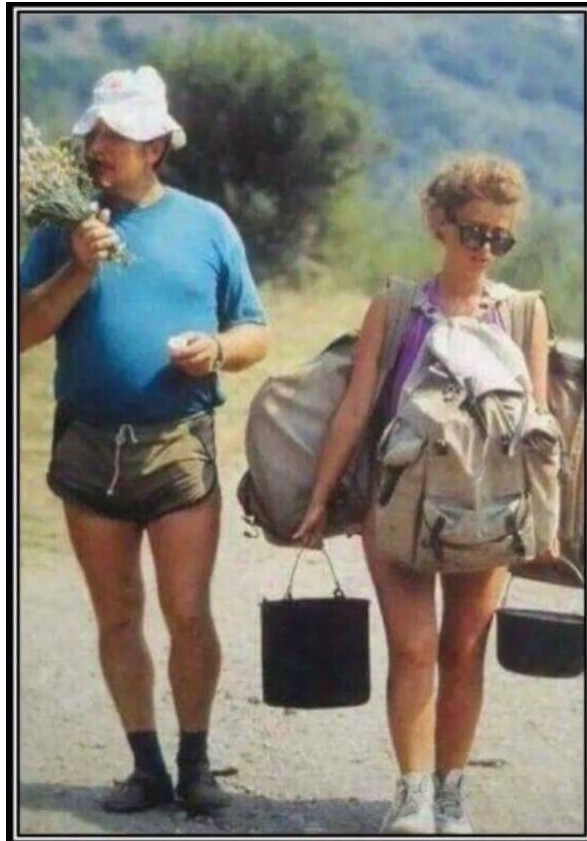


## ÉVEILLEZ LA TOTALITÉ DE VOUS-MÊME



Derrière chaque femme forte, il y a un homme “libre”.

L’humour n’est-il pas le meilleur moyen de montrer les avantages et inconvénients des différentes voies spirituelles: masculines et féminines?

Il y a treize ans, alors que je visitais Tiruvannamalai en Inde, je fus surprise de voir comment les concepts spirituels peuvent parfois être déformés pour servir l’ego et non le Coeur. Le Sage Ramana Maharshi qui passa la plupart de sa vie au pied de la montagne sacrée Arunachala, recommandait d’Être le Soi et de voir l’ego comme une illusion. Son enseignement doit être entendu avec un Coeur clair et ouvert afin qu’il ne soit pas déformé pour ignorer l’ego voire le justifier. Ce document est d’une certaine façon mon hommage à Ramana et Arunachala. Il présente également les points principaux de mon enseignement.

J’ai eu la chance de m’éveiller spontanément en 1998 sans suivre d’enseignements ou de méthodes. En raison de l’absence de conditionnement spirituel, je peux discerner clairement les raisons de la confusion qui existe parfois sur les chemins spirituels.

Les voies et les concepts spirituels sont utiles pour éclairer le sens de la quête et s’éveiller à la Réalité. Cependant, ils peuvent aussi être trompeurs lorsqu’ils sont compris à travers le filtre du mental et non celui du Coeur. Ils peuvent notamment faire croire au chercheur spirituel que ce qu’il doit atteindre est toujours plus loin sur le chemin.

Le chercheur spirituel pense alors qu'il doit atteindre un état intérieur plus élevé et pur pour s'éveiller. Il recherche le samadhi, le pur silence, le détachement, la paix, la liberté, la béatitude, l'absence d'ego, etc.

Qui êtes-vous vraiment et où se trouve le Soi? Comment atteindre le Divin?

Fondamentalement, le Soi est "Rien"<sup>1</sup>. En quelque sorte il se donne à nous et nous en faisons ce que nous voulons. Nous pouvons l'explorer de multiples façons et dans différentes directions. L'enseignement de Ramana Maharshi est considéré être la voie directe. Toutefois, en général, il y a deux directions principales. Je les appelle les chemins "Masculin" et "Féminin".

