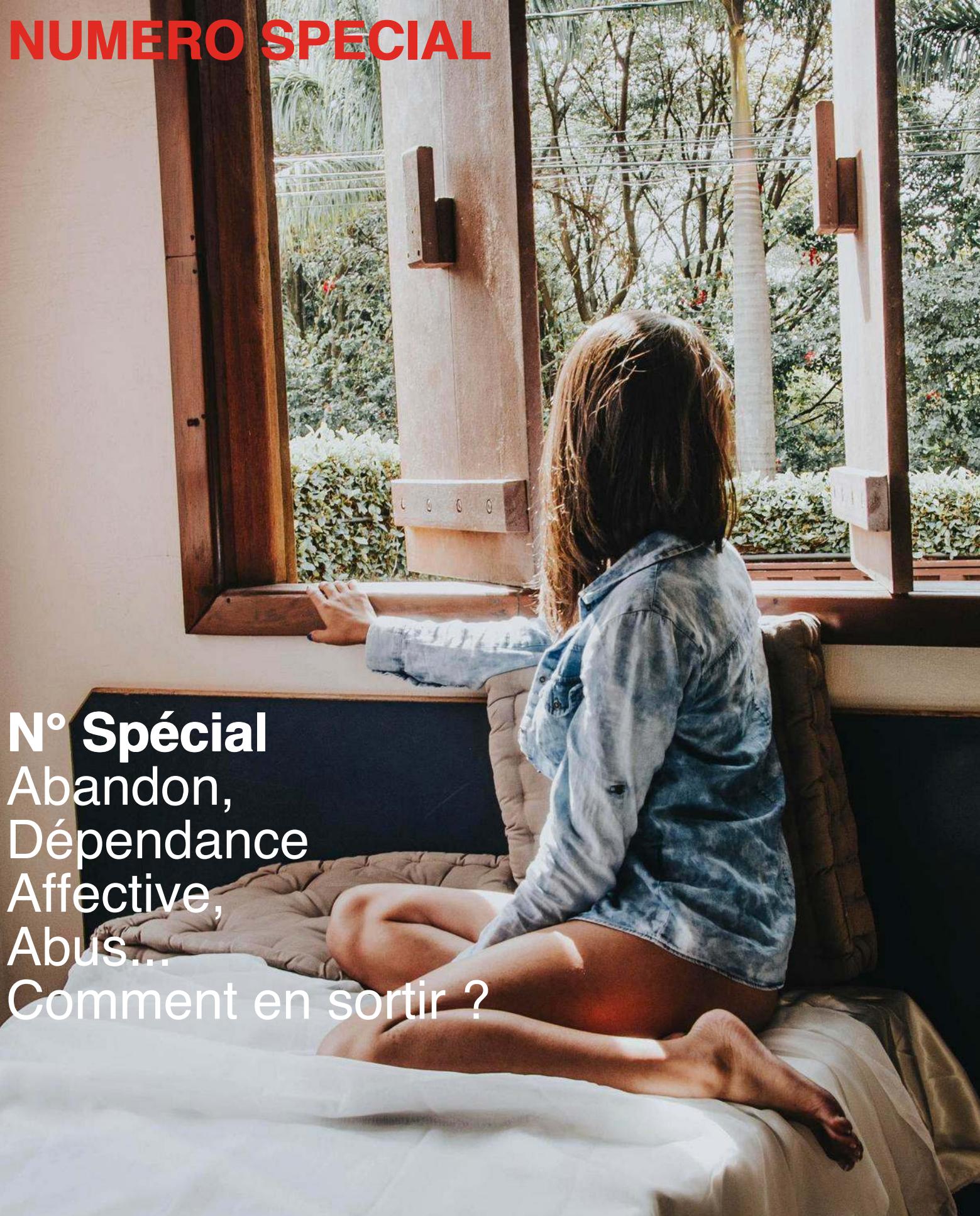


# Vivre sa Nature

Au Nom du Corps

**NUMERO SPECIAL**



**N° Spécial**  
Abandon,  
Dépendance  
Affective,  
Abus...  
Comment en sortir ?

# Sommaire



4



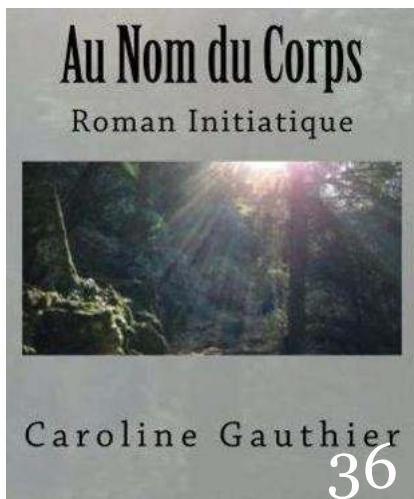
22



30



10



**Au Nom du Corps**

Roman Initiatique

36

## ARTICLE

P 4. "Et si la solitude était un cadeau"  
par Caroline GAUTHIER

## ARTICLE

P 30. "Pourquoi les "empathiques" sont  
souvent victimes de pervers narcissiques ?"  
par Caroline GAUTHIER

## ARTICLE

P 10. "Se libérer de la blessure d'abandon"  
par Valérie BEAUFORT

## POÈME

P 36. "Dépendance affective"  
par Caroline GAUTHIER

## ARTICLE

P 22 . "J'étais malade et je ne voulais pas  
guérir"  
par Caroline GAUTHIER

## PLUS D'INFOS

P 39.





## ET SI LA SOLITUDE ÉTAIT UN CADEAU

---

*par Caroline GAUTHIER*

Et si on voyait la solitude comme un cadeau plutôt que comme une épreuve ?

« Ceux qui sont seuls vont surement hurler ! Mais Ça va pas ! Ça se voit qu'elle ne sait pas ce que c'est que d'être seul ! Si elle savait, elle ne dirait pas une chose pareille ! C'est si dur ! ... »

Et je leur répondrais !  
OUI ! OUI ! JE SAIS !...  
Car moi aussi, j'ai été seule toute ma vie !  
JUSQU'À CE QUE !... j'entre en solitude...  
Et là c'était fini...  
Car là j'ai senti le cadeau que j'avais toujours refusé d'accepter.  
JE M'EXPLIQUE...

Je souffre d'une blessure d'abandon...  
Alors la solitude était la dernière chose que je voulais subir dans ma vie ; je peux vous l'assurer !

Toutes mes actions n'avaient qu'un seul but !  
Ne pas la vivre.  
Ne pas la ressentir !

Alors je comblais tous mes vides et mes trous intérieurs béants par du factice.

