

DISTANS

Une Ode à l'amitié

Cette histoire c'est l'histoire
des relations humaines...

L'amitié
la dispute
la réconciliation

Parfois la rupture



Une histoire...
qu'on à tous vécu..
De près où de loin
À petite ou grande échelle
qui nous fragilise
où nous permet de grandir

Une histoire qui peut terminer bien ... Et qui termine bien trop siouvent mal

DISTANS

amène une réflexion sur le conflit,
la résolution du conflit, les outils
nécessaires et notre pouvoir
de décision et action face à
la discorde.



La différence entre chaque être humain

La difficulté de compréhension
de l'autre, de par nos différences
qui est la même difficulté pour tous et au final
rassemble tout les êtres humains

Apparemment différent mais si on creuse , tous pareils

Tous égaux , devant ce rude chemin qui est celui de
l'amour, le respect, la tolérance
envers sois pour que ça soit envers l'autre

On est totalement égaux dans les sentiments et les émotions



Une grosse dispute qui provoque la séparation en 2 de leur espace:



Une frontière mise
au milieu, un
accord commun,
chacun son côté,
on ne passe
pas la corde,



NON

Besoin de mettre des limites
Mais c'est pas si facile
DE FAIRE MAL
CA FAIT PEUR ET DE NE PAS Être AIMÉ

Donc shut!! Et toi aussi l'émotion
Et du coup ça explose démesurément

La goutte d'eau qui fait déborder le vase
n'est pourtant qu'une toute petite goutte

On se rend compte qu'on est vraiment allez loin pour très peu de choses.. Moment de , déjà mélancolie,
et la tristesse de constater jusqu'à quel point on est capable d'aller, et la difficulté que ça représente
admettre que c'est nul et c'est pas la solution et , résultat: on se sent vraiment bête ,



Notre réflexion nous permet de nous rendre compte que notre EGO nous à amené à prendre
des mauvaises décisions dans la résolution de notre conflit : haine + violence= souffrance



**Comment s'est transformé cette longue relation
de confiance et soutien mutuel,**

**En une lutte d'ego, de pouvoir
Méprisant l'autre, faisant de lui un ennemi, coupable de nos frustrations**



**Où est Passé l'esprit d'équipe
et de bienveillance qui unis les êtres
dans la découverte du chemin
de leurs vies**

**La confiance se
transforme en manque de
respect et dégoût et on
finit par faire mal à ceux
que l'on aime le plus alors
que cette attitude naît de
la peur de ne pas
être aimé**





Arroser l'amour comme une plante, c'est chercher à s'entendre, vouloir continuer à partager, savoir s'ouvrir et s'enrichir face aux différences, écouter sans imposer, faire un effort pour être en paix, en apprenant à être dans l'écoute de nos besoins et de savoir ce qui nous fais du bien, pour construire une relation de gentillesse avec nous même .

Réapprendre la communication, comme une nouvelle langue , exprimer à l'autre nos limites à temps, faire part d'un besoin d'affection, de protection, de.... En auto-empathie, et dans l'écoute des besoins et limites de l'autre, dans l'empathie.



Dans les cris, les bruits, la folie de la dispute, les personnages sont au final résolutifs car ils trouvent une solution qui apporte aux deux par égal, ne porte préjudice à personne. Chacun se construit, dans son espace intime, pour découvrir, connaître et comprendre ses besoins et se retroalimenté



L'obligation envers l'autre de couvrir des besoins qui ne sont pas les nôtre disparaît.

On développe notre autonomie, responsabilité et liberté dans nos satisfactions personnels, car on sait reconnaître et écouter nos besoins.

Et la culpabilité de devoir faire où se priver pour l'autre s'envole, les reproches avec.

On est au plus près de nos émotions et on sait qu'elles nous avertissent d'un besoin non satisfait, de quelque chose qui ne nous rend pas bien.





On comprends alors que nous sommes ambos responsables du conflit et qu'un ami c'est plus important que d'avoir raison

On sait maintenant que la personne en face aussi souffre, que personne n'est méchant par élection..

et que nous n'avons pas su écouter attentivement, soutenir et comprendre, parce que nous aussi on était dans le manque, pas en accord avec nous même.

Et que depuis trop longtemps on ne savait pas savoir ce que vraiment on voulait, et ce qu'on arrivais pas à comprendre de nous et qui nous frustrait, rendais triste et aigris, irritable et blessant, on le faisait souffrir aux autres, on reprochais de ne pas être compris parce que même nous, nous nous ne comprenions pas.

Alors on pardonne , et on connecte avec l'empathie pour donner de l'amour simplement, sans juger, sans rancœur.... Sur le même bateau, les meme vagues nous déstabilisent.



Nous reconstruisons avec prudence des ponts pour faire que la DistanS se réduise et pouvoir connecter nos mondes, avec

respect

De toi

De

tolérance

De moi

nous



**On est maintenant prêt à s'ouvrir
à se tendre la main.**

Rechargé, connecté avec nos êtres,

avec les outils en poche pour combler nos besoins, tout seul, comme des grandes!

Prêts à s'ouvrir à trouver les solutions ensemble, une solution qui nous plaise à tous les deux, pour construire un espace commun, où se retrouver, se réunir quand le besoin de sociabilité, de partage, et d'amitié se fait présent,

un espace où nos besoins communs sont couverts, un espace où notre compagnie nous apporte, nous fait du bien.

En ayant découvert et compris que nous avons le choix de nous replier et nous chouchouter quand on en ressent l'envie, de nous donner de l'amour à nous même ,

quand nos besoins diffèrent avec l'autre personne,

**Je me charge de me rapprocher des personnes qui ont le même besoin ,
avoirs plusieurs groupes/ personnes de besoins partagés, sans forcer, ni
vouloir changer l'autre, qui doit lui, faire la même chose pour son besoin.
j'ai le choix, c'est moi qui décide, il faut maintenant pas que j'oublie de m'en
donner la possibilité.**



Les principes et fondamentaux abordés symboliquement dans DistanS sont les principes de base de la CNV: la Communication non violente, de plus en plus connue, en psychologie (thérapie de couple, thérapie de famille etc...), chez les travailleurs sociaux ou de médiation, pour résoudre les conflits, à l'échelle du noyau familial, comme dans les conflits de quartiers, les zones difficiles, ou les relations diplomatiques entre pays, les conflits de guerres- pour réapprendre une autre forme de communication, pour améliorer nos relations dès le plus jeune âge, en étant dans notre écoute et dans l'écoute de l'autre, et savoir trouver ensemble des solutions qui satisfassent les besoins de chacun, sans porter préjudice, ni obliger à personne, ni devoir céder, et petit à petit travailler notre personne pour réduire les rôles de supériorité, de dominant, dominé.

Ce spectacle se joue avec un homme et une femme, donc nous parlons aussi de l'égalité entre les sexes.

