

Une approche psychologique,
énergétique et spirituelle du couple

Le jeu inconscient des relations amoureuses



Christophe Itier

*LE JEU INCONSCIENT
DES RELATIONS
AMOUREUSES*

UNE APPROCHE PSYCHOLOGIQUE,
ÉNERGÉTIQUE ET SPIRITUELLE DU COUPLE

Christophe ITIER

ÉDITIONS DE L'ÉVEIL
NOISY-SUR-ÉCOLE, FRANCE

S O M M A I R E

Note de l'auteur . 7

Introduction . 13

CHAPITRE 1

QUI SOMMES-NOUS ? • 19

CHAPITRE 2

LES ÉMOTIONS • 25

CHAPITRE 3

LES DIVERS CONDITIONNEMENTS • 29

Qu'est-ce que l'amour ?	29
Les conditionnements physiques	36
Les conditionnements parentaux	37
Les conditionnements transgénérationnels	39
Les conditionnements culturels et sociaux	40
Les conditionnements religieux	41
Les conditionnements énergétiques	43
Les conditionnements karmiques	45
Âmes jumelles	47
Les conditionnements planétaires	48

CHAPITRE 4

LE PARCOURS DU CON-BATTANT • 53

La rencontre	54
La séduction	56
La découverte	59

La vie à deux.....	59
a- Les problèmes liés à la fusion	59
b- Les problèmes liés à la dé-fusion	61
Vouloir transformer l'autre pour le rendre plus conforme à nos attentes.....	63
La séparation	66

CHAPITRE 5
LES RELATIONS AMOUREUSES
AU QUOTIDIEN • 69

Que voulez-vous vivre à deux?	69
Quel est votre but, votre vision du couple?	72
La vie en couple.....	81

CHAPITRE 6
LES INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES
POUR UNE VIE DE COUPLE RÉUSSIE • 93

L'amour	93
La conscience.....	93
Une connaissance générale sur	96
Une connaissance particulière sur	100

CHAPITRE 7
LA VALEUR, L'AMOUR, LA TRAHISON • 109

La valeur	109
L'amour	111
La trahison	112

CHAPITRE 8
LA SEXUALITÉ • 115

CHAPITRE 9
LES NEUF MANIÈRES D'AIMER
À TRAVERS L'ENNÉAGRAMME • 123

Généralité	123
Les différents types.....	130

CHAPITRE 10
LES DIVERS MÉCANISMES DE CONTRÔLE • 147

CHAPITRE 11
L'AMOUR VU À TRAVERS LES CHAKRAS • 157

CHAPITRE 12
COMPRENDRE POUR GUÉRIR • 165

L'effet miroir	167
Le processus de guérison	171
La culpabilité	175
Le pardon	177
Le processus du pardon.....	180

CHAPITRE 13
LES CLÉS DU BONHEUR • 183

CHAPITRE 14
DE LA DUALITÉ À L'UNITÉ, OU COMMENT
TROUVER LA PAIX INTÉRIEURE • 191



CHAPITRE 15
LA LOI D'ATTRACTION • 201

Ses effets dépendent de quatre facteurs	204
Les obstacles à la réalisation de nos désirs	210
Transformez les pensées et les sentiments négatifs	213
Comment augmenter son taux vibratoire ?	214
Récapitulons	214
L'amour et la loi d'attraction.....	216
Loi et méditation	217

CHAPITRE 16
QUESTIONNAIRE • 223

Comment fonctionne la loi d'attraction ?.....	223
Que voulez-vous vivre vraiment ?.....	227
Quelles sont nos croyances ?	229
Quels sont les différents personnages qui vous habitent ?.....	230

CHAPITRE 17
À QUOI SERT L'OMBRE ? • 233

CHAPITRE 18

QUEL SENS DONNER À LA VIE HUMAINE ? • 237

L'importance du manque	237
L'estime de soi	240
Quelques réflexions qui aident à s'aimer	244

CHAPITRE 19
LE SOI • 245



NOTE DE L'AUTEUR

Bienvenue chers lecteur et lectrice dans ce livre, qui je l'espère, répondra à un grand nombre de vos interrogations. Je me présente, ma mère m'a donné le nom de Christophe, qui veut dire : « celui qui porte le Christ », ce qui me va comme un gant quand on connaît ma vie.

