

LOUISE SIGOUIN

En collaboration avec
François De Falkenstein

SI
ON
S'A
MAIT

EN 194
QUESTIONS

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Table des matières

Mot de l'auteurice.....	6
Les cartes.....	11
l'autonomie affective.....	11
Les 5 dualités.....	12
Les 3 lois.....	17
Les 7 clés pour ouvrir des portes en nous.....	20
Les 12 conseils.....	25

Mot de l'autrice

J'ai, depuis toujours, l'intime conviction que les humains sont des êtres en constante évolution, qui vivent pour aimer et être aimés. L'aventure humaine comporte toutefois des difficultés et des batailles dont nous ne sortons pas indemnes, et qui menacent notre évolution en suscitant la peur plutôt que l'amour.

Mon objectif en proposant l'outil *Si on s'aimait en 194 questions* est donc d'aider les gens qui le désirent à faire un retour sur eux-mêmes et sur leurs relations amoureuses, familiales ou amicales. Que l'on amorce une réflexion sur soi-même ou que l'on soit déjà engagé dans une démarche personnelle pour changer sa vie, les cartes posent des questions essentielles qui nous aident à réfléchir à nos expériences, à nos croyances, à nos perceptions ou à nos vieux *patterns*. Cet outil est complet en soi, mais il peut être utile de se référer aux deux livres de *Si on s'aimait*, soit : *L'approche Sigouin : ces 5 dualités qui vont vous rapprocher* et *Un pas de plus vers l'autonomie affective*. Le contenu des cartes a été conçu à partir de cette matière et constitue une bonne façon de se l'approprier. D'ailleurs, pour chacun des thèmes présentés dans ce boîtier, vous trouverez la référence (tome et page) correspondant à l'un ou l'autre de mes deux livres.

Si on s'aimait en 194 questions s'adresse donc à celles et ceux qui souhaitent insuffler plus de bienveillance, de respect et d'ouverture dans leur vie. J'aimerais que ces cartes vous aident à faire tomber les obstacles intérieurs qui vous ralentissent dans votre cheminement. Qu'elles vous permettent de développer une perception positive de qui vous êtes, en toute honnêteté, sans vous dénigrer ni vous surestimer. Et puisqu'il s'agit d'un projet à long terme, j'espère que ces cartes vous accompagneront tout au long de votre route. Il sera toujours pertinent d'y revenir à l'occasion.

On utilise cet outil comme on veut. On peut, par exemple, tirer une carte le matin et choisir une question qui nous interpelle pour en faire son objet de réflexion pendant la journée, quand on a deux minutes, dans l'autobus ou en faisant la file. On peut, le soir, noter le fruit de cette réflexion dans un livre de bord, un journal intime ou ce que j'appelle le Carnet d'autonomie, tel que décrit dans le tome 2 de *Si on s'aimait, Un pas de plus vers l'autonomie affective*.

On peut aussi utiliser *Si on s'aimait en 194 questions* dans son couple ou en petits groupes d'intimes, pour amorcer ou nourrir la conversation. Il est préférable alors de respecter certaines consignes :

- Choisir un environnement relativement calme et un moment où on ne sera pas pressé par le temps.
- S'assurer qu'on est soi-même disposé physiquement, mentalement et émotionnellement à entreprendre une conversation profonde.
- Faire l'effort de mettre des mots sur les émotions que suscitent certains sujets.
- Prendre le temps qu'il faut pour réfléchir et formuler sa pensée.
- Écouter l'autre sans l'interrompre et s'assurer de bien comprendre ce qu'il veut dire.

- Ne pas laisser dégénérer les échanges quand un sujet met en lumière nos divergences, nos oppositions ou nos insatisfactions. Il est préférable de prendre du recul ou de passer à un autre sujet, quitte à y revenir calmement plus tard.

Le défi des couples actuels est de comprendre leur fonctionnement et leur dynamique, d'identifier les sources de conflits qui les guettent et d'en parler franchement, pour trouver une façon de les surmonter. Il faut surtout se souvenir que la façon la plus sûre d'apprendre à vivre en couple, c'est accepter d'être à la fois l'élève et le professeur de l'autre.

Je vous souhaite des réflexions éclairantes et des discussions enrichissantes.

LOUISE