

Dans quels patterns  
relationnels  êtes-vous?



Petit guide gratuit

## Qu'est-ce qu'un pattern relationnel?

Est-ce que ça vous est déjà arrivé, de vous dire « *Je suis toujours dans le même pattern* » toujours dans la même situation qui se répète et dans laquelle vous vous retrouvez perdant. Bien, il y a de grande chance que vous soyez coincé dans un pattern relationnel inconscient.

Pourquoi sont-ils inconscients?

Cela vient de blessures trop grandes pour l'enfant qui est trop petit pour les comprendre et les gérer. Ces souffrances demeureront en suspend car l'enfant va développer des modes de survie ou des systèmes de protection sur lesquels, il va construire sa personnalité.

Ces modes de survie vont demeurer en place à quelque part dans son inconscient, jusqu'à ce qu'il décide, une fois adulte, de les déloger. L'adulte aura besoin de faire un saut dans le passé pour accueillir ces souffrances laissées en suspens, pour les libérer et s'il ne les déloge pas, les mêmes scénarios souffrants vont se répéter sans cesse. Les patterns relationnels ont été mis en place pour nous détourner de nos blessures profondes. Ils nous empêchent de nous désensibiliser de la blessure de rejet, d'abandon, d'injustice, de la trahison ou de l'humiliation.

Un pattern relationnel est une relation de dualité. Et, qu'est-ce que la dualité? C'est une Loi Universelle qui dit que chaque énergie possède son contraire. Si je prends une pièce de monnaie de 2\$, il m'est impossible de séparer le pile de la face. Ils font un tout. C'est la même chose pour un pattern relationnel, ils sont reliés ensemble.

Alors, si j'ai tendance à être dépendant, je vais attirer le sauveur, qui lui est prêt à me protéger. Si je me sens victime, le bourreau va se réveiller à mes côtés. Si je me laisse contrôler, c'est le contrôlant qui va prendre le volant. Et vice versa. Ils sont reliés entre eux parce que chacun nourrit et comble les lacunes de l'autre.

Selon Marie Do Véhouiah, dans le livre *Souris tu es un ange*, Les Éditions Marie-Lakshmi 1996, elle dit: « Les "pas assez" de l'un crée l'espace qui attire les "trop" de l'autre. Vos excès se complètent. Accepte de réajuster tes excès ou tes manques pour rejoindre ton unité. La loi d'attraction attire à toi, un être qui te complète. Si tu es centré, il ou elle sera centré. »

Donc, la loi de l'attraction est une Loi Universelle qui va déterminer, ce que l'on va attirer à nos côtés ou non. Celle-ci amène à toi ce qui te correspond. Pas mal! Mais,

attention! Cette loi ne fait pas la différence entre ce qui est bien pour toi ou non. Lorsque l'on est conscient de cette loi, on comprend pourquoi on attire ceci ou cela. La dualité n'est pas une fatalité, comme vous le voyez!

À RETENIR: lorsqu'on est dans un pattern relationnel, on est en mode "Survie" au lieu d'être en mode "Grandi" parce qu'on est toujours sous l'influence de l'enfant blessé. On passe environ : 70% du temps à être coincé dans le passé. 70% du temps à ne pas vivre sa vie. Ce n'est pas banal! Ne pas oublier que ce n'est pas nécessairement qu'avec les parents qu'on vit nos blessures. On peut les vivre avec d'autres personnes comme un grand-parent, un oncle ou une tante, un frère ou une sœur, un professeur etc...

Ne pas oublier que ce n'est pas nécessairement qu'avec les parents que nous vivons nos blessures. Nous pouvons les vivre avec d'autres personnes comme des grands-parents, un oncle ou une tante, un frère ou une sœur, un professeur, etc.

Les patterns relationnels se transmettent de génération en génération. Dans le livre *La famille*, de John Bradshaw, les éditions Sciences et culture 2004, il dit que les enfants hériteront des blessures de leurs parents pendant au moins 4 générations. Un héritage inconscient, bien sûr! À nous de changer les choses, il n'est jamais trop tard!



