

# Vivre une relation amoureuse authentique



*par Dominique Lacroix*

Cet article fait suite à l'article intitulé [« Passer du couple béquille au couple conscient »](#).

Qu'est-ce que l'amour alors ?

- C'est une énergie, une fréquence vibratoire – c'est un état d'être ou de conscience.
- C'est la structure fondamentale de l'univers, le matériau qui maintient toute la création ensemble.
- Cette énergie peut se percevoir comme une présence au cœur de notre être, une force créatrice qui nous habite.

- Ce n'est pas une émotion ou un sentiment – cette énergie est neutre et impartiale.
- L'amour inconditionnel inclut tout, il ne juge pas et n'attend rien.
- L'amour est partout, il fait partie de tous et de toute chose.
- C'est l'essence véritable dans tout ce qui existe – même si l'apparence actuelle (qui est seulement un instantané dans l'existence de l'être) semble indiquer quelque chose de différent.
- C'est une énergie inclusive, infinie, illimitée et expansive.
- Quand nous aimons véritablement, il n'y a pas de séparation ou de division d'avec aucun autre être humain. Nous sommes capables d'accepter les autres tels qu'ils sont, d'avoir de la compassion s'ils sont encore dans l'ignorance, tout en sachant que nous créons notre vie à partir de notre propre vibration.

Pourquoi attirez-vous des relations qui ne sont pas comme vous le voulez vraiment?

Une relation amoureuse n'est pas la solution à vos problèmes de solitude ou d'insécurité émotionnelle ou financière ou pour combler votre besoin d'être reconnu ou valorisé. Lorsque vous débutez une relation sur ces bases, tout cela va vous être reflété dans vos expériences. Par exemple, si vous ressentez de l'insécurité sur le plan financier, vous accepterez beaucoup de comportements désagréables de votre partenaire par peur d'être seul et de ne pas être capable de subvenir à vos besoins. Cela procure une sensation d'emprisonnement, d'être contrôlé ou limité ou encore un sentiment d'impuissance ou de résignation.

Lorsqu'une relation vous fait vous sentir mal (petit, pas important, sans valeur, invisible, etc.), vous devez vous poser des questions : pourquoi est-ce que je suis dans cette relation ? Pourquoi est-ce que je l'ai choisi ? Pourquoi est-ce que j'accepte ce comportement ? Est-ce que j'ai peur de perdre l'amour ou encore de ne jamais être aimé si je me montre comme je suis ? Comment est-ce que ceci peut me servir à grandir et à reprendre mon pouvoir personnel, à reprendre la responsabilité de ma vie ? Pour être dans une relation harmonieuse et équilibrée, vous devrez commencer par transformer votre peur d'être seul ou votre insécurité financière ou votre manque d'amour et d'estime de soi.

Peut-on redéfinir les relations amoureuses pour apprendre à vivre l'amour d'une nouvelle manière ?

Comment être dans une relation où l'on peut s'épanouir et se sentir bien – sans conditions et sans dépendances ? Cela peut sembler paradoxal ou même paraître de l'indifférence, mais lorsque vous aimez inconditionnellement, ça signifie que vous n'attendez rien de l'autre et que vous laissez l'autre libre d'être ce qu'il choisit d'être. Cela ne signifie pas que vous acceptiez n'importe quoi, car vous aussi vous êtes libre et responsable de préserver votre intégrité. Vous devez donc avoir de la clarté sur ce que vous êtes et l'expérience que vous voulez avoir.

Cependant, vous ne jugez pas l'autre, vous n'attendez pas qu'il se comporte comme vous le croyez ou comme vous le voulez. Et surtout, vous êtes capable d'exprimer ce que vous ressentez, ce que vous acceptez dans votre intimité ou non. Par exemple, si vous êtes dans une relation de couple ou votre partenaire vous injurie souvent et que vous acceptez cette situation pour préserver le couple, c'est le signe que vous manquez d'amour et d'intégrité envers vous-même et éventuellement, vous allez accumuler de la colère ou du ressentiment et vous aller tuer l'amour qui était présent.

