

Wake up, réveille-toi!

Volume 1

Préface

Encore un manuel pour célibataire désespérée ? Encore des beaux discours prêts à me culpabiliser ? Encore une liste de formules magiques à prononcer pour trouver l'amour ?

Non. Simplement deux femmes assez courageuses pour aller au bout d'un projet saugrenu: soutenir avec bienveillance celles qui veulent sortir du célibat.

Dans ces lignes, pas de jugement de valeur, pas de recettes toutes faites, pas de promesses irréalistes. Simplement l'authenticité d'un vécu, la profondeur d'une expérience, la bonne humeur et les idées concrètes de votre dévouée Simone.

Laissez-vous charmer par la fraîcheur de ses propos... et ces pages marqueront le premier jour du reste de votre vie!

Hélène Bonhomme, fondatrice de fabuleusesaufoyer.com

Remerciements

Je voudrais remercier les personnes dont les noms suivent pour avoir permis l'incubation de ce travail et m'avoir soutenue tout au cours de sa réalisation :

- Tout d'abord je souhaite remercier Eva pour sa contribution dans toute la réalisation de ce travail. Merci Eva, pour la réécriture des textes et pour ton talent artistique dans le choix des images, titres et reformulations, pour que ce diamant brut qu'est chaque article puisse trouver tout son éclat. Ma reconnaissance pour ta contribution dans toutes les étapes de ce travail est inconditionnel. Tu es une femme de qualité qui a toute mon admiration. Merci, ma partenaire et amie, ma sage-femme d'édition! Sans toi, ce travail n'aurait jamais vu le jour. Grâce à toi et tes commentaires, suggestions j'ai pu aller plus loin. Tu es la meilleure co-auteur que je puisse avoir jamais rêvé.
- J'aimerais remercier Aliette de Panafieu, pour ses longues années de recherche et pour toute sa générosité immense. Aliette, ta sagesse et ta personne, ce sont des modèles pour nous, merci. Sans ces années de formation au sein de ton association, toutes ces expériences ne seraient pas ce qu'elles sont aujourd'hui. Grâce à toi et à ta sagesse, ainsi qu'aux retours avisées des membres de l'association, ce blog a pu naître et par la suite ces articles ont été largement influencés par vos intermédiaires. J'espère que chaque lectrice aura la curiosité de venir faire un tour sur la page de l'association l'Affaire d'une vie et découvrir la mine d'or que cela représente pour toutes celles qui auront le privilège d'écouter tes enseignements. Bravo pour ce travail excellent.

- J'aimerais aussi dire merci à Paul Cabannes, mon excellent mari, qui a été comme d'habitude d'un soutien inconditionnel et qui a participé avec son image et ses deux articles si bien rédigés. Très cher époux, tu es protagoniste dans plus d'un article, merci la bonté que tu as eue de faire confiance, j'aime tant ta générosité.
- Merci à tous les clans Teixeira da Silva et Poumailloux, nos familles d'origine que nous a toujours soutenu dans nos choix de vie et professionnel.

Spéciale dédicace à mes filles: Johanna et Miléna.

- Perrine Jossinet: Merci ton travail de mise en page de l'ebook, qui a transformé ce travail d'écriture en bijou. Et ce cadeau que nous offrons à nos lectrices est devenu, grâce à ta compétence et à ta créativité, une objet de qualité. Bravo! Et merci à Isaure qui t'a fait connaître.
- Céline Petit: Merci pour ta générosité et ta bienveillance de créer un Logo pour le blog et de nous permettre de l'avoir pour le lancement de l'Ebook. Chère Amie, bravo pour l'artiste que tu es.
- Anne Hirel et Charlotte : Mille merci très chères, pour vos suggestions pertinentes.
- Olivia Tatibouët Duquesne: Toute notre reconnaissance pour ton soutien pour les titres et sous titres. Mille merci pour tes suggestions pertinentes. Une vraie petite fée!

Merci à toutes celles qui avez enrichi cet Ebook avec vos contributions:

Aliette de Panafieu - podcast et toutes les ressources mises à disposition, en ligne!

Hélène Bonhomme - podcast, préface et inspiration de cet Ebook!

Marie Bareaud - article.

Myriam Hoffmann - article et partenariat de confiance!

• Pour toutes celles (et celui) qui nous avez aidées pour les relectures, notre reconnaissance inconditionnelle : Camille, Marie-Ange, Sarah, Vincent, Audrey, Bénédicte, Vanessa, Constance, Blandine, Marie-Agnès, Charlotte.

Luciane

Je me joins aux remerciements de Luciane et j'ajoute...

- Merci aux proches, aux amis, merci pour vos éclats de rire et votre accueil, en entendant notre choix du nom En couple Simone au début de l'aventure du blog.
- Merci à nos formateurs, Olivier Roland et Stu McLaren.
- Merci à vous qui avez fait les premiers commentaires, à vous qui vous êtes inscrites pour nous suivre, à vous toutes qui nous soutenez en likant et en partageant nos articles.

Merci à vous qui nous avez sollicitées, qui nous avez fait confiance pour nous partager vos histoires et vos questionnements.

Merci à vous les filles que nous avons rencontré à Paris : merci pour votre confiance et votre enthousiasme.

- Merci Aliette. Immense gratitude.
- Merci Luciane pour ta confiance, tes sollicitations, ta vision, j'ai beaucoup de chance de travailler avec toi. J'aime notre binôme de choc, j'aime notre complémentarité.

Eva

Introduction

Quitter le célibat ? Oui, et comment ?

En fait, les questions sont multiples :

Pourquoi je rencontre des hommes qui ne veulent pas s'engager? Pourquoi mes histoires amoureuses capotent toujours de la même façon? Comment faire pour trouver quelqu'un de disponible? Comment faire quand on n'arrive pas à faire le deuil des relations passées? Est-ce que c'est possible d'y croire encore? J'ai l'impression de faire du sur-place: comment faire pour progresser? À mon âge, les femmes sont déjà mariées... Est-ce que je suis faite pour ça?

La majorité des femmes qui nous écrivent rêverait d'avancer plus vite vers la vie à deux, d'apprendre comment faire pour ne plus vivre les mêmes répétitions ou comment sortir du calme plat de leur (non-) vie amoureuse. Elles voudraient attirer l'amour facilement et vivre une histoire d'amour, pas au rabais, avec un homme qui leur convient à 100%.

Depuis plus d'un an, nous écrivons et nous transmettons notre expérience et l'or fin que nous avons entre les mains, qui fait toute la différence dans la démarche pour quitter le célibat. Nous avons écrit ce livre parce que, comme toi, nous voulons que tu sois prête, et que ce soit simple, facile et rapide.

Comment avoir plus d'énergie pour me déterminer ?

Quelle est la meilleure méthode pour avancer efficacement?

Quel modèle pour une vie de couple fonctionnel et qui me convient à 100% ? Comment être prête ? Par où commencer ?

Voilà un parcours que nous avons préparé avec soin pour t'accompagner.

Nous avons repris et re-écrit les 50 articles publiés depuis la création du blog, en les réorganisant, de manière à mieux te servir.

Cet ebook est composé de 4 parties, dont la première est celle que tu as entre les mains.

Wake up! Réveille-toi! a pour but de t'aider à te déterminer et à faire tes premiers pas vers un changement durable, qui t'introduira dans ta nouvelle vie.

Par la suite, tu trouveras les parties suivantes :

- 2. Je me prépare
- 3. Je vis la rencontre amoureuse
- **4.** Je construis une vie de couple qui me convient à 100%

Qui sommes-nous?

Luciane, brésilienne, 41 ans, doctorat de linguistique en poche, je me suis mariée sur le tard avec Paul, que j'ai connu à Paris où j'ai vécu 18 ans. Nous sommes parents de 2 petites filles.

Eva, 37 ans, psychomotricienne de formation, passionnée de chant et de danse, je suis en route vers la vie à deux. Nous habitons maintenant toutes les deux au Brésil, où nous créons notre entreprise. Nous avons chacune suivi une formation de 5 ans en développement personnel, qui a révolutionné notre vision du couple et de la vie à deux. Nous avons beaucoup reçu! Nous avons maintenant à cœur de transmettre tous ces trésors. Notre rêve est d'impacter les femmes qui sont déterminées à avancer vers une vie de couple qui leur convient à 100%.

Comment avons-nous construit les articles?

Notre partenariat en or, et moi, Luciane, vient de notre amitié. Nous sommes plus que partenaires, nous sommes presque sœurs! Eva aime la langue française autant que moi; cette langue est ma langue d'adoption, car je suis née au Brésil et l'ai découverte à l'âge de 17 ans, au cours de mon cursus de Lettres françaises.

Ayant un doctorat en Sciences du langage, j'aime le discours, j'aime le manier, l'analyser et hélas, je n'ai pas la maîtrise de ses règles et de ses codes comme je voudrais!

Alors voici comment nous travaillons:

On choisit ensemble un sujet, parfois on cherche l'inspiration dans mon travail d'accompagnement. Quand beaucoup de femmes abordent le même sujet, je trouve pertinent d'écrire sur cela, ou nous faisons une créativité, un temps pour dire tous les thèmes que nous pensons être utiles pour compléter les sujets déjà édités. Ensuite, je fais un mind mapping et j'écris un premier jet.

On relit ensemble avec , qui donne ses suggestions et apporte son grain de sel. Ensuite, Eva peaufine le texte pour qu'il soit plus clair et mieux tourné. Ensuite, nous sollicitons certaines de nos lectrices pour une nouvelle relecture pour que tu aies entre les mains le meilleur de Simone!

Le contenu de cet Ebook est largement inspiré dans les recherches d'Aliette de Panafieu et de différents ouvrages dont tu trouveras la liste en bonus, à la fin de la partie 4. Les témoignages et les expériences que je partage viennent de mon histoire et des débuts avec celui qui est mon mari aujourd'hui, Paul Cabannes.

Même si chacun vit une expérience unique, j'espère que ce que j'ai vécu va servir de modèle et de permission pour celles qui en ont besoin.

Conseil pour la lecture

Nous te proposons de choisir une piste ou un conseil que te parle particulièrement et de passer à l'action. Même si tu es, comme moi, très ambitieuse, dans l'envie sincère, mais pas réaliste, de tout faire, je te propose d'être dans une forme d'humilité et de choisir seulement une piste et de l'appliquer tout de suite, sur le champ.

Un petit pas par jour, même s'il s'agit d'un petit pas de 10 min. Chaque jour.

