

Retour à l'intime



"Ce que l'on appelle le monde est une très ancienne tentative de destruction des âmes : destruction de la pudeur, du silence, de la solitude, de tout ce qui fait germer l'amour" - Christian Bobin

Avec l'intime

« Parler de l'intime, c'est parler de l'intérieur, c'est se laisser guider par les mots du cœur et peindre avec eux un tableau qui tente, le mieux possible, d'approcher la réalité d'une expérience silencieuse. Lorsque je me tais enfin, lorsque j'écoute le silence en moi, celui-ci peut devenir parole et m'ouvrir à des espaces que, d'habitude, perdu au milieu des bruits et des distractions de la vie quotidienne, je n'appréhende pas, dont souvent, je n'ai même pas conscience.

Parler de l'Intime, c'est entrer en confiance et me laisser guider sur les sentiers de la fragilité, dans ces lieux où tout se murmure et où les certitudes sont déshabillées de leurs fastes, à l'intérieur de moi, dans mes lumières et mes obscurités, dans ce qui me fait peur parce que ça me dépasse et que je ne peux pas le comprendre, le prendre, me l'approprier. » - ANDRIAT Frank, *Avec l'intime*, DDB, 2009

LES LIMITES SONT SACREES

« Nos rapports sont souvent surchargés par ce que nous attendons de celui en qui nous cherchons la seule source de bonheur, d'unité, de totalité. Mais il n'y a pas dans notre vie, de retour au paradis de l'être-un ininterrompu. Dans nos relations amicales, dans l'amour aussi, nous vivons dans un va-et-vient entre la proximité et la distance, entre l'union et la séparation. Le paradis de l'union définitive nous attend, mais nous y entrerons qu'à notre mort (...) Respecter les limites de l'autre est quelque chose de sacré.

Je te souhaite d'être sensibilisé au respecter des limites d'autrui, et d'avoir le courage de t'imposer toi-même des limites clairement définies, qui te feront du bien et amélioreront ta relation avec les autres » - Anselm Grün

Approfondir

Quelques questions à me poser ?

- Qu'est-ce que je ressens par rapport à cette dimension de l'intime ?
- Ai-je le sentiment de beaucoup me répandre sur ce que je vis ou au contraire d'être trop gardée, trop secrète ?
- Ai-je conscience de mes limites ? Ces limites sont-elles trop rigides ou trop souples ?
- Ai-je le sentiment d'arriver à me relier à ce qui se passe en moi, à mettre des mots sur ce que je ressens ?
- Ai-je le sentiment de savoir exprimer à ceux que j'aime ce qui m'habite et ce qui vit en moi ?
- Ai-je le sentiment d'être respectée dans mes limites ? Est-ce que je me sens parfois envahie par les questions/demandes des autres ? Est-ce que je m'autorise à garder des choses pour moi ? Si oui... je peux noter des relations/situations dans lesquelles c'est le cas.
- Est-ce que j'ai conscience de moments où je n'ai pas respecté les limites des autres ? De pouvoir être envahissante ou mal positionnée dans la relation ? Si oui... je peux noter des relations dans lesquelles c'est le cas.

Si vous avez un jardin avec de beaux fruits, les autres voudront s'en emparer. **C'est pourquoi il faut pouvoir prendre soin de ce jardin, le cultiver, le nourrir...** Prenez le temps de définir ce qui permet à votre jardin de grandir : la beauté, la musique, les lectures, la méditation, les rencontres, les voyages...etc.

Prenez le temps d'identifier aussi ce qui menace régulièrement votre espace intime. Cela vous permettra de mettre en place des limites pour protéger cet espace. A contrario si vous êtes trop protégée, **essayez d'identifier ce que cela pourrait vous permettre de vous ouvrir et quelles sont les personnes auprès de qui vous souhaiteriez vous ouvrir ?**

Maurice Bellet disait que la vérité n'avait de valeur que dans la mesure où elle était dite à l'intérieure d'une relation vraie, une vérité qui ne s'exprime pas dans une relation vraie respectueuse de l'autre, cette vérité n'avait pas de valeur. **Quelles sont les relations vraies de votre vie ?**

Mes clés personnelles pour me relier à l'intime

Je m'engage...

- À définir mes limites
- À définir les relations dans lesquelles je veux bien ouvrir mon espace intime
- À discriminer les relations dans lesquelles je ne m'ouvrirai pas
- À prendre conscience de mon rythme dans les relations, dans le mouvement entre proximité et distance

#Je peux me créer un **rituel de retour à l'intime**/retour à moi-même quand je sens que mes frontières ont été dépassées ! (à travers l'écrit, une musique, un rituel bien être)

Je peux aussi apprendre à demander pardon quand je sens que j'ai dépassé la limite de quelqu'un !