Et bien sûr comme « Tout ce à quoi on résiste persiste », l'univers a tout fait pour que je fasse face à ce profond abîme que j'avais en moi depuis toujours...

Et devinez quoi !

Eh bien, après que ma tête ait longuement résisté à tous les événements que j'étais en train de vivre (séparation, faillite, mise au placard, exclusion de ceux de mon clan... ), événements qui me conduisaient à ressentir ce profond sentiment de solitude et de désespoir, j'ai décidé de ne plus lutter.

J'ai donc plongé dans ce que j'avais fui toute ma vie !

J'ai plongé au cœur de la bête  
immonde !

J'AI PLONGÉ DANS LA SOLITUDE !  
Eh bien, croyez-moi ou pas...  
j'ai trouvé là ma plus grande pépite !  
Et, je ne suis plus la même depuis.  
Je suis donc restée seule, face à ce  
que je pensais avant être un  
désastre.

Et cela s'est avéré être tout sauf de  
l'isolement...  
C'était le plus beau et grand mariage  
auquel j'ai été conviée de toute ma  
vie !  
Lequel ?  
Le MIEN !  
Pourquoi ?  
J'ai vécu cette solitude en  
conscience...

Et pour la première fois, je ne me suis  
pas fuie.  
Je me suis habitée entièrement.  
J'ai ressenti ce qui était « mon moi »  
vraiment.  
J'ai touché le subtil, l'invisible et la  
Présence.

Cette solitude m'a permis de me poser  
dans ma maison, dans mon habitacle,  
dans mon corps.

La solitude m'a permis de saisir  
l'instant, le vrai.

Qu'est-ce que m'a permis l'instant ?  
Il m'a permis de me relier à ce qui est, à  
sentir l'unité que j'ai toujours cherchée  
chez l'autre.

La solitude a été comme une bouffée  
d'air pur et d'oxygène, dans une vie  
surchargée de surface et de superficiel.

Et mon âme a de nouveau respiré.

Alors aujourd'hui, je fais l'éloge de la  
solitude que tout le monde fuit comme  
la peste.

Comme si elle était suspecte, alors que  
se loge, en son sein, la plus belle des  
pépites.

Quelqu'un qui ne peut pas supporter  
d'être seul, ne peut pas s'aimer.  
Il ne se supporte pas, puisqu'il ne se  
regarde pas de dedans.  
Il ne veut pas s'habiter, se voir...

Alors comment pourrait-il être aimé d'autrui s'il ne le fait même pas pour lui-même ?

Et comment dans ce cas pourrait-il aimer l'autre ? Voilà ce que j'ai compris et senti...

J'ai plongé dans mes abysses, et j'y ai trouvé ma lumière...

La solitude est ce qui éclaire un être de l'intérieur...

Car de là, émerge le souffle du monde qui lui est si plein !

On croit être séparé des autres, et on cherche à se relier avec tout ce qui provient de l'extérieur.

Mais la vraie union se fait d'abord à l'intérieur de soi avec sa solitude qui est chargée de la présence de l'instant. Là, réside le lieu où tout est réuni, où tout est relié, où il n'y a plus de séparation...

Ici dans la solitude réside le seul endroit où l'on peut sentir la seule force

qui pourra nous relier à nous-mêmes et en même temps à l'autre.

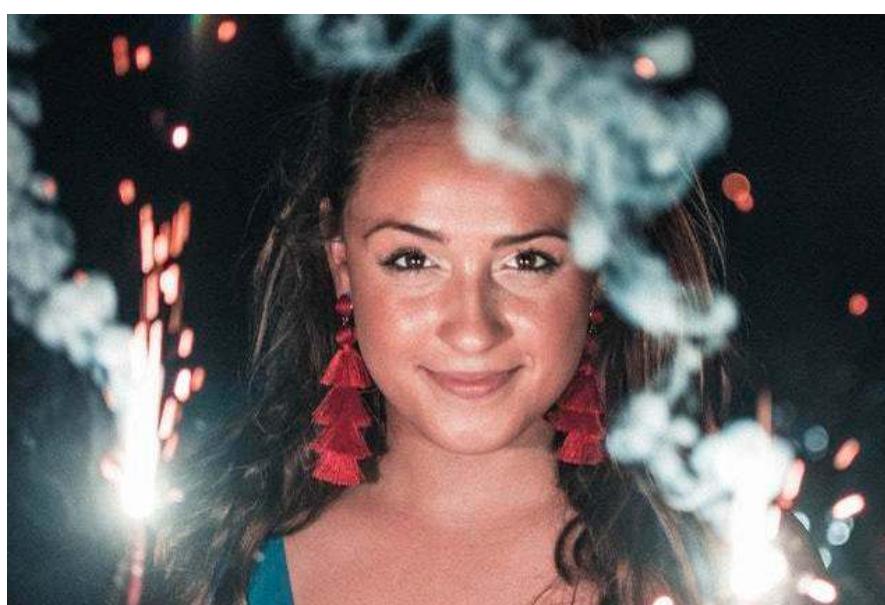
Je suis devenue l'amie de la solitude alors qu'elle était ma plus grande ennemie...

Grâce à elle, je suis enfin entrée en reliance avec moi et avec tout ce qui m'entoure.

Je suis rentrée dans ma profondeur, en dehors de l'espace extérieur qui divise.

La solitude est le chemin le moins fréquenté, mais c'est celui qui contient l'espace de l'amour.

C'est ici que palpite le cœur du monde, le grand chef d'orchestre. Je suis entrée dans la solitude et je ne suis plus isolée.



On pense que la solitude est un cachot plein de barreaux aux fenêtres alors que c'est le seul endroit où se loge l'infinitude de son être.

Et curieusement, c'est même un espace que je peux connecter, entourée des autres ; car il est toujours là, où que l'on soit, logé au creux de soi.

Plus rien en moi aujourd'hui ne sera isolé, car dans ma solitude, j'invite tout ce qui émerge de ma profondeur à entrer en communion avec moi, y compris quand je suis avec un autre...

Ainsi je ne me perds plus, ni ne m'abandonne...  
Et je suis maintenant le souffle de la vie.  
J'inspire dans ma solitude et j'expire en partageant avec les autres le plein que je connecte...

*Dans ma solitude,  
ma présence et mon mariage.*

*Dans mon vide,  
mon plein.*  
*Dans la noirceur de la nuit,  
une lumière aveuglante.*  
*Dans le silence,  
le bruit de l'amour.*

**CAROLINE GAUTHIER**

**Auteur du Roman**  
**«Au Nom du Corps»**





### **"SE LIBÉRER DE LA BLESSURE D'ABANDON" par Valérie BEAUFORT**

---

Valérie a écrit un Livre fondamental sur cette blessure qui touche énormément de personnes, blessure à la base de mécanismes de réactions qui nous évitent d'en guérir.