L'édition des parties 2, 3 et 4 sera accompagnée d'un cahier d'exercices qui t'aidera à passer à l'action concrètement, si lorsque tu fais une prise de conscience, il te manque le mode d'emploi pour changer! Achète un cahier personnel et le cahier d'exercices. Ton travail de changement va se réaliser au fil des exercices. Si tu es dans une urgence (tu te dis que tu n'as plus de temps à perdre), *prends rendez-vous* pour faire un diagnostic, identifier où tu en es, avoir une claire vision de tes priorités, surtout de ce qu'il faut mettre en place pour changer.

Bref! Sois active et fuis la passivité, cette non-amie qui ne nous veut pas forcément du bien.

Wake up, réveille-toi!!!

Glossaire

Résistance au changement: nous nous inspirons ici des pratiques de <u>Benedict Ann</u>, spécialiste en coaching amoureux, qui nous explique comment une femme peut faire système avec les messages inconscients de sa famille d'origine et résister à changer en vue de passer du statut célibataire à la vie en couple. Et cela, tout en disant qu'elle a envie de se marier.

Se donner l'autorisation / la permission: il s'agit d'une réaction inconsciente de transmission de permission à réaliser ou expérimenter quelque chose de différent. Cela peut être en relation à ma famille d'origine dans le cas de famille dysfonctionnelle. J'aurai besoin alors de me donner la permission de faire autrement, de dépasser tel modèle, etc.

Tentative de contrôler l'autre: décrite par Robin Norwood, dans <u>Ces femmes qui aiment trop</u>. Dans ses écrits, il s'agit d'un comportement propre aux femmes qui souffrent de dépendance ou de co-dépendance. La personne, par peur d'être contrôlée, contrôle l'autre en lui délivrant des conseils non sollicités explicitement. Il s'agit d'un manque de confiance en l'autre.

Émotions - être anesthésiée : il s'agit d'un état émotionnel où la personne n'a pas accès à ses émotions, elles sont soit refoulées,

soit bloquées. Dans les deux cas, la personne ne sent rien. Alors que son visage reflète la colère, elle ne s'en rend pas compte. On dit dans ce cas qu'elle est anesthésiée.

Silence amoureux: concept inspirée des recherches d'Aliette de Panafieu, qui nous invite à une qualité de présence dans la relation qui passe par le silence. À ne pas confondre avec faire la tête, bouder, ne rien dire, ne pas s'intéresser à l'autre ou faire preuve d'agressivité passive. Nous parlons ici de restreindre les mots lors de la rencontre amoureuse à des déclaration d'amour ou à des mots qui contribuerait à une qualité de présence: "Comme j'apprécie ta présence ici. J'aime ce lieu que tu as choisi. J'ai des sentiments amoureux pour toi, etc."

Amour naissant: théorie de <u>Francesco Alberoni</u>, auteur de plusieurs livres sur l'état amoureux, spécialiste italien qui conçoit l'expérience amoureuse commençant par un amour naissant plus sauvage et vibrant, suivi ensuite par l'amour domestique, ce dernier englobant davantage le quotidien de la vie à deux ainsi que l'organisationnel propre à la vie sociale, spécialement dans le cas du mariage.

Amour sauvage : comme le transmet Aliette de Panafieu, à nous de cultiver l'amour sauvage, pour qu'il ne soit pas étouffé par le quotidien de l'amour domestique.

Autonomie: lien vers le complexe de Cendrillon - il s'agit de la capacité de la femme à prendre en charge ses propres besoins, sa propre vie. Cela peut être dans le domaine affectif uniquement, mais aussi dans le domaine financier ou psychologique. L'autonomie s'oppose à la dépendance, dans laquelle la femme est en lien de dépendance avec son alter-ego.

Jardin secret: le jardin secret, <u>décrit par Aliette de Panafieu</u>, est ce lieu intime que je garde pour moi et pour très peu de personnes à qui je fais confiance. Certaines femmes peuvent être isolées affectivement au point de ne jamais confier leurs expériences intimes... surtout si elles sont/ont été douloureuses. Alors que d'autres n'ont pas de frontière et partagent à tout venant, amis, connaissances, famille, toutes leurs expériences intimes, les frontières de leur jardin secret sont inexistantes.

Choc amoureux: expression de <u>Francesco Alberoni</u> "Lorsqu'on tombe amoureux, l'autre apparaît toujours plein d'une vie débordante. Il est en effet l'incarnation de la vie dans l'instant de sa création, dans son élan, la voie vers ce que l'on n'a jamais été et que l'on désire être. L'aimé est donc toujours une force vitale libre, imprévisible, polymorphe. Il est comme un superbe animal sauvage, extraordinairement beau et extraordinairement vivant.

Un animal dont la nature n'est pas d'être docile mais rebelle, n'est pas d'être faible, mais fort."

Être victime: il s'agit d'une personne qui joue le rôle de celle qui est victime d'un bourreau dans le triangle dramatique, décrit en Analyse Transactionnelle par Karpmann. Ce triangle nécessite une victime, un bourreau et un sauveteur. Les personnes peuvent échanger leur place durant une interaction. Ainsi, la victime peut devenir bourreau et commencer à faire des reproches, par exemple passer de "Je n'ai pas eu de chance" à "C'est de sa faute, il ne m'a pas aidé", etc.

Adaptation/suradaptation: il s'agit du cas où quelqu'un fait une action pour s'adapter à une demande extérieure, alors qu'elle sent l'envie du contraire. Par exemple, ma mère qui m'appelle pour me demander un conseil, alors que je suis au milieu de ma comptabilité. Je n'ai pas envie d'arrêter mon travail, mais c'est ma mère et elle a besoin de moi, alors je lui dis oui, mais je sens intérieurement que ce n'est pas ajusté, je me suradapte.

Respect: dans cet ebook, nous avons adopté le respect comme règle de vie, inspirées des enseignements d'Aliette de Panafieu. L'opposé du respect est la violence. Cette valeur a pour but de remplacer les tentatives de violence dans le quotidien du couple et de la famille.

Dépendance - voir Autonomie.

Sommaire

Préface	. 3
Remerciements	4
Introduction	. 8
Glossaire	12
A deux c'est mieux	15
Comment quitter mon célibat en 2017?	18
Me donner la priorité pour attirer l'amour	23
Réveille-toi! Le temps passe!	29

Le jour où je suis tombée amoureuse	32
Coup de foudre ou choc amoureux?	37
6 mois de délices	43
6 ingrédients nécessaires pour être prête	.51
Mode d'emploi pour sortir du célibat	61
Vers le plaisir de montrer mon vrai visage	67
Comment être naturellement séduisante?	. 77

Crédits photos : Alan do Nascimento / Béatrice Simon / Fernando Vieira de Moraes / Eva Poumailloux / Juliette d'Assay / Luciane Cabannes / Michele Lima

Réalisation : Perrine Jossinet - www.krea-com.fr



1 A deux, c'est mieux!

Alors qu'il y a tant de gens qui choisissent de mourir seuls, de ne pas avoir d'héritier et qui disent qu'ils ont choisi leur célibat... Alors que 50% des couples mariés divorcent... Alors que le couple de mes parents ne m'inspire pas tellement...

Moi, je crois à l'aventure de l'amour conjugal, l'amour sauvage et l'amour domestique.

C'est tellement mieux d'avoir des fous rires à 2!

Quand il **ouvre** mes perspectives sur la vie, quand il me partage son point de vue, quand j'ai l'impression que ma vision du monde et de la vie s'élargit.

Quand j'ai des tentations de partir dans ma tête et qu'il m'aide à rester **les pieds sur terre** en me prenant dans ses bras.

Quand j'ai des projets de vacances, ils deviennent plus **vibrants** et motivants.

Quand j'aime ces moments où on se regarde et on se dit notre gratitude d'avoir construit **un clan ensemble**.

En regardant nos deux enfants, on se remercie mutuellement pour ces cadeaux merveilleux que sont nos filles, nos trésors, chair de notre chair. Comme nous sommes chanceux! Avant, nous aimions l'ordre et maintenant nous savons que nous avons besoin du désordre que nous apportent nos filles, plein de vibrations chaque jour, pour nous rendre tous les deux bien vivants.

À 2, c'est mieux pour avoir plus de **créativité**, pour voir la vie en rose, pour construire ma maison, me projeter dans

l'avenir, laisser une trace pour la postérité.

Pour dormir, quand il fait chaud, quand il fait froid... Mmmh, **dans les bras de l'homme de ma vie**, à 2, c'est tellement mieux.

Pour **rentrer chez nous** le soir, quand je sais qu'il est là, je vibre et j'aime la sensation de pouvoir m'imaginer dans ses bras.

Pour lui **confier** des choses que j'ai plus de mal à faire, pour pleurer dans ses bras.

Pour **rire**, grâce à son humour différent du mien et à sa collection de blagues plus ou moins décalées.

Pour me sentir libre et faire l'expérience de **ma liberté** chaque fois que je re-choisis ma vie à 2.

Pour vivre l'engagement et grandir en **maturité**, à 2 c'est mieux.

Pour me séparer de maman et devenir la "femme de ma vie", faire mes choix et être **dans mon axe**, grâce à son regard d'admiration posé sur moi, à 2 c'est mieux.

À 2, je vais parfois plus lentement... Pourtant, ce qui est sûr, c'est qu'à 2 je vais plus loin!

2 Comment quitter mon célibat cette année ?

Comment c'était, l'année dernière?

- Si ta détermination n'a pas été au top,
- Si tu as seulement investi dans ta vie professionnelle,
- Si tu as vécu un deuil,
- Si tu as souffert d'une rupture amoureuse,
- Si ça a été désespérément le calme plat...

Je te souhaite pour cette année de réaliser enfin ton rêve de créer un couple qui te convient à 100%!

Je te souhaite d'être dans ta plus belle énergie en lisant cet article et de te dire intérieurement:

Ça y est, le temps est venu aujourd'hui de me donner la priorité et de me déterminer enfin pour réaliser la vie de couple de mes rêves.

Aujourd'hui, je me détermine et rien ne m'arrête :

ni le découragement, ni le regard des autres, ni mes difficultés émotionnelles et affectives ou tout autre obstacle.

S'il y a quelqu'un qui peut changer ma vie, c'est bien moi!

C'est décidé : je deviens "la femme de ma vie" !!!

Tu vas peut-être me dire: "Oui, mais... comment puis-je réussir à réaliser ce projet? Ce n'est pas si simple. J'ai déjà essayé et je suis encore célibataire."