Les directions empruntées donnent au Soi certaines spécificités et "couleurs". Les chemins masculins explore la Conscience de façon statique et les chemins féminins en tant que mouvement d'énergie (Amour). Dans les deux cas, l'exploration est limitée. Voyons pourquoi.

Les chemins masculins sont verticaux. Ils préconisent généralement de s'isoler du monde pour ne s'attacher qu'à l'Essence. C'est la voie de la liberté et de la paix car elle conduit à la compréhension suivante: "Je suis déjà libre". Cela apporte clarté mentale, sérénité, stabilité, pouvoirs et états de conscience élevés.

Les états de conscience élevés sont généralement trompeurs car ils paraissent plus divins que le Divin. L'ego est souvent absorbé dans cette énergie et l'état de béatitude en est le fruit. Lorsqu'on s'élève vers le "ciel intérieur", loin de la "terre" (que cela se produise spontanément, par le biais de pratiques ou en présence d'une personne dont l'état de Conscience est élevé), on peut se sentir temporairement libre de tout ego. Pourtant l'état de Conscience élevé n'est pas le Coeur.

La confusion inhérente aux chemins masculins vient du fait qu'il y a recherche d'un *état* de Conscience. "Qui êtes-vous vraiment?" demandait constamment Ramana Maharshi.

Le Soi est-il un *état* de Conscience ou *l'ouverture claire* à tous les états de Conscience: le Coeur? Le Soi n'est ni immobilité ni mouvement, ni vide ni plein, ni le ciel ni la terre, et en même temps il inclut toute chose et se fond avec tout ce qui *est*<sup>2</sup>.

Pour trouver le Coeur il faut redescendre sur "terre" et s'ouvrir au Féminin. Il faut inclure et intégrer l'ego. "Suivez la pensée "Je" jusqu'à sa Source" disait encore Ramana Maharshi.

Les chemins féminins sont horizontaux. Ils sont ouverts à l'ego et au monde extérieur. L'Existence est un terrain de jeu expérimental qui doit être intégré. Ils visent à guérir les blessures intérieures (l'ego). Ces blessures proviennent de tendances mentales (mémoires) qui se manifestent par un manque de respect à l'égard de soi ou d'autrui. Les chemins féminins recherchent le bien-être et l'harmonie. C'est la voie de l'amour (intégration de l'ego). Cela permet de libérer l'énergie féminine chez les femmes et les hommes. Le Féminin apporte ouverture, réceptivité, patience, soin et compassion.

---

<sup>1</sup> "Rien" peut indifféremment être appelé le Soi, la Conscience, le Coeur ou le Divin.

<sup>2</sup> *État d'unité.*

Le Féminin est ouvert à tout et ressent tout. En raison de cela, il est aisé de s'identifier à ce qui est ressenti. Si vous êtes entouré(e) de personnes stressées, vous finirez naturellement par ressentir le stress, par vous identifier à cette émotion et en définitive par vous sentir mal. La réceptivité peut être source de grande confusion. Il est en fait possible d'être dans un état de parfaite ouverture, d'avoir réalisé l'état d'unité<sup>3</sup>, et d'être cependant dans la confusion. Sans clarté mentale et connaissance de Soi, le Féminin en toute femme et tout homme se sent perdu. Le Masculin (source de stabilité et de détachement) doit également être intégré.

Les chemins masculins et féminins ont tout deux des avantages et des inconvénients. Ils finissent tôt ou tard par se rejoindre. Essence et Existence ne font qu'UN. Toutefois, avant que le Masculin et le Féminin puissent s'unir, la clarté doit d'abord être trouvée.

Que signifie la spiritualité? Que recherchez-vous exactement? "Ici et Maintenant" n'est-il pas le seul endroit à atteindre et la seule réalité qui existe vraiment, étant donné que la seconde précédente n'existe plus et que la seconde à venir n'est pas encore présente? Est-il logique d'essayer d'atteindre un état qui ne soit pas sa Réalité "Ici et Maintenant"?

