

Prenons-nous la tête
et le cœur !

Rachel SCHEFFLER

Prenons-nous la tête
et le cœur !



© Éditions L'Éternel Apprenant, 2025

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L.122-5, 2° et 3°a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective », et d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art L.122-4) Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

BIENVENUE...

Cher lecteur, je suis ravie de vous ouvrir les portes de mes réflexions, offrant des textes pour toutes vos envies de lecture, petite ou grande, à picorer à votre rythme.

Si le sens de la vie et l'humain vous intéressent, vous êtes au bon endroit ! Ici, point de piège, rassurez-vous : comme l'indique le titre, nous risquons fort de nous prendre la tête et le cœur.

La variété des sujets reflète celle de mes pensées, l'Amour étant sans doute le plus présent. Sentez-vous libre d'aborder ce recueil dans l'ordre que vous souhaitez !

Avant de prendre officiellement place dans cet ouvrage, de nombreux écrits ont vu le jour grâce aux réseaux sociaux, une bibliothèque virtuelle, mais aussi mon premier « public ».

À propos de l'écriture : j'ai conservé certaines pensées dans leur langage parlé original, pour donner l'impression d'une conversation directe.

J'emploie principalement le vouvoiement mais vous croiserez aussi le tutoiement, n'y voyez aucun manque de respect. J'ai tenu à garder mes réflexions brutes, reflétant la vibration ressentie au moment où elles m'ont été inspirées. Certaines « fautes de Français », notamment l'absence de négations, seront alors volontaires.

J'apprécie autant le ton formel, voire soutenu, que l'ironie et la provocation, deux facettes qui coexistent naturellement en moi.

Je vous transmets le flambeau de *l'éveil intellectuel*, espérant qu'il confortera vos choix ou vous suscitera de nouvelles perspectives. Qui sait ?

Êtes-vous prêt à cogiter ? C'est parti !

L'Énigme de l'Amour ?

Qu'est-ce que l'amour sinon une force qui transcende les âmes, élevant celui qui le donne et celui qui le reçoit ? Il est pur, ses fruits sont aussi beaux à regarder que délicieux à goûter.

Si aimer provoque en soi du ressentiment, si l'on retient ses frustrations par peur de blesser, alors ce n'est pas l'amour véritable. C'est la peur de se dévoiler, de s'affirmer, de risquer le rejet.

Si « l'amour » s'évanouit lorsqu'on exprime son être profond, ses besoins et ses rêves, alors ce n'était qu'une illusion. Car l'amour véritable est fondé sur l'acceptation, la compréhension, la compassion et la patience.

« Aimer » l'autre en s'écrasant, par peur de le blesser ou de le perdre, n'est qu'une prison où l'on prétend vivre en harmonie. Cette attitude

conduit à se déprécier, à se sacrifier, à nier sa valeur dans un océan de mensonges.

Cette façon d'aimer est une manière déguisée de s'attirer les faveurs de l'autre ou de se donner du mal pour qu'il ne soit pas contrarié. L'amour authentique se nourrit de vérité, il s'épanouit dans la confiance partagée.

Est-ce l'autre que j'aime ou ce qu'il m'apporte ?

Toc Toc y a Quelqu'un à l'intérieur ?

Une opinion, même hésitante ou imparfaite est une trace de soi. Elle affirme un mouvement et dit qu'on existe. L'absence d'opinion, c'est l'absence de questionnement, l'absence de soi.

Exprimer la diversité de ses points de vue n'est pas être une girouette opportuniste, mais plutôt le signe d'une pensée vivante et d'émancipation intellectuelle. C'est refuser l'enfermement d'une seule vérité, la marque d'un esprit curieux, témoignant d'une présence active au monde. Même le silence peut alors résonner comme une prise de position.

Ayez le courage de vos opinions, même si elles sont impopulaires ou controversées ! Ayez l'audace d'être pleinement qui vous êtes !

Choisir son Conjoint

Ce qui fait que deux personnes sont bien assorties ne tient pas uniquement à une liste de points communs, à la capacité d'anticiper tous les besoins ou désirs de l'autre, pas plus qu'à la faculté de répondre à chaque demande de manière adaptée. La véritable alchimie émane d'une connexion profonde et d'une compréhension mutuelle.

