

## **Relation de proximité**

Communication

Plaisanterie

Dépréciation

(D'après entretiens de Rémi mis en forme par Nadejda)

Une relation spirituelle de proximité demande le courage de bâtir une relation sans projet. Son but est de danser ensemble sans objectif, et créer sans savoir ce qui sera plus tard, quelle que soit la forme que cela prendra, ou ses modalités.

Tout l'intérêt de la chose réside dans le présent, dans le sens que ce qui se joue est amené dans le cœur pour transmuter et apprendre.

Le plus grand cadeau sera d'accueillir l'autre TEL QU'IL EST. Accueillir l'autre tel qu'il est veut dire ne pas souhaiter qu'il soit différent d'un pouce. Ceci est le plus beau des états d'amour.

Aimer vraiment vs *je t'aime comme tu pourrais être si tu changeais*.

= condition sine qua non à l'amour de l'autre.

Être là pour apprendre, et non pour le plaisir. Même si le plaisir viendra en conséquence.

En lâchant ce que je n'aime pas chez l'autre, je lâche mes illusions... je m'achemine vers le bonheur véritable.

### **Modalité de communication :**

Dans la construction d'un projet à deux (quel qu'il soit, soirée, programme, etc.), le conseil est d'aller vers la CONCERTATION : il est très important de se concerter, de coconstruire, de négocier.

Cela demande un effort d'authenticité dans l'identification de ses besoins, de ses envies. Il est quelque fois difficile de le savoir, même pour soi-même. La solution ne se trouve pas forcément dans le fait de chacun lâcher la moitié.

Si aucun projet commun n'est trouvé, on fait autre chose. On essaie de voir ce qui est vivant et agréable pour les deux.

C'est le même exercice entre soi et soi : Autonégociation : je veux ceci, j'ai besoin de ceci, je trouve un compromis entre moi et moi.

Il y a souvent différents besoins, différentes envies. Il est rare d'avoir le même rythme. Il faut donc danser entre les 2 rythmes. Choisir un compromis, entre deux ou simplement autre chose, permettant de partager quelque chose de vivant.

Il est bon de choisir sans que cela ne prenne des plombes..., si la soirée a déjà passé, il sera trop tard.

-----

### **Plaisanteries :**

- Voir la difficulté/sensibilité de l'autre, et faire avec.
  - Moquerie pour rabaisser, non. Vigilance à avoir : il n'y a pas de place pour la moquerie sur l'autre dans une relation de proximité.
  - Ni sur soi-même d'ailleurs. C'est très violent pour l'autre (qui est témoin), car en se rabaisant soi-même on rejette son amour.
- Très important que chacun trouve son équilibre et sa liberté dans la plaisanterie.

Ce qui est INTERDIT : critique sur son propre physique et celui de l'autre.

Il y a des blagues qui ne nous correspondent pas. Il n'est pas nécessaire d'en rire, mais faut-il l'interdire ? Chacun peut faire ses blagues dans le respect et la considération. Il y aurait un risque de castration dans l'interdit. A voir au cas par cas.

Qu'est ce qui est du respect de soi, castrateur, ou limites à poser ?

Si on est touché, le communiquer à l'autre dans un deuxième temps, après avoir géré son émotionnel.

- Ça me touche, ça veut dire ceci pour moi, je le prends comme ça, etc.
- Pour être entendu, compris par l'autre

### **Dépréciation :**

Lorsque que quelqu'un se déprécie soi-même :

- Se déprécier soi-même est violent pour l'autre. C'est une forme de rejet de son amour. -
- Se déprécier est un moyen d'obtenir de l'attention perverse. Plutôt dire ce dont j'ai besoin.
- Lui poser : A quoi tu joues ? As-tu besoin que je te rassure ?