De nature hypersensible, mon enfance n'a pas été de tout repos, ma capacité à ressentir les émotions des autres me déstabilisait constamment. Il suffisait qu'une personne soit triste autour de moi, pour que je sois triste à mon tour et m'en sente responsable. Pour éviter cela, je faisais tout ce que je pouvais pour rendre les autres heureux, ce qui s'avéra être une mission impossible. Je comprenais mal les personnes qui m'entouraient, ma famille, mes camarades, je me sentais si différent d'eux, comme si le monde dans lequel j'évoluais n'était pas le mien, je le trouvais inharmonieux, limité, bruyant, hypocrite, sans véritable amour.

Je me sentais moins seul dans la solitude qu'avec mes camarades de classe, je passais beaucoup de temps dans ma chambre, à lire des livres de science-fiction et à dessiner des superhéros, le vilain petit canard, c'était moi.

Tout petit je pleurais beaucoup sans trop savoir pourquoi, heureusement, je sentais régulièrement une présence bienveillante qui me rassurait, (je l'identifierai par la suite comme mon ange gardien). Je vécus aussi à partir de six ans, des expériences dites mystiques, dont je ne compris la signification que bien plus tard. Ces expériences me donnèrent le goût de ce qu'étaient le véritable amour et la liberté sans limites, je compris à ce moment-là que nous faisons tous partie d'une conscience universelle, omnisciente et éternelle, que certains nomment : LA SOURCE.

8 – Le jeu inconscient des relations amoureuses

Ces changements d'états de conscience, associés à mon refus d'incarnation, de vivre et d'accepter la vie humaine avec ses limitations, me causèrent bien des tourments. Comparé à ces états d'extase où tout semble possible, sans limites, où la joie de se sentir unifié à toute la création est omniprésente, le retour à la conscience « normale », humaine est douloureux. Je me sentais à chaque fois puni, mort, vide, prisonnier d'un corps de chair dans une dimension où la peur et le mensonge gouvernaient en maître. Je retrouvais le petit Christophe, fragile, sensible, perdu dans ce monde. La tristesse et le désespoir m'envahissaient alors, et il me fallait un certain temps pour retrouver le contact avec mon guide intérieur (le Soi) et apprécier à nouveau la vie. Ceux qui ont vécu ce type d'expérience savent de quoi je parle. Durant les périodes où je me sentais coupé de ma guidance, je recherchais désespérément de l'amour autour de moi, mendiant à travers différents moyens de l'attention.

Bien que mes parents soient des personnes « normalement » équilibrées, et qu'extérieurement mon environnement était relativement accueillant, cette sensation de ne pas être compris, de ne pas pouvoir partager mon ressenti avec mon entourage persista en grandissant ; j'entrepris alors, à partir de douze ans, de chercher activement des réponses aux questions existentielles qui m'obsédaient.

À cette époque il y avait peu d'ouvrages sur ces questions-là, de plus ils n'étaient pas faciles d'accès comme aujourd'hui. Néanmoins en cherchant un peu dans différentes directions, je trouvais de quoi nourrir ma curiosité.

À seize ans j'attaquais ma première relation amoureuse, qui s'avéra catastrophique, j'étais trop fleur bleue, romantique, mon manque de confiance en moi, mon côté féminin me rendaient maladroit avec les filles, j'étais le confident, l'ami, rarement l'amant. Ma demande d'amour était forte, mais je faisais en sorte de ne pas la montrer tant j'en avais honte.

À partir de cette période, j'ai continué, tout en exerçant différents métiers, à m'intéresser aux sujets liés à l'amour, au bonheur, mais surtout à la vérité, car, je le répète, ce que je percevais alors ne me semblait que mensonge, et tous les piliers de notre société étaient construits dessus.