Je crois que deux personnes sont bien assorties quand elles se choisissent et décident ensemble de vivre l'une pour l'autre, l'une avec l'autre. Elles co-construisent et décident d'affiner ce qu'elles sont pour mieux s'emboîter avec l'autre. Cette démarche demande une communication ouverte, de l'écoute active, de la tolérance, de la patience... Ensuite seulement, les signes visibles de ce bel affinage pourront être la capacité d'anticiper les besoins ou les désirs de l'autre, et

une relation saine et durable.

En réalité, ces choses sont les fruits d'un choix fondamental, à la base de toute relation ! Un choix fait avec le cœur, loin du dépit, ou de la peur de la solitude. Pour un tel engagement, connaître l'autre – ses valeurs, ses projets, ses forces et ses faiblesses – est indispensable pour savoir où l'on met les pieds.

Qui sont mes Amis ?

L'amitié véritable surprend souvent en se manifestant là où on l'attend le moins. Ironiquement, ce sont parfois ceux dont on attendait le soutien qui brillent par leur absence, nous laissant perplexes sur la sincérité de leur amitié.

Qui veut sincèrement votre bien ? Qui le manifeste par des actes concrets, par une écoute attentive et un soutien inconditionnel, plutôt que par un « air chantant » de belles paroles ?

Celui qui paraît le plus gentil est parfois en réalité celui qui détruit votre vie, car il utilise la gentillesse comme une arme pour gagner votre confiance, en s'infiltrant dans une petite faille de vulnérabilité.

Comment pourrait-il agir autrement me direz-

vous, et faire en sorte que vous lui ouvriez la porte ? Comment s'installera-t-il tranquillement pour vous voler ce qui vous appartient, vos biens, votre énergie, votre estime de vous-même, avec un sourire d'apparence bienveillante ?

Il commence par prendre ce qui est futile, sans en avoir l'air, et s'attaque doucement à ce qui est de plus en plus précieux, tout en vous faisant croire que c'est votre choix libre et consenti.

La vraie liberté, c'est de pouvoir s'éloigner de telles personnes accaparantes et manipulatrices, car elles sont égoïstes et ne cherchent que leur propre satisfaction au détriment de la vôtre.

Sachez distinguer les « vrais bons amis » des « faux bons amis ».

Le Piège de la Gentillesse

La croyance en une gentillesse absolue, bien qu'idéale en apparence, peut mener à des comportements extrêmes tels que l'auto-destruction et la manipulation. Comment une vertu, a priori positive, peut-elle se transformer en piège ?

L'idée d'être « toujours » gentil est très discutable, car la gentillesse n'implique pas automatiquement la bienveillance. En effet, elle peut se transformer en sacrifice de soi, au point de s'oublier et de se laisser exploiter, ce qui n'a plus rien de bienveillant. Cette vision erronée de la gentillesse pousse à tolérer l'intolérable ! Être véritablement gentil, c'est cultiver un équilibre entre le respect de soi et celui d'autrui, une conscience qui incite à se défendre et à se libérer des emprises abusives.

Parfois la gentillesse revêt une apparence trompeuse, masquant des intentions malveillantes derrière des actes apparemment généreux. C'est avec une grande douceur et une grande gentillesse que les manipulateurs mettent au point leur meilleur chantage. Ils sont insoupçonnables ! Ils utilisent la flatterie, les services rendus et les cadeaux, pourquoi se méfier ? Pire, vous devenez redevable !

La gentillesse a besoin de discernement et de limites pour éviter les dérives. Quand les belles choses de la vie sont détournées de leur essence pure, c'est à nous d'apprendre les nuances subtiles qui distinguent la copie de l'original.

La gentillesse n'est pas un Graal à atteindre à tout prix, elle est un diamant brut, rare et précieux, qui nécessite d'être taillé et poli pour révéler sa beauté et son authenticité.

Une Opportunité Manquée ?

La porte s'est fermée parce qu'on s'est contenté de la regarder, sans jamais essayer de l'ouvrir, sans jamais montrer notre désir d'entrer. Trop peur ?

