

S'engager dans la théorie et la pratique intégrales

Les relations Intégrales



<https://vie-integrale.fr>



Les relations Intégrales

200 pages,
200 références, dont *La religion de demain* de Ken Wilber
300 notes,

Des commentaires dithyrambiques

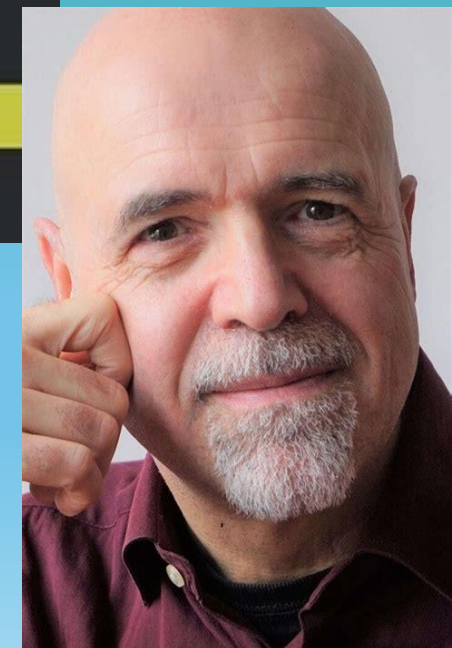
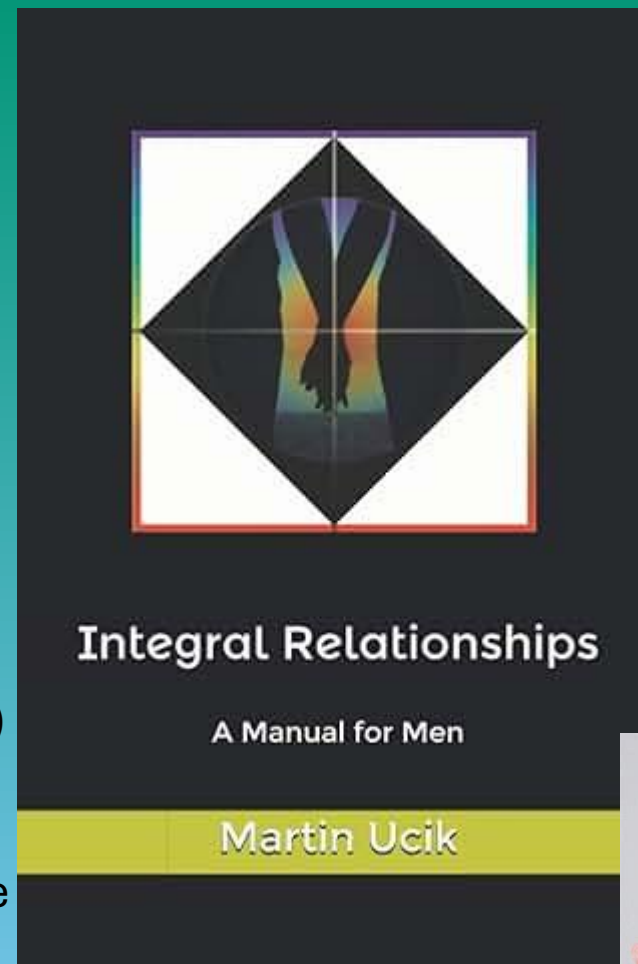
« J'aurais aimé rencontrer ce livre quand j'avais 20 ans,
cela aurait évité tant de souffrance et de cœurs brisés »

Des suggestions de lecture (par exemple livre pour femme orange seule)