Trouver le Soi, c'est rencontrer "Ici et Maintenant". Prenons l'esprit/corps comme la seule réalité qui soit toujours directement expérimentée "Ici et Maintenant". Restons au niveau de l'esprit/corps pour comprendre et trouver le Soi véritable.

Prenons l'image d'une pièce comme représentation symbolique de l'esprit/corps. Il y a de l'espace dans la pièce, des murs tout autour, des meubles, des décorations et une ampoule lumineuse pour éclairer le tout.

L'esprit/corps est semblable à cette pièce. Il y a de l'espace à l'intérieur. La forme du corps est en fait tel un mur qui cache l'espace se trouvant également à l'extérieur. Les "décorations et les meubles" sont l'état intérieur: les pensées, les émotions, les sentiments et les sensations corporelles. L'ampoule lumineuse est l'esprit: la Conscience.

La Conscience est toujours présente "Ici et Maintenant". Toutefois, la conscience individuelle généralement identifiée au mental ne reconnaît pas toujours ce qui se trouve à sa Source: la Conscience illimitée. La conscience individuelle n'est pas toujours "éveillée" dans le corps. Elle n'est pas toujours claire.

La Conscience EST et n'a pas besoin d'être éveillée. On parle d'Éveil lorsque la conscience individuelle s'ouvre à sa Source et réalise sa vraie nature.

Mais clarifions tout d'abord quelques termes du jargon spirituel. "Le réveil" dans ma propre terminologie est le "Ah, ah! Ça y est, j'ai compris!" qui provient de la clarté et de la compréhension mentale.

L'Éveil est la même chose que l'illumination. C'est l'expérience immédiate de Soi en tant que Lumière et Vérité. Cette expérience se passe toujours "Maintenant" le temps d'une milliseconde lorsque vous avez enlevé le voile de l'ignorance quant à votre véritable nature et le voile de la résistance à l'ego. Il s'agit d'une grâce car la Lumière efface instantanément toutes les ombres

---

<sup>3</sup> *Intégration totale de l'ego*

(l'ego). Néanmoins, vous n'avez généralement pas à cet instant la connaissance mentale totale de tous les aspects de l'ego. L'océan entier s'est éclairé mais l'esprit n'a pas encore clairement identifié toutes les vagues. C'est la raison pour laquelle, contrairement au sens qui prévaut dans les milieux spirituels, je n'appelle pas encore l'Éveil: la Réalisation de Soi.

Sans clarté de toutes les tendances de l'ego, la "nuit mystique" reste à traverser. Toutefois, lorsque l'océan de la Conscience a déjà été exploré et que toutes ses vagues sont connues, "la nuit" est sûre et sans problèmes.<sup>4</sup>

Avant l'Éveil, vous êtes dans l'état naturel et après l'Éveil, vous retournez à l'état naturel. À un certain moment, tous les aspects de l'ego sont connus. La Conscience est totale. C'est cela que j'appelle la Réalisation de Soi. La Réalisation de Soi est aussi l'état de sagesse après l'Éveil. Cet état est tel un espace ouvert où toute flèche lancée ne fait que passer (samadhi naturel). Toute résistance intérieure à l'ego s'est dissipée<sup>5</sup>. Les murs de l'ego n'étant plus présents, il y a unité avec le plan de l'Existence (Présence en toute forme). Dans la terminologie hindoue, la Réalisation de Soi s'appelle Sat-Chit-Ananda (Existence-Clarté-Joie). C'est la libération.

L'état naturel se manifeste à tout moment et à n'importe quel stade lorsque vous acceptez votre état intérieur et écoutez votre Coeur. Point n'est besoin de penser. Ressentez, comportez-vous naturellement et spontanément. "Sois toi-même."