Il n'y a que la vraie rencontre, la connaissance éclairée de « l'autre côté », qui prouve si cette peur était nécessaire et justifiée. Qui osera franchir cette porte ? Celle de l'inconnu, de la nouveauté, celle que nous avons nous-mêmes fabriquée par nos propres préjugés. A-t-on seulement essayé ? Rien n'empêche d'y aller à tâtons.

Ta Précieuse Boussole Intérieure : l'Intuition

Trop souvent, on hésite à écouter son intuition ainsi que celles des autres. On nous apprend à douter.

Il se peut que l'on vous ait fait douter de sa fiabilité, par des arguments moralement justes ou propos culpabilisants.

Par exemple, si une personne vous inspire naturellement de la méfiance, ne vous a-t-on pas dit : « t'aimerais qu'on te juge sans te connaître, qu'on te fasse la même chose ? » (Alors qu'il s'agit d'une impression, pas d'un jugement). Et bien sûr, vous culpabilisez ! Alors quoi ? Vous taisez votre méfiance, voire forcez la confiance ?

Et si votre intuition vous avait bien guidé, tel un

instinct de protection ? S'il y avait un danger et que vous baissiez votre garde à tort ? Sans pour autant juger hâtivement, il est crucial de s'écouter !

Nous n'avons pas le même vécu, la même sensibilité pour reconnaître les situations à risque. On ne parle pas de peur mais de prudence, d'apprendre à surveiller ses arrières ! Même s'il est vrai que l'on peut se tromper, mieux vaut se tromper en étant prudent qu'en étant naïf.

Si vous ressentez de la méfiance, c'est peut-être qu'au cours de votre vie vous avez déjà eu une rencontre ou une situation similaire... qui s'est mal terminée pour vous ! Personne ne peut comprendre ou juger à votre place.

Les donneurs de leçons feraient mieux de laisser les intuitifs se faire confiance et de les soutenir,

au lieu de les décourager à écouter leur boussole intérieure, risquant ainsi de les mettre en danger.

Privilégions l'encouragement à l'écoute de soi chez les personnes intuitives, car les conseils non sollicités peuvent avoir un effet « castrateur » sur leur intuition et créent une méfiance envers leurs propres ressentis.

Relation Toxique

Combien de couples persistent parce qu'ils ont la conviction qu'avec l'amour on surmonte tout, qu'ils sont invincibles à deux, que l'orage passera... ?

Une relation toxique se distingue d'une relation de couple saine où les partenaires, véritables alliés, surmontent ensemble les épreuves et se dévouent sainement l'un à l'autre.

Dans une relation toxique, le quotidien n'est pas absolument tout noir... C'est la perversité du lien qui est destructrice.

Au fond, l'épanouissement ne prend pas. Il y a bien des avantages, mais dire : « je suis heureux », en toute honnêteté, semble compromis, il y a un doute quelque part...

Si vous vous cramponnez à des croyances ultra-positives – avec l’amour on surmonte tout – et que vous les appliquez à votre couple, malgré vos doutes de vous y épanouir un jour, vous sauvez votre croyance, pas votre personne. Vous réduisez votre champ des possibles ! Vous vous limitez dans votre qualité de vie et cette fadeur se diluera dans tous les domaines auxquels vous touchez : famille, amis, travail, association, club etc. Une personne épanouie fait la différence ! Aucun jeu d’acteur ne peut durer, les gens ont des yeux et des oreilles !

Lorsque vous décidez de rompre avec une vie sans saveur, vous vous accordez le droit de la vivre, ailleurs, différemment, avec quelqu’un d’autre ou seul. Qui vous en empêche ?

Par prévention, j’aimerais encourager tous les pré-couples et jeunes couples à penser aux besoins de chacun pour s’épanouir. Soyez

attentifs au potentiel de votre vie à deux, potentiel qui se dévoile avec le temps et s'approfondit par des échanges sincères pour connaître l'autre et mieux se comprendre soi-même en sa présence.

Plus la reconnaissance d'une relation toxique est rapide, plus vite on peut s'en éloigner. Malgré les difficultés ou les sentiments d'impuissance, la possibilité d'en sortir existe toujours. J'aimais cette maxime qui circulait sur Facebook : « Si ça te plaît pas, bouge-toi, t'es pas un arbre ».