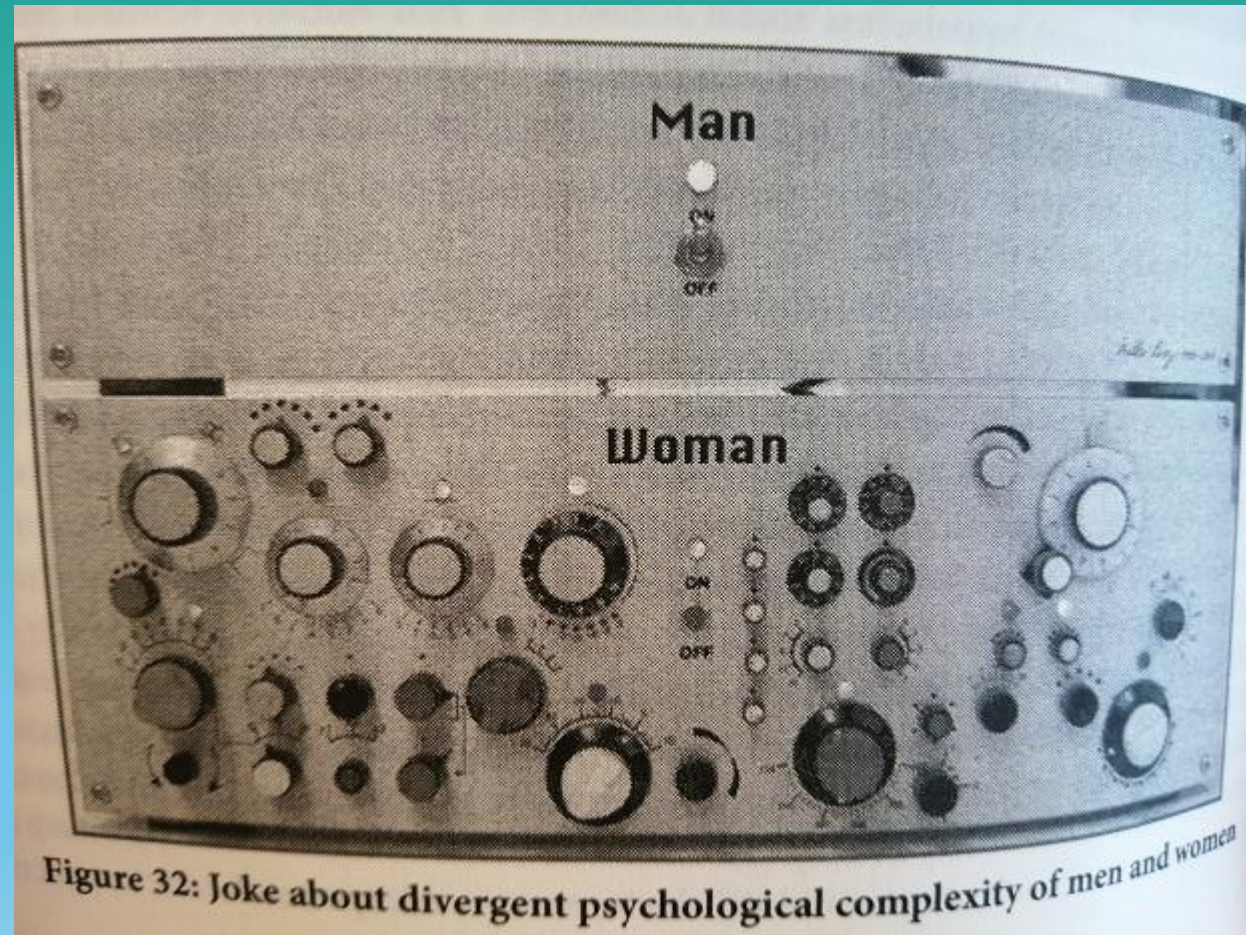
Fiches pratiques

Questions à se poser avant d'écrire son profil pour les sites de rencontre

Recommandations pour la première sortie avec un(e) partenaire potentiel (e) :
ne pas expliquer la théorie Intégrale à la première rencontre
mais plutôt l'incarner



L'humour pour faciliter les relations entre les hommes et les femmes



Très nombreux paramètres
et AQUAL

Connaître les différences entre les hommes et les femmes réduit la souffrance, fait gagner du temps, de l'argent et évite la frustration

Corps – Mental - Ame

- Différence au niveau du corps : Génétique/Anatomie/Biologie/Hormones
- Les différences culturellement construites (genre et rôle) (mental) depuis *la Politique* d'Aristote qui dit que l'homme doit diriger et que la femme est inférieure
- Travail énorme de générations de féministes (ex Ludivine Bantigny : Nous ne sommes rien, soyons toutes ! Histoires de femmes en lutte et de luttes féministes Seuil, mars 2025)
 - Force physique
 - Droit de vote, parité électorale en France
 - Maîtrise de la fécondité (pilule, avortement)
- Politique d'égalité des genres (Gender mainstreaming) - 1995
- Animus et anima (l'âme) : Trouver son âme soeur

AQAL – Perspective Intégrale

- Niveaux de développement
- deTypes personnalité (ex. masculin/féminin - Ennéagramme)
- Les lignes de développement - intelligences (passions, besoins, intérêts, activités favorites)
- Le triangle des relations (quadrants)
- Les 4 polarités de la connexion (ascendante Eros, descendante Agape, communication, action)