Ce livre est la clé pour se libérer.

Je connais personnellement son éditeur, que j'apprécie particulièrement. Voici l'histoire de Valérie qui va vous donner une première approche pour vous aider...

Quand je revisite mon chemin de vie aujourd’hui, écrire un livre sur la blessure d’abandon était juste une évidence et une boucle qui s’est bouclée.

Mon père est mort noyé devant les yeux de ma mère lorsque j’avais trois ans.

Elle s'est sentie à cette époque abandonnée d'abord par son mari qui est parti brutalement, mais aussi par Dieu car elle était très croyante. Elle m'a élevée sans père, avec son ressenti de désespoir et de solitude intense.

En tant que petit être très dépendant que j'étais, en grand besoin et demande d'amour, j'ai subi tous les abandons, en même temps : la mort de mon père ainsi que les propres abandons de ma mère.

Elle n'avait plus goût à la vie et se demandait ce qu'elle allait devenir avec moi, ce que l'avenir nous réservait.

À onze ans, j'ai perdu mon beau-père qui avait vingt-cinq ans de plus que ma mère (certainement un père pour elle) ; il s'est suicidé et cela a été un second et très violent choc, un véritable tsunami pour ma mère et moi.

Pour ne plus sentir l'insupportable, c'est à cette époque que la vie spirituelle de ma mère va reprendre en rentrant dans l'Ordre des Rose-Croix. Ce fut certainement une fuite mais cela l'a également sauvée.

J'ai donc été imprégnée d'enseignements précieux mais qui m'ont été transmis par une mère non incarnée :

« La mort n'existe pas, tout est illusoire, sois dans l'amour, la compassion, la sagesse, le pardon, etc... » Des mots extraordinaires mais très difficiles à mettre en pratique lorsqu'on est adolescente.

Mon grand besoin de reconnaissance qui m'habitait, le conditionnement de ma mère avec l'injonction « de faire plaisir », ma sensibilité exacerbée

doublée d'une culpabilité omniprésente ont fait que je me suis «abandonnée et quittée» pour les autres.

Je voulais sauver le monde, dans le désir constant de faire plaisir à la terre entière mais j'étais très loin de mon cœur et dans le déni total de mes besoins.

Tout simplement, je ne m'aimais pas. Jeune adulte, mariée, avec des enfants, j'ai eu de gros problèmes de santé au rein (le siège des peurs en décodage biologique) : épuisée, j'étais pleine de frustrations, souvent triste tout en arborant un visage toujours souriant.

C'est à ce moment-là que j'ai décidé de consulter et de suivre des stages de développement personnel.

J'ai eu un besoin gargantuesque de comprendre ce que je vivais car derrière les apparences d'une Valérie toujours joyeuse se cachaient une solitude et un grand désespoir que je ne voulais pas sentir.

En prenant soin de mes besoins, en m'écoutant, en pansant mes blessures, en me libérant des émotions perturbatrices et de certains conditionnements, j'ai découvert le courage, une force insoupçonnée, une puissance, une dignité et un nouvel être naissait en moi.

Et c'est là que le flash est arrivé et que je me suis dit que je voulais devenir psychothérapeute pour offrir ce que j'étais devenue, non plus pour sauver les autres mais cheminer avec eux, les accompagner, les écouter en leur proposant de nouveaux regards sur la vie, en les confrontant de manière bienveillante et respectueuse, en éclairant leur chemin parfois ténébreux, avec patience, en accueillant parfois l'indicible et l'insupportable.

Depuis l'âge de trente ans et jusqu'à aujourd'hui encore, je ne cesse de me former, d'expérimenter, d'ouvrir ma conscience pour continuer à évoluer, d'affiner ma sensibilité pour améliorer sans cesse mes accompagnements.

Sous nos toits ou au niveau politique, ces mouvements de fond, ces changements, ne sont pourtant pas traités, ni regardés comme ils le devraient.

On tente de les nier, de les supprimer, de les mettre sous le tapis. On enrobe les choses.

On essaie de mettre du joli ou du «sent-bon» autour.

Que ce soit au niveau collectif ou au niveau individuel, on entoure ces mouvements de fond, sous un beau papier rose pour faire comme si de rien n'était... sans essayer de sentir ce que cela pourrait nous apporter... une connexion profonde à la source de la vie même...

Qui ne réside pas à la surface, mais bel et bien dans nos profondeurs.

Au niveau individuel, on imagine une vie meilleure.

On rêve d'une belle maison.

Au niveau sociétal, on placarde des affiches de belles femmes avec de beaux bijoux dans de magnifiques voitures polluantes, pour essayer de croire que là est la solution de tous nos maux.

Les exemples de notre façon de faire l'autruche sont pléthores !

Peu de gens souhaitent aller voir ses profondeurs intérieures.

Je ne pense pas que la majorité procède de la sorte parce qu'elle croit que nier est ce qu'il faut faire...

Je pense plutôt qu'elle ne sait pas ce qu'il convient de faire.

En fait, pour la plupart, nous n'avons aucun moyen d'aborder les strates de notre expérience pour aller vers un mieux, parce que personne ne nous a appris à le faire ou que personne ne nous enseigne l'art du changement...

On nous enseigne plutôt la perfection, le grimper toujours plus haut... en oubliant que dans la vie, il y a des creux et il y a des bosses... et que dans les creux, réside le fondement même de notre nature...

Vous ne faites pas de beaux arbres sans racines profondes...

Aujourd'hui, d'une manière ou d'une autre, et tout autant que nous sommes, nous sommes aujourd'hui mis au défi de recréer nos vies.

blessure d'abandon comme de toutes blessures émotionnelles».

J'ai eu envie de permettre au plus grand nombre de personnes de travailler sur elles.

Des personnes qui n'auraient parfois jamais poussé la porte d'un cabinet.

J'accompagne les êtres pour leur permettre de se retrouver, de reprendre leur vie en main quoi qu'ils aient vécu dans leur vie.

La résilience n'était pas que pour moi : transmettre un message où il est possible de lâcher son passé, de quitter le monde de la survie pour être vivant et se diriger vers ce que nous désirons vraiment.

C'est possible, nous avons le choix à chaque instant de devenir le héros de notre vie, d'écrire notre légende personnelle.

Depuis mai 2018, j'ai accompagné des centaines de personnes en ligne et j'ai répondu à

des milliers de questions.