Cette recherche me poussa à étudier, avec plus ou moins d'intérêt, diverses philosophies (notamment la philosophie amérindienne, indoue et bouddhiste), les diverses religions, l'ésotérisme, la vie des maîtres spirituels. Puis par la suite, je m'intéressai à la géométrie sacrée, à la physique quantique, au tantrisme, à la psychologie, à la sociologie, à la thérapie avec son cortège

de techniques différentes, bref de nombreuses choses qui se terminent en « ie ». Je tentais à chaque fois de retirer l'essence des informations, sans me perdre dans les détails.

Petit à petit, toutes ces données me donnèrent une vision globale de la situation, un aperçu cohérent du monde dans lequel je vivais, tout devenait clair. Ce qui m'apparaissait autrefois comme opposé, s'unifiait à présent dans mon esprit. Je comprenais l'importance d'accepter mon incarnation et de la vivre pleinement, que le but de la vie n'était pas de revenir à notre conscience d'origine, mais d'incarner dans la matière le rôle que nous étions venus expérimenter, de sortir de l'illusion de la dualité et de voir l'unité en tout.

En parallèle de cette connaissance, je fréquentais un bon nombre de personnes dites « éveillées, » et expérimentais diverses techniques de yoga et de méditation, me donnant accès à de nouvelles expériences validant mes savoirs.

À quarante ans j'ai commencé à donner des conférences, et des stages sur différents sujets liés à la connaissance de soi et à la relation à l'autre. Depuis j'anime des ateliers de méditation, j'écris des ouvrages sous forme de contes en auto-édition, et je propose des consultations, des stages de développement personnel au sein de mon association Le jeu de l'être. Je me suis installé comme thérapeute, et utilise diverses approches (dont l'ennéagramme) selon les personnes que j'ai en face.

La thérapie englobe de nombreuses approches et techniques, se dire thérapeute ne veut pas dire grand-chose, sinon que l'on maîtrise au moins une de ces techniques. Certains s'installent après avoir fait seulement un stage, d'autres ont un parcours de vie professionnel bien rempli (ce qui explique les résultats nuancés en la matière).

Je reçois parfois des professionnels, qui ont fait de longues études en psychologie, mais n'ont pas appliqué leurs conseils sur eux-mêmes ou ne comprennent pas l'importance de l'approche spirituelle. Utiliser seulement l'aspect psychologique en thérapie est voué à l'échec à plus ou moins long terme, car nous ne nous adressons alors qu'à la personnalité, qui comme vous le comprendrez en lisant ce livre, n'est pas la source du ressenti de paix et d'amour nécessaire à toute guérison (j'emploie ce mot sur le plan psychique bien entendu, même s'il est évident que le physique y est associé).

La thérapie est quelque chose de difficile, et de nombreux aspects sont nécessaires pour obtenir une guérison complète ; accepter réellement de ne pas pouvoir guérir complètement en fait partie.

10 – Le jeu inconscient des relations amoureuses

Le fait d'accepter enfin mon incarnation et d'avoir guéri mes blessures, m'a permis de me reconnecter à mon ressenti (l'intuition) que j'utilise de plus en plus dans mon travail de thérapeute. À présent, à l'âge de 50 ans, tout n'est pas parfait dans ma vie, il y a encore des zones d'ombre, mais dans l'ensemble je me sens bien posé, content de moi, disponible pour aider les personnes en recherche de bien-être.

Curieusement, d'aussi loin que je me rappelle, j'ai toujours tenu ce rôle d'aidant. Dès qu'une information intéressante me parvenait, je n'avais qu'une envie, la partager avec les autres. J'ai vite compris que cette quête de vérité intéressait en fait peu de monde, tant les carapaces que chacun se construit pour se protéger empêchent par la suite l'ouverture à certaines données. Il faut être pédagogue et patient, des qualités que j'ai développées peu à peu.