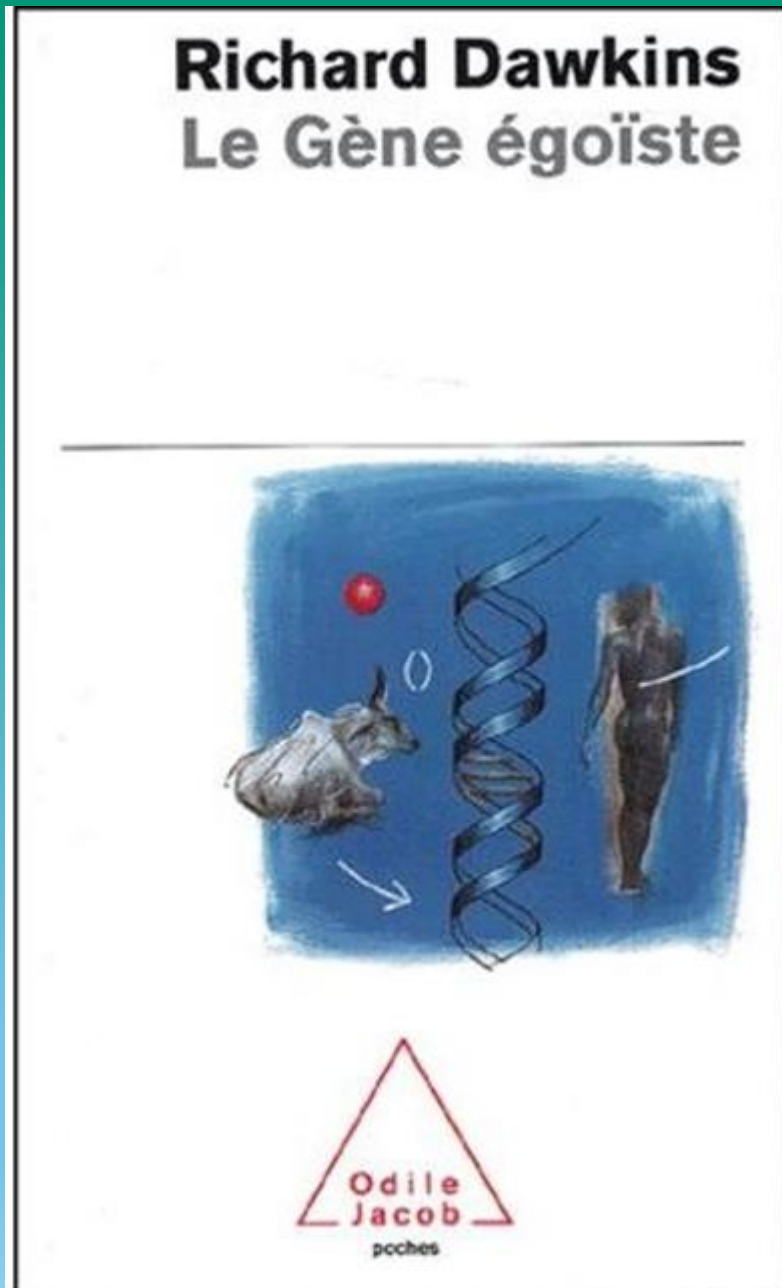
Pourquoi vouloir être en couple ?

- Spiritualité : dépasser la (fausse) sensation de séparation-> retrouver l'Unité
- Devenir complet : Platon
- Compléter son complexe animus/anima : trouver son âme sœur (Jung)

- Perpétuation de l'espèce -> Fantôme primaire (ce qui attire les hommes et les femmes)
- Faire passer ses gènes à la postérité (surveillance de la sexualité)

Ken Wilber - La religion de demain – adopte la théorie du néo Darwinien Richard Dawkins

- Faire passer ses gènes : Richard Dawkins – néo-Darwinisme et la notion du « gène égoïste » - 1976 – biologiste de l'évolution
- Il y a 200 000 ans, schémas sont mis en place, qui perdurent jusqu'à nos jours.
- Origine du « fantasme primaire »
- Qui est la mère du bébé est évident, mais pas qui est le père
- Femme enceinte : besoin d'un protecteur qui va s'assurer que ce sont bien ses propres gènes qu'il protège
- La femme doit rester sous surveillance (cachée, chaperonnée, menacée de lapidation si elle est adultère)
- Avantage Darwinien, plus l'homme a de relations sexuelles, et plus il va faire passer ses gènes



Primary fantasy (fantasme primaire) : magique magenta->vert

Homme/Mâle/Masculin
XY chromosomes
Testostérone

- Femme plus jeune
- **En bonne santé**
- Belles dents, beaux cheveux, belle peau
- Mensurations (susceptible de porter de beaux enfants)

- Fantasmes sexuels masculins exploités par la pornographie



Femme/Femelle/Masculin
XX chromosomes
Oestrogènes

- Homme grand, fort, intelligent
- **En bonne santé**
- Signes extérieurs de pouvoir et de richesse (salaire, voiture)
- Susceptible d'apporter de la sécurité

- Fantasmes sexuels féminins exploités par l'industrie des romans à l'eau de rose



Références :

Helen Fisher : Why we love

David Deida : Intimate communion

Ken Wilber : La religion de demain

Développement de la sexualité

1. Réprimée (honte, culpabilité, trauma)
2. « Baiser » (purement physique, sans se soucier de l'autre)
3. Activité sexuelle consciente (se soucie de l'autre)
4. Faire l'amour (expression de l'amour, intimité)
5. Sexe transcendant (espace sacré, circulation d'énergie)

Les états (temporaires) de « tomber amoureux (se) »

Fantasme Primaire + Hormones/Neurotransmetteurs

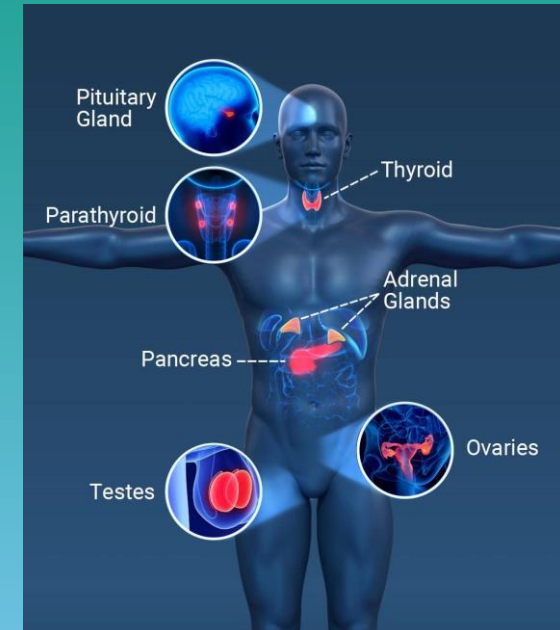
Phase I : le désir /infatuation Hormone
testostérone - Oestrogènes rendent les femmes
séduisantes et réceptives