## Les patterns relationnels sont inconscients

Les systèmes de protection ont déposé un voile sur les yeux blessés de l'enfant pour le protéger de trop grandes souffrances. Il lui reste qu'à enlever ce voile, une fois adulte. Il aura besoin d'un guide pour l'aider à s'en défaire car ces forces invisibles sont difficiles à détecter. Tout comme une personne hypnotisée, il aura besoin, que d'un claquement de doigts pour devenir conscient de qui il est réellement et de ce qu'il peut devenir. Voici quatre vérités bouddhistes qui l'aidera à amorcer cet apprentissage: Définir sa souffrance, en déterminer sa provenance, accepter qu'elle puisse y mettre fin et comprendre comment y mettre fin. Ce n'est que dans l'engagement envers lui-même, qu'il pourra se libérer de ce qui l'afflige pour vivre, enfin, la vie qu'elle mérite.



A cosmic scene featuring a dark, starry background. In the lower foreground, the curved horizon of a planet is visible, with a glowing green and purple aurora-like pattern on its surface. Above the horizon, there are vibrant, ethereal light patterns in shades of blue, purple, and green, resembling auroras or nebulae. The text is centered in the upper half of the image.

2 lois universelles  
pour ne plus nourrir  
les patterns relationnels

## Loi universelle - La dualité gagnante!

Pour comprendre les patterns relationnels, il est nécessaire de comprendre la dualité. Le mot le dit, c'est un duel entre deux personnes ou entre ce que je veux être ou ne pas être ou entre ce que je veux avoir ou ne pas avoir. Si on veut cesser de souffrir, on doit donner un nouveau sens à sa douleur; aller vers son contraire. Oser tourner le côté de la pièce de monnaie. Oser jeter un coup d'œil de l'autre côté et voir que seul le bonheur peut transformer la douleur. C'est un début! On a toujours le choix; on souffre ou on est heureux! Sinon, on reste coincé dans sa propre dualité et on n'avance plus! On fait du sur-place et on laisse le désespoir et la déprime nous définir. Alors, ne jamais oublier, qu'il y a toujours deux options.



## Loi universelle - La loi d'attraction!

Je me souviens, lors d'une rencontre avec ma thérapeute, elle m'avait demandé « *Pourquoi attires-tu ce type de relation conflictuelle?* ». J'avoue que sur le coup, ça m'a fâché. J'ai répliqué, en disant: « *Je ne comprends pas! Pourquoi j'attirerais une situation que je ne veux pas?* ». Je ne pouvais pas concevoir que j'avais une quelconque responsabilité dans ce phénomène d'attraction. Bien oui, j'en avais une! Premièrement, je n'étais pas consciente que je fusse sous l'influence de la loi de l'attraction et deuxièmement, je ne comprenais pas comment elle fonctionnait. Alors, si vous n'aimez pas ce que vous attirez, regardez ce que vous êtes en train de devenir!

Vous n'attirez pas ce  
que vous voulez,  
Vous attirez ce que  
vous êtes.

Dr Wayne DYER

[www.vivreavechoonopono.com](http://www.vivreavechoonopono.com)

**Et voici ma petite surprise, un sondage exceptionnel et amusant!**

**9 Patterns relationnels expliqués et dans lesquels les gens se retrouvent le plus souvent!**

**Un sondage que j'ai créé avec une caricaturiste pour vous permettre de trouver par vous-même, dans quels patterns relationnels vous vous retrouvez!**



Voici le lien :

<https://forms.gle/rqaomQp3Twm7FFCU6>

Il se peut que vous ne vous voyiez pas dans aucun pattern proposé. N'oubliez pas que les patterns sont inconscients. Demandez à un membre de la famille ou à une personne qui vous connaît bien de le faire avec vous.

Si vous avez besoin d'aide ou si vous avez des questions suite au sondage, ne vous gênez pas, écrivez-moi via mon courriel [mlaberge@manonlaberge.ca](mailto:mlaberge@manonlaberge.ca) ou via mon cellulaire 514-594-2139

Je vous répondrai avec plaisir!

Manon Laberge Thérapeute MDRH/Patterns relationnels



*« Il n'est jamais trop tard pour devenir  
ce que tu aurais pu être. »*

George Eliot