Pour finir mon portrait, je rajouterais que je me perçois, tantôt comme un enseignant, tantôt comme un messager, un vulgarisateur capable de transformer des informations complexes en informations accessibles à tous, car c'est ce « tous » qui m'intéresse, toutes ces personnes qui souffrent par ignorance et inconscience involontaire, et dont une simple information peut changer la vie.

Dans ce monde duel, la notion de vérité est relative, la vérité c'est ce qui marche pour nous, nous créons notre propre vérité à chaque instant. Ce livre est un condensé d'une partie du savoir que j'ai accumulé, **il est ma vérité**, celle d'aujourd'hui (demain il en sera peut-être autrement). Il a pour but de vous apporter cette vision globale qui nous fait tant défaut sur le thème de l'amour. Certains chapitres mériteraient d'être approfondis, j'en suis conscient, j'ai essayé de ne pas jouer au spécialiste, de vous donner l'essence des sujets débattus, il existe déjà beaucoup de livres de spécialistes sur l'amour, il était inutile d'en faire un autre.

J'avoue avoir hésité longtemps avant d'écrire ce livre, je me disais : « À quoi bon écrire encore un livre sur ce sujet, tout a déjà été dit ! ». J'ai réalisé depuis que c'est vrai et faux en même temps, **tout a déjà été dit, mais nous n'avons pas tout entendu**, nous n'écoutons que partiellement, selon que nous sommes prêts ou pas, que le style de l'auteur ou du conteur nous touche ou pas. Même si nous nous ressemblons beaucoup dans nos comportements, chacun de nous est unique dans l'assemblage des énergies qui le composent. Cet assemblage qui me constitue parlera sûrement à certains d'entre vous, moins à d'autres, il en est ainsi.

Pour finir, ce livre mériterait un chapitre sur l'aspect homosexuel de la relation, si je ne l'ai pas fait, c'est pour la bonne raison que tout ce que je

pourrais en dire serait des répétitions de ce qu'en disent les autres, je ne connais pas assez ce sujet pour oser en parler. Toutefois, que l'on soit homo ou hétéro, la notion d'amour est universelle, je ne pense pas qu'il faille faire de cette distinction un problème. Chacun trouvera dans ce livre ce qui lui correspond.

Je remercie vivement toutes les personnes qui m'ont soutenu dans l'écriture de ce livre, et m'ont aidé à le rendre plus harmonieux, Marie-Pierre, Lucie, Olivier, Sandrine, Sylvie, Lylou merci pour vos conseils.

Je vous salue frères et sœurs d'âme, qui, avec courage, allez sauté des deux pieds dans l'aventure humaine. Celle-ci entamera bientôt un nouveau cycle plus harmonieux. Gardez courage et, en attendant, montrez votre lumière au monde.



I N T R O D U C T I O N

Ce livre est un objet de réflexion autant que de connaissance, j'aimerais que vous preniez le temps tout en lisant, de réfléchir à ce qui est dit, ne prenez pas tout pour argent comptant.

Tout ce que j'ai écrit est le fruit de mes expériences, de mes observations et connaissances, ainsi que celles d'autres chercheurs auxquelles j'adhère, après les avoir remises en question.

Contrairement au formatage que nous avons eu tout au long de notre parcours scolaire, je vous invite à penser par vous-même, à remettre en question les choses établies, écoutez votre ressenti, et sentez si ce qui est dit résonne ou pas en vous. Développez votre esprit critique, ne croyez pas aveuglément tout ce que l'on vous raconte, même si cela fait 2 000 ans qu'on le raconte.

La majorité des points de vue ou croyances sur lesquels repose chaque décision que nous prenons, provient des croyances de nos parents, de notre culture, des perceptions de notre corps. Comprenez que toutes ces vérités que nous avons faites nôtres sont relatives, et ne reflètent qu'une pseudovérité de l'instant.

Tout n'a de sens que celui que nous lui donnons, je répète, tout n'a de sens que celui que nous lui donnons. Nous sommes ceux qui donnons un sens aux choses, certaines ont des sens universels, d'autres dépendent de la culture, d'autres encore de notre vécu. Si quelqu'un nous montre son poing fermé, visage crispé, pas besoin de traduction quel que soit le pays, de même une main ouverte associée à un visage souriant, a un sens universel.