Je sais combien nous pouvons tomber vite dans le découragement et c'est pour cela que je m'adresse à toi aujourd'hui.

Je veux te parler d'une méthode vraiment efficace pour changer cela.

Être au rendez-vous avec mon projet tous les jours

Je sais combien être fidèle, même si c'est un petit engagement, est difficile. La constance n'est pas une mince affaire. Pour réussir cet objectif, nous avons toutes besoin de soutien et d'encouragement. Une amie me disait alors que j'étais célibataire: "Comment veux-tu être fidèle dans l'engagement à vie qu'est le mariage si tu n'es pas capable de t'engager dans un tout petit engagement ? Multiplie les petits engagements, cela va te préparer à de plus grands."

"Multiplie les petits engagements, cela va te préparer à de plus grands."

Si tu as ce grand désir de vivre une histoire d'amour, de construire une vie de couple et de famille, sache que **l'idée**

qu'il faut que tu consacres beaucoup d'énergie et de temps que ton projet avance est une fausse croyance. Pas la peine de dire: "En ce moment, je n'ai pas le temps, je suis débordée, je croule sous le travail, je déménage bientôt, etc."

Tu as bien 10 minutes à consacrer par jour pour ton projet de vie de couple, non?

L'important n'est pas la quantité d'énergie et de temps que tu investis chaque jour, **l'important est ta posture.** La constance, la persévérance, la discipline sont tes meilleurs alliés.

La méthode la plus efficace pour réussir la réalisation de ton rêve est de faire un tout petit pas par jour.

Une petite action, posée chaque jour, va forcément te conduire vers la réalisation de ton rêve, bien plus qu'une grande action de temps en temps.

Un petit pas?

Un petit pas, selon <u>David Laroche</u>, c'est choisir de faire une action que je ne connais pas, pour devenir la personne nouvelle que j'ai envie de devenir.

Écoute bien : pour devenir une nouvelle personne, il faut faire de nouvelles expériences.

Un petit pas, c'est une action nouvelle. Je peux ressentir un peu de stress, mais c'est acceptable pour moi. Je me dis à moi-même: "En faisant cela, il y a peut-être une chance pour que ça marche. Je vais alors découvrir quelque chose qui va peut-être m'aider à réaliser mes rêves. Je n'ai pas besoin d'avoir des certitudes, l'important est d'être en mouvement, et d'être dans le bon sens de la course."

Il faut payer le prix pour réussir ton projet

Il y a 7 ans, j'ai commencé à écrire mon histoire et à relire mon enfance à la demande d'une conseillère pour vaincre mon niveau de dépendance affective. Et mes amis proches me regardaient en disant: "Ah bon, tu crois que ça va servir?"

Et aujourd'hui:

- Je suis dans une relation de couple dans un niveau d'autonomie qui dépasse toutes mes attentes.
- Je suis dans le plaisir simple et bon pour notre couple (et toutes mes angoisses ont disparu).
- Notre relation est simple et fluide.

... Et personne ne se souvient de mes petits pas du début!

Pourtant, ce sont bien eux qui m'ont permis de réussir à sortir de la dépendance affective, particulièrement celui du travail d'écriture de mon histoire.

Si je ne me connais pas bien, comment vais-je être

capable d'avoir une juste distance avec un homme?

Comment vais-je savoir qui je suis ou ce que je veux?

Comment vais-je construire une relation intime, saine et durable avec un homme?

C'est un FANTASME de croire que c'est possible de changer de vie, sans faire de nouvelles expériences.

Je ne peux pas te dire quel petit pas tu dois faire.

C'est à toi de le définir.

Nous avons tendance à être rassurées de "suivre un ordre" à la lettre, alors que **ce dont nous avons besoin pour avancer, c'est d'introduire le désordre et l'inconfort dans notre vie.** Plus j'accepte l'inconfort dans ma vie, plus ma vie devient par la suite confortable. Les choses qui me stressaient avant dans une relation avec un homme ne me stressent plus.

Réfléchis à ça: pour créer une vie de couple inspirante, <u>il y</u> <u>a un prix à payer.</u>

Par exemple, si tu veux être dans les premiers au Marathon de Paris, que tu t'inscris et que tu arrives le jour J sans t'être entraînée, c'est sûr que tu vas terminer à la traîne, au milieu d'autres coureurs comme toi! Ça ne veut pas dire que tu ne vas jamais réussir, ça veut dire que tu n'es pas prête, que tu as besoin de t'entraîner.

Si tu n'as pas les résultats que tu veux dans ta vie, c'est juste que tu n'es pas prête.

On attire à soi ce pour quoi on est prête. Pour avoir plus de résultat dans ton projet de vie à deux, il faut faire plus d'actions dans ce sens.

En bref, pour quitter le célibat cette année, voilà ce que je te conseille :

- **Fait un petit pas dans ce sens chaque jour.** Quelque chose de nouveau et dans un niveau de stress acceptable pour toi.
- Rappelle-toi que le plus important, c'est ta détermination et la constance dans ton engagement. Comment réussir un grand engagement si tu n'es pas capable de tenir un petit engagement?
- **Fais-toi accompagner.** Avance avec d'autres femmes : ensemble, on est plus fortes! Retrouve-nous sur <u>Facebook</u>.



3 Me donner la priorité pour attirer l'amour

Avant d'avoir rencontré l'homme qui est mon mari aujourd'hui, j'avais commencé un travail intense de développement personnel. Changement radical. Et la chose la plus puissante qui me soit arrivée comme changement radical, c'est le fait de me donner priorité.

En pensant à ce sujet, je me dit : "combien de femmes célibataires sont encore dans cette situation dans laquelle j'étais ?"

J'ai l'impression que c'est un dénominateur commun entre les femmes trentenaires célibataires. Il y a comme une gêne, un complexe à se donner la priorité, à se mettre au premier plan.

Une résistance à prendre tous les moyens pour attirer l'amour.

Comment ça se fait que j'attends que les trains passent?

Que mon horloge biologique commence à tirer la sonnette d'alarme ? Que je commence à avoir sérieusement peur de ne pas avoir d'enfants ? Qu'est-ce que j'attends pour me donner l'autorisation pour demander de l'aide?

Car c'est possible de me payer une formation, lire des livres, de voir des vidéos, de contacter une coach ou un thérapeute pour poser mes questions et SURTOUT : me donner la priorité!

Apprendre à dire non à toutes les personnes et activités qui me sont toxiques ou défavorables. Difficile à croire, peut-être.

Quandjemedonnela priorité, cela m'aide à m'ouvrir à la relation!

Est-ce que je prends la mesure de toutes les conséquences de ce que je suis tentée de banaliser? Quand j'entretiens ce genre de relations poisons, je suis dans le risque de la perte d'énergie, la pollution émotionnelle, la perte du temps qui est précieux, l'intoxication (je me laisse influencer par ce qui va à l'encontre de mon projet).

Alors, voici quelques pistes pour commencer une démarche de changement et me donner priorité en tant que femme célibataire qui n'entend pas le rester!

1. Je prends soin de moi

Eh bien oui, ça n'est pas si évident que ça ! Prendre soin de moi, de façon consciente, et je vais mettre de l'énergie pour soigner ma santé, manger sainement, prendre la mesure de cet enjeu alimentaire, éviter les poisons du sucre et du sel raffinés, les boîtes de conserve, l'excès de gluten.

Quand je prends soin de moi, **je soigne mon apparence**, je me lève plus tôt pour me maquiller, repasser ma tenue, <u>choisir</u> <u>les couleurs et les formes qui me mettent en valeur.</u>

J'évite de me réveiller 5 min avant de partir, pour mettre mon vieux jeans de la veille et attacher mes cheveux pour ne pas qu'on voit qu'ils sont sales. Qui ne l'a pas fait?
;) Qui d'entre nous ne sais même plus quand elle s'est maquillée la dernière fois pour aller au travail?

J'ai toujours été un peu choquée de voir des femmes qui vont à des mariages et se préparent deux minutes avant la cérémonie, après avoir voyagé 5 heures en voiture.

Je ne vous encourage pas à devenir des bimbos ou des barbies, juste à prendre le temps pour vous coiffer, soigner vos cheveux, quitte à changer vos vieux produits pour des produits de qualité et à <u>demander conseil à une</u> professionnelle, si vraiment vous avez besoin d'aide.

2. Je soigne mes relations

Comme nous voici lancées sur le sujet du soin, voici un autre domaine à soigner :

Je fais un tri dans mes relations.

Toute relation est peut-être source d'enrichissement, pourtant toutes les conversations ne me mettent pas dans une bonne énergie (ou dans une good mood si vous voulez). Si je suis habituée à écouter ma sœur ou ma mère me parler de leurs problèmes de santé, financiers ou encore affectifs, c'est le moment de mettre fin à mon rôle de psy à disposition. Soit-disant pour rendre service... Sans m'en rendre compte, je risque de me laisser contaminer par toutes ces conversations stériles ou empoisonnées. Voilà ce que sont les relations toxiques. Je n'ai pas à être un lieu où l'autre peut déverser ses poubelles. Même s'il s'agit d'une bonne copine.

J'autorise certains de mes proches à s'intruser dans mon intimité? à me donner des conseils que je n'ai pas demandé? à décharger sur moi leur petits et grands bobos? parce que je serais gentille avec eux et que mes conseils sont toujours avisés? Me voilà dans une disposition peu favorable à mon projet d'être bientôt en couple.

Alors, désormais, je vais éviter toute relation qui m'intoxique et toute tentative d'aider, de contrôler et de sauver mes proches.

3. Je dis non

Voilà une des résistances majeures de toute femme qui décide de changer et de se réaliser dans un projet de couple. **Dire non**.

Illustration: Vendredi soir. Je suis en train de prendre un temps pour travailler sur moi et j'écris mon parcours amoureux pour élaborer ce que j'ai vécu. J'ai à peine écrit la première page que le téléphone sonne. C'est ma bonne copine Juliette, elle m'appelle pour me dire ses doutes sur son examen préventif de l'utérus. Et là, comme elle est malade, je ne me sens pas de lui dire que je travaille (d'ailleurs, j'ai même du mal à appeler ça un travail). Je n'ai même pas l'idée lui demander gentillement d'éviter de me parler de sa maladie car cela me touche, nous avons le même âge, d'autant plus que là, je n'ai pas 1 heure à lui accorder, car je ne suis pas disponible... Du coup, je l'écoute, je la rassure, je la conseille et à la fin, elle ne se sent toujours pas bien et moi me voilà mal et très frustrée.