Environnement Aidant ou Pas ?

Pourquoi te rendre malade à l'idée de savoir si ce que les autres pensent de toi est vrai ou pas, alors que cette préoccupation ne fait qu'alimenter l'anxiété et le manque de confiance en toi ? Pourquoi te préoccuper de savoir si tu es bien interprété ou bien compris, alors que les gens sont souvent prisonniers de leurs a priori et confrontent rarement leur perception à une réalité objective ? Qu'en penses-tu ?

Il est temps de remettre en question les étiquettes qui ont été violemment posées sur toi, qui ont limité ton potentiel et détruit ton estime de toi. Il est temps de te libérer du jugement des autres et de vivre en accord avec tes propres valeurs et aspirations.

Ceux qui t'observent sans te juger, sans t'enfermer dans des cases, sont des êtres

exceptionnels. Ils t'offrent un espace de liberté et d'acceptation où tu peux réellement être toi-même.

Tu as plus de chance d'évoluer avec ceux qui acceptent de faire évoluer leur point de vue sur toi. Contrairement à ceux qui te figent dans des préjugés et te condamnent à l'immobilité, ils te permettent de grandir, d'apprendre à ton rythme et t'encouragent à croire en toi...

Question de Confiance

As-tu déjà réfléchi à la confiance que tu accordes à tous ces inconnus que tu croises dans la rue ? Ils pourraient s'en prendre à toi si facilement !

Imagine, tu traverses un passage piéton, quelle garantie as-tu que la voiture va s'arrêter ? Tu manges au restaurant, pourquoi ne t'aurait-on pas empoisonné ou tenté une expérience comportementale à ton insu ? Il y a mille scénarios à imaginer si on souhaite s'emmurer dans la peur et la méfiance du monde entier ! À part te gêner la vie, sans pouvoir changer les gens, que gagnes-tu ?

Mais... t'es-tu déjà posé la question de savoir si toi, tu es digne de confiance ?

Politesse de Pacotille

« Coucou ! Ça va ? » est une formule de politesse autant employée que « salutations distinguées » au bas d'un courrier. Ces mots coulent de source, c'est ceux-là qu'on « doit » dire quand on voit quelqu'un qu'on connaît...

Vous rendez-vous compte qu'on pose une question et que bien souvent, on n'attend pas vraiment de réponse, ou pire, nous ne l'écoutons pas ? Ou alors nous l'écoutons juste le temps de détourner le sujet sur l'étalage de notre propre vie...

Est-ce que ce « coucou ! Ça va ? » n'est pas une forme d'indifférence polie ? Tout dépend de l'attitude qui accompagne nos propos.

Pour une Paire de Chaussettes !

Si elle se met en colère quand vous laissez traîner vos chaussettes sales n'importe où, c'est évidemment qu'elle n'apprécie pas ! Un effort sera souhaitable... bien sûr, ranger vos chaussettes à l'avenir sera bien, mais insuffisant si vous ne faites que ça. Il faut entendre le message profond : respecte mon environnement.

De la même façon quand vous discutez ensemble, si ce geste ou ce mot fâche, il ne s'agit pas de simplement l'éviter « pour le fun », mais de prêter attention au besoin de l'autre, signe du respect que vous lui témoignez. Et pourquoi pas essayer de comprendre ?

Ne s'arrêter qu'à une liste de faits à proscrire, sans voir le message essentiel, c'est vous fatiguer pour rien, c'est mémoriser trop de choses ! De plus, l'idée de voir l'autre comme un

tyran tombe lorsque vous retenez des messages légitimes comme « respecte-moi » ou « respecte mon environnement ».

C'est clair, acceptable, normal ! Le respect englobe beaucoup de choses. Il ne s'agit pas seulement d'objets matériels, mais aussi d'émotions et de besoins affectifs.

Respecter l'autre. N'est-ce pas ce qu'on veut quand on aime quelqu'un ?

Ce que l'Autre révèle de Nous-mêmes

Il est une pensée troublante, une vérité qui résonne avec une étrange familiarité : ce qui nous attire ou nous repousse chez l'autre est souvent le reflet de ce qui existe en nous. Si l'autre est sympathique, généreux, admirable, cela signifie-t-il que nous le sommes aussi ? Et si son caractère nous insupporte, cela révèle-t-il une part de nous que nous préférons ignorer ?

