

TPA 4 QU'EST-CE QU'AIMER ?

4.1 Liste des personnes pour lesquelles je désire analyser mon expérience d'aimer

Je reprends ma liste 2.1 (personnes que j'aime). Je choisis 2 ou 3 noms.

J'y ajoute 1 ou 2 personnes participantes de cette session.

2 ou 3 personnes avec lesquelles j'ai des difficultés de relation (1.1).

4.2 Se faire attentif.ve

Je me fais attentif.ve à ce que sont ces personnes. En allant au-delà des apparences, j'essaie de nommer ce que je perçois du meilleur d'elles-mêmes.

4.3 Laisser vivre l'émerveillement

Dans les personnes que j'ai prises au TPA 4.2, je choisis une personne en fonction du désir que j'ai de m'analyser face à elles.

- Je me fais proche d'elle par le meilleur de moi.
- Je me fais attentif.ve au meilleur d'elle-même.
- Je note ce qui m'émerveille chez l'autre.
- Quel mouvement intérieur accompagne cet émerveillement : flèche droite ou flèche recourbée ?

4.4 Je décris de quoi est fait cet amour d'émerveillement

A ce moment-là qu'est ce que je vis face à l'autre ? Quand j'arrive à entrer dans ce mouvement d'émerveillement, est-ce que j'ai envie de « prendre l'autre » ?

4.5 Croire en l'autre

Je reste avec cette même personne choisie au TPA 4.3, je regarde ce que je vis :

- Est-ce que je crois en l'autre ?
- Ma foi porte sur quoi d'elle ?
- Est-ce que j'ai foi en son devenir ? A partir de quoi ?

4.6 Exprimer son amour

- Est-ce que j'exprime cet amour d'émerveillement ? Si non pourquoi ?
- Quels sont mes modes d'expression dans cette relation ?
- Où sont mes difficultés à exprimer mon amour ?

4.7 Expression de mon amour dans une relation sexuelle

- Comment je vis l'expression de mon amour dans la relation sexuelle ?
- Qu'est-ce qui me laisse satisfait.e ? Qu'est-ce qui me laisse insatisfait.e ?
- Si je n'ai pas de relation sexuelle est-ce qu'elle me manque pour exprimer mon amour ?

4.8 Respecter la liberté de l'autre

Chacun.e a un territoire psychique et physique qui est prolongement de elle.lui-même et sur lequel il exerce sa liberté et sa responsabilité selon la relation.

- Je reprends ma liste. Je choisis 2 ou 3 personnes vis-à-vis desquelles il est important pour moi de me mettre en vérité.
- Dans ma relation à chacune de ces personnes m'arrive-t-il de faire pression sur sa liberté et d'empiéter sur son territoire ?
- De quoi ai-je tendance à m'occuper qui ne me regarde pas ?
- Pourquoi est-ce que j'agis ainsi ?