

# Relations sain(t)es?

---

*« La relation est un miroir dans laquelle on peut se voir,  
non tel que je souhaiterais être, mais tel que je suis »*

Jiddu Krishnamurti

Durant la semaine qui vient de s'écouler, j'ai pu à nouveau prendre pleinement conscience de la richesse que peuvent amener des relations, pour autant que je les perçoive comme saines, voire saintes.

Qu'est-ce que j'entends par « relations saines » ? Rien de réellement nouveau ! Juste une capacité à être plus attentif aux cadeaux que toute relation peut amener si elle est perçue comme bénie, si elle est saine (dans le sens qu'elle fait du bien aux deux interlocuteurs), par opposition au poison que peut engendrer en nous une relation perçue ou vécue comme toxique. Que ce soit pour une simple rencontre, une relation d'amitié, une relation professionnelle ou une relation amoureuse (même si ce dernier type de relation peut être plus « compliqué »).

Toute relation, toute interaction avec des personnes, ne peut-elle pas être perçue comme un lien béni ? Que la rencontre soit positivement chargée ou qu'elle vous plombe, n'a-t-elle pas le pouvoir de vous faire ressentir toujours plus ce qui vous convient et qui vibre avec votre vrai moi ? De vous révéler quelque chose sur le chemin de la connaissance de vous-même ? Et de vous faire réellement choisir ou renouveler ce à quoi vous voulez donner vie, ici et maintenant, en laissant ce qui ne vous sert plus ?

Percevoir la relation dans un tel contexte épuré et dénué de tout jugement ne la rend-elle pas alors naturellement « sainte » ?

Pour illustrer mes propos, je vous propose quelques inspirations ou questions pragmatiques et « ancrables » dans votre quotidien. Pour vous permettre peut-être de sentir à nouveau le bienfait que peut apporter cette perception de ces relations bénies.

- Lorsque vous pouvez servir quelqu'un, aider une personne même inconnue, pouvez-vous pas sentir la richesse que vous donne également cette personne qui vous offre le plaisir du don ? Pouvez-vous vous remettre dans une telle situation pour ressentir l'émotion apportée par cette aide bienveillante ?
- Lorsque vous envoyez à une personne, éloignée physiquement ou non, des pensées bienveillantes et réconfortantes, plutôt que des pensées de soucis, de peurs ou de jugement, n'êtes-vous pas en train de créer une relation sain(t)e ? Quel que soit le contexte, conflictuel ou non, vous avez ce pouvoir ! Pouvez-vous tenter l'expérience et (ré-)observer que les pensées ont aussi un grand pouvoir ?
- Lorsque vous pouvez aider quelqu'un à réaliser un de ses rêves, même si vous n'y comprenez rien, même si c'est éloigné de vos intérêts immédiats, n'éprouvez-vous pas la magie de cette relation bénie qui permet de créer de la Vie ? Bien plus que si vous vous attellez à vouloir préserver un environnement stable (et paraissant sécure) autour de vous ? (Celles et ceux qui ont des enfants auront certainement déjà perçus/vécus cela ☺).
- Lorsque vous pouvez exercer un courage relationnel, (qui ne consiste, pour moi, « qu'à » oser exprimer ce que l'on ressent vraiment paisiblement mais fermement et sans accuser/accabler l'autre personne) pour que l'autre personne puisse se positionner

clairement face à vous, ne faites-vous pas un **immense** pas vers la création ou l'entretien d'une relation sain(t)e ? Un exemple courant de ce genre de « non-courage relationnel » se trouve dans les situations de médisance entre personnes.

- Pour les passionnés de la Nature, lorsque vous y passez du temps pleinement présent, ne vivez-vous pas **naturellement** une relation sain(t)e avec tout ce qui vous entoure ?
- Lorsque vous pouvez faire vivre une relation, quelle qu'elle soit, sans attentes vis-à-vis de votre interlocuteur-trice (ou avec le minimum d'attentes ☺), sans lui demander/exiger de changer quoi que ce soit de qui il/elle est, n'êtes-vous pas en train d'établir une relation saine, emplie du respect de vous et d'autrui ? Une relation vivante au gré des accords que vous faites évoluer en fonction des évolutions de chacun ? Sans exercer de contrôle sur la moitié de la relation qui ne vous appartient pas ?
- Lorsque vous pouvez remercier, même silencieusement, mais du fond du cœur, la rencontre avec quelqu'un qui ne vous plaît pas, car, souvent, il/elle révèle ou miroite en vous des zones ombragées de votre être, n'est-ce pas un cadeau qui vous aide à vous libérer du jugement de vous-même et de l'autre ? A ouvrir un peu plus le champ de vos perceptions de vous-même et à sentir plus de bienveillance vis-à-vis de vous ?

Je ne révèle fondamentalement aucun secret, aucune nouveauté. Par contre, la prise de conscience du caractère béni de chaque relation, du pouvoir de la présence que je lui accorde, de sa richesse, de son potentiel à la fois de simplicité et de complexité, m'a inspiré pour l'écriture de ce billet. J'ai pu constater une fois de plus combien il est aisé, sur le plan relationnel, de se laisser emporter par les mirages de l'agitation, du manque ou autres jeux de pouvoir ou de contrôle. Qui nous entraînent alors souvent sur des chemins pas forcément bienfaisants.

Vous l'avez certainement compris : pour moi, ces relations « sain(t)es » sont celles qui nourrissent des interlocuteurs, celles qui sont axées sur le plaisir de partager cœur à cœur, celles qui sont motivées par de l'enrichissement mutuel et qui contribuent au développement des autres. Par conséquent, ces relations sont bien éloignées de celles qui sont basées sur le jugement des autres, celles qui entretiennent de la médisance, qui enfoncent ou maintiennent dans la médiocrité ou dans l'ignorance, etc.

Cette prise de conscience m'a également invité à m'exercer, une fois de plus, avec plaisir et légèreté, à rendre mes relations plus sain(t)es ☺. Et je souhaite que vous puissiez apprécier, la prochaine semaine, les relations saines qui habiteront vos journées !

Si l'image et la musique facilitent l'intégration de ces mots ou la création d'un moment méditatif, je vous propose une musique de Queen (« Too much love will kill you ») mise en images aujourd'hui après une petite randonnée: <https://youtu.be/-Mpqf3gKi28> (ou <https://vimeo.com/144287843> sur plate-forme mobiles).

Belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 1 novembre 2015

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux anciens billets en cas d'intérêt !