Phase II : la romance (3 mois à 2 ans)

- Dopamine – crée l'addiction pour le ou la partenaire
- Norépinéphrine (Noradrénaline)
- ! Serotonine favorise

Phase III : l'engagement

- Ocytocine (intimité sexuelle), réduit le stress
- Vasopressine : l'hormone de la monogamie

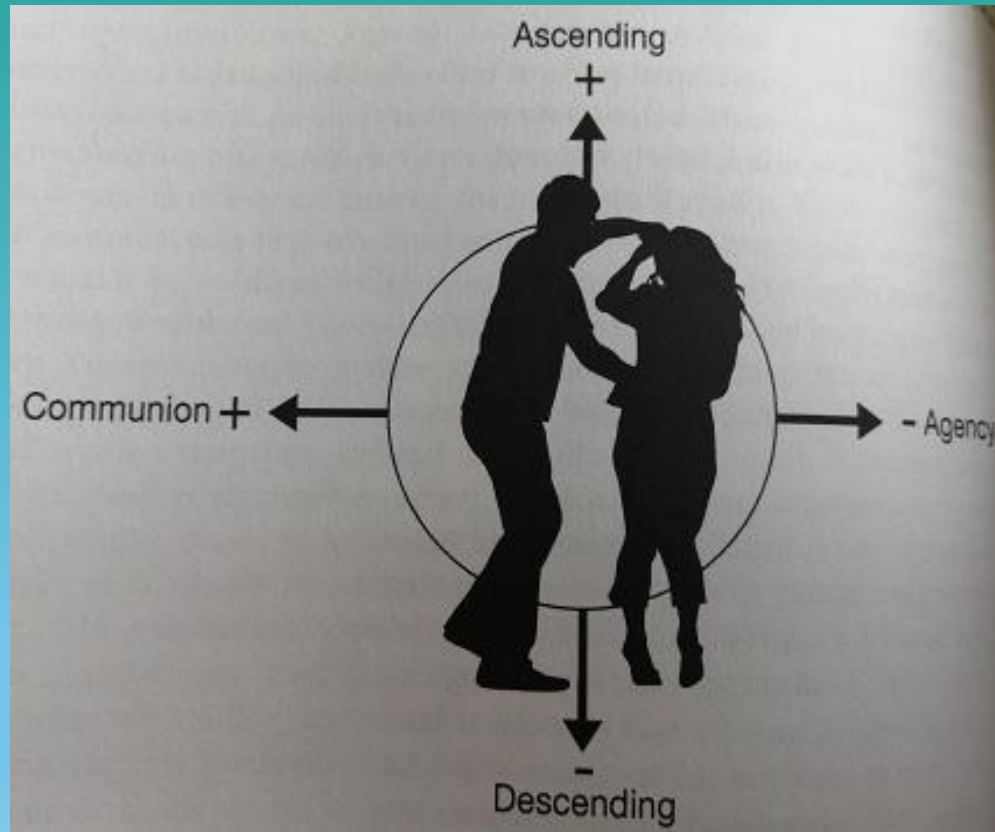
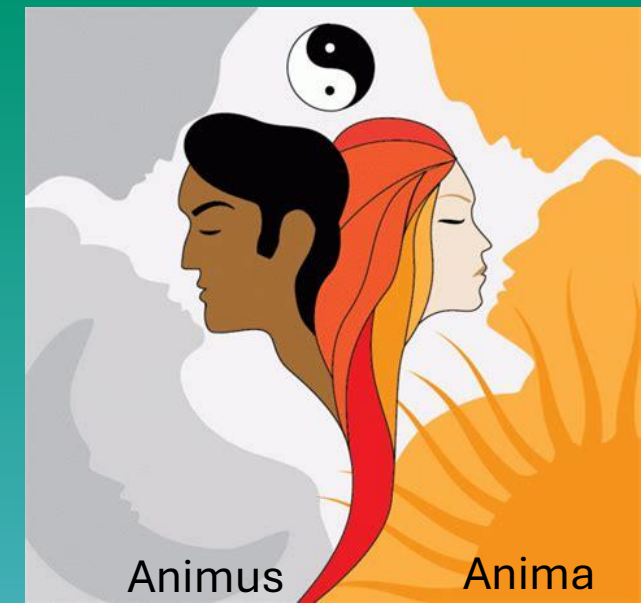


Les facteurs de compatibilité pratiques :

- Partager un sens dans la vie
- Partager des hobbies
- Entente sexuelle
- Prise de responsabilité
- Niveau de développement compatible

Les 4 polarités de la connexion

Pulsion de transcendance du soi, de s'améliorer, de grandir, de penser grand - Eros
« Je veux connaître les pensées de Dieu, pas les détails » (Einstein)