Même topo quand c'est ma sœur qui appelle. En fait, j'avoue que c'est moi qui l'appelle, je me sens dans ce devoir. Vous savez, c'est dur pour elle, elle a des problèmes avec son mari.

Et ma mère qui trouve que je ne viens pas assez souvent la voir...

Nous avons toutes autour de nous des gens avec qui nous sommes en difficulté pour dire non. Je voudrais savoir dire: "Non, je ne peux pas aller avec toi faire des courses, je ne suis pas disponible."

Je ne suis pas disponible.

D'ailleurs, je vais juste répéter cette phrase magique:
"je ne suis pas disponible", sans ajouter d'excuses inutiles qui me conduiraient à ouvrir la porte à des discussions stériles. Je peux aussi dire non à ma meilleure amie qui m'invite à aller au ciné ou au théâtre si mon besoin en ce moment est plutôt de sentir mes émotions et de crier ma rage dans un coussin.

4. Je mets de l'énergie pour développer ma créativité

Oui! nous sommes bien dans le sujet! Quand je développe ma créativité, je suis en train de me donner la priorité. Je prends la permission de me recréer, de **me mettre dans une disposition de cœur** pour faire de nouvelles rencontres.

Théâtre, danse, chant, dessin, modelage, biodanza, méditation, collage, sculpture sur bois, mosaïque, écriture, poésie, photo, artisanat, coloriage, icônes, compositions florales, origamis, jouer d'un instrument, etc.

Combien de femmes que je connais ont rencontré leur amour dans un cours de danse ou de chant ou encore comme moi, dans un club théâtre. En plus, la créativité nous introduit directement dans un état émotionnel bon pour nous, elle nous nourrit et nous donne d'être plus vivante et plus apte à être en couple. Quel homme cherche une femme qui vit uniquement pour son job et pour ses tâches ménagères?

5. Je respire

Me donner la priorité s'est aussi me donner le moyen **me détendre, me relaxer, parfois juste dormir**!

Comme dans ce film, <u>Alexandre le bienheureux</u>, je m'autorise à prendre le temps de dormir, à passer une journée-pyjama sans se doucher. Me programmer une journée sans ordi, télé ou téléphone, en mettant Facebook en pause. Pour aller plutôt me faire masser, retrouver des bonnes personnes pour moi, aller chez le coiffeur, au hamam, écouter de la bonne musique, voir cette expo qui m'attire, prendre un temps spirituel, marcher, respirer de façon consciente...



4 Réveille-toi! Le temps passe!

J'ai rencontré une amie, il y a pas longtemps, qui m'a inspirée pour cet article.

Prendre les moyens pour avancer

Si j'ai la trentaine et que mes priorités sont l'achat d'un appartement, faire un bilan de compétence, décrocher un CDI, il est bien possible que ma vie amoureuse soit en hibernation.

J'ai envie de te dire et même de crier : "Mais réveilletoi!!! As-tu oublié que tu es mortelle, que ta vie est unique, que ton horloge biologique continue à tourner et que bientôt, tu n'auras plus la possibilité d'avoir des enfants?"

J'ai peut-être peur de l'inconnu et du changement...

Et qu'est-ce qui se passerait, si avec une baguette magique je trouvais l'homme de ma vie? Suis-je prête à vivre l'aventure du couple?

Certainement, je serais dans une sorte de frayeur de le perdre ou de ne pas savoir quoi dire ou quoi faire. Je me demanderais comment trouver de la disponibilité pour cette relation.

En fait, si je veux avoir une vie de couple durable, il faut que je commence le travail sur moi, d'abord, et cela bien en amont. Autrement, je risque de saboter pour la énième fois la relation.

Il faut que je sois prête

J'ai donc besoin de me préparer, de me mettre en route, de me donner les moyens.

Quand je suis rentrée en France après avoir vécu 10 mois aux USA, déterminée à avancer dans ce domaine. J'ai misé sur ma formation et je me suis faite accompagner.

Ce travail de développement personnel m'a énormément aidée et j'ai gagné beaucoup de temps. En l'espace de 8 mois, j'ai rencontré l'homme de ma vie, je me suis mariée deux ans après. Aujourd'hui, nous vivons notre rêve d'avoir deux enfants et de vivre dans un pays chaud (j'habite au Brésil!)

Je pense aussi à une amie que j'ai un peu secouée pour qu'elle bouge en lui rappelant l'urgence d'avancer dans ce domaine. 5 ans après l'avoir rencontrée, je l'ai retrouvée dans la même situation. Elle n'avait pas avancé d'un iota. Ses difficultés étaient pour elle toujours d'actualité, elle ne voyait pas de solution. Quelque chose en elle l'empêchait de demander de l'aide. Une inhibition irrationnelle l'empêchait d'agir. J'ai dû insister maintes fois pour qu'elle puisse accepter d'aller trouver une personne pour l'accompagner dans le domaine amoureux.

Après cela, en moins de 5 mois, elle était fiancée!

Parfois, je peux être dans un état de léthargie, je suis anesthésiée par mon train-train quotidien, je ne vois pas ma vie s'échapper devant moi, mon temps est pris d'assaut par un tas d'activités ou d'engagements qui devraient être secondaires, étant donnée ma priorité à quitter le célibat. Et je continue à gaspiller cette denrée rare qu'est le temps...

Si je n'ai pas la vie de mes rêves, je devrais être en train de mettre le paquet pour la réaliser, car pour certains projets, bientôt ça sera trop tard, je pense à la maternité en particulier.



Le jour où je suis tombée amoureuse

J'avais rencontré Paul à un atelier théâtre.

Nous étions tous les deux comédiens amateurs. Je l'avais repéré. Ce n'était pas encore la rencontre amoureuse, mais j'avais dit aux autres comédiennes: "Tiens, il ressemble exactement au type d'homme qui me plaît". Mais sans plus. De toute manière, il était plus jeune que moi.

Et lui aussi avait dit le même jour aux personnes du groupe, pas devant moi évidemment: "si un jour je me marie, j'épouserai une femme comme Luciane".

C'était tout. On s'était vus, nos regards s'étaient croisés.

Il y avait du plaisir à se côtoyer, même si on n'était pas amis. J'étais amie avec tous les autres, sauf avec lui!

Le jour de notre rencontre amoureuse, c'était un 2 juin, dans un jardin.

J'avais prévu d'aller lire dans un jardin. Entre temps, j'avais eu Paul au téléphone qui m'avait proposé de me rejoindre.

J'ai dit oui. **Mais je n'avais pas d'attente, rien.** Je n'imaginais pas une rencontre amoureuse. Je savais juste qu'il avait du temps libre, et moi, j'avais aussi du temps libre, car je n'avais pas encore commencé mon nouveau travail.

Le cadre aidait, en fait : c'était le jardin du Palais Royal, un lieu absolument extraordinaire, très romantique, très beau, avec le soleil de l'été. Mais il n'y avait rien de provoqué là-dedans.

Juste avant d'y aller, j'avais retrouvé un groupe d'amies qui m'avaient dit: "C'est un rencart, en fait!" Et je pense que là, ça a été le premier moment où mon regard a changé. Parce que je n'avais aucune attente. Je me suis dit "ok". Intérieurement, je me disais qu'il était plus jeune, que c'était impossible, qu'il n'était même pas envisageable ou imaginable qu'il puisse me regarder d'un point de vue amoureux. Je pensais juste être une fille sympa à ses yeux.

Quand je suis arrivée, il était là avec son livre, puisqu'on avait dit qu'on allait lire. Mais **il y avait quelque chose de différent en moi.** Comme si j'avais une **vibration à l'intérieur**. Comme si on m'avait donné la **permission**, comme si quelqu'un m'avait dit: "Tiens, ça peut être plus qu'un simple après-midi pour lire, ça peut être une rencontre amoureuse."

J'étais donc avec ce sentiment ambigu, ambivalent: "Je veux, je veux pas, c'est oui, c'est non, c'est possible, c'est pas possible." Il y avait eu ce mouvement intérieur vers quelque chose d'amoureux.

Et quand il m'a regardée...

... qu'il a commencé à me poser des questions, je faisais des réponses monosyllabiques: "Oui, non, peut-être, je ne sais pas..." Et il m'a dit: "Tu n'aimes pas trop parler, hein?" J'ai dit: "Oui, je n'aime pas trop bavarder". Et là, complètement naturellement, je lui propose de jouer. Moi, j'aime beaucoup jouer, lui aussi d'ailleurs.

"Bon, on va passer une demi-heure en silence, sans parler."

Il a embarqué, alors que je ne m'y attendais pas. Et on a commencé à rire.

Et je pense que **c'est là que quelque chose de mystérieux est arrivé**. Pendant ce temps, qui n'a pas
duré 30 minutes mais une heure et demie, ce silence,

au lieu d'être un silence lourd et pesant où on aurait pu s'inquiéter – "Qu'est-ce qu'on va se dire ?", ce silence est devenu, dans le jeu, un silence amoureux, un silence propice à l'intimité, propice aux échanges de regard.

On est allé à la boulangerie prendre un sandwich, toujours sans parler. En douce, j'ai écrit sur sa serviette en papier : "J'aime ton regard."

Et je l'ai remis autour de son sandwich. Il n'a pas vu.

Nous sommes retournés au jardin, on s'est assis dans une roseraie, et on a commencé à manger nos sandwichs en silence, en se regardant. Et quand il a voulu s'essuyer la bouche, il a vu mon mot. Il a aussitôt écrit de l'autre côté:

"J'aime ton sourire."

Je pense que pour lui, c'est à ce moment-là qu'il a senti qu'il avait la permission de me voir autrement. Quant à moi, je ne l'avais pas fait pour le draguer, je l'avais fait naturellement.

Il a mis sa main sur mon épaule

Et si pour lui, il s'est passé quelque chose quand il a vu mon mot sur la serviette en papier, pour moi, il s'est passé quelque chose **quand il m'a touchée. J'ai senti un chavirement à l'intérieur de moi**, j'étais dans quelque chose de l'état amoureux. C'était très fort. **Mon cœur s'est mis à battre.**

On avait terminé nos sandwichs. On est allé s'asseoir sur un autre banc, et je lui ai proposé de mettre sa tête sur mes genoux. J'ai caressé sa tête un bon moment. Après, c'est moi qui ai posé ma tête sur ses genoux.