Lorsque vous réalisez que votre partenaire n'est pas là pour satisfaire vos attentes et vos besoins, vous devenez alors capable de vous détacher et de ne plus attendre l'amour, la valorisation ou la sécurité de la part de votre compagnon (ou compagne). La relation est là simplement parce que vous avez du plaisir à être ensemble, parce que cela vous inspire à exprimer le meilleur de vous-même, à vous dépasser. Vous vous sentez plus créatif et plus aligné, dans cette relation, vous ressentez plus intensément tout ce que vous êtes déjà.

Vous pouvez commencer à vivre cela dès le moment où vous prenez conscience du rôle que vous jouez dans la relation autrement dit à partir du moment où vous êtes conscient de ce que vous amenez à la table de jeu.

Est-il possible de passer à côté de l'amour véritable ?

La bonne nouvelle, c'est que découvrir l'amour véritable ne dépend que de vous et de personne d'autre ! Si c'est votre désir sincère, vous en ferez l'expérience. Car si vous pouvez admettre que l'amour est l'énergie qui est la structure même de l'univers et que nous sommes tous une particule de cette conscience profondément aimante qui nous a créés alors, cette vibration d'amour inconditionnelle fait déjà partie de vous, vous la possédez déjà. Vous vous dites probablement que si c'était si vrai, vous la ressentiriez. Mais voyez-vous quand nous venons au monde, nous sommes dans un état de communion intérieure avec cette puissante énergie. Il suffit d'observer les tout petits enfants jusqu'à environ 2 ou 3 ans pour s'apercevoir qu'ils n'ont aucune peur d'être jugés et qu'ils désirent s'exprimer et exprimer leur créativité avec joie et inspiration. Mais cet amour de soi et cette joie de vivre sont malheureusement rapidement rabroués par la plupart des parents inconscients que l'éducation actuelle consiste à conditionner les enfants afin qu'ils se conforment à l'image que la société impose.

Donc quand vous prenez conscience de cette énergie qui vous

habite et que vous décidez de reprendre la responsabilité de votre vie et de ce qui vous arrive, vous commencez à cesser de vous diminuer, de vous dénigrer ou de vous juger et vous commencez à vous accepter tel que vous êtes dans le présent. Si vous pouvez vous pardonner de ne pas être ce que vous croyez devoir être, vous commencerez à vivre dans l'amour. Vous allez commencer à ressentir la présence de cette énergie comme une force intérieure, une joie sereine et l'énergie d'amour que vous avez pour vous-même pourront alors vous être reflétées dans toutes vos relations – pas seulement votre relation amoureuse.

Vous devez comprendre que vous n'êtes pas vos actions ou votre passé et que vous n'êtes pas défini par ce que vous avez fait. Vous devez voir que ce ne sont que des expériences dont le but est d'apprendre et faire évoluer votre conscience. Vous comprenez que vous n'avez pas à tout savoir à l'avance et que c'est l'expérience qui vous permet de comprendre et de discerner ce qui est bénéfique pour tous. Vous devez toujours vous dire que vous avez fait de votre mieux avec ce que vous étiez et vous servir de cette expérience pour ajuster votre attitude ou comportement la prochaine fois. Mais nous avons appris que si nous ne faisons pas la bonne chose la première fois, nous sommes dans l'erreur et on nous catégorise pour le reste de notre vie : voici la femme qui a abandonné son mari et ses enfants – voici l'homme colérique qui violence ses enfants – voici celle qui a eu quatre maris ! Il faut bien voir que cela ne favorise pas le changement ! Ni pour l'autre, ni pour vous, car en jugeant un autre, vous restez relié énergétiquement à cette personne en vous plaçant sur son niveau vibratoire.

Est-ce qu'une relation amoureuse peut soutenir votre épanouissement personnel et votre expansion de conscience ?

Toutes les relations sont un miroir de la manière dont nous nous percevons, de l'amour et de l'estime que nous avons pour nous-mêmes ou que nous n'avons pas.

Et la relation amoureuse est notre plus grand miroir, car nous sommes constamment avec notre partenaire. Et toutes les croyances et les attentes que nous avons, tous les traumatismes émotionnels, etc. – donc l'énergie que nous portons et qui est active en nous, tout cela va se refléter dans notre relation.