Communion

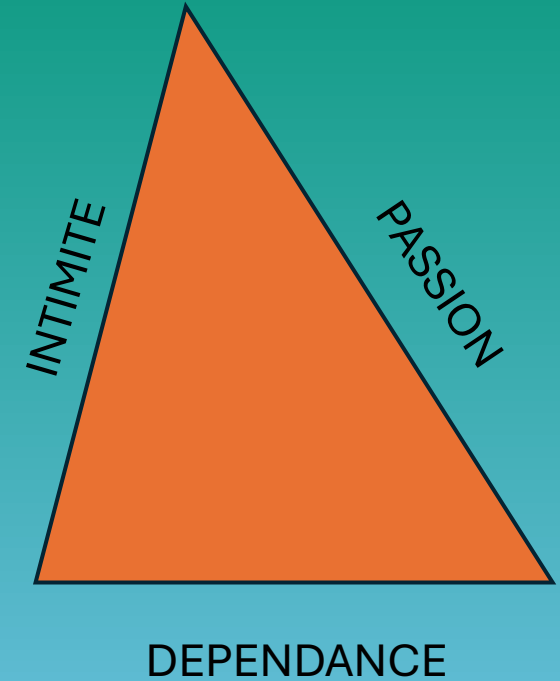
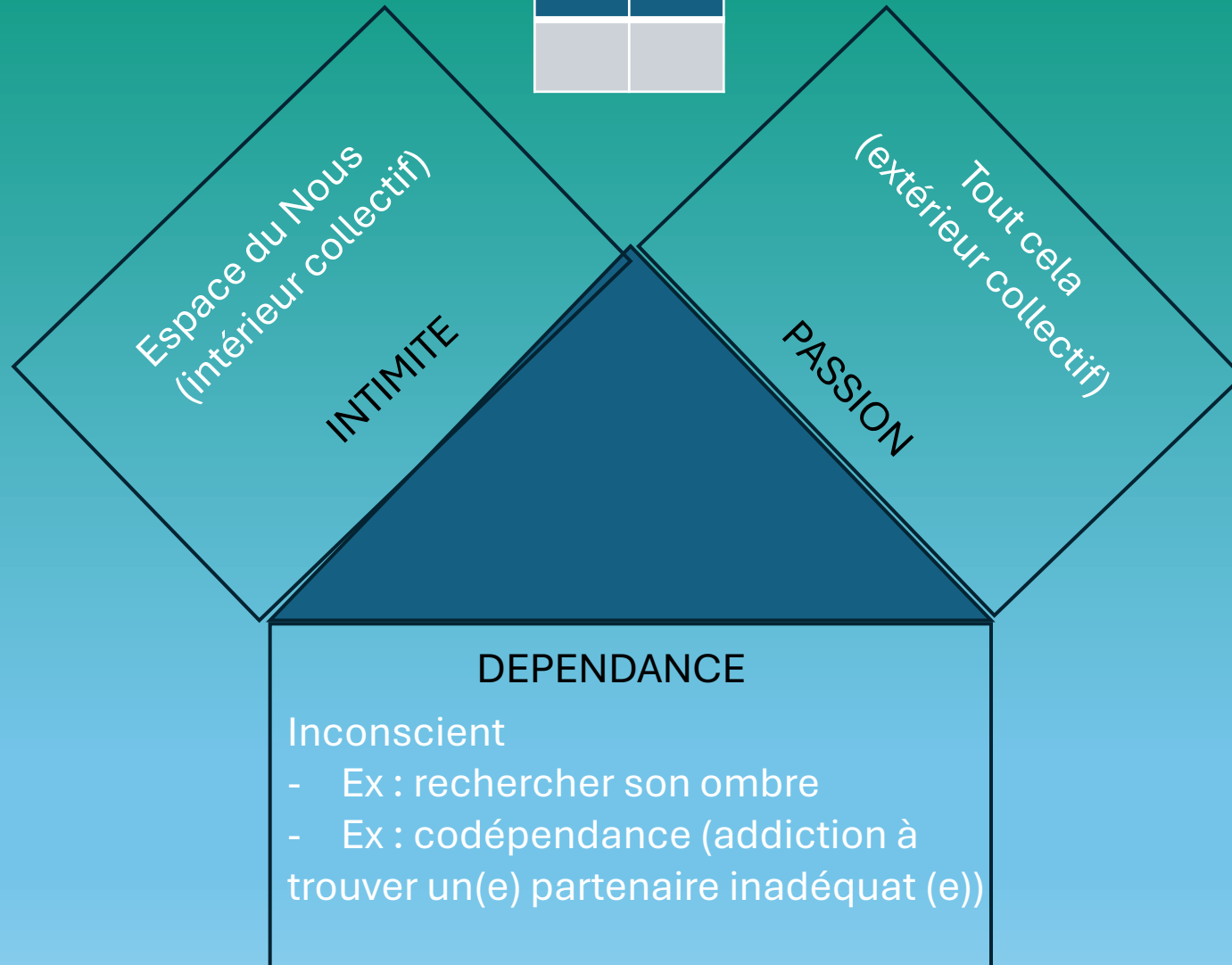
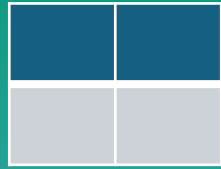
Pulsion de connexion,
Coopération, intérêt pour
le groupe
Responsabilité, relation,
Empathie, intimité
participation