C'est naturellement que Philippe m'a alors proposé d'écrire un livre contenant mon expérience, mon chemin de vie mais également des réponses aux questions qui revenaient continuellement, d'offrir

Valérie Beaufort

## SE LIBÉRER DE LA BLESSURE D'ABANDON

DES CLÉS, DES RÉFLEXIONS, DES EXERCICES



Editions  
ENQUÊTE  
DU BONHEUR

des clés, des exercices pour se libérer de cette blessure d'abandon et bien plus que cela.

Je dois avouer que lorsqu'il m'a proposé cela, je fus un peu décontenancée car l'écriture n'est pas nécessairement facile pour moi.

Mais lorsque Philippe a une idée dans la tête, il peut devenir force de persuasion.

Au final, ces onze mois d'écriture et de préparation à l'édition furent une aventure extraordinaire et je souhaite de toute cœur que ce livre puisse impacter plus de monde mais surtout de donner l'envie de passer à l'action.

La naissance est pour moi le plus gros trauma que nous connaissons. La première « blessure » que nous rencontrons dès notre arrivée au monde est de vivre un abandon, puisqu'en naissant le bébé quitte une matrice où tout se passait de manière « parfaite ».

Je mets des guillemets à « parfaite » parce que dès la conception de l'embryon, le futur enfant reçoit une

grande quantité d'informations, des programmes, les ressentis de sa mère et de son père.

Tout cela s'inscrit dans les cellules de l'enfant depuis le début de sa vie utérine.

Le bébé, qui s'apprête à sortir de cette matrice vit, mais il n'est pas encore «l'enfant».

L'enfant pour moi est celui qui existe. Le bébé dans le placenta vit mais n'existe pas encore.

C'est au moment où il va sortir, où il va respirer, que son existence propre commence.

Il connaît une très grosse blessure en quittant la fusion totale avec la mère et il va devoir apprendre à cheminer toute sa vie.

Ayant atteint la majorité, nous ne sommes normalement plus dépendants et nous quittons à nouveau la mère, mais également le père.

Une fois adultes, que pouvons-nous donc faire de cette blessure d'abandon?

Malgré cette première blessure d'abandon de la naissance, nous devons tous effectuer un réel travail de maturation pour devenir un adulte sain et responsable, c'est-à-dire une personne autonome et digne de respect.

La difficulté est que pour se respecter ou être respecté, il faut d'abord être capable de s'aimer.

Sans estime de soi, il n'y a pas de respect de soi.

L'estime, c'est ce sentiment d'égard envers soi-même ou envers quelqu'un d'autre.

C'est un sentiment qui se manifeste par une attitude pleine de considération.

C'est aussi être capable de se dire : "Je mérite d'être aimé."

Nous avons tous une valeur indiscutable que l'on appelle « dignité personnelle ».

C'est une dimension inconditionnelle qui nous rappelle, chaque jour, que personne ne peut ni ne doit nous utiliser, que nous sommes libres et responsables de nous-mêmes, et que nous méritons de nous respecter et

d'être respecté dans notre vérité intérieure.

C'est ce que nous nommons « amour-propre ».

Personne ne devrait nous octroyer une valeur déterminée pour que nous nous sentions dignes.

Lorsque la blessure d'abandon est active, nous ne nous sentons pas «digne» d'amour ou de respect pour soi.

Cela est lié au fait que nous n'avons pas encore été assez construits en tant qu'adultes.

Tout se joue pensait-on, entre zéro et sept ans, mais nous savons maintenant qu'à chaque instant de notre vie nous pouvons changer de regard sur les choses et les faire bouger.

Ce n'est pas facile parfois pour l'ego, parce que nous voudrions que les autres changent d'abord.

Ce que je partage au fil des pages de ce livre, c'est la « clé » pour voir un changement véritable dans notre vie, c'est aussi d'être présent à l'instant et attentif à ce qui est là, maintenant.

Même si pour l'instant, notre présent est encore rempli de notre passé, au fur et à mesure que nous intensifions notre état de présence, nous pouvons tout modifier.

Pour ne plus souffrir de notre passé, cette présence à nous-mêmes nous amène à changer nos comportements, nos réactions, nos humeurs, nos pensées, nos émotions, nos peurs et nos désirs.

Pourquoi souffrons-nous encore de l'abandon à l'âge adulte ? Nous verrons ce qui fait que la souffrance perdure, même si le trauma originel a eu lieu dans un passé lointain, et même si nous n'avons pas vécu personnellement ce trauma.

Nous comprendrons avec des exemples concrets du quotidien, pourquoi l'adulte que nous sommes

continue de fonctionner comme l'enfant que nous étions. Nous entrerons aussi avec plus de détails dans les schémas de comportements observés généralement chez l'adulte souffrant d'abandon.

Rien n'est immuable. Tout peut absolument changer pour notre mieux. La perception que nous avons de notre souffrance est biaisée.

Un adulte qui souffre de la blessure d'abandon n'est pas nécessairement une personne qui s'est fait abandonner, au sens propre du terme, quand il était petit.

Nous pouvons par exemple ressentir de l'abandon, lorsque nous vivons des émotions



© Illustration de Stéphanie Cot pour le livre

intenses à l'idée de perdre quelqu'un, ou quand nous perdons l'attention d'une personne.

Des croyances limitantes sont également reliées à cette blessure d'abandon.

Nous croyons être moins importants que les autres, nous pensons ne pas être aimés, être seul au monde, que nous sommes la « dernière roue du carrosse », ou que « de toute façon, tout le monde se fiche de ce que je vis, de ce que je ressens ! ».

L'autre exemple que je rencontre fréquemment, c'est lorsqu'il y a séparation au sein d'un couple.

La personne que j'accompagne évoque souvent qu'elle se sent abandonnée.

Or, elle ne vit pas un réel abandon : «elle est quittée, pas abandonnée». Quand j'entends dire : « Mon mari ou ma femme m'a abandonné », je propose toujours de remettre de la clarté sur les faits, en amenant la personne à comprendre qu'elle a été quittée et non abandonnée.

Indéniablement, quand nous employons le mot « abandon » pour parler de ce que nous vivons, c'est un signe que la blessure est encore là.

Ce qui nous fait encore souffrir à l'âge adulte, c'est en fait notre structure psychique qui est notre conscience d'enfant, et qui est encore présente, encore en action aujourd'hui : nous voyons notre vie sous le filtre de notre conscience d'enfant.

L'enfant en nous, qui a souffert petit, a dû énormément refouler au niveau de ses propres besoins.

Or, un enfant a d'énormes besoins ! Un adulte très dépendant aujourd'hui est par définition un adulte qui a encore beaucoup besoin des autres ou de l'autre.