Un être conscient de son pouvoir de création saura se servir avec amour de tous les conflits et de toutes les discordes qui font surface pour se transformer. Car il ne reporte pas la source du problème sur l'autre, mais il prend sa responsabilité dans la situation. Il ne juge, ni ne condamne l'autre, il sait comprendre que chacun des deux partenaires fait de son mieux. En travaillant à comprendre ce qui déclenche en lui des charges émotionnelles comme la colère, la tristesse, le ressentiment, la jalousie, la frustration, l'impuissance, etc. il va en retour avoir une influence positive et bénéfique sur la dynamique de la relation.

Par exemple, au début de ma dernière relation, je voulais beaucoup d'intimité avec mon amoureux, cependant ce dernier n'avait pas les mêmes besoins et attentes. Je me sentais triste et non aimée, parce que j'avais associé le mot 'amour' avec l'expression physique de cet amour. Que ce soit, se tenir par la main, se faire des câlins, se regarder dans les yeux, et tout le reste. Ce n'est que lorsque j'ai été capable de lâcher prise sur mes attentes que notre relation a pris son envolée. Car nos attentes créent de la pression sur l'autre qui se sent alors responsable de notre bien-être. Lorsque cette pression tombe, l'amour peut alors s'exprimer d'une manière naturelle et spontanée correspondant à l'énergie des deux partenaires.

Je crois que dans toute relation amoureuse il y a un désir profond d'apprendre l'un de l'autre. Un désir d'échange. Si la relation n'évolue pas, ne change pas, après un certain temps, vous allez vous ennuyer. La relation amoureuse est donc un terrain d'apprentissage privilégié pour apprendre non

seulement à aimer, mais pour s'épanouir en évoluant et en exprimant le meilleur de soi. Et cela se fait en se remettant constamment en question. Et une des premières croyances que l'on doit laisser aller c'est la croyance qu'une relation amoureuse va résoudre nos problèmes, que nous serons en sécurité ou que nous ne serons plus seuls. Il faut laisser aller toutes nos idées préconçues sur ce qu'une relation amoureuse doit être et doit nous apporter.

Car après le temps nécessaire pour créer un lien intime profond, vous allez commencer à faire face à toutes les conceptions, les croyances et les peurs à propos de l'amour qui ne sont pas alignées avec votre potentiel véritable – avec l'amour inconditionnel . Et lorsque c'est vécu comme une occasion de grandir et d'apprendre à aimer mieux, cet apprentissage se fait alors plus facilement, sans drame et sans crise. Il y a de l'amour véritable ce qui permet à chacun de se dépasser dans la joie de partager et de se découvrir. Cela tisse un lien puissant avec l'autre qui va persister même si la relation change de forme un jour.

Car si un jour une relation doit se terminer, cela doit se faire d'une manière consciente, gracieuse et fluide. Avoir des partenaires successifs est loin d'être un échec. Parfois un partenaire est là pour vous aider à résoudre une seule chose et lorsque c'est fait, la relation n'a plus sa raison d'être. Tout est une question de conscience et de l'énergie derrière chaque décision que vous prenez. La religion nous a fait croire que nous devons rester avec la même personne toute notre vie. Pouvez-vous voir comment cela entrave la liberté d'être et de créer ce que notre cœur désire vraiment ?

Il y a toutes sortes de croyances sur les relations que nous devons transformer... avant de pouvoir vivre une relation inconditionnelle. Et quand les deux partenaires en arrivent au point d'être capable d'exprimer leur nature véritable avec authenticité et liberté, la relation alors en sera une qui pourra vous accompagner et vous soutenir pour le reste de

votre vie...

Vivre une relation amoureuse authentique

Une série de 4 ateliers en ligne

Si vous avez envie de transformer votre relation actuelle ou d'en attirer une nouvelle, je vais animer une nouvelle série de 4 ateliers en ligne, en collaboration avec Harmonie et Conscience, les mardis 23 juin et 30 juin ainsi que le 7 et 21 juillet 2020.

Pour tous les détails, [cliquez ici](#).