Roter à table est bienvenu au Maroc et malvenu en France, un homme assis les jambes ouvertes offre une vision d'ouverture, si une femme fait de même cela sera pris pour une invitation au sexe dans la majorité des pays.

14 – Le jeu inconscient des relations amoureuses

Avoir les cheveux longs, pour les hommes, est bien vu à certaines époques et mal vu à d'autres.

De même, nos sens nous disent que le Soleil tourne autour de la Terre, que nous vivons dans un monde de matière, que nous sommes tous séparés les uns des autres, faux, faux, tout cela est faux, même ce que dit la science à une époque est contredit ou approfondi à une autre.

À chaque instant, nos expériences modifient notre conception de la réalité, de nos relations, à **chaque information nouvelle, tout notre passé peut être remis en question.**

Il suffit qu'il neige le jour où votre compagnon meurt, pour que vous n'aimiez plus la neige, que vous tombiez gravement malade à peine arrivé dans un pays, pour le rayer définitivement de vos prochains voyages. Notre cerveau associe les choses agréables ou désagréables, aux circonstances dans lesquelles ces choses sont arrivées. Nous sommes constamment en train d'évaluer, interpréter, les choses que nous percevons selon nos expériences passées, c'est un réflexe naturel de survie, nous sommes des créatures vivant au travers de symboles.

Le problème, c'est que nous remettons rarement toutes ces choses en question, **90 % des gens vivent en fonction automatique** (et je suis gentil), répétant inlassablement les mêmes schémas de vie, jusqu'à ce qu'un incident important vienne les remettre en question. 90 % de la population dort, vit en dormant, marche, travaille en dormant, fait l'amour en dormant, **dormir c'est vivre sans conscience, de façon automatique, sans remettre en question les choses.**

Qui s'intéresse aux questions existentielles ? (Qui suis-je ? Que faisons-nous sur Terre ? Pourquoi le faisons-nous ? etc.) 1 %, peut-être 2 % de la population ? Pourtant ces questions-là sont à la base de tous nos comportements. La personne qui croit en la vie après la mort et celle qui n'y croit pas, ont certainement des comportements différents au quotidien. Ceux qui croient en une intelligence cosmique qui les guiderait, et ceux qui croient au hasard, ne pensent et n'agissent pas non plus de la même manière. Croire n'est pas savoir, or qui recherche la vérité quelle qu'elle soit ? Les enfants le font entre trois et sept ans puis ils s'arrêtent, pas tous heureusement, mais la majorité le fait, se contentant de répéter ce que les autres disent, adhérant au consensus culturel. Une fois adultes, ils suivront sans réfléchir des concepts parfois stupides, et vivront leurs vies en conformité avec, jusqu'à ce qu'un concept différent les fasse réfléchir.

Là encore les personnes qui réfléchissent, on les appelle des philosophes, comme si c'était quelque chose d'exceptionnel, n'avons-nous pas tous cette capacité ? Certainement me direz-vous, mais cela prend du temps et demande un effort. Certes, mais regardez à quoi nous passons notre temps, à reproduire les mêmes choses que nos parents et ancêtres, et cela depuis des décennies. Il y a eu des changements plus ou moins subtils dans les apparences, c'est vrai, mais pas en profondeur. Imaginez un seul instant que nos ancêtres se soient trompés, qu'ils aient poursuivi un mauvais chemin, devons-nous continuer à faire de même jusqu'à la fin des temps ? Je ne pense pas, ou alors cela serait bien triste. Le temps que nous prenons à chercher la vérité ne sera jamais du temps perdu, au contraire, cela nous permettra de sortir d'une vie, qui, elle, paraît perdue.