Cette théorie mérite d'être nuancée. Si l'on admire un joli décolleté, cela ne signifie pas que l'on possède cette caractéristique. Si l'on apprécie l'éloquence d'un mentor, cela ne fait pas de nous un orateur né.

Pourtant, une vérité demeure : ce qui nous attire ou nous repousse chez l'autre résonne avec une part de notre être. Cette part peut être l'admiration, l'affection, l'inspiration, mais aussi

le dégoût, le désir de ne pas reproduire ce que nous voyons. Cela touche à nos émotions, nos valeurs, nos principes, nos goûts.

Certes, nous ne sommes pas l'autre... Mais lorsque nous réagissons vivement à son attitude, c'est que quelque chose en nous est touché. Mettre des mots sur ce qui se passe offre alors une occasion précieuse de se recentrer et de s'harmoniser avec soi-même.

Ce miroir que l'autre nous tend est une invitation à la réflexion. Que révèle-t-il de nous-mêmes ? Quelles parts de nous projetons-nous sur lui ? Explorer ces questions, nous permet de mieux comprendre nos propres réactions et de trouver notre équilibre intérieur.

Être ou Paraître ?

Deux catégories d'individus se distinguent : ceux qui vous inondent de leurs connaissances, exhibent leur bonheur et leur joie, et ceux qui incarnent ces qualités avec une sincérité profonde. Ces derniers, sans chercher à se mettre en avant, ont le pouvoir de transmettre leur bien-être simplement par leur présence, créant ainsi un climat de confiance et d'harmonie.

Ceux qui vivent en pleine authenticité sont des éveilleurs, des catalyseurs de conscience. Ils offrent l'opportunité de dépasser le rôle de simple spectateur. Leur nature authentique contraste avec ceux qui, par peur ou besoin de contrôle, mettent en scène leur vie, jusqu'à se perdre dans une duperie parfaite.

Qui êtes-vous réellement ?

Amour versus Peur

Comment prétendre aider sincèrement quelqu'un dont on se méfie ou dont on cherche à se protéger ? L'aide apportée prendra forcément la couleur de nos peurs et de nos limites. On avance d'un pas vers lui, puis on recule de deux, par peur d'être blessé ou de perdre le contrôle.

L'amour véritable ne peut s'épanouir dans un tel contexte. Il est paralysé par la méfiance, étouffé par l'auto-protection. La peur érige parfois des murs invisibles, des barrières qui nous isolent et nous empêchent de nous connecter véritablement à l'autre.

Ainsi, l'amour devient une pâle imitation, une ombre de lui-même, incapable d'apporter son message bienveillant. Il devient un écho

lointain, une promesse non tenue, un murmure étouffé.

Pour une aide efficace, il faut d'abord apprendre à faire confiance, à dépasser ses peurs et les exprimer pour qu'elles se dissipent petit à petit.

Parfois, on aura identifié un danger réel, et on pourra s'éloigner ou prendre les mesures nécessaires pour se protéger.

Et d'autres fois, on s'apercevra qu'il n'y avait pas de raison de s'inquiéter et que nos peurs étaient infondées.

Derrière la peur se cache le courage d'être vulnérable. C'est en acceptant de se montrer tel qu'on est, que l'on ouvre véritablement la porte à l'autre.

Où est ta Droiture ?

Certains jureraient la main sur le cœur qu'ils sont honnêtes... mais la véritable honnêteté ne va-t-elle pas plus loin que la crainte de la répression ? Faudrait-il une police si les gens étaient vraiment honnêtes ?

On fait les choses droites parce qu'on choisit de vivre la droiture et de la cultiver, parce qu'elle existe déjà à l'intérieur de soi. La droiture se prolonge jusque dans les actes concrets, une cohérence entre les paroles et les actes, que l'on soit observé ou non.

Il ne s'agit pas de vendre une image, mais d'être, sincèrement...

Jeu de Mot Sérieux

Les mots « perle » et « lèpre » contiennent exactement les mêmes lettres, cependant, leur sens est très différent et n'inspirent pas le même sentiment.

Nous aussi, êtres humains, sommes en principe constitués d'éléments identiques : un corps, des organes sensoriels, respiratoires, cardiaques, digestifs... Nous possédons des capacités émotionnelles, intellectuelles, spirituelles... Nous avons le choix dans ce que nous exprimons et transmettons...

Que faisons-nous de notre potentiel humain ?
Quel sens donnons-nous à notre existence ?
Quel en est son parfum ? Qu'inspirons-nous aux autres ?

Bref je suis Empathe

Je suis sensible. Pas juste comme quelqu'un qui a des sensations, des émotions, qui les vit et passe à autre chose. Je vis intensément le négatif comme le positif. Lorsque je me promène, si je vois une fourmi traverser la route, je fais un grand pas pour la sauvegarder.

Je suis pleine de précautions pour les gens, je les observe, je les écoute attentivement, je plonge dans leur âme. Mon inconscient ne fait pas la différence dans mes ressentis et me voilà alors confuse entre ce qui m'appartient et ce qui appartient à l'autre. Parfois, j'ai l'impression de vivre une expérience sensorielle de l'intérieur, et en réalité, c'est celle de la personne à mes côtés, ou celle à qui je pense. Je vis dans sa peau un instant. Je n'ai pas vécu sa vie mais il m'est donné de comprendre la teneur émotionnelle

d'une situation, de par ma sensibilité et ma bienveillance.

Celui qui a une telle sensibilité peut faire énormément de bien. Sa haute potentialité peut cependant être dans les premiers temps comme un fardeau à fuir.

Qui est-on lorsqu'on entend en soi les envies – parfois lourdes – des autres, que l'on comprend la subtilité des sous-entendus, que l'on sait lire entre les lignes et sur les visages ? Avons-nous le devoir de toujours répondre favorablement parce qu'on a conscience d'une demande de service déguisée ? Et qui répondra à nos besoins et nos désirs ? Qui voudra plonger dans mon âme, avec la même douceur et le même respect que je le fais envers les autres ?

L'empathe est chargé d'émotions en permanence. C'est pourquoi il a besoin de se

ressourcer, de trouver un moyen d'appuyer sur « pause » pour se couper du tumulte. Il est si fréquemment stimulé du fait de son fonctionnement interne, qu'il recherche spontanément la stimulation extérieure, par habitude, sans pour autant apprécier d'être submergé. Il aime réfléchir, comprendre en profondeur. Il est souvent original dans sa manière d'aborder la vie, car il cherche sa propre voix au milieu de toutes les autres.

La force de l'empathie est également sa faiblesse. Son attrait pour la vérité, la justice, la bonté de cœur, sa soif de connaître et d'expliquer avant de condamner. Tout cela fait de lui une personne manipulable. Malgré son intelligence particulière (ne veut pas dire supérieure), qui ne se mesure pas avec des tests de QI, il veut croire que l'être humain est bon par essence, et que parfois celui-ci s'égare juste un peu. Cette croyance aussi noble et optimiste soit-elle, cause

énormément de souffrance.

Un empathé apprend dans la douleur. Mais lorsqu'il est éveillé sur le monde et qu'il a découvert sa propre notice, il peut alors s'épanouir. Il pose des limites à sa propre envie de fusion avec l'autre, dépose ses illusions de loyauté éternelle, car il sait que tous ne sont pas bien intentionnés. Il a appris qu'une fois que les gens ne le voient plus physiquement, rares sont ceux qui prennent la peine d'alimenter la relation.

Parfois, l'empathe doit renoncer à son rêve d'unité, de partage, d'intensité et adopte même une attitude contraire face à ceux qui abusent de sa gentillesse. L'empathe peut paraître naïf par ses idées, par ses approches altruistes et dévouées, et bon nombre en profitent. Face aux personnalités parasites, il ne reste d'autre choix à l'empathe que d'utiliser les mêmes armes que

ses « adversaires » (= ceux qui veulent lui nuire). Sa capacité à « scanner » l'autre fait qu'il n'est pas compliqué pour lui de reproduire ses attitudes, bien qu'elles puissent être contre-nature. Cependant, moralement, il s'interroge sur son droit de devenir lui-même un « parasite », quand bien même cela servirait à le protéger.

L'empathie pense déjà aux conséquences de ses actes, à la douleur qu'il pourrait causer. Il peut déjà la sentir et culpabiliser avant qu'il n'ait entamé quoi que ce soit. Il n'est pas méchant, même si parfois en se débattant pour assurer sa protection, il peut en donner l'air.

Être empathie est un don ! Je l'ai compris après de nombreux déboires et océans de larmes versées dans la peine, la déception, la peur et par-dessus tout, la solitude !

L'empathe n'est pas parfait et peut commettre des erreurs avec ce don. Il n'est pas toujours aisé de savoir quoi en faire et il arrive qu'il se perde. Être perdu le conduira à des passages dépressifs, à s'endurcir, à fuir par tous moyens...

Tu n'es peut-être pas borderline ou je ne sais quoi. Peut-être même que tu es juste un empathie qui vit une empathie telle une petite balle dans un flipper géant ? Elle se cogne partout et prend l'empreinte de tout ce qu'elle touche.

Un jour, tu verras, il sera possible que tu maîtrises la trajectoire de cette balle. Tu vas maîtriser sa vitesse et tout ira bien.

Pour que cette vie soit belle et bien vécue, pour ces personnes qui nous entourent, et pour se sentir pleinement exister : exprimons notre empathie !

Le Pervers Narcissique Masqué

Le pervers narcissique masqué, un raté parmi les ratés, dissimule sa toxicité derrière un voile de vulnérabilité. Il aurait rêvé d'une perversion narcissique grandiose, mais a échoué. Frustré de ne pouvoir exercer une emprise spectaculaire, il se rabat sur la manipulation subtile, l'arme des faibles.

Sa stratégie ? L'autocritique apparente, un piège habilement tendu pour susciter l'empathie. Il feint l'humilité, espérant que sa victime s'empresse de le rassurer, de le valoriser. « Non, tu n'es pas bête », « tu es parfait ». Ces mots nourrissent son ego blessé et renforcent son emprise. La victime, animée par des intentions sincères, tente de le reconforter sans se rendre compte qu'elle alimente ainsi le cycle de la manipulation.

Face à ses plaintes, la victime, animée par une empathie sincère, se retrouve à le conforter dans ses illusions. « Je comprends ce que tu ressens ». L'empathie, en soi, n'est ni un piège ni une arme. C'est une qualité humaine précieuse, une forme de douceur et de bienveillance. Cependant le PN, habile manipulateur, détourne cette empathie à son profit. Il l'utilise comme un outil pour renforcer son emprise, pour obtenir de la validation et pour alimenter son ego blessé. La victime, en cherchant à le comprendre et à le soutenir, tombe dans un piège tendu par le PN.

L'objectif ultime du PN masqué ? La destruction. Il cherche à inférioriser sa proie, à la faire souffrir, mais avec une froideur chirurgicale. Il observe ses failles, anticipe ses réactions, et tisse une toile de manipulation insidieuse.

Il implante dans l'esprit de sa victime un programme d'autodestruction, fait d'anxiété permanente et d'hypersollicitation. Il la pousse à adopter des comportements qui ne sont pas les siens, à devenir un sauveur, un confident, un pilier.

Son contrôle s'exerce par une surveillance constante, étouffante. Il réduit l'autonomie de sa victime, la convainc de son incapacité à agir seule. Son discours est une arme redoutable : il se présente comme un être exceptionnel, un génie incompris, un héros déchu.

Il déforme la réalité, manipule les souvenirs, pratique le gaslighting. (Le gaslighting est une forme de manipulation mentale qui consiste à faire douter une personne de sa propre perception de la réalité.) La boulangère lui a souri ? Il a été dragué. Un échec ? Ce n'est jamais de sa faute. Il est toujours le meilleur, le

plus beau, le plus fort.

La menace souterraine est son arme de prédilection. Des mots en apparence anodins, des sous-entendus subtils, des silences pesants, créent un climat de peur et d'anxiété. Seule la victime, cible de ses attaques, en saisit la portée destructrice. Le PN masqué excelle dans l'art de semer le doute, de déstabiliser, de détruire en silence.

Il menace, punit, feint la dépendance affective. « Je ne peux pas vivre sans toi ». Il dénigre les autres, les jalouse, les calomnie. Il se compare, se sent rejeté, incompris.

Son discours est un poison lent, une infiltration progressive dans l'esprit de sa victime. Il la persuade de son génie, de sa perfection, de son droit à tout. Il l'enferme dans un monde imaginaire, où il est un demi-dieu.

Même lorsqu'il ne verbalise pas ses fantasmes de grandeur, son attitude trahit une condescendance et un ego démesuré. Il se comporte comme un être supérieur. Son regard, ses gestes, ses silences, tout concourt à renforcer cette image de lui-même.

Ses remarques, en apparence anodines, sont des flèches empoisonnées. « Tu devrais peut-être mettre de la crème de nuit », « tu as fait quelque chose à tes cheveux ? » sont des insinuations subtiles, qui minent la confiance en soi.

Face à cette manipulation, une seule arme : la lucidité. Refuser de répondre à ses attaques, ne pas se laisser entraîner dans son piège. Se souvenir que personne n'a le droit de nous rabaisser, de nous faire douter de notre valeur.

Si t'écoutes ton Cœur pour changer ?

Réciter mécaniquement les mots voulus par l'autre en s'épuisant à mémoriser chaque détail, est une voie sans issue. Inévitablement, tant d'efforts nous amèneront à le considérer comme exigeant, voire ingrat, s'il a le culot d'être déçu ou insatisfait... Il y a plus simple !

À force d'être attentif à l'autre, de le côtoyer, on le connaît. On cerne relativement ses besoins. Pas uniquement les besoins primaires comme se nourrir, mais aussi les besoins plus profonds : ses désirs, son langage, ses pensées, ses habitudes. En se fiant à ses spécificités, à notre propre fonctionnement, ainsi qu'à ce qu'on sait de l'humain en général, par exemple qu'aucun ne veut souffrir et que chacun souhaite être aimé, la compréhension est plus aisée.

En étant ouvert aux différences d'autrui, en se demandant ce que l'on ressentirait à sa place si on avait son parcours, sa sensibilité, ou ce qu'on aurait besoin d'entendre, les mots viennent plus naturellement.

Cette démarche vers l'autre demande un effort d'attention, mais pour quelqu'un qu'on aime et qui le mérite, c'est un plaisir ! S'il n'est pas un mécontent chronique...

Au lieu de retenir une quantité de détails pour « bien parler » et « bien faire », il est préférable de se mettre à l'écoute de soi et des autres, car les plus belles phrases et les plus beaux actes sont ceux du cœur, nés de l'empathie, de la compassion et de la bienveillance.

Difficile de goûter à l'harmonie, quand on persiste à considérer l'autre comme exigeant, n'est-ce pas ?

Ce n'est pas le Temps qui change les Gens

Ce qui change les gens, c'est la *répétition* d'événements, positifs ou négatifs. Les vivre encore et encore nous *conditionne* à croire que la vie est comme ceci, comme cela. Et selon notre perception, nos expériences, les situations rencontrées plus ou moins fréquemment, on finit par en tirer des *conclusions*.

Nos réactions dépendent de notre personnalité, de notre caractère, de notre éducation, de nos limites.

Certains veulent affronter la vérité en face, se remettre en question et assumer leurs responsabilités. Ils essayent de se changer pour ne plus que se reproduisent des situations inconfortables. D'autres se sentent incapables de cela pour le moment, ils y penseront plus tard, ou jamais.

Face au positif aussi chaque réaction est unique : avec ou sans reconnaissance, avec contentement, avec suffisance ou avarice, avec humilité ou orgueil, avec le sentiment de dû ou d'imposture, etc.

Plus une situation se répète, plus elle devient familière, prévisible, et va forger en nous une identité, une attitude, des combats et des succès. Vivez-vous plutôt les montagnes russes ou l'histoire sans fin ? Un parcours est rarement linéaire...

Non, ce n'est pas le temps, ni même les gens qui nous changent, c'est notre attitude face aux événements. C'est pourquoi de jeunes personnes semblent parfois bien plus conscientes et éveillées sur certaines réalités de la vie que leurs aînés. C'est leur manière d'intégrer ce qu'elles vivent et de donner du