On savait déjà qu'on n'était plus dans la même amitié. Quelque chose s'était passé chez moi, chez lui. Je n'avais pas de rendez-vous après, mais ça devenait trop pour moi. Trop d'intimité. Je ne pouvais plus rester dans cette intimité avec lui, en silence, plus longtemps. Je lui ai alors dit que j'avais rendez-vous. On ne s'est rien dit de plus. On s'est fait la bise et je suis partie. Un peu comme Cendrillon, aux 12 coups de minuit!

À partir de ce moment-là, moi et lui, on n'était plus les mêmes. On n'a pas commencé une relation amoureuse tout de suite. Même si j'étais déjà amoureuse et qu'il le savait, je voulais être sûre que c'était bien ça.

J'avais la permission de tomber amoureuse, je n'avais pas encore la permission d'être dans une relation amoureuse. Je n'étais pas prête et je me suis respectée.

Coup de foudre ou choc amoureux?

6 Coup de foudre ou choc amoureux?

"L'amour naissant", «l'Innamoramento» italien.

L'étincelle dans la grisaille quotidienne, l'ouverture joyeuse au monde.

Le bonheur mêlé d'inquiétude parce qu'on ignore si ce sentiment est partagé.

Le moment exquis où tout est encore possible.

Un état transitoire qui débouche parfois sur l'Amour.

Un phénomène comparable aux mouvements collectifs révolutionnaires...

Francesco Alberoni

En relisant récemment <u>Les langages de l'amour</u>, best seller de Gary Chapman, Eva et moi nous sommes rendues compte qu'il fallait absolument mettre les pendules à l'heure! Dire à qui veut bien entendre qu'il y a trop souvent confusion entre les deux!

Nous pouvons avoir fait l'expérience du coup de foudre et/ou du choc amoureux, et si en apparence ils peuvent se ressembler, intrinsèquement ils n'ont RIEN à voir!

Avant 2010, j'avais vécu des expériences amoureuses sans jamais avoir connu ce qu'Alberoni appelle le choc amoureux, démarrage l'amour naissant.

La plus forte de mes expériences a été un coup de foudre

C'était rapide, je venais de rompre une relation amoureuse qui ne me permettait pas d'avancer. Quand j'ai rencontré cet homme, dans une soirée, j'ai séché mes larmes en une fraction de seconde.

Je l'ai regardé, il m'a regardée, bref: j'étais amoureuse (!)

Je me suis sentie dans un état de chamboulement hormonal, une excitation tellement forte que j'avais du mal à la contenir. Tout a été très vite. Il ne parlait pas bien le français, je ne parlais pas bien sa langue. J'étais sur un nuage, j'imaginais un tas de choses pour nous, je commençais à me demander comment nous allions nous voir, comment nous allions communiquer, est-ce que j'allais déménager pour me rapprocher de lui.... Il a eu des mots d'amour pour moi dès la première rencontre, j'adorais cela. Ses fausses excuses sur le fait de ne pas m'avoir rappelée ou pour justifier qu'il ne vienne pas plus souvent me retrouver, ou tout autre signe qui disait que la relation n'était pas juste ne m'ébranlait pas. Le coup de foudre m'aveuglait et il n'y avait pas d'incohérence qui puisse tenir.

Au bout de quelques mois

L'histoire s'est soldée par une rupture par email, suivie par une période difficile pour moi où j'étais dans une dépendance affective envers lui qui m'a fait beaucoup souffrir.

Je n'ai pas vécu d'autre coup de foudre.

Aujourd'hui je me rends compte que je n'étais pas capable d'aimer, tout simplement, et que j'avais d'abord à guérir de ma dépendance affective... Je devais quitter ce comportement qui consiste à perdre complètement son autonomie, soit en prenant l'autre en charge, soit en voulant être prise en charge, comme ce qui est décrit dans *Le complexe de Cendrillon*.

Qui d'entre vous n'a jamais eu ces pensées ?

Je ne pouvais pas dire ce qui me gênait, mais

intérieurement, je me répétais : "Qu'est-ce qu'il va penser?"

ou "Si je lui parle, il va se sentir blessé", ou encore "Ce n'est pas grave, il n'a pas fait exprès".

Pire, je perdais complètement ma capacité à dire non, à prendre du recul, à dire mes limites et à respecter mes besoins.

Soit je ne mangeais pas à ma faim, soit je ne disais pas que je devais partir, si j'avais un rendez-vous ou un engagement. Il ne travaillait pas et cela ne me dérangeait pas. Ses mots doux me suffisaient.

C'était certes un homme exceptionnel, et plus tard il a retrouvé sa voie. En revanche, notre relation était sans direction, ni l'un ni l'autre n'avions pris les commandes du bateau et il a finalement échoué. J'ai vécu des délices et des douleurs profondes, toujours en ayant une très mauvaise image de moi.

C'est peut-être ce qui m'empêchait le plus d'agir, j'avais l'impression de ne pas être aimable et je pense que moimême, je ne m'aimais pas vraiment.

Pour aimer autrui, je crois qu'il faut commencer par s'aimer soi-même.

"Je sais, je l'ai entendu 100 fois", tu vas me dire! Oui, et pourtant... de quoi as-tu besoin pour passer à l'action? Cela s'apprend, de s'aimer, cela se guérit, le manque d'estime de soi!

Mon expérience du choc amoureux

L'investissement que j'ai fait pour me faire accompagner, en 2010, m'a value d'être prête pour vivre tout autre chose. J'ai pu faire mes premiers pas vers une expérience qui a changé ma vie. J'avais travaillé ma relation à l'autre et j'avais découvert l'importance de construire mon autonomie, ma capacité à prendre ma vie en main, de m'attacher et de me lier aux autres, de me séparer de ma famille d'origine, de respecter inconditionnellement mes besoins, dans toutes mes relations.

J'ai vécu le 2 juin 2010 un choc amoureux, début de l'amour naissant.

Je me suis aussi sentie dans un flux hormonal, très agréable, mais c'était très paisible, j'étais sans angoisse quand mon amoureux n'était pas là. Pas d'obsession quant aux appels. Il y avait quelque chose de magique, je rêvais d'être éducatrice et d'aider des artistes, il était artiste dans son âme, et éducateur dans les faits. J'adorais rire, il adorait faire rire, tout le temps, en faisant des blaques. Aujourd'hui c'est notre principal canal de communication amoureuse, même à l'accouchement de nos deux filles, je lui ai demandé de me faire rire et on a mis en place un petit carnet de blaques pour l'occasion! On ne peut pas se rappeler de ce temps fort en émotion sans ressortir les blaques de Chuck Norris. Fou rire garanti!

Ce qui a été différent

L'amour naissant me donnait une certaine confiance en moi , je me sentais admirée et j'admirais qui il était. Il y avait des difficultés aussi, mais elles étaient bien visibles et nous allions dans un mouvement doux, d'abord une sorte d'amitié, avec la douce ambiguïté de se savoir déjà amoureux.

Le fait de ne pas sentir certaines peurs qui m'étaient familières, ni même de souffrir, m'étonnait. La vague hormonale que je vivais était tellement forte qu'elle dépassait de loin toute autre émotion. C'était un délice, alors qu'en temps normal, être vivante c'est ressentir toute émotion qui se présente. L'état amoureux dans lequel j'étais me transportait.

Plaisir d'être ensemble

Il n'y a pas eu de précipitation. J'ai pris 6 mois pour l'embrasser pour la première fois, alors qu'on se voyait tous les jours! Même s'il n'y avait pas de certitude pour cette relation, il y avait et il y a toujours une belle confiance. Confiance dans notre relation et dans nos projets communs. Pas de place pour le drame, je n'étais pas dans une position de victime de la relation, mais toujours en prenant la part de responsabilité qui me revient: 50%.

Je pense à tout ce que j'ai fait subir à mes examoureux en ne prenant pas ma responsabilité, en restant très souvent passive, en acceptant des choses que je ne voulais pas et en faisant porter sur l'autre la responsabilité de mes mécontentements. L'autre ne me doit rien, tout est cadeau à la relation. L'état amoureux n'a pas enlevé mon intelligence, il ne m'a pas mise dans une posture de victime ou de sacrifice, il m'a vraiment enrichi dans ma vie personnelle, sans quitter le volant de ma voiture.

Toute la différence entre la dépendance et l'autonomie, c'est que dans l'autonomie, je suis au volant de ma voiture!

Alors, en voiture, Simone!



76 mois de délices

Le mariage resserre l'amour et permet d'unir à jamais Un homme et une femme Deux cœurs solitaires Deux âmes distinctes En un seul tout.

Excellent anniversaire!
Puisse l'amour demeurer toujours,
Puisse la passion ne jamais s'éteindre.

4 ans de mariage

6 ans depuis notre rencontre amoureuse.

Je profite de l'occasion de mes noces de CIRE cette semaine pour partager et revivre avec vous les délices de ces moments qui ont suivi notre rencontre d'un 2 juin, jusqu'à ce 2 juin deux ans après, où nous nous sommes dit "Oui" à la Mairie du VIIIe, le plus beau lieu selon moi, pour un mariage parisien.

J'aurais aimé me marier à l'église le même jour, hélas, le célébrant était disponible uniquement le 6 juillet.

Sensations nouvelles

Comme vous l'avez probablement déjà lu, le 2 juin 2010, j'ai vécu une rencontre amoureuse, et depuis ce jour, la graine de l'amour authentique était semée. Pour la première fois je me sentais amoureuse, sur un petit nuage et en PAIX.

Oui, pour la première fois, il n'y avait pas d'angoisse, ni de pression, ni la peur de ce qu'il allait penser de moi. J'ai découvert l'art de tomber amoureux et de vivre cela paisiblement.

Le temps de tomber amoureuse et de sentir ce que cela me faisait.

J'étais amoureuse et en même temps, comme c'était complètement inattendu, je savais que je n'allais pas conclure sur le champ, je veux dire commencer une histoire avec lui ou l'embrasser. Comme j'avais lu <u>Je</u> <u>t'aime</u> de Francisco Alberoni, je savais que **l'amour naissant était un sentiment puissant en soi. Je n'avais pas besoin de savoir tout de suite ce que je voulais vivre avec lui ou de me poser mille questions comme "est-ce qu'il me convient", ni savoir de quelle famille il venait ou le travail qu'il faisait.**

Hélas, j'ai eu le malheur de me renseigner sur son âge et

du coup, j'ai bloqué dessus. Il était beaucoup plus jeune, donc "il n'était pas pour moi". Je voulais une histoire avec un avenir à deux, pas un flirt.