Revenons maintenant à notre "pièce" afin d'avoir une image claire de la Réalité. Certaines personnes ont très peu de meubles dans leur chambre intérieure et beaucoup d'espace. D'autres ont des meubles de grande valeur et des objets précieux. D'autres encore ont un intérieur lourd et sombre. Que faire avec chaque pièce intérieure? Si votre pièce est ouverte et spacieuse, devez-vous inviter tout le monde? Si votre maison est de grande valeur, devez-vous la protéger d'invités moins désirables? Si votre pièce est lourde et sombre, devez-vous tout repeindre en blanc et vous débarrasser des meubles encombrants?

Que signifie vraiment la pureté? Et comment véritablement trouver la lumière? Ne peut-on éclairer la pièce sombre aussi bien que la chambre spacieuse? N'est-il pas vrai que toutes les pièces, indépendamment de leur contenu, peuvent aussi demeurer dans l'obscurité? Le fait de trouver la lumière est-il dépendant du contenu de la pièce ou suffit-il tout simplement d'appuyer sur l'interrupteur?

Vous n'avez pas besoin de vider votre chambre ou de changer de meubles pour trouver l'interrupteur. La plupart des chercheurs spirituels essaient de se purifier ou de trouver le silence afin de s'éveiller. Certaines personnes tournent ainsi autour du pot sans pouvoir trouver le miel. Le chien poursuit sa queue sans arriver à l'attraper.

---

<sup>4</sup> Voir le livre *La Source - Initiation au Coeur de l'Amour et de la Liberté*, <https://www.tilicho.fr/initiation-et-livre.html>

<sup>5</sup> Voir la pratique de la guérison: le "Sandwich de la Conscience" <https://www.tilicho.fr/initiation-et-livre.html>. Le livre *la Source* fournit tous les ingrédients nécessaires au "Sandwich" dans la section "Auto-investigation".

Pour trouver la lumière, il suffit d'être clair et de ne pas avoir peur de voir sa chambre intérieure telle qu'elle est. Tout simplement, ne vous cachez pas. Ne jugez pas vos pensées, vos émotions et vos sensations corporelles. Vous êtes la lumière et non pas la pièce intérieure. Voyez-vous à quel point il est inutile de se sentir mal, d'être attaché ou fier de son état intérieur?

Pourquoi prendre les pensées au sérieux et s'identifier à elles? C'est ce que voulait dire Ramana Maharshi lorsqu'il conseillait de ne pas s'attacher à l'ego. Cela signifie-t-il qu'il ne faut pas en prendre conscience? Être Soi, c'est être conscient. Plus on sait qui l'on est, plus on peut s'ouvrir à l'ego et aux émotions sans peur.

“Qui êtes-vous vraiment?” Il est très important de trouver la réponse à cette question afin de ne pas être piégé(e) par les concepts et l'idéalisme spirituel. Que votre état intérieur soit rempli d'espace et de silence ou qu'il y ait beaucoup de bruit mental et de tensions, QUI sait cela? La Conscience reconnaît le silence et elle reconnaît aussi le bruit du mental. Le vrai Silence est la clarté. La Conscience ne dépend ni du silence intérieur ni du bruit des pensées. La lumière éclaire la chambre intérieure telle qu'elle est. Le Soi n'est-il pas déjà libre et parfait?

Le Soi est en fait indéfinissable car quelle que soit la définition spécifique apportée, cela devient un objet et non pas le sujet. Êtes-vous l'Amour ou le Témoin de ce dernier? Êtes-vous le Silence ou la Présence qui le reconnaît? La Conscience est toujours antérieure à tout ce qu'elle connaît, définit, ressent et perçoit. Elle ne peut être définie spécifiquement. Elle est “Rien”. Il est toutefois possible d'avoir une perception claire de la Conscience. Grâce à la clarté, l'oeil peut se voir lui-même.

Peut-on trouver la Paix véritable en fuyant l'ego et les pensées? Trouve-t-on le Silence et le vide en les recherchant exclusivement? Le soleil cherche-t-il à n'illuminer que lui-même? Il rayonne sur toutes choses sans aucune discrimination. Le Soi est l'ouverture claire à tout ce qui EST. Seul “Rien” peut fusionner avec “Tout”.

La Conscience est libre des pensées et des états intérieurs parce qu'elle les reconnaît pour ce qu'ils sont. Les pensées telles que: “Je ne suis pas assez aimant(e)”, “J'ai perdu l'état d'éveil que j'avais trouvé”, “Je suis serein(e)”, “Je suis déprimé(e)”, “Je suis bloqué(e)” ou “Je suis libre” glissent sans s'attacher dans le ciel de la Conscience. Pouvez-vous perdre la Conscience? Pouvez-vous perdre le véritable Silence?

Si vous vous sentez piégé(e) par des émotions négatives et que celles-ci demeurent, rappelez-vous une chose: “Tout va bien de toutes façons. Cela finira par passer”. Détendez-vous si vous le pouvez ou acceptez la pensée “Je ne peux pas me détendre”. Prenez une profonde respiration. Qu'arrive-t-il lorsque vous êtes détendu(e)? Vous êtes automatiquement à l'écoute du Coeur. Vous ressentez ce que vous devez dire ou faire. En dépit des pensées négatives, vous retrouvez alors l'état naturel, simple et spontané.

Comment être conscient dans le quotidien? Portez tout simplement votre attention sur le corps. Lorsque vous avez des peurs ou des désirs égoïstes, le corps ressent certaines sensations.

Les sensations du corps (fermeture, résistance, lourdeur, malaise) sont les signes immédiats de l'ego. Ressentez-les, respirez, détendez-vous et écoutez votre Coeur si vous le pouvez.

La Conscience accueille tout simplement toute expérience avec clarté. Le Soi a conscience du corps, des pensées et des émotions mais ces derniers ne sont pas le Soi. La Conscience ne fait qu'Un avec le corps et en même temps, elle est libre de la matière. Cette distinction est très importante à faire. La croyance "Tout est Conscience et le corps est Conscience" est lourde à porter. "Je ne suis pas le corps et l'ego n'est pas le Soi" disait Ramana Maharshi. L'esprit/corps n'est en effet que le "manteau" de la Conscience.

Lorsque la conscience individuelle se réveille et se reconnaît, tout devient léger.

La lumière se trouve à l'intérieur du corps mais elle n'est pas limitée au corps. Elle est au coeur de toute forme, tel l'espace qui pénètre toutes choses. La Conscience est libre, illimitée et éternelle.

Quand le corps meurt, la conscience ne meurt pas. Lorsque le mental est bruyant, la Conscience demeure Silence. Lorsque la vision est claire, on peut tenir la valise de la vie avec légèreté.

Tout va bien dans tous les cas lorsque vous savez qui vous êtes. Vous êtes la sève éternelle de l'arbre de la vie: la Lumière. Celle-ci n'est pas que du vide. Durant l'expérience de l'illumination, on voit que la Lumière connaît, ressent et entend toute chose.

Il serait intéressant de comprendre scientifiquement comment la Lumière prend en quelque sorte l'empreinte de tout ce qu'elle connaît. Tous les temps, tous les êtres, toutes les informations sont toujours "Ici et Maintenant". Tout est déjà connu. la Conscience porte en elle la graine de la Connaissance et de la Création. Elle est la Source éternelle de l'esprit et du temps.

La Conscience est l'intelligence absolue. Écoutez simplement votre voix intérieure: le Coeur. Il connaît toute chose. Laissez vous guider par ce que vous ressentez et non ce que vous pensez.

Si globalement, nous écoutons notre Coeur, la Conscience peut faire l'expérience d'elle-même de manière harmonieuse dans le monde. Nous sommes UN seul corps composé de multiples êtres, telle une seule main composée de plusieurs doigts. Reliés à notre Source intérieure, nous pouvons globalement faire l'expérience magique, synchronisée et harmonieuse de la Réalité. Dans une société consciente, chacun est libre d'être soi-même, tout en respectant du mieux possible chaque être. Au delà du bien et du mal, le comportement est naturel, libre et harmonieux.

La Conscience est le "moteur agissant" aux commandes de la vie. Qui guide les oiseaux dans le ciel et les poissons dans l'océan? D'où vient l'intuition? Il est évident que la même intelligence est en toute chose et partout.

Étant donné que l'intelligence parfaite est en vous, faites totalement confiance à votre voix intérieure lorsque vous êtes capable de remettre en question votre ego. Laissez votre Coeur, votre bon sens et votre sagesse vous guider. Comportez-vous naturellement. Le "oui" intérieur à l'ego n'est pas un obstacle au "non" dans le quotidien. Poser des limites est parfois nécessaire. Ne soyez pas influencé(e) par l'opinion publique, le besoin de succès ou d'admiration. Sachez aussi que la popularité n'est pas un signe de qualité. Soyez vous-même.

Vous êtes déjà la Perfection que vous recherchez et cette Perfection est la force agissante en toute personne. En tant qu'individu, vous n'êtes donc pas cette force agissante. Dans certains milieux spirituels, cette compréhension est parfois une excuse pour laisser l'ego agir librement. L'ego est un

mur qui empêche toute fluidité dans la vie. Est-ce que le Coeur souhaite cela? Soyez vous-même. Écoutez votre Coeur.

Il y a une histoire amusante à propos de deux amis spirituels qui vont faire un pique-nique et se baigner. L'un d'eux va d'abord nager et laisse son déjeuner sur l'herbe. Il prend son temps et passe des heures dans l'eau. L'ami qui est resté sur le rivage a vraiment très faim. Il décide de manger son déjeuner et finalement après des heures d'attente, il décide de prendre aussi le sandwich de son ami. Lorsque le nageur revient enfin, il a du mal à accepter les excuses de l'ami affamé: "Comprends moi. Tout est Un. En me nourrissant, je t'ai en fait donné l'énergie de passer des heures dans l'eau; et de toutes façons, je ne suis pas responsable. La destinée est déjà écrite". Le nageur le bat alors très fort et lui dit «Ne t'inquiète pas et n'aie pas mal, tu n'es pas le corps».

N'utilisons pas les concepts spirituels pour nous soumettre à l'ego. La Perfection n'empêche pas de voir les imperfections de l'ego. La lumière illumine le contenu de la pièce. La lumière remplit tout simplement son rôle de lumière. Elle aide à voir toute chose telle qu'elle est. Vous portez la valise de l'ego mais vous n'êtes pas cette valise. N'ayez pas peur de l'ouvrir.

En fonction de l'environnement, l'eau prend la forme d'un glaçon ou d'une bulle bouillonnante. La forme que l'eau prend donne certaines informations, une certaine identité mais aussi une certaine illusion. Le glaçon pourrait dire "Je suis froid" et la bulle "Je suis bouillante". Pourtant il s'agit toujours de la même eau. L'ego, les formes, le monde sont bien des illusions. La Conscience demeure inchangée en dépit des formes et des qualités qu'elle manifeste.

La Conscience est l'unique Sujet: "Je suis". N'oublions pas toutefois que l'océan de la Conscience a des vagues. Rien ne sert de mettre de côté le monde et l'ego pour réaliser le Soi. C'est ici que le Masculin et le Féminin se rejoignent. Il y a à la fois clarté et ouverture. La claire Conscience est ouverte et perçoit ce qui est présent "Ici et Maintenant". C'est la voie directe: "Je sais qui je suis et par conséquent je peux regarder mon ego en face".

Enfin, l'intégration du Masculin/Féminin est complète lorsque la dernière vague de l'océan de la Conscience est mise en pleine lumière. J'appelle cette vague: «Le nœud de la Trinité». C'est la dernière bataille inconsciente entre le Féminin et le Masculin: «Qui a la lumière?», «Qui est clair?» Elle se termine par la réalisation des trois aspects de la Conscience (Existence-Clarté-Joie) en toute femme et tout homme.