Organisation/Action

Pulsion de préservation,
D'action, d'indépendance
De pouvoir, autonomie, intégrité
Intérêt pour l'individu
Liberté

Immanence du soi, pulsion vers la terre, la vie, le corps, la sexualité
(être terre à terre, profiter de la complétude – Agapé : amour du plus jeune)

Triangle des relations



Il faut une bonne adéquation des triangles

Animus et anima -> âme

Carl Jung : animus est le « masculin » chez la femme et anima est le « féminin » chez l'homme (refoulés chez l'enfant qui doit être soit un garçon soit une fille)



OMBRE projetée sur l'autre sexe = complexe

Trouver l'âme sœur : forte attraction pour le complexe animus-anima de l'autre



Stades de développement	Animus chez la femme	Anima chez l'homme
I	homme en tant qu'étranger (craint)	femme en tant que mère (prendre soin)
II	homme en tant que père, Dieu ou roi (approbation)	femme en tant qu'objet sexuel (faire se sentir bien)
III	homme en tant que héros (protection)	femme en tant qu'épouse (loyauté)
IV	homme en tant qu'être indépendant	femme en tant que guide
V	homme en tant que partenaire égal	femme en tant que partenaire égale

Ce n'est la faute de personne si la lune de miel ne dure pas et que des tensions surgissent !

Ref : Deepak Chopra
The path of love

Carte d'Immunité (Immunothérapie du changement) : Trouver ou attirer mon âme soeur

Objectif	Faire/Ne pas faire	Liste des peurs	Obligations	Grandes croyances (fausses ?)
Trouver ou attirer mon âme soeur	Rechercher le plaisir	Peur de ne pas trouver	Penser que ma vie est suffisamment bien comme ça	Personne ne va m'aimer
Etre en forme (physiquement, émotionnellement, spirituellement)	Sortir avec mes potes	Peur d'avoir l'air esseulé (e)	Obligé d'être autonome, de ne pas avoir besoin d'un partenaire pour être heureux	Tous les bons partenaires sont déjà pris
Etre ouvert et accueillant	Travailler davantage	Ne pas être séduisant financièrement	Il faut que je travaille davantage pour améliorer mon revenu ce qui me rendra plus séduisant	Je ne suis pas prêt pour une relation
Sourire aux gens	Regarder la télévision	Peur d'avoir l'air idiot et en demande	Feindre le détachement	Lorsque je cesserai de chercher, il ou elle va se présenter
Travailler avec un coach « relationnel »	Jouer avec mon animal de compagnie	J'aurai l'air d'un loser si j'admets que je suis seul et que je recherche quelqu'un	Me concentrer sur les besoins de ma famille	Je ne tomberai plus jamais amoureux (se)
Faire mon profil pour les sites de rencontres	Faire des jeux vidéo	Peur de perdre mon temps (et mon argent) à sortir	Obligé de réussir dès la première rencontre	De toute façon, je serai quitté et j'aurai le cœur brisé

Facteurs transgénérationnels

- Ex Syndrome du prince charmant (idéaliser un premier amour/mari non choisi)
- Répétitions transgénérationnelles inconscientes suite à des traumatismes non digérés chez les ascendants (inceste, viol)
- Répétitions transgénérationnelles : Don Juanisme d'un grand-parent – injection de vie/pour ne pas étouffer

Voir Bruno Clavier *Les fantômes familiaux*

Co-dépendance

Le contraire du « fantasme primaire » :

Addiction à trouver un partenaire inadéquat (ex : homme qu'il faut protéger plutôt qu'un homme protecteur)

Voir Melody Beattie *Vaincre la codépendance*

Les niveaux de développement – Matrice de compatibilité



Je suis attirée par tes signes extérieurs de richesse et de réussite. Tu as un bon salaire, une belle maison !



J'aime ta vitalité, tu es sans complexes.

Tu es belle et séduisante, avec tes grands yeux, tes cheveux brillants et tes mensurations. Mais tu sais, depuis mon burn-out, j'ai cessé de considérer le travail et la réussite comme des buts en soi. Je me suis épuisé à orange. Je m'occupe maintenant de mon développement personnel.



Les niveaux de développement

(ambre)



Conformiste



Je suis attachée à ma famille et mes enfants. Il faut obéir aux règles. Jamais je n'aurais pu divorcer. Comme l'a dit ma mère, je dois mettre de côté mes opinions et suivre ce que veut mon mari et alors tout se passe bien et il n'y a pas de conflit. Et maintenant que je suis veuve, je peux rechercher un homme qui saura me comprendre.

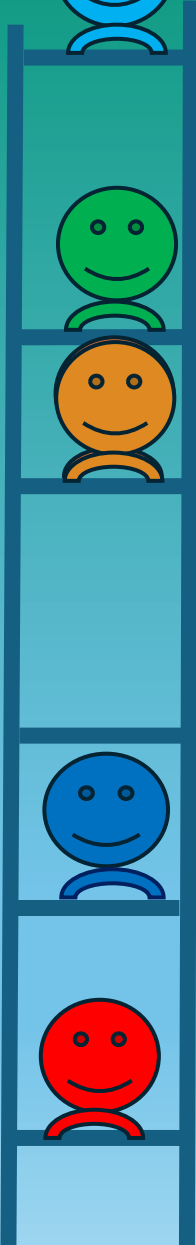


Oui, j'ai développé ma compréhension de ce qu'est l'autre et j'ai appris grâce à la communication non violente, à exprimer mes sentiments et mes besoins. Je vais te sauver

Je voudrais t'aider à être moins soumise, à apprendre à t'éclater. Tu as le droit de vivre maintenant.