Nos explorations

Malgré cette gêne, je me suis lancée dans l'aventure des premiers pas en amour, un peu vulnérable et sans savoir à quoi m'attendre. J'ai appliqué les leçons que j'avais apprises dans *les conférences d'Aliette de Panafieu*: pas de bla bla, ni d'intimité physique trop tôt. J'adorais passer du temps avec lui. Je venais de rentrer des USA et j'attendais de commencer un job d'éducatrice, ce qui me laissait du temps en journée pour le voir.

Je lui ai proposé de visiter avec moi les jardins de Paris.

Comme notre histoire avait commencé dans un jardin, je me suis dit c'était vraiment le type d'endroit où j'allais me sentir bien. Chaque semaine, nous découvrions un nouveau jardin: les Tuileries, les Buttes Chaumont, le Luxembourg, le Parc du Palais Royal, et puis les petits squares du XVIIIe qui donnent sur le Sacré-Cœur, avec le charme des maisons ou des ateliers d'artistes de Montmartre, le jardin du musée de la Vie Romantique, la place des Vosges (très souvent), le jardin du Musée Carnavalet (un de nos préférés).

Chaque temps était court et délicieux

Sans trop de mots, un peu de balade à pied, puis un petit pique-nique ou un moment bain de soleil, quelques blagues et des fous rires et hop, c'était déjà fini.

Les choses sont allées très vite, même si je refusais de l'embrasser, car je ne savais rien du futur de notre histoire. Je savais juste que ce que je ressentais était vrai et bon pour moi.

Je me sentais plus créative, j'écrivais des poésies,

j'ai repris la peinture et le dessin, je me sentais vivante. J'avais moins peur aussi parce que nous n'étions pas en couple officiellement, ce qui me mettait par ailleurs dans des situations délicates et vibrantes!

En Bretagne, j'ai protégé notre jardin secret

On faisait du théâtre ensemble - c'est là que je l'avais rencontré. Nous sommes partis deux fois en voyage pour jouer notre pièce, ce qui a supposé une journée en voiture et un séjour de trois jours en Bretagne, avec la troupe.

Comment faire, pour ne pas laisser voir à tout le monde que j'étais amoureuse? Et comment faire pour ne pas tomber dans le bavardage avec les autres filles? J'ai été tellement créative, qu'aujourd'hui je m'étonne encore moi-même. Des heures de route, lui et moi devant, deux autres filles à l'arrière, qui parlaient de tout et de rien. Je lui ai proposé d'écouter de la

musique et je l'ai prévenu que j'avais un peu mal à la tête et que du coup je ne serai pas trop bavarde.

Il a souri, et nous avons écouté la musique du film Un homme et une femme. *Vavavavala, vavavavala...* Dans le film, les deux personnages voyagent en Bretagne, justement, et elle est mystérieuse et ne parle pas trop! On s'est regardés d'un regard complice car c'est lui qui m'avait prêté le DVD de sa mère.

Il savait que j'étais amoureuse de lui, il était très intéressé, mais c'est tout, je ne savais rien sur sa vie et il ne savait pas grand chose sur la mienne.

Durant la pause, il me confie combien il apprécie la qualité du voyage grâce à moi, les filles à l'arrière l'épuisaient par la quantité des mots, déferlement pour ses oreilles sensibles. Puis j'ai proposé à une des comédiennes de jouer un jeu, j'ai fait une blague, j'ai écouté mon amoureux nous raconter toutes ses vacances passées et ses projets pour la suite de l'été, sans dire un mot sur mes projets personnels - je devais partir sur la côte d'Azur chez une bonne copine.

Une fois sur place, le hasard a fait que nous sommes retrouvés séparés de la troupe, nous étions tous les deux logés chez un couple retraité, pour deux nuits. Waouh! Comment ne pas succomber à la tentation! Nous avions chacun notre chambre, mais chaque fois que la troupe était sans répétition, nous partions chez nous pour passer du temps ensemble. Comme on n'était pas bavards et que je refusais toujours de l'embrasser, j'avais les mains moites, mon cœur qui battait fort, une sensation de chaud et de froid au ventre et toujours cette paix qui ne m'a jamais quittée. Voilà comment tomber amoureuse peut être délicieux et paisible.

Un événement m'a fait bien rire. Le premier soir, on ne connaissait pas le chemin vers le bord de mer. Le fils de nos hôtes était là, lui aussi en vacances et nous propose de nous conduire à la mer. Il commence à me draguer devant lui et malgré mon indifférence, il est de plus en plus lourd et nous suit jusqu'au bord de mer.

Pour la première fois, mon amoureux prend les devants et lui dit qu'on voulait rester tous les deux en tête à tête. Moment gênant et plein de vibrations! Nous avons marché un peu et nous nous sommes installés devant une vue incroyable où des couples s'embrassaient. Quelqu'un d'autre aurait profité de l'occasion pour l'embrasser, moi je l'aurais fait, si j'avais eu, à l'intérieur de moi cette consigne très forte: "Si tu veux une relation durable, le mieux c'est de ne pas se précipiter et d'attendre d'être sûre de ce que l'un et l'autre veut pour la relation." Du coup, non, je n'en ai pas profité pour l'autoriser à m'embrasser...

Nous avons marché bras dessus bras dessous, puis je lui ai proposé de lui faire un massage sur la tête et on est rentrés prendre une tisane. **On riait beaucoup** car il était vraiment drôle, il commençait des cours pour jouer en one-man-show.

C'était une autre de nos activités préférées: aller au théâtre voir tous les one-man-show de Paris. Chaque

semaine, on avait un rendez-vous jardin pour lire, une sortie théâtre, puis une soirée avec la troupe, pour une représentation de notre pièce ou pour fêter quelque chose.

À distance

Le mois d'août est arrivé vite et nous avons été séparés presque un mois. Il est parti chez son père et moi chez ma copine. En fait, nous n'étions pas tellement loin l'un de l'autre, moi près de Nice et lui, près de Marseille. Chaque jour j'avais très envie de l'appeler au téléphone juste pour entendre sa voix, les vacances parfois me paraissaient moins sympas que ma vie à Paris. J'avais le plaisir du soleil, mais il me manquait la lumière de nos rencontres amoureuses. J'en ai profité pour lire : Alice Miller, avec C'est pour ton bien, Robin Norwood, avec Ces femmes qui aiment trop, pour la énième fois, et puis Alberoni, bien sûr avec Le choc amoureux. J'écrivais et je passais du temps avec la famille de mon amie, surtout avec son fils.

Le temps était doux, tout comme la vie de famille en Provence. Quand je me sentais dans le besoin de vibrer, j'avais une envie de l'appeler pour ne rien dire. Pour la première fois, je n'ai pas succombé à cette tentation. Même si j'avais très peur qu'il m'oublie avec ses copains, j'ai attendu. Et miracle, il m'a appelée deux fois, des coup de fil rapides, où j'ai pris l'initiative de raccrocher pour éviter tout bla bla.

En coloc'

Je me sentais dans une excitation, comme si je retrouvais ma vie d'adolescente. Je savais qu'à mon retour, j'avais des projets et des envies. J'ai commencé à travailler et j'ai emménagé dans une colocation, où il y avait 3 chambres disponibles. Une de mes meilleures amies s'est décidée pour venir habiter avec moi, et il restait une place libre... Devinez qui est venu habiter dans notre colloc'? Eh oui! Il est venu habiter dans le même appartement! Difficile de garder le mystère, me direzvous. Pourtant, je me suis vraiment surprise, car comme

je travaillais à plein temps et que je mettais beaucoup de temps et d'énergie dans mes engagements associatifs, on habitait ensemble, certes, mais on se voyait uniquement après 23h. **J'avais tellement d'énergie que je croyais pouvoir changer la planète.** Je vivais la fameuse révolution décrite par Alberoni.

On a donc tous les trois, avec une autre amie, créé l'Association *Les enfants du Beau* et cette aventure, couplée avec mes autres engagements, m'a fait faire beaucoup d'activités avec lui sans pour autant avoir à lui raconter ma vie. Quelquefois, des amis communs lui racontaient mes prouesses, comme quand j'avais fait une chorégraphie pour 2500 personnes dans un évènement.

Je ne lui avais pas dit.

Rituels et grand rituel

Une fois par mois, environ, je voyageais sans lui, le week-end. Je ne lui ai jamais demandé ce qu'il faisait lui,

de son côté. On avait toujours des petits rituels pour se voir, comme marcher à minuit dans Paris, sur les quais de Seine ou pour aller à la place de Vosges, notre QG de cette période. J'ai petit à petit instauré le rituel de fêter notre amour tous les 2 du mois. Au début, je lui offrais une carte, un petit cadeau, ou je faisais un gâteau, puis il a commencé à jouer le jeu et à m'offrir lui aussi quelque

chose ou à m'inviter au restaurant... Nous nous sommes mariés le 2 juin et cette semaine, ça sera la 70ème fois que nous fêtons notre amour.

Allez, je vous laisse, pour mes noces de Cire, j'ai des bougies à allumer!



6 ingrédients nécessaires pour être prête

8 6 ingrédients nécessaires pour être prête

"Dix vierges [...], ayant pris leurs lampes, allèrent à la rencontre de l'époux. Cinq d'entre elles étaient folles, et cinq sages. Les folles, en prenant leurs lampes, ne prirent point d'huile avec elles ; mais les sages prirent, avec leurs lampes, de l'huile dans des vases.

Comme l'époux tardait, toutes s'assoupirent et s'endormirent. Au milieu de la nuit, on cria: "Voici l'époux, allez à sa rencontre!" Alors toutes ces vierges se réveillèrent, et préparèrent leurs lampes. Les folles dirent aux sages: "Donnez-nous de votre huile, car nos lampes s'éteignent." Les sages répondirent: "Non; il n'y en aurait pas assez pour nous et pour vous; allez plutôt chez ceux qui en vendent, et achetez-en pour vous."

Pendant qu'elles allaient en acheter, l'époux arriva; celles qui étaient prêtes entrèrent avec lui dans la salle des noces, et la porte fut fermée."

Parabole de la Bible

Être prête au moment où l'amour naissant arrivera dans ma vie

J'aime cette parabole, ce récit. Elle donne à chacune un enseignement précieux, que nous soyons croyante ou non. Il y a une sagesse profonde dans cette histoire qui décrit ce qui se passe avant la rencontre : c'est de la folie de croire que le moment venu j'aurai le temps de me préparer.

Dans nos jours, nous sommes toutes un peu tentées de faire les choses à la dernière minute. Or, si je peux me permettre de le faire quand il s'agit d'écrire un article (!) ou de choisir une robe pour une soirée chic, quand il s'agit de mon histoire d'amour, j'ai besoin de m'y mettre aujourd'hui - si je ne suis pas déjà en mouvement- et de remplir ma lampe avant que "l'époux" arrive. Autrement, je suis dans le risque de rater à chaque fois les rencontres que je fais. Et comme notre horloge biologique continue de tourner, je risque aussi de rater toutes les chances d'avoir des enfants biologiques, voire de passer aussi l'âge d'adopter...

Alors comment faire pour être prête et comment savoir si je suis prête? Voici mes ingrédients pour faire comme les "femmes sages" et cela, dès maintenant.

1. Être au clair avec mon identité

Qu'est-ce que je réponds à la question :

"Qui suis-je?"

À 25 ans, j'ai eu ma première crise par rapport à la vie adulte. Le jour même de mon anniversaire je me suis dit : "ça y est, je ne suis plus adolescente, je suis une femme adulte", et cela m'a fait très peur.

Surtout, parce que je ne savais pas du tout ce que cela signifiait, ni ce que je voulais vraiment pour moi, ni qui j'étais.

Je commençais tout juste à voir qu'il y avaient des femmes qui prenaient du recul sur leur vie et moi, je me la coulais douce. Je pensais que ces femmes qui se cherchaient perdaient leur temps à se poser des questions. Petit à petit, j'ai découvert l'intérêt de m'y mettre, moi aussi, pour y voir un peu plus clair. Cela a pris du temps, presque une dizaine d'années, pour trouver les bonnes réponses.

Ce qui a fait la différence, c'est quand j'ai demandé de l'aide.

J'ai vraiment avancé, en voyant les découvertes identitaires que faisaient d'autres femmes. Cela m'a ouvert l'esprit pour répondre à cette question pour moimême. J'ai commencé à voir ce que j'avais reçu de ma famille, quelle était ma place, quelle image j'avais de moi et des autres membres de ma famille. J'ai observé comment cela avait influencé mes choix professionnels. J'ai commencé à voir ce qui faisait sens pour moi, dans ma vie d'adulte. J'ai appris à m'engager, à faire des choix bons pour moi et à comprendre mon propre

fonctionnement. Certains <u>outils</u> m'ont beaucoup aidée: l'Ennéagramme, l'analyse transactionnelle, les profils décrits par Taibi Kahler, en sont quelques-uns. Et j'ai lu des ouvrages déterminants.

2. Qu'est-ce que je veux?

C'est pour moi le deuxième pilier dans cette aventure de préparation à vivre une relation à deux durable.

<u>Célibataire, Mode d'Emploi</u> donne un aperçu de cet enjeu. On voit comment l'actrice principale se découvre et réalise qu'elle rentre trop facilement et trop souvent dans le désir de ses amants.

Pour moi, j'ai découvert que je n'avais même pas l'autorisation de vouloir quelque chose en dehors du désir de mes parents et de mes sœurs (elles avaient un rôle maternel sur moi). À 25 ans, je ne savais pas ce que je voulais et je ne savais pas distinguer ce qui provenait encore de mon héritage familial et ce qui venait de mes propres désirs.

Ne tombe amoureux que celui [celle] qui est doté de force vitale, d'élan vital, celui [celle] qui veut créer et construire.

Francesco Alberoni, Je t'aime

Si je réussissais et si je donnais de l'importance à quelque chose ce n'était pas parce que j'étais dans un élan vital personnel, mais dans une envie de plaire, de correspondre au désir de ma famille sur moi, à l'image qu'ils avaient de moi. C'est comme ça que j'ai été docteur en Sciences du langage à 30 ans. Mon père et de mes sœurs auraient rêvé d'aller aussi loin dans les études, mais mon rêve à moi, je ne savais pas très bien ce que c'était. La fin de mes études a été comme une sorte de délivrance du désir de ma famille sur moi : j'avais réussi pour eux, maintenant je pouvais me donner le droit de réussir pour moi, de sentir dans quelle direction mon cœur vibrait le plus, là où c'était facile pour moi et où j'étais à 100% dans la joie, sans pression extérieure pour réussir.

J'ai avancé à petit pas et j'ai tracé, rien ne m'arrêtait! Je suis devenue capable de dire ce que je voulais, ce que j'aimais, ce que je n'aimais pas.

Toi aussi, tu va devenir capable de dire qui tu es: si tu aimes courir ou marcher, si tu es avocate par vocation ou parce que ce sont tes parents qui le voulaient pour toi, si tu aimes les œufs au plat ou autrement...

<u>Beignets De Tomates Vertes</u> : voilà le parcours d'une femme qui découvre qui elle est!

Quand j'ai fondé l'association *Les Enfants du Beau*, ça a été comme une évidence. Je savais ce que j'aimais, je savais pour qui et pour quoi je voulais donner mon énergie, la cause que je voulais embrasser.

Francesco Alberoni, ce spécialiste de l'amour naissant, dit qu'être amoureux est vivre une révolution sociale à deux. Avec mon mari, c'était ça : notre rencontre a

coïncidé avec la création de mon association et nous étions unis par notre amour et notre cause. Aujourd'hui, certains de nos rêves attendent encore pour se réaliser, nous avons ajusté nos plans avec l'arrivée de nos deux filles, mais nous n'avons pas changé de direction. L'amour du Beau nous habite toujours.

3. Anticiper, se projeter, faire comme si...

Sans l'aide et les expériences de mes amies intimes, je crois que je serais encore incapable d'anticiper la vie de couple qui me convient. Chacun de nous tricote ce que lui va le mieux, mais le partage des uns et des autres nous enrichit dans cette tâche importante qu'est l'anticipation.

Je me souviens encore quand j'étais en vacances au bord de la mer, à Deauville, et une amie a proposé cet exercice de dire "qui je serai dans 5 ans?". Et j'ai réagi en pensant : "comment je vais savoir, je ne sais même pas ce que va se passer demain!"

Dans mon esprit, la vie était une série d'évènements inconnus, j'étais incapable d'anticiper le moindre élément sur mon avenir, je croyais que les choses arrivaient par hasard et que je n'avais aucun contrôle sur mon futur. J'étais plutôt heureuse de vivre comme ça et le fait de trop essayer de me projeter m'énervait. Un peu comme si je voyais ça comme un truc magique, malsain.

Pourtant, avoir une vision de ce que me convient est le meilleur moyen de préparer mon avenir. Car si je ne sais pas où je vais, je ne vais nulle part. Pire, je risque de m'embarquer dans le désir d'un autre et de me perdre en route... le syndrome de la victime.

Même si je ne sais pas si je vais être en couple demain, dès aujourd'hui je prends soin de mes cheveux, de ma peau, de mon haleine... Je peux aussi jeter mes chaussettes trouées et mes culottes à la Bridget Jones pour m'en offrir de plus féminines. Ce conseil vous choque? C'est vrai qu'il y a des femmes solo qui ne sortent avec personne et qui continuent à ne jamais s'épiler ou à ne jamais porter de parfum.

Le soin que j'ai de moi est quotidien, comme si j'allais avoir un rendez-vous amoureux : comme les femmes sages de la parabole, elles ne savent pas quand l'époux arrive, mais elles se tiennent prêtes!

4. Je sors du désir des autres

C'est un peu la suite logique de savoir ce que je veux : distinguer ce que je veux de ce que les autres veulent. Quand je regarde ce que j'ai vécu avec les hommes avec qui j'ai été en relation avant, je finissais par me perdre dans leur désir. Parfois par timidité, parfois par manque de confiance en moi. Je ne savais pas ce que je voulais manger, où je voulais aller, ni ce que je voulais faire pour mes vacances. J'avais cette pensée :

"il va peut-être m'inviter, alors le mieux, c'est de ne rien projeter."

Mon chéri voulait regarder une émission de télé, alors que chez moi il n'y avait même pas de télé, j'embarquais avec délice dans son programme. Vous pourriez me dire que j'avais tout simplement une grande capacité d'adaptation. Moi avec du recul, je peux dire que c'était de la suradaptation. À force de m'adapter, je ne savais plus vraiment si c'était mon désir ou le sien. En fait, j'avais plutôt besoin de dire non, j'étais en difficulté pour y arriver et je finissais par perdre mon énergie sans rien dire. Ou je choisissais de sortir quand je voulais rester à la maison ou de rester chez moi quand je voulais sortir...

Dure passivité, dure fusion, confusion.

Quand j'ai appris à dire non (bonne nouvelle! cela s'apprend à tout âge, si on a raté notre chance à 2 ans),

j'ai appris en même temps à sentir quand j'étais dans mon désir et à m'affirmer. Tout le monde peut apprendre à vivre une relation plus respectueuse. Je suis dans beaucoup de gratitude pour tout ce que j'ai appris sur moi et sur la relation à deux!

5. Sentir l'insatisfaction de ma vie de célibataire

En rentrant des USA, il y a quelques années, j'ai entendu une conférence qui m'a ouvert les yeux sur cette vérité:

Nous, les femmes sans conjoint ni enfant, nous avons besoin de sentir cette insatisfaction d'être célibataire.

C'est un besoin qui m'a guidée vers la vérité sur moi. J'avais un désir d'enfant réel, mais j'étais très contente de ma petite vie de célib', j'avais des amis, des activités sympas, des voyages, des nuits sans interruption, un job qui me plaisait... Je ne sentais pas beaucoup cette saine colère, cette insatisfaction de vivre seule, j'avais trouvé une sorte de point d'équilibre. Sortir de ma zone de confort pour vivre une relation amoureuse durable me coûtait plus cher que ma petite vie pépère.

Parfois j'éprouvais du désespoir, je ne croyais pas que c'était possible pour moi d'être avec quelqu'un. Ça, c'était terrible, mais c'est un autre sujet. Je parle ici de ressentir l'insatisfaction, ressentir qu'il y a quelque chose qui me manque.

Et toi, est-ce que tu as cette sensation que quelque chose te manque? Est-ce que tu le ressens? ou pas?

Sentir ce manque, voilà qui me donne l'énergie nécessaire pour dire: "Basta, je vais changer de vie, je vais me mettre en route, donner la priorité à mon choix de vivre en couple, de fonder une famille, un foyer d'amour." Nous avons chacune cette énergie au fond de nous. Moi, j'ai mis du temps pour la contacter.

Je suis restée des années dans cette illusion que je pouvais changer sans demander de l'aide et surtout sans changer mes habitudes. Je croyais que je pouvais faire différent en faisant tout pareil!

6. La dernière clé, s'appelle MAMAN

Elle m'aime c'est sûr. Pourtant, j'ai besoin de me séparer d'elle pour m'attacher à mon projet de couple et être prête à m'attacher à mon homme.

Je pourrais écrire un livre uniquement là-dessus, d'ailleurs! Vous trouverez plein de pistes dans ce livre incroyable <u>Ma</u> <u>mère mon miroir</u>, de Nancy Friday.

Ma mère est décédée il y a plus de 10 ans. Pourtant son désir, ses mots, sa vision du couple m'habitaient toujours. C'était comme si elle habitait mon corps, mon esprit. Comme une voix dans ma tête qui répétait sans cesse son désir pour moi, pour ma vie adulte. Ma mère disait en boucle quand j'habitais avec elle: "ne te marie jamais, le mariage est une prison. Ne soyez pas bêtes [moi et mes sœurs], ne faites pas comme moi qui ai raté ma vie en me mariant trop tôt". Ma mère s'est mariée à 17 ans, elle n'a pas terminé le collège et se sentait très frustrée dans sa vie de femme au foyer.

Quel message calamiteux, horrible!

Je me suis mariée à 36 ans, seulement après avoir mis de la distance entre moi et les mots si empoisonnés de ma mère. J'avais beau lire sur l'amour conjugal et voir d'autres modèles de couples, j'étais capable de voir uniquement les couples qui marchaient mal et les couples où la femme était effectivement emprisonnée dans la dépendance.

"En vouloir à sa mère n'est qu'une façon négative de s'accrocher à elle, toujours."

Nancy Friday, Ma mère mon miroir.

Me séparer de ma mère, même si j'étais déjà physiquement loin d'elle depuis l'âge de 23 ans, ça a été le travail le plus difficile que j'ai fait dans mon parcours de guérison pour être prête à vivre heureuse en amour.

... Sachant, qu'aujourd'hui encore, dans l'éducation de mes filles, je vois l'influence de ses croyances sur moi et sur mes choix. Le plus difficile, c'est de parvenir à ce que je veux : être plus la femme de mon mari et pilier de mon propre clan que la fille de ma mère.

Pour mieux montrer que nous avons bien dépassé le besoin de la mère, nous sommes nombreuses à dire en souriant que nous avons renversé les rôles : dans la relation, c'est la mère, maintenant, qui est "l'enfant". C'est ignorer le fait que le lien de dépendance est toujours là. Ce n'est pas parce que nous nous posons en protectrice de notre mère que nous en sommes séparées.

Nancy Friday, Ma mère, mon miroir

Être femme, être adulte est pour moi une affaire de tous les jours, comme le dit si bien le nom de l'association qui m'a beaucoup aidé, <u>l'Affaire</u> d'une vie.



9 Mode d'emploi pour sortir du célibat

Pour sortir du célibat, rappelle-toi d'où tu pars

En regardant en arrière, je me réjouis du chemin parcouru. "Rappelle toi d'où tu pars" nous dit la maxime. Il y a 6 ans, j'avais encore peur de ne pas être aimable et de ne jamais sortir du célibat.

Oui, j'ai bien dit peur de ne pas être aimable, car au fond de moi, je sentais comme un vide, j'avais une image de moi tellement mauvaise que je pensais que si les gens savaient qui j'étais au fond, je serais rejetée.

Tout cela, c'est du passé, et pourtant, je ne vais pas l'oublier! Car je mesure le chemin parcouru, les petits pas accomplis, les hauts et les bas que j'ai traversé.

J'ai décidé

Ce qui a changé, c'est qu'il y a eu un moment de décision, un moment où je me suis dit:

"marre de vivre comme ça".

Je me suis prise en charge et j'ai cherché de tout mon cœur à avancer. Et sur mon chemin, j'ai trouvé des personnes qui m'ont aidée et qui m'ont permis de sentir ce vide pour pouvoir ensuite m'accueillir, m'aimer, me réjouir de qui je suis. Il y a eu beaucoup de petits pas, très concrets et ce sont ces actions que j'ai envie de vous partager ici. J'espère qu'elles vous aideront comme elles m'ont aidée.

Je me suis mise à lire pour me former

Lire pour ses études paraît normal. Lire pour se former dans sa vie personnelle semble beaucoup plus inhabituel! Et pourtant! Voilà qui peut faire une différence.

J'ai beaucoup lu, spécialement <u>Ces femmes qui aiment</u> <u>trop</u>. J'ai pu identifier mon fonctionnement de codépendante. J'ai commencé à arrêter de contrôler les autres et à de me donner la priorité pour mon travail de quérison intérieure.

<u>L'intelligence du cœur</u> m'a aidée à faire mémoire de mon enfance et à relire mes blessures autrement, à réapprendre à sentir.

Et <u>Le complexe de Cendrillon</u> m'a ouvert les yeux sur mon envie d'être prise en charge... Ce qui m'a permis ensuite à faire le deuil de cette mauvaise option, et surtout à faire le choix de l'autonomie.

Pour aimer un homme et l'accueillir comme il est, sans vouloir le contrôler, j'avais vraiment besoin de mieux connaître comment je fonctionne. Ces lectures m'ont aidée à mieux connaître mes besoins, mes désirs et mes talents. Plus je me suis intéressée à mon histoire et à mon parcours, plus ma peur d'être rejetée s'est apaisée.

J'ai intégré la créativité dans mon quotidien

J'ai choisi de développer ma créativité. Je me suis autorisée à écrire, à dessiner, à danser, même à chanter en public! J'ai intégré un club de théâtre amateurs. D'ailleurs, c'est là que j'ai rencontré celui qui est mon mari aujourd'hui! J'ai fondé une association pour réunir et accompagner des artistes, j'ai pris du temps pour marcher, j'ai fait des séances de club rire avec ma colocataire, j'ai animé des clubs rire pour des personnes de mon réseau... Tous ces petits pas pour sortir du célibat ont produit leur effet: avec le recul, je vois que cela a forgé en moi l'autorisation de me reconstruire, **je me suis remise dans mon axe**, à ma place, mon estime de moi s'est améliorée.

J'ai pris soin de moi

Quand j'ai décidé de sortir du célibat, j'ai mis la priorité sur le soin de mon corps et de mon apparence, toujours en pratiquant les petits pas, comme l'explique si bien *David Laroche*.

J'ai repris le sport, je me suis intéressée à l'alimentation saine, j'ai fait des jeûnes, je me suis acheté des livres sur le relooking, pour savoir quelle était ma morphologie et les couleurs qui me mettaient en valeur.

En fait, je ne connaissais rien aux *codes vestimentaires*,

j'avais vécu des années coupée de mon corps. J'ai appris des techniques et quelques codes pour me maquiller. Tout d'un coup s'ouvrait à moi un nouveau monde avec plein d'informations simples qui m'ont beaucoup aidée à investir ma féminité. Je me suis aussi offerte deux séances avec une professionnelle.

Avant d'attaquer le renouvellement de ma garde robe, j'ai pris le temps de trier, d'aller dans des friperies, j'ai simplifié mes choix vestimentaires pour avoir presque exclusivement des basiques. Ensuite, je me suis offert un sac à main et un manteau de qualité.

Nouvelle permission : investir sur moi!

Le fait d'investir mon argent pour le soin de moi était complètement nouveau. Attention! Celles d'entre vous qui s'endettent en faisant du shopping pourraient ne pas se sentir concernées. Mais je peux ajouter que cet autre extrême, comme le fait de collectionner des chaussures sans jamais les mettre est aussi un manque d'estime de soi.

Des exercices pour changer

Il y a eu les exercices de développement personnel que j'utilise aujourd'hui pour *mes séances*

<u>d'accompagnement</u>: collages, tableaux de vision, lettres, poésies, listes, prières, rituels... expériences qui ont été très importantes dans mon cheminement. Petit à petit, j'ai commencé à sentir du chaud là où je sentais du froid avant. J'étais dans la joie de vivre mon existence, je me sentais tellement vivante quand je faisais mes exercices que c'est maintenant devenu mon art de vivre!

Je me réjouis de qui je suis

Aujourd'hui, je continue à me former et quand j'accompagne des femmes, je me sens bien dans mon axe, je serais même prête à payer pour faire mon travail!

Je me réjouis de qui je suis et cela, de plus en plus naturellement, mes symptômes ont disparu tellement vite que parfois je ne me souviens plus de ma vie d'avant. Je ris chaque jour avec mon mari, c'est notre langage de couple. Et je vois qu'à chaque fois qu'il me dit qu'il m'aime (il le fait tous les jours), je suis vraiment guérie de mon sentiment de ne pas être aimable.

M'aimer : un choix qui a changé ma vie

J'ai pu me regarder devant la glace et me dire que **je me réjouissais de qui j'étais**. Je me suis répété cette
phrase chaque fois que j'ai eu la tentation d'appeler
mon amoureux juste pour entendre sa voix et vibrer
facilement.

Je me suis imposée le rituel d'écrire chaque jour et j'ai utilisé ce moment d'intimité avec moi-même pour développer mon jardin secret, ce lieu de cœur à cœur et d'intimité que peu de gens investissent. J'ai appris à parler avec mon enfant intérieur et à lui dire chaque jour mon amour et mon attachement, jusqu'à me sentir en sécurité.

Me confier à plus grand que moi

Dans ma vie spirituelle, j'ai choisi de m'incarner pleinement, de **vivre ma vie d'adulte en adulte**, non en adolescente. J'ai développé en moi ce lieu pour me confier à plus grand que moi et arrêter de porter le poids de ma famille d'origine, des difficultés de ma vie professionnelle, et tout autre poids que je mettais sur mes épaules parce que je me l'imposais ou parce que je laissais les autres se décharger sur moi.

Aujourd'hui je m'aime, je sais que je fais partie de la communauté des êtres humains, de l'univers et j'ai le droit d'exister et d'être aimée gratuitement.

Mes choix de vie

Il y a eu aussi le jour où j'ai fait le choix de designer ma vie de rêve, comment je voulais vivre ma vie de couple et de maman, de professionnelle et de bonne copine.

Il y a eu le moment où j'ai décidé de me donner la priorité et avoir la maîtrise de mon temps et de mes priorités de vie, d'être indépendante vis-à-vis de ma famille d'origine, au lieu de contrôler les autres.

Il y a eu aussi le jour où j'ai officiellement renoncé devant témