



## Communication-reliance® - Plonger En Soi

Marie facilitée par Vanessa le 22 janvier 2025.

### « Suis-je capable d'aimer de manière saine ? D'aimer quand je me sens aimée en retour ? »

Electrique, et intense. Voilà comment je vois la vie. Et l'amour aussi.

Si ça ne me tiraille pas le ventre, si ça ne me met pas « à terre » alors à quoi bon ? Je veux ressentir, vibrer fort, et m'écraser au sol. Parce que la redescende de toute façon, me brûle et me consume.

Aussi, je ne me contente pas de la platitude du quotidien. En couple, j'attends beaucoup. J'attends surtout qu'une histoire me fasse ressentir quelque chose de précis au-dedans, ce truc à haute-fréquence. J'attends ça de l'amour, que ça m'arrache au présent, que ça m'emmène dans une réalité parallèle, où tout se vit plus fort.

Pourrait-il en être autrement ? Existe-t-il une autre façon d'aimer que celle-ci où je donne tout, dans le but de trouver en écho une forme aussi pure et intense que celle que je devrais recevoir ?

Je crois que je vibre fort, et qu'il n'est pas évident de me suivre. Je crois qu'en face, ça vibre « fake ».

Je perce à jour ces autres, qui ne me donnent pas réellement les choses. Je vois clair dans leur jeu et c'est bien là mon drame !

Alors parfois je m'accroche, tentant de faire durer l'effervescence de l'instant, je joue le jeu mais je m'en lasse bien vite.

**Aimer de manière saine.** Il y a là-dedans, une forme de renoncement. Si je vais vers ça, c'est comme si je devais *perdre ce qui me fait*. Car j'aime quand c'est hors de contrôle. **C'est tout.** Il y a là-dedans un côté subversif et transgressif qui m'attire ...

En suis-je capable ? Oui mais en ai-je envie ? Suis-je prête à changer ma définition de l'amour, ce côté intense, passionnel, destructeur. En ai-je envie, là est ma réponse. Il est un passage à créer. A défricher. Et pour ça, il n'est pas question des autres. *Image de Marie qui cicatrise une vieille blessure.*

**Capable d'aimer quand je me sens aimée en retour.** Il y a cette notion de difficulté qui doit être présente dans l'amour. L'amour, c'est presque comme un combat. Une lutte. Et dans une lutte, il n'y a souvent qu'un gagnant. Voilà pourquoi quand la chose est acquise, quand la victoire est gagnée d'avance, mon intensité décroît. Il faut que l'autre me tienne en joug, l'un et l'autre, à tour de rôle, je veux du suspens, des rebondissements, un putain de cliffhanger à la fin.

### **Pourquoi cette difficulté d'aller vers des relations saines et sereines ? Qu'est-ce qui bloque en moi ? M'en empêche ?**

A ça, une question me vient. Qu'est-ce que je vauX ? **Non plus précisément** : quelle image j'ai MOI, de MOI-MÊME ?

C'est ça qui m'en empêche. C'est comme une image déformée que j'ai de moi. Je n'arrive pas à me voir