Les niveaux de développement



Je veux bien de toi pour sortir et m’amuser et même passer du bon temps ensemble, mais j’ai enfin gagné ma liberté et je ne veux pas m’encombrer d’un homme.

Je voudrais discuter avec toi, te parler de cette théorie Intégrale que je découvre dans mon groupe du mardi.

Rien à faire. Je ne m’intéresse pas à tes trucs psy pour aller mieux. D’ailleurs, tu t’es vu ? Tu as quitté ton poste de directeur pour devenir... professeur de méditation ? Jamais tu ne pourras te payer les voyages de luxe dont je rêve et voyager avec moi. Tu es un loser, et pourtant, avant, je t’admirais beaucoup. Mais depuis que j’ai obtenu ton poste, tu ne m’intéresses plus.

Beaucoup de personnes Seules !

Les niveaux de développement



On a épuisé notre quota de carbone, et les voyages de luxe ne sont plus nécessaires. Toutes les photos paradisiaques arrivent sur mon vieux PC Windows, tant qu'il tient le coup. On pourrait faire ensemble un stage de développement personnel dans des montagnes qui ressemblent à l'Himalaya. Et y aller en covoiturage, manger des repas végétariens, ou se nourrir de prana...

Et tomber sur un gourou patriarcal qui va abuser de ses élèves ! Attention !

Oui, ce genre de stage me plaît beaucoup, mais il faudrait aussi permettre à chacun de se payer ce stage qui est tout de même à 500€. Tout le monde devrait y avoir accès, ce serait plus juste. Et comme je travaille maintenant à mi-temps, je n'ai plus les moyens. Invitons plutôt tous nos amis à un pique-nique.



Les niveaux de développement

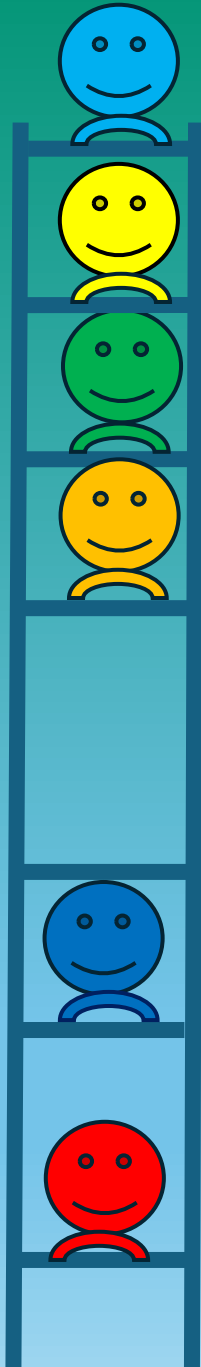


Je sens qu'il y a quelque chose d'autre qui m'appelle, qui a davantage de sens. C'est cela qui m'intéresse. Tes amis, ils me font un peu de peine, avec leurs délires « new-age ». Ecoute, organise ce barbecue, mais moi je resterai dans ma tour d'ivoire à regarder les enregistrements du congrès Intégral.

Je ne peux plus butiner comme je l'ai fait par le passé. Je cherche quelqu'un qui partage mes valeurs et mon envie de contribuer socialement.

Je voudrais construire quelque chose de durable, mais peut-être que je ne vais pas trouver la perle rare.

Découverte de l'inclusivité du 2^e palier



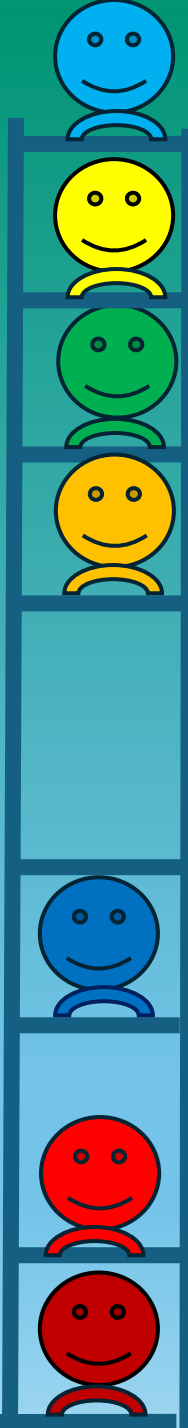
La matrice de compatibilité (2^e partie)



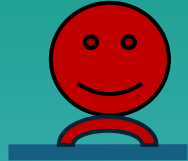
Cette femme avec ses longs cheveux sera à moi, je le vois dans sa façon de me regarder. Elle va me donner des pouvoirs magiques !



