**Le STRETCHING – le processus du double cadeau**

**Une façon de nourrir notre relation amoureuse**

 ****

Le Stretching consiste à « **Etirer le muscle de la compassion »** et ceci va nous permettre de récupérer notre potentiel et notre vitalité.

Le stretching comme dans nos exercices physiques fait toujours un peu mal.

Nous recevons des messages verbaux et non verbaux pour savoir comment être et rester dans notre famille.

Un job que nos parents ont dû faire est de nous intégrer dans la société. Et à mesure que nos parents nous sociabilisent en nous disant « ne sens pas, ne te touche pas, ne fais pas ceci, ni cela, etc. », nous commençons à perdre des aspects de nous-mêmes et cette perte créée des trous qui sont comme des blocs d’énergie qui nous empêchent d’avoir accès à notre être essentiel.

Les cultures produisent beaucoup de règles et d’attentes sur les types de comportements qui sont encouragés et soutenus et ceux qui doivent être découragés et éliminés. Ces règles varient d’une culture à l’autre, et aussi d’une famille à l’autre.

Nous apprenons que pour être aimés, acceptés, nous devons nous déconnecter de certaines parties, nous avons peur de perdre l’amour et nous nous adaptons pour convenir à notre environnement.

Comme il est tellement important de se sentir appartenir, inclus, nous nous adaptons et pour plaire à notre environnement, nous développons un costume de survie, des stratégies qui nous protègent des besoins non satisfaits dans notre enfance ou notre adolescence.

Malheureusement ces parties nous manquent et nous avons une tendance naturelle à vouloir récupérer notre entièreté.

Et inconsciemment, nous allons rencontrer un partenaire qui va réveiller ces parties gelées.

Et quand notre partenaire nous dit : « change ceci, fais cela, fais-moi un câlin, etc. » il nous invite à sortir de ce costume étriqué mais comme nous sommes tellement identifiés à ce costume, nous sommes sur la défensive et nous disons « ne me change pas ! ».

Et c’est de cela que nous parle le **STRETCHING**

Rappelons-nous que dans une relation il y a la personne 1, la personne 2 et que le 3 est la relation. Et lorsque nous sommes en colère, peut-être nous ne pouvons rien faire pour l’autre mais nous pouvons prendre du recul et faire quelque chose pour la relation, pour le 3. Et si cela est bon pour le 3, c’est bon pour nous.

En faisant un cadeau à la relation, nous nous faisons un cadeau. C’est le principe du double cadeau.

En faisant un stretching pour l’autre, nous récupérons aussi une partie endormie en nous.

**Nous appelons « stretching » le processus de changement de nos comportements enracinés dans le but de donner à notre partenaire ce dont il a besoin.** Il requiert de dépasser nos peurs, d’accepter de faire ce qui ne nous vient pas naturellement et d’aller au-delà de nos croyances et comportements habituels pour accéder à des parties de nous-mêmes endormies depuis longtemps.

Notre résistance est le reflet de nos défenses. Il se peut que nous nous sentions perdus, mais actuellement nous ne sommes pas nous-mêmes puisqu’au cours de notre développement, nous avons perdu des parties de notre Moi. Nous regagnons et retrouvons notre entièreté initiale à travers l’épreuve du changement. Nous devons passer par l’apprentissage du changement de comportement = SORTIR DE NOTRE ZONE DE CONFORT.

Le stretching permet de sortir de « faire un effort » et de « se sentir victime », de sortir de la notion « je dois », « je me sens obligé ». Le stretching amène la notion de CHOIX, et comme c’est notre CHOIX conscient, l’énergie positive est là et va nous permettre de prendre du plaisir et c’est comme un cadeau pour nous aussi.

Rappelez-vous « les obligations tuent l’amour » et le STRETCHING permet vraiment de sortir des contraintes et restaure l’amour. Les obligations risquent d’amener au regret, tout ce que nous faisons avec le cœur, nous ne regrettons jamais.

Bien évidemment, le stretching est à pratiquer de part et d’autre et devrait de préférence ne pas être dit, cela dépend du contexte . Le cadeau n’est pas forcément immédiat mais peut prendre parfois des semaines et nous n’avons pas à nous occuper du résultat. Mais dans tous les cas, cela nourrit la relation et nous ne quittons pas une relation nourrissante.

Quelques exemples :

1. Accompagner son partenaire chez ses parents avec le sourire
2. Aller au cinéma voir le film préféré de son partenaire même si ce n’est pas notre intérêt
3. Accueillir les amis de son partenaire avec de la bonne humeur

Le faux stretching

* Lorsque nous attendons un retour
* Lorsque nous comptabilisons
* Les devoirs qui nous incombent en tant que parents
* Se soumettre sans tenir compte de ses propres besoins
* S’obliger

Pour en savoir plus : [www.kinesioenergie.com](http://www.kinesioenergie.com) – Anne-Josée Perroud