Toutefois, la plupart des traditions cachent le fait que le Féminin Sacré<sup>6</sup> est la Source de la Réalisation du Masculin au début d'un cycle de temps. La connaissance claire du Soi et celle de tous les aspects de l'ego provient de la Source féminine et donne naissance au Masculin Sacré. Il est également généralement caché que la Réalisation de l'état d'unité (intégration totale de l'ego) par le Féminin Sacré est ce qui originellement permet la Présence Divine au coeur de toutes formes.

La parole qui vient du Cœur est gravée dans le Cœur de tous les êtres et de toutes choses. Cela crée une sorte de matrice sur le plan de l'existence et donne à l'Existence une dimension sacrée. Aucun événement ne survient par hasard. La destinée est écrite et le but de la Destinée est de trouver refuge dans le Cœur.

---

<sup>6</sup> *L'intégration du Féminin et du Masculin dans un corps de femme.*

Il est de la responsabilité du Féminin Sacré de se reconnaître complètement afin que le Vrai cesse de servir le Faux. Le Féminin Sacré a souvent été utilisé, traité avec injustice et irrespect au travers des âges. Cela fut souvent inconscient, afin de préserver le statu quo et toutes sortes de pouvoirs. Les déséquilibres dans le monde proviennent de l'absence de reconnaissance du Féminin.

Au contraire, la reconnaissance du Féminin met fin au manque de clarté, aux jeux de pouvoir, aux masques et à l'injustice. C'est le retour à l'équilibre dans tous les domaines de la société.

Le «noeud de la Trinité» se manifeste dans la vie de toute personne, tant dans le domaine personnel que professionnel. Il est important de comprendre les tendances du mental masculin et féminin<sup>7</sup> afin de transmuter l'inconscient en conscience et rétablir l'équilibre.

En résumé, le «doute» féminin et la «manipulation» masculine se nourrissent mutuellement. Le fait de connaître ces tendances tôt ou tard les élimine.

De l'ego sexuel primaire à l'ego spirituel subtil, la Conscience intègre toutes les vagues de l'océan avec clarté et par conséquent, la Conscience ne fait qu'Un avec l'Existence. Tout se transforme naturellement quand tout est clair. Le monde devient meilleur.

Le monde, la nature, votre corps, tous les êtres, les animaux, absolument tout est votre vaste demeure. Il est naturel de prendre soin de sa Maison. Cela se fait en fonction de ses inclinations naturelles, sans se forcer et sans attentes.

Plus rien n'a d'importance quand vous savez qui vous êtes. Toutefois, il est naturel de préférer se sentir bien à la Maison. Ainsi le Masculin et le Féminin s'épousent. Il y a à la fois détachement et compassion: Amour Conscient.

Le monde est un lieu sacré. Croyez en vous et en la présence divine dans votre vie. Mettez vos peurs de côté et suivez la clarté de votre Cœur.

[www.tilicho.fr](http://www.tilicho.fr)

3-03-2019

---

<sup>7</sup> *Les tendances du mental masculin en tout homme et toute femme sont: "recherche de pouvoirs", "sentiment de supériorité", "arrogance" "déli de l'ego et fausses accusations", "peur de perdre le contrôle", "peur de la vérité". Lorsque l'autorité du Masculin est remise en question, notamment par le Féminin, l'agneau peut se transformer en loup. Il peut alors y avoir: "irrespect à l'égard du Féminin", "manipulation", "injustice", "violence", "dureté", "désespoir", "impuissance", "faiblesse" et "culpabilité".*

*Les tendances du mental féminin en toute femme et tout homme sont: "confusion", culpabilité", "doute de soi", "émotivité", "absence de protection naturelle", "manque de respect de soi", "victimisation", "attachement à la souffrance", "besoin de prouver" et "sacrifice".*