Pourquoi dormons-nous ? Par facilité sans doute, nous savons, nous connaissons ce que nous avons, même si ce n'est pas terrible, s'ouvrir à l'inconnu, à l'aventure demande du courage. Oser lâcher des croyances que l'on porte depuis des dizaines d'années est difficile, cela revient à admettre que l'on s'est trompé, que tout ce que l'on a construit sur ces croyances est du vent, c'est perdre une grosse partie de nous-même. Repartir parfois de zéro, qui oserait ? Dormir est plus confortable.

Dormir n'est pas un problème en soi, c'est une expérience intéressante, mais cela va à l'encontre de l'évolution, du changement. Pour évoluer, changer, il faut être capable de s'adapter, de modifier ses schémas de pensée, cela demande un certain éveil, une conscience capable d'observer ses propres fonctionnements, un observateur présent dans le moment, qui se demande pourquoi il vit, pourquoi il aime, pourquoi il travaille.

La vie n'aime pas les dormeurs, elle les tolère un temps, puis leur envoie un choc pour les réveiller. Petit au départ, puis de plus en plus fort selon le besoin, jusqu'à ce que la personne s'éveille à un problème, un comportement précis et le modifie pour évoluer. **C'est la voie de la souffrance, le dormeur est un inconscient qui doit passer par la souffrance pour devenir conscient.**

L'autre voie est celle de l'éveil volontaire, c'est la voie de celui qui n'attend pas que la vie lui propose un choc, il la devance, observe ce qui est dysfonctionnel chez lui, ce qui ne le rend pas heureux. Il remet en cause tout ce fatras de connaissances, de croyances qu'il s'est approprié pour survivre dans son monde, il fait le tri, garde ce qui lui sert, ce qui le rend heureux, jette le reste.

Ce faisant il s'assume, devient son propre penseur, il n'est plus façonné par les idées des autres, il les confronte avec les siennes. Il devient libre, plus seul

16 – *Le jeu inconscient des relations amoureuses*

aussi, car plus il avance sur le chemin de la conscience, plus il se rend compte qu'il est peu emprunté. À partir de là, il ne pourra vivre l'intimité qu'avec des êtres éveillés comme lui, car l'écart avec les autres devient trop grand. Les autres, il les côtoiera dans sa vie quotidienne, mais ce qu'il verra avant tout, c'est les mécanismes inconscients qui contrôlent, dirigent l'être en face de lui. Il devra alors faire preuve de toute son intelligence, de tout son amour pour essayer de réveiller l'être qu'il a en face, c'est un chemin passionnant et difficile à la fois.

Bien sûr, il n'est pas possible de remettre tout en question constamment, nous avons besoin d'expérimenter ce que nous découvrons, de le goûter jusqu'au bout avant de passer à autre chose. Il n'y a pas que la création dans la vie, la préservation est tout aussi importante, mais seul l'équilibre entre les deux est source de joie renouvelée, nous verrons cela tout au long de ce livre.

Concernant ce livre, j'ai pris le parti d'aborder le sujet sous plusieurs angles, sous différents points de vue, afin de donner au lecteur une vision à la fois précise et globale. Comprendre la notion d'amour nécessite d'aborder des sujets tels que la paix, l'unité, la loi d'attraction, les chakras, l'ennéagramme, la sexualité, etc.

Nous verrons que tout dans cet univers suit des principes simples, que ces principes se retrouvent à tous les niveaux de la création, de l'infiniment grand à l'infiniment petit, et que pour vérifier si une chose est valable, il est utile d'appliquer le principe de l'analogie, qui démontre que les vérités universelles se retrouvent partout, ce qui est une bonne chose.

Et pour les « vérités/croyances » que je ne peux vérifier, eh bien, personnellement, je choisis celles qui me font du bien et laisse les autres, si tout est relatif pourquoi se revêtir de vêtements moches, la vie est assez difficile comme cela, pas besoin d'en rajouter. De plus, nous verrons dans le chapitre dédié à la loi d'attraction, que la vie a tendance à valider nos croyances vraies ou fausses, ce qui n'aide pas à y voir clair.