Quel bel homme avec ses marques tribales, ce doit être un chef, je vais me donner à lui et il sera mon guide chamanique



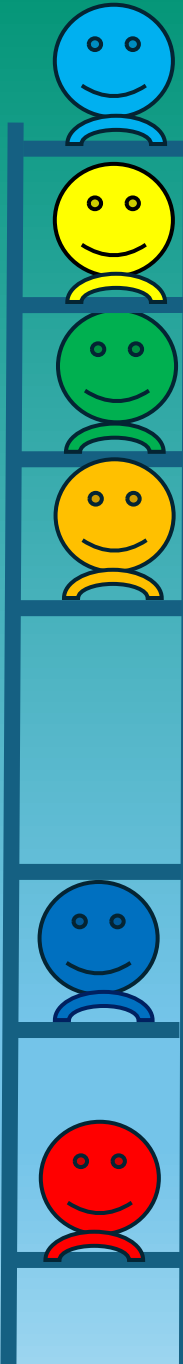
La matrice de compatibilité (2^e partie)



Dans le groupe de trekkers où je suis sherpa, j'aime que cette femme-qui rit comme une enfant malgré ses cinquante balais, me témoigne du respect. Je vais lui proposer du whisky, et qui sait, j'aurai peut-être une bonne fortune... comme la dernière fois, avec cette chef d'entreprise (orange) !



Ce jeune homme est victime de la société qui l'exploite, et ne lui a pas permis de progresser, je vais en faire mon jouet (je sens que j'ai déjà ferré le poisson), et je le ramènerai avec moi et le sauverai.



La matrice de compatibilité (2^e partie)



(ambre)



Source image : By Owula kpakpo - Own work, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=55201065>

Je veux passer la soirée avec toi. Mais baisse les yeux et ne te fais pas remarquer. On va quitter ce bar qui n'est pas un lieu pour une femme correcte. Je t'emmène chez mes parents, tu ne feras pas de bruit quand on se glissera dans ma chambre.

<https://vie-integrale.fr>

C'est tellement exotique, ces coutumes patriarcales ! Je ne dois pas les juger. Qui suis-je pour juger ? Je veux bien un foulard. Saurai-je le draper correctement ?



La matrice de compatibilité (2^e partie)



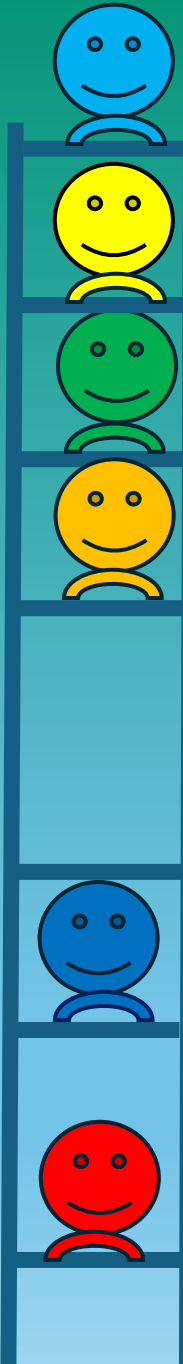
Viens faire un tour dans ma Porsche décapotable, les cheveux au vent, ça va t'aller. On fumera des cigares, on boira des cocktails dans des palaces.



Je n'y peux rien, c'est mon fantasme primaire, je suis tout de même attirée (même si je fais semblant de ne pas remarquer les voitures plates !).



S'il y a un mec avec une grosse bagnole dans le groupe, je vais rester tout seul. Je n'essaie même pas d'être en compétition. Il ne me reste que les femmes rouges à sauver...



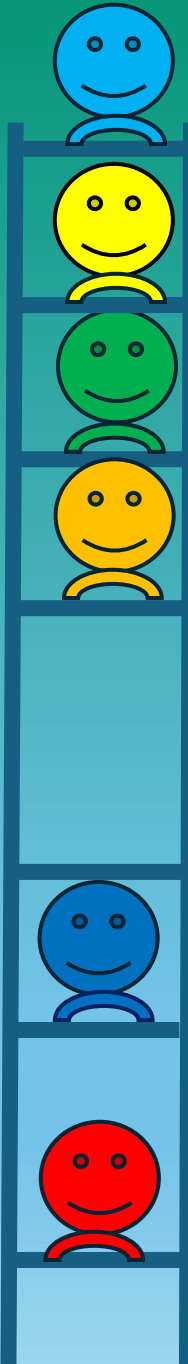
La matrice de compatibilité (2^e partie)



Cet homme à l'air intelligent, ce solitaire, m'intrigue et m'intéresse. Son indifférence est un atout, c'est connu depuis toujours. Mais il est sans arrêt en train de méditer, il n'est pas présent pour les autres, je ne me sens pas vue. Putain de patriarcat !



C'est plus important pour moi de me développer que d'entretenir des amourettes. De toute façon, les femmes orange elles vont faire des histoires, elles n'ont jamais fini de récriminer, et les vertes... elles ne m'intéressent plus vraiment.



La matrice de compatibilité (2^e partie)



C'est encore les hommes verts qui me comprennent le mieux, et qui sont le plus à l'écoute (ou qui font semblant de s'intéresser à mes histoires...)



Je peux être ami avec des femmes de toutes couleurs et à tous les niveaux de développement.

Pour une relation de couple, je recherche quelqu'un à mon niveau, et il n'y a pas beaucoup de choix.

Dans « Integral Relationships », ils préconisent de faire une liste de 10 personnes et de choisir la meilleure...

Ca va être difficile !