C'est une personne qui a forcément connu, en très grands nombres, des besoins non satisfaits et non comblés par le passé.

L'origine d'une dépendance actuelle appartient très souvent au passé.

Aujourd'hui, nous continuons à ressasser des pensées de conscience

d'enfant qui induisent des ressentis de manques comme de vides dans notre corps.

Cela est dû au fait que ces pensées réactivent encore les mêmes circuits neuronaux qui s'étaient créés en raison de nos besoins refoulés durant cette enfance.

Un enfant n'a pas uniquement besoin de manger ou de dormir : il a aussi besoin de tendresse, de reconnaissance, d'affection et d'amour.

L'adulte dépendant et souffrant d'aujourd'hui est cet enfant qui a été en manque d'amour.

Même si nous avons été un enfant dont les besoins n'ont pas pu être comblés, l'adulte que nous sommes devenus n'a plus les mêmes besoins et peut donc tout à fait se libérer de ses émotions refoulées.

Aujourd'hui je me sens légitime et je peux à présent dire que j'ai fait de ma plus grande blessure une ressource, une grâce.

Si j'ai pu transformer le plomb en or, je suis également persuadée que chacun est aussi un alchimiste et a le pouvoir de mettre en œuvre le changement.

« Nous avons tous ce pouvoir, celui de créer cette nouvelle histoire »

Pour mettre en œuvre cela, il faut avant tout le choisir, puis se mettre en route, en étant déterminé à persévéérer sur ce chemin, avec amour et bienveillance.

Nous pouvons décider de reprendre notre vie en main afin de redevenir «digne, responsable et autonome».

## VALÉRIE BEAUFORT

**Retrouvez Valérie sur :**

**- son Site :**

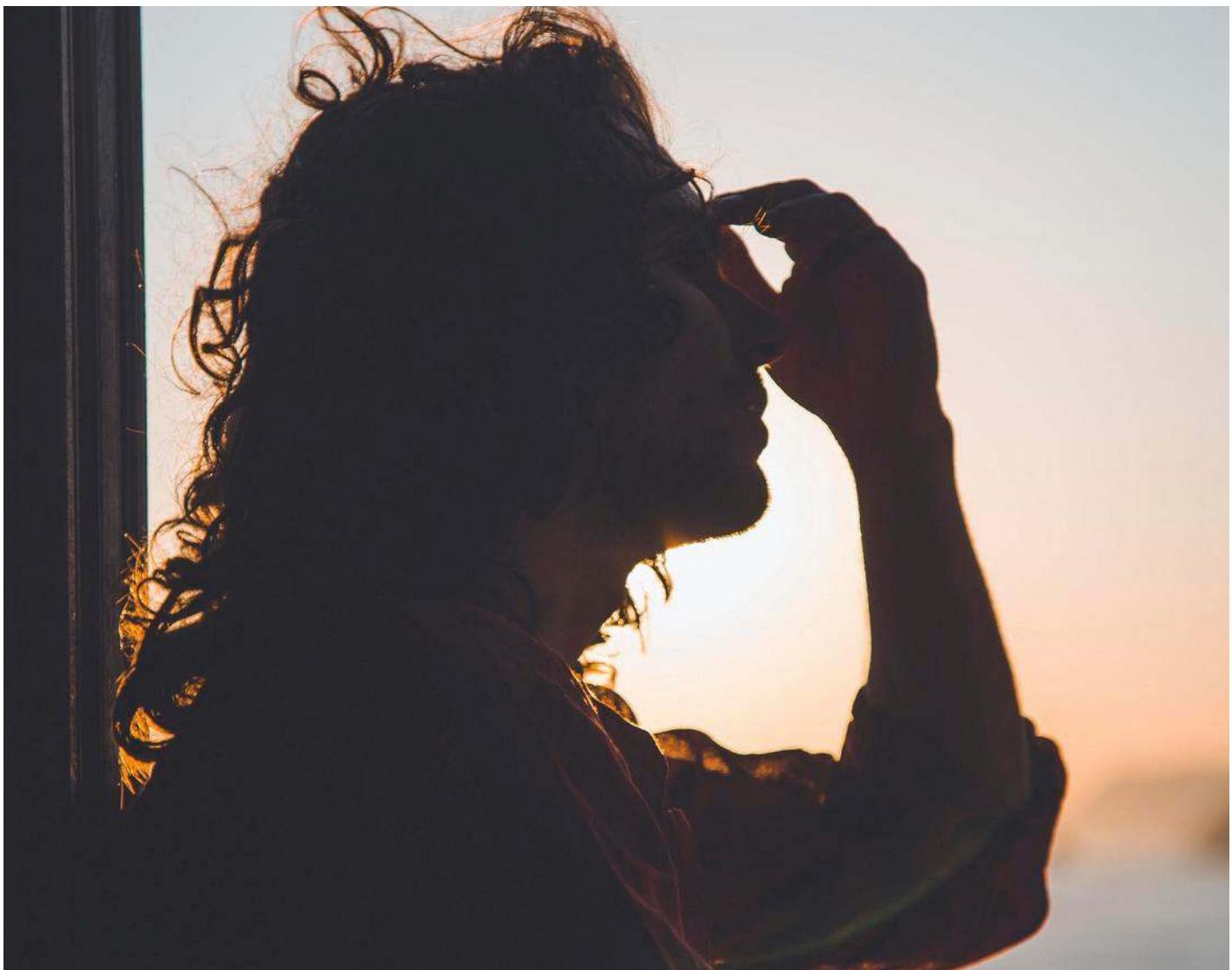
**<https://www.valeriebeaufort.com/>**

**- son Livre :**

**<https://amzn.to/3mgkKID>**







### **"J'ÉTAIS MALADE ET JE NE VOULAISS PAS GUÉRIR "**

---

par Caroline GAUTHIER

J'étais une grande malade..., mais pas au sens où on l'entend habituellement.

J'étais malade d'amour...

## **C'est quoi les symptômes ?**

Un vide immense dont on n'a pas conscience, mais qu'on cherche par tous les moyens à combler.

## **Avec quoi ?**

Un autre, de la nourriture, des vêtements, de l'argent.

## **Les conséquences ?**

On devient un dépendant affectif, un accro du shopping, une personne vénale en quête d'argent qui pourrait venir combler un manque, un shooté du pouvoir qui donne l'illusion d'être quelqu'un pour éviter de sentir son impuissance.

On s'accroche alors à n'importe qui ou n'importe quoi pour éviter de sentir le manque...

On est comme un Pac-Man qui gobe ce qui traverse notre route.