Bien que ce livre aborde essentiellement le sujet de l'amour, il viendra nécessairement le moment où je devrais aborder la notion de réincarnation, je sais que ce mot-là fait trembler certains lecteurs, mais il faut oser regarder la réalité en face, 70 % de la population dans le monde croit en la réincarnation, et si les 30 % qui restent n'y croient pas, c'est avant tout à cause de la religion chrétienne qui lui a préféré le terme de résurrection.

Pour les néophytes, sachez que la notion de réincarnation était bien présente dans la première ère chrétienne, c'est aux alentours de 300 apr. J.-C. que l'Église

chrétienne, lors d'un concile, a remplacé cette notion par celle de la résurrection, bien plus pratique pour gouverner le bon peuple. En effet selon cette idée, seuls les élus à la fin des temps auront le privilège de ressusciter, et d'après vous, à qui revient la charge d'estimer qui fera ou pas partie des élus, eh oui, à cette même Église qui se place ainsi entre l'homme et Dieu. À partir de cette époque, le salut ne passait plus par Dieu mais par l'Église, avec tous les avantages que cela comporte pour nos saints bergers. Il reste de nombreuses traces de cela, notamment dans les différents textes apocryphes que l'Église ne reconnaît pas, évidemment.

Ceci dit, pour les athées purs et durs, je ferai remarquer aussi qu'être athée c'est être croyant, croyant en rien bien sûr mais toujours croyant. Pour ma part la question ne s'est pas posée, mes expériences de sortie du corps dans mon jeune âge, m'ont vite fait comprendre que nous continuons à exister en dehors de notre corps physique, je dirai même que nous existons davantage. De plus il m'a paru toujours étonnant de croire le contraire, si on considère la difficulté de vivre sur Terre pour la majorité des personnes, les nombreuses épreuves difficiles que nous traversons, vivre tout cela pour revenir au néant, franchement je n'en vois pas l'intérêt, ce serait un réel gâchis. Faute d'avoir vécu ce type d'expérience, j'invite donc les personnes réfractaires à cette notion à se documenter sérieusement. Voici entre autres deux livres, qui, ma foi parlent d'eux-mêmes.

Réincarnation : Quand les expériences rencontrent la science de Sylvie Simon (éditions Alphée) ou *Quand la réincarnation devient une certitude scientifique* de Frank Hatem (éditions Ganymède).

Je ne développerai pas plus le sujet, d'autres l'on fait avec pertinence, ne soyez donc pas étonné si j'aborde cette notion comme une évidence dans certains chapitres de ce livre, c'est un parti pris qui n'engage que moi mais qui suit une certaine logique. Pour être honnête, la notion de réincarnation n'est pas tout à fait juste pour moi, je lui préfère celle d'univers parallèles car le temps n'existe pas, mais cette dernière est plus complexe à expliquer et n'enlève rien à la notion de karma, d'où mon choix.



Comment tombons-nous amoureux? Pourquoi? De quoi avons-nous vraiment besoin pour être heureux? Comment se libérer des schémas répétitifs?

Dans ce guide, Christophe Itier passe en revue les conditionnements sociaux, culturels, biologiques, mais aussi transgénérationnels, énergétiques et karmiques.

Vous apprendrez :

- ➡ Ce qu'est la loi d'attraction ;
- ➡ Comment lutter contre les pensées négatives ;
- ➡ Comment mieux vous connaître grâce à l'ennéagramme ;
- ➡ À communiquer sans violence.

Ce livre propose diverses approches et tests ludiques pour vous aider à vous aimer et à construire une vie de couple compatible avec l'épanouissement personnel.

Passionné de développement personnel et de spiritualité, Christophe ITIER a étudié différentes philosophies, la physique quantique, la psychologie et l'hypnose. Il exerce depuis 10 ans comme thérapeute, et anime partout en France, des conférences, des ateliers et des stages autour de la connaissance de soi et des relations amoureuses.



Une approche psychologique,
énergétique et spirituelle du couple

ISBN 978-2-37415-008-6 — € 20

www.eveil.fr



Les Éditions de l'Éveil
collection ÉVEIL • COUPLE