

Nous tenons d'abord à vous remercier. Le 5 avril, c'était l'anniversaire de G'Smooth. C'est un concept qui s'est construit à partir de quelque chose de simple, avec une intention, une vision, et beaucoup de persévérance. Avec le temps, G'Smooth est devenu un concept à part entière. Et si on est là aujourd'hui, c'est grâce à vous, mais aussi grâce à notre constance. Merci pour votre fidélité et votre confiance.☑


Alignement & Positionnement

Qu'est-ce que l'alignement ?

Avant de parler de relation aux autres, tout commence par la relation à soi.

L'alignement correspond à une forme de cohérence interne, c'est lorsque ce que l'on ressent, ce que l'on pense et ce que l'on fait vont dans la même direction.

Quand cette cohérence est présente, le corps est souvent plus apaisé, la respiration plus libre, les décisions plus fluides. À l'inverse, lorsqu'il existe un décalage, cela peut se traduire par des tensions, une fatigue ou une sensation d'inconfort, même si extérieurement tout semble correct.


 *Dans quelles situations ressens-tu aujourd'hui un décalage entre ce que tu vis à l'intérieur et ce que tu montres à l'extérieur ?*

Qu'est-ce que le positionnement ?

À partir de là, cette cohérence, ou ce décalage, va se manifester dans la relation.

Le positionnement correspond à la manière dont une personne se place face aux autres, ce qu'elle accepte, ce qu'elle refuse, ce qu'elle laisse passer.

Dans une perspective de psychologie relationnelle, ce positionnement est souvent influencé par des mécanismes d'adaptation construits plus tôt, comme s'ajuster, éviter le conflit, préserver le lien, ou au contraire se protéger.

 *Est-ce que ta manière de te positionner aujourd'hui correspond à ce que tu ressens vraiment, ou à ce que tu as appris à faire ?*


Être alignée sans être positionnée

Chaque personne possède à la fois une forme d'alignement interne et un positionnement dans la relation. Cependant, ces deux dimensions ne sont pas toujours en accord, ce qui peut créer un décalage entre ce qui est ressenti et ce qui est exprimé.

Il arrive que la clarté soit présente à l'intérieur, sans pouvoir encore s'exprimer à l'extérieur.

Une personne peut ressentir précisément ce qui lui convient ou non, mais ne pas réussir à le poser dans la relation. Ce décalage n'est pas un manque de volonté, il est souvent lié à l'activation de mécanismes de protection, comme la peur du conflit, la peur de perdre le lien ou la peur de déranger.

L'alignement est là, mais il reste interne.


 *Qu'est-ce que tu ressens clairement aujourd'hui, mais que tu n'arrives pas encore à exprimer ?*

Être positionnée sans être alignée

À l'inverse, il est possible de poser quelque chose dans la relation sans que cela soit encore intégré intérieurement.

Une personne peut affirmer une limite ou adopter une posture claire, tout en ressentant encore de la tension, du doute ou une forme d'insécurité. Le comportement est présent, mais le système interne n'a pas encore intégré ce changement comme étant sécurisé.

Le positionnement est visible, mais il n'est pas encore stabilisé.

 *Est-ce que tu t'es déjà positionnée d'une manière qui semblait juste, mais qui ne te mettait pas encore en sécurité intérieurement ?*

Ne pas se juger


À ce stade, il est fréquent que du jugement apparaisse.

Se dire qu'on devrait faire autrement, qu'on sait mais qu'on n'y arrive pas encore.

Mais ces réactions ne sont pas là par hasard. Elles se sont construites dans un contexte, souvent pour s'adapter, pour préserver un lien ou pour se protéger.

Le jugement intérieur peut renforcer le stress et maintenir les mêmes schémas. À l'inverse, comprendre ce qui se joue permet d'apporter plus de souplesse et d'ouvrir d'autres possibilités.

Il ne s'agit pas de tout accepter, ni de ne rien changer. Il s'agit de regarder ses fonctionnements avec plus de justesse, sans se réduire à eux.

 *Qu'est-ce que tu pourrais regarder chez toi avec un peu plus de compréhension, plutôt que de jugement ?*

Trouver l'équilibre

Ce qui est recherché n'est pas un état parfait, mais une réduction progressive du décalage entre l'intérieur et l'extérieur.

Il s'agit d'un processus d'ajustement, rester en lien avec ce que l'on ressent, tout en trouvant des manières de l'exprimer dans la relation.

Avec le temps et l'expérience, ce qui demandait un effort devient plus naturel, plus fluide et plus stable.

 *Dans quelles situations arrives-tu déjà à être à la fois alignée et positionnée ?*

Comment faire ?


Ce travail commence par une forme d'observation.

Prendre le temps de repérer ce qui se passe à l'intérieur, les sensations, les tensions, les élans, les résistances, sans jugement.

Ensuite, il ne s'agit pas de tout transformer d'un coup, mais d'introduire des ajustements progressifs. Le système nerveux a besoin de sécurité pour intégrer du nouveau.

Ces ajustements peuvent être subtils, une posture différente, une limite posée plus tôt, une manière d'être un peu moins dans l'adaptation.

Répétés dans le temps, ils permettent de créer une nouvelle cohérence entre ce qui est ressenti et ce qui est exprimé.

 *Quel petit ajustement pourrais-tu mettre en place pour te rapprocher de toi-même ?*

Conclusion

L'alignement renvoie à ce qui se passe à l'intérieur. Le positionnement correspond à ce qui se manifeste dans la relation.

Entre les deux, il y a un processus, comprendre, ressentir, expérimenter et ajuster.

 *Et si, au lieu de chercher à être parfaite, tu cherchais simplement à être un peu plus en accord avec toi-même ?*