## **Les causes ?**

Un vide béant au fond de son corps, qu'on ne veut surtout pas sentir. La Société actuelle ne souffrirait-elle pas de la même maladie ?

Si je dévoile mes failles dans cet article, c'est dans l'espoir d'avoir plus de conscience sur les illusions qui m'ont bercée pendant trop longtemps ; c'est dans l'espoir d'ouvrir aussi les consciences sur ce mal dont souffrent trop de personnes...

Ce vide, ce mal d'amour aspirent tout sur son passage !

Il spolie la terre, les sols et les autres ! Il demande toujours plus et n'est jamais rassasié !

Car personne ne veut le regarder en face et tout le monde préfère le fuir !

Ce vide et ce mal d'amour nous poussent à accumuler pour ne pas se sentir !

À vouloir toujours ce que l'on n'a pas ! À créer de nouveaux besoins illusoires qui nous donnent l'illusion d'être quelqu'un !

Il est temps de regarder ce vide en face avant qu'il ne soit trop tard !  
C'est pourquoi j'ai décidé de commencer par moi !

Cela ne servirait à rien de demander que les autres le fassent si je ne commençais pas d'abord par moi-même !  
J'ai démarré, il y a 10 ans !  
Et il y avait du boulot !!!

*"Tout changement que tu espères voir en ce monde commence par soi-même !", Gandhi.*

**Donc voilà ce qu'il a fallu que je regarde bien en face !  
Et c'était loin d'être facile !**

J'avais un trou dans mon corps oui. Un trou qui m'avait transformée en parasite pour attirer à moi ce dont il me manquait.

Toutes les stratégies étaient bonnes pour combler ce vide, et avec n'importe quoi ; et même dans tous les domaines !

Je vais donc les énumérer et je vais même les classer pour vous prouver à quel point le vide peut nous conduire loin !

Très loin !

**– Mes stratégies avec les autres pour combler mon manque étaient les suivantes :**

Aider l'autre pour qu'il m'aime, crier pour qu'il me regarde, séduire pour qu'il reste, culpabiliser pour recevoir, donner pour rendre redévable, être plus belle que ma voisine pour que l'autre garde les yeux rivés sur moi...

Tout n'avait qu'un seul but !

Garder à moi pour éviter de ressentir le manque d'amour qui faisait trop mal !

Emprisonner pour éviter de sentir le vide !

Et le pire de tout !

C'est que je prenais cela pour de l'amour !

Je pensais aimer alors que je ne cherchais qu'une seule chose : Recevoir ! Attirer ! Garder ! Rivaliser ! Tout cela pour éviter de sentir ce qui était tapi au creux de mon ventre.

## **– Mes stratégies avec le monde professionnel pour combler mon impuissance étaient les suivantes :**

Grimper pour me sentir puissante.

Accumuler pour être reconnue.

Posséder pour être regardée.

Le pire de tout !

Ce n'était jamais assez !

Je rencontrais toujours quelqu'un de plus puissant, de plus riche, de mieux que moi...

Il fallait toujours que je dépasse pour penser que j'étais quelqu'un de valable ou d'aimable !

Car le vide était toujours là, tapi au creux de mon ventre.

## **– Mes stratégies avec la Nourriture:**

Manger pour ne pas sentir.

Consommer plus que de raison pour remplir, toujours remplir quelque chose que je ne voulais pas regarder.

La liste de toutes mes stratégies est longue pour ne pas faire face !

Et je crois que c'est le mal de ce siècle !

Mais je crois qu'il est temps de changer si l'on ne veut pas courir à la catastrophe !

Pour cela, il est essentiel de comprendre une chose !

Ce besoin d'amour que l'on cherche à combler avec des stratégies d'accumulation et de puissance nous en éloigne !

Plus nous fuyons le vide et plus il nous possède !

## **Y a-t-il une voie pour guérir ?**

## **Une posologie d'un médicament à prendre ?**

Ma réponse est la suivante !

Ce n'est pas en prenant quelque chose que l'on parvient à guérir !

Pour guérir ce vide, il ne faut pas chercher à le combler par du factice, mais juste se tourner face à lui et le regarder.

Qui est prêt à avoir ce courage-là ?

À sentir la bête ?

Ce n'est pas en cherchant à l'éviter, en accumulant, en gardant, en grimpant toujours plus haut que l'on parviendra à guérir..., mais en faisant face à ce qui est enfoui dans nos corps et en le ressentant !

Plus on cherche à le masquer et à l'éviter, plus il nous aspire et nous contrôle !

Car ce vide n'en a jamais assez !

Pourquoi ?  
Parce que personne ne  
veut le regarder !  
Le conscientiser !  
L'embrasser, s'en  
occuper !  
Il est trop vulnérable,  
petit, minable, non  
brillant...  
Pourtant !!! Si vous saviez  
à quel point il recèle une  
puissance !!!!!!!!

Le diamant brut provient  
du carbone matière peu  
noble...  
Le nénuphar éclos dans  
la boue...  
les cathédrales sont  
érigées sur les bases de  
l'ombre d'une crypte.  
Les plus beaux arbres  
plongent leurs racines au  
plus profond de l'ombre  
de la terre.

Un jour, j'ai décidé  
d'arrêter de le fuir !  
J'ai regardé mon vide et  
mon ombre tapie au creux  
de ma base...

Je n'ai plus cherché  
quelqu'un... J'ai plongé  
dans ma solitude.

Je n'ai plus accumulé...  
j'ai plongé dans ma  
vulnérabilité et mon  
insécurité.

