilise un de ces rôles (par exemple la victime), elle entraîne l'autre à jouer un rôle complémentaire (le Sauveur ou le Persécuteur). Ce sont les 3 rôles qu'on se partage pendant une dispute : Persécuteur, sauveur et victime. La victime c'est le rôle le plus fort et c'est celui que chacun veut obtenir !

Le rôle de **Persécuteur** est une forme excessive du parent normatif négatif. Il rabaisse et humilie et s'imagine dominer les autres. La victime va se rebeller ou un sauveur va venir à son secours.  
**Cruella ( contes )**

Le rôle de **Sauveur** : Parent nourricier négatif. Aide les autres sans qu'on le lui demande. Et rend les autres dépendants et passifs. On finit toujours par en vouloir à celui dont on dépend. **Le prince charmant**

Le rôle de **victime** : **victime soumise** forme excessive de l'enfant adapté soumis négatif. Amorces les points faibles d'un sauveur en se faisant passer pour plus faible qu'elle n'est. Vient d'une peur de manquer.

**Victime rebelle** : c'est une forme excessive de l'Enfant Adapté Rebelle Négatif (EAR-). Amorces les points faibles d'un persécuteur. Agressive, elle revendique et réclame. Souvent associé à la peur de perdre quelqu'un ou d'être abandonné. **Caliméro**

La victime se pose en enfant, le persécuteur et le sauveur en parent. La relation ne peut pas être égale et équilibrée.

Ce triangle dramatique ne tient que par la **peur**.

## IV) Biographie détaillée

- ♥ Gary Chapman, Les 5 langages du Coeur, comment se parler d'amour dans la même langue, Quotidien Malin éditions, 2008
- ♥ Miguel Ruiz, LES ACCORDS TOLTÈQUES, poches jouvences, 1997  
Un grand classique qui nous permet de ne plus prendre les choses personnellement, d'apprendre à clarifier, à être notre meilleur ami plutôt que notre pire juge et de retrouver la paix intérieure.
- ♥ Bénédicte Ann, LE PROCHAIN C'EST LE BON, Albin Michel, 2011  
Un livre passionnant permettant de faire un point sur notre passé, lâcher ce qui nous encombre et faire de la place pour la bonne personne.
- ♥ Anthony de Mello, Redécouvrir la vie, Albin Michel, 2014  
Anthony de Mello, Quand la conscience s'éveille, Albin Michel, 2002  
Deux livres écrit par un jésuite et nous expliquant que nous sommes endormis. J'y ai puisé beaucoup d'inspiration.
- ♥ Jean-Yves Leloup et Catherine Bensaid, Qui aime quand je t'aime ?, pocket évolution, 2005  
Livres très intéressant expliquant pourquoi on recherche l'attachement et comment retrouver le vrai amour. J'y ai puisé beaucoup d'inspiration pour ma conférence sur les couples.
- ♥ Isabelle Filliozat, L'intelligence du coeur, poche Marabout, 1997  
Comment mieux gérer nos émotions et s'exprimer sans agresser l'autre. Très intéressant.
- ♥ Marieli Hurtado-Graciet, Petit cahier d'exercices pour pratiquer Ho'oponopono, jouvence éditions, 2013  
Mine d'or de petits exercices pour se reconnecter à notre pilote
- ♥ Vivre en Paix, Thierry Janssen, Marabout  
Thierry Janssen a un parcours passionnant de la médecine à la médecine douce, il apprend à se connaître lui-même et nous donne dans ce livre ses clés pour retrouver la paix intérieure. Le pardon en est une.
- ♥ Dr Gerald G. Jampolsky, Aimer c'est laisser ses peurs derrière soi, Le duc S Editions, 2004  
Livre simple donc précieux, nous rappelant que nous pouvons aimer ou avoir peur. Que la peur est dans le mental.
- ♥ Lytta Basset, les blessures de la vie, conférence sur France Culture  
<http://www.franceculture.fr/emission-les-racines-du-ciel-les-blessures-de-la-vie-avec-lytta-basset-2013-07-14>
- Paule Salomon, La sainte folie du couple, Le livre de Poche, 1994  
Comment passer du « couple archaïque » « au couple éveillé ».
- Annick de Souzenelle, « Va vers toi », Albin Michel, 2013  
Livre très intéressant livre sur le retour vers soi. Le soi est la partie voilée de nous-même qu'il nous faut dévoiler pour trouver la paix en nous et dans le monde.

- Carla Nessi Trippi et Carlo Trippi, Grandir et guérir grâce au couple, Jouvence éditions, 2013  
De bonnes explications simples sur la transformation du couple, le passage de « tomber amoureux » aux jeux émotionnels.
- Yvane Wiart, L'attachement un instinct oublié, Albin Michel, 2011  
L'attachement est naturel et important.
- Rose-Marie Charest, La dynamique amoureuse, l'alchimie du couple, Albin Michel, 2011  
Comment mieux se connaître pour mieux vivre à deux.
- Dr Christophe Fauré, Est-ce que tu m'aimes encore ?, Albin Michel, 2013  
L'amour peut-il survivre à l'infidélité ?
- Psychologie magazine, Février 2014 « Décider d'être heureux à deux »  
Différents points de vue sur le couple et comment être heureux à deux. C'est une décision !!!

*« Le bonheur n'est pas une chose toute faite ; il découle de tes propres actions »*  
**Dalai Lama**

*Agnès Pauper*  
**agnespauper@gmail.com**  
**32, rue d'Amiens - 76000 ROUEN**  
**0616402201**