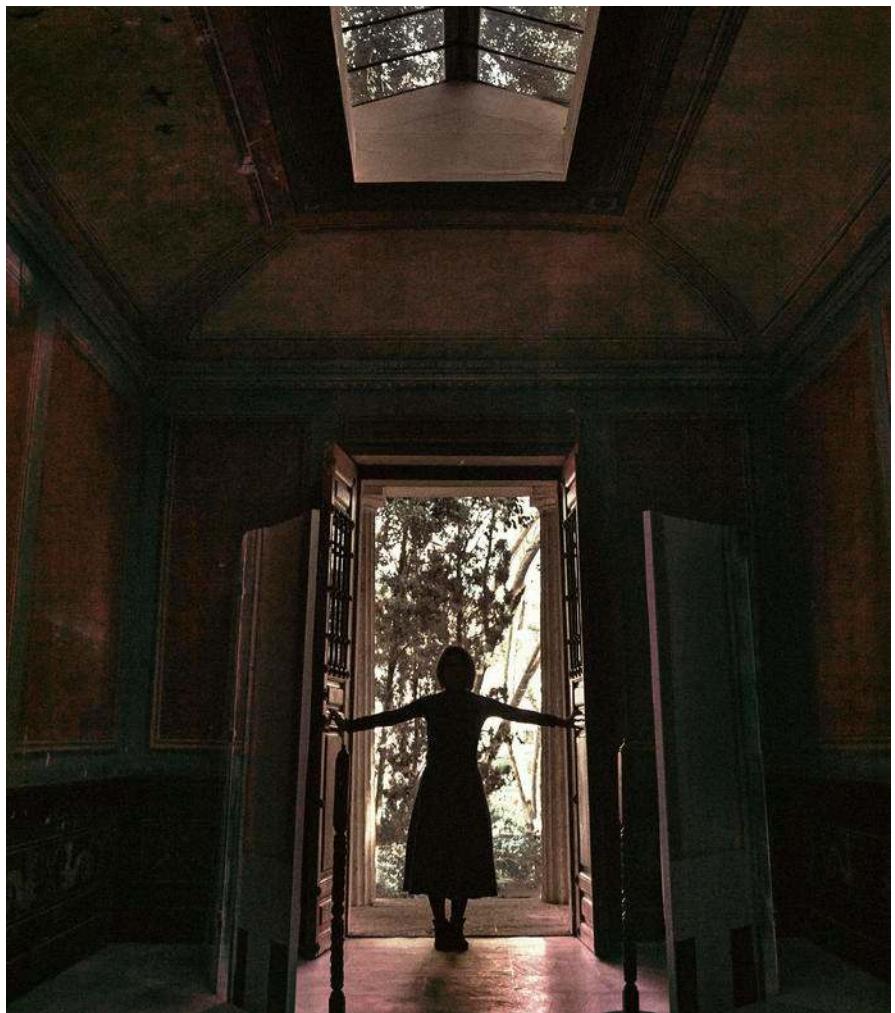
Je n'ai plus grimpé...  
j'ai fait face à mon mal

d'amour...  
Mon vide s'est alors senti  
aimé, regardé...

Il a alors arrêté d'hurler  
pour se faire entendre.

Il a arrêté de prendre le  
contrôle de ma vie, pour  
se faire voir.

Et une douce présence  
s'est invitée dans mon



corps !

Là, au creux de mon vide.

Cette présence m'habite... et me rassure...

Elle n'était pas dehors, dans l'extérieur, en haut d'une tour ou d'une cime...

Mais au creux de mon ventre, de mon corps et de mon cœur...

Dans mon vide, j'ai découvert mon plein...

Mon démon a révélé ma lumière.

Même si mes stratégies parfois remontent encore à la surface, je ne me fais plus happer par mon vide, car je le regarde et je l'embrasse...

Je l'aime et il me révèle ma plénitude.

Je ne suis plus un parasite...

Je suis prête pour aimer...

**CAROLINE GAUTIHER**

**Auteur du Roman**

**«Au Nom du Corps»**







## "POURQUOI LES « EMPATHIQUES » SONT SOUVENT LES VICTIMES DE PERVERS NARCISSIQUES ?"

---

Par Caroline GAUTHIER

Il faut savoir que ce qui caractérise un « empathique », c'est sa capacité à ressentir l'autre.

Il a une aptitude inégalée à sentir quels sont les besoins des personnes qui se trouvent en face de lui, et à savoir y répondre.

Si on devait définir un empathique en quelques mots, voilà ce que l'on dirait de lui :

C'est quelqu'un pour qui les valeurs humaines sont extrêmement importantes.

Il est animé par une volonté sans pareille à vouloir faire plaisir, et à vouloir créer un monde où le bien-être est érigé en valeur suprême.

Ce qu'il déteste par-dessus tout c'est le conflit ; et il œuvre en premier lieu pour créer de l'harmonie dans le monde.

Il est essentiel pour lui de ne jamais blesser l'autre.

Car pour lui, lui et l'autre, c'est pareil.

En effet, sa capacité à être touché par l'autre, lui ôte toute velléité à vouloir heurter celui qui se trouve en face de lui...

L'autre passera même souvent avant lui-même !

C'est une personne qui en général est posée, calme, et qui a une grande capacité d'écoute, puisque l'autre est sa priorité...

## **MAIS !!! PARCE QU'IL Y A UN MAIS...**

L'empathique par sa capacité à ressentir l'autre a tendance à...  
S'oublier !

Il aura souvent tendance à s'épuiser, plutôt que de poser un « non » salutaire.

Ben oui...

Comme il ressent l'autre...

Il capte les besoins de l'autre et ses émotions.

Il veut répondre aux besoins de celui qui se trouve en face de lui..., si bien qu'il ne sait plus ce qu'il ressent lui-même !

Résultat : il ne sait plus trop ce qui est important pour lui, quand il est en lien avec une autre personne.

Son seul besoin est que l'autre soit heureux !

## **Mais lui ! Il est où dans tout ça ?**

En fait, l'empathique est souvent en état de fusion, et il a du mal à délimiter ce qui provient de lui et ce qui provient de l'autre.

Étant déconnecté de ses propres émotions à lui, il ne sait plus très bien ce qu'il ressent lui-même ; et il devient incapable d'être en lien avec ses propres besoins.

Cette capacité à être en fusion ou dans l'autre plutôt que dans lui-même en fait une proie idéale pour tout abusé et autre pervers en tout genre...

Pourquoi ?

Parce qu'étant centré sur la personne en face de lui, et souhaitant lui faire plaisir avant tout, toutes ses actions iront dans le sens du bonheur de l'autre et de la façon dont il pourra arriver à lui plaire...

L'abusé le capte et le sent... et il vient alors le parasiter puisque l'autre à tendance à se sacrifier pour rendre heureux...

De plus, l'empathique est souvent dans l'incapacité de sentir son propre corps, c'est à dire où se trouve sa limite puisqu'il ne ressent que ce qui se passe chez l'autre... !

L'autre peut alors abuser à sa guise... L'empathique même abusé n'a plus qu'une seule et unique stratégie : essayer de tout faire pour lui faire plaisir et répondre au besoin de son abusé, plutôt que de sentir sa limite !

**Il est de la responsabilité de celui qui est abusé de comprendre cela pour changer !**

Toute sa libération va passer par sa capacité à se sentir et à poser sa limite!

Mais, il est extrêmement difficile pour une personne empathique en lien avec un abusé de s'en sortir facilement...

En effet, toute l'énergie de l'empathique est centrée sur l'autre et sur comment il pourrait faire pour créer un lien harmonieux.

Il ne réfléchit qu'à ce qu'il pourrait faire pour ne pas heurter l'autre ou pour le rendre aimant, plutôt que de rentrer en lui-même...

Et bien sûr, il finit par oublier ses propres sensations internes !

Pourtant, il devrait ressentir que tout hurle à l'intérieur !

**Face à l'abus, il devrait pouvoir capter un : «Non! là c'est trop!!!» ...**  
Mais il ne le sent pas !!!

Il continue à vouloir répondre à ce que l'autre attend de lui !

Sa libération ne passe que par la prise de conscience que dès qu'il entre lien avec un autre, il perd sa capacité de se ressentir lui-même...

Il n'y a plus de limite entre lui et l'autre...

Il devient alors une proie idéale !  
Cette façon d'être provient souvent de l'enfance et du lien à la

mère, couplé à une absence de limite entre lui et elle qui normalement aurait dû venir du père...

En fusion avec elle, il est incapable de sentir ce qui provient de son identité propre...

Il est encore absorbé dans l'énergie de la mère.

Le père normalement aurait dû jouer le rôle du tiers séparateur.  
Il aurait dû lui faire sentir que « Non ! il n'est pas elle »...

Mais si ce dernier a été manquant ou absent, dans la relation, l'enfant ne sait plus ce qui relève de ses propres besoins ou de celui de sa mère.

Résultat : il a gardé cette façon initiale de rentrer en lien...



Il répond alors aux besoins de l'autre plutôt qu'aux siens propres...

Et sa quête d'harmonie, sa volonté de vouloir faire plaisir ou d'aider l'autre, et son désir de ne pas heurter, lui font oublier que souvent il se blesse lui-même...

Il finit par déserter son territoire, sa maison, ses sensations, ses besoins, son corps...

Peut-être a-t-il la croyance que s'occuper de soi, c'est être égoïste ? Peut-être n'a-t-il pas appris ce que c'est que de s'aimer ?

Si l'empathique a d'immenses qualités dont le monde a besoin, il a néanmoins une chose à apprendre ! S'occuper de sa Terre pour ne pas se laisser engloutir par les eaux des autres...

Pour sentir sa terre, l'empathique a souvent besoin de faire un bout de chemin seul...

Pour enfin SE SENTIR... et quand cette sensation deviendra réellement et enfin sienne, qu'elle sera suffisamment tangible, il pourra enfin entrer en lien avec l'autre sans s'oublier lui-même !!!

**CAROLINE GAUTHIER**  
**Auteur du Roman**  
**«Au Nom du Corps»**



# "DÉPENDANCE AFFECTIVE"

**Poème par Caroline GAUTHIER**

*Il lui créait chaque jour des attentes,  
Ce qui la plongeait  
dans de sombres tourmentes.  
Sa relation, au lieu de la porter  
vers le firmament,  
Ne lui créait que des tracas et  
des tourments.*

*Ce lien lui réactivait des démons et  
des blessures,  
Qui, au lieu de lui ouvrir le cœur,  
lui faisait ériger des protections et  
des armures.*

*Son espoir secret était  
d'être enfin aimée comme il se devait.  
Mais elle attendait et  
cela n'arrivait jamais.  
Elle souffrait du manque d'attention.  
Il lui manquait l'amour de quelqu'un et  
même de la passion.*

*Comme cela, elle était devenue  
l'esclave de ses attentes  
envers son amant,  
Elle était devenue une dépendante  
affective accrochée à ses tourments.  
Elle poursuivait sans cesse  
cette quête d'être chérie  
Ce qui la conduisait à être  
le jouet de ses envies à lui.*

*Lui était devenu plus important qu'elle-même et que son intériorité. Elle s'oubliait donc pour ne penser qu'à sa moitié. Elle réclamait sa pitance et sa main. Elle se jetait corps et âme vers lui, mais en vain.*

*Un jour, elle vécut le manquement de l'autre encore plus pleinement dans sa chair, Mais elle ne chercha pas à le fuir et à le taire. Elle habita entièrement ce vide béant Au lieu de le combler par la présence de son amant. Et elle sut inconsciemment que c'était cela le premier chemin, Pour se rencontrer enfin...*

*Au lieu de chercher à l'extérieur, Son bonheur, Elle entra dans son dedans, Intégralement. Et, elle expérimenta alors qu'elle était pleine d'elle-même, Elle comprit alors ô combien sa quête initiale avait été vaine...*

*Dans cette solitude, elle toucha la graine du sacré, Et put sentir son entièreté. Dans son vide et son monastère, elle cessa d'être austère, Car pleine de l'énergie du Père... Elle comprit qu'avant de trouver l'autre pour échanger et expérimenter la chaleur du lien Il avait fallu qu'elle se trouve elle et son divin.*

*Elle expérimenta cette chose essentielle et de haute importance, Qui lui fit enfin saisir sa chance et trouver sa propre danse... Elle était maintenant prête à rencontrer l'autre dans ce fin espace qu'il y avait entre elle et lui...*

*L'autre n'avait plus besoin de la combler Il était juste là pour partager ce qu'elle avait à offrir et à donner. Et elle, elle put le réceptionner lui dans sa présence et sa verticalité... Elle était maintenant prête à danser et à onduler autour de son axe érigé.*

**CAROLINE GAUTHIER**



# PLUS D'INFOS

"AU NOM DU CORPS" c'est plusieurs supports :Un Blog, Un Roman, Une Page Facebook Un Magazine, Une Chaîne Youtube, des Vidéos de formation.

"AU NOM DU CORPS" c'est : des Articles, des Stages, des Poèmes, Des Textes, Des Témoignages, Des Interviews d'experts, Des Vidéos...

**Et en ce moment : des formations en ligne chaque semaine !!!**

## Le Roman Initiatique

Sur Amazon ou sur le Blog... Pour ceux qui sont prêts à tenter l'expérience, ce Roman exerce une action puissante sur ses lecteurs ! Toute sa construction n'a qu'un seul but : mettre le lecteur en contact avec son vivant, son essence.



## Actualité : FORMATION DE 8 MOIS SUR INTERNET ET STAGE PLEINE NATURE



## FORMATION EN LIGNE DE 6 MOIS POUR VIVRE SA PLEINE NATURE

Info sur le site : [www.aunomducors.fr](http://www.aunomducors.fr)  
et [www.caroline-gauthier.fr](http://www.caroline-gauthier.fr)

## "Au Nom du Corps" sur Face Book ou Youtube ou sur son Blog

Des Poèmes en vidéo et en musique.

Des Textes.

Des Articles.

Des témoignages et Commentaires.

Des vidéos de formation

[www.aunomducors.fr](http://www.aunomducors.fr)

Contact : [c.gauthier@aunomducors.fr](mailto:c.gauthier@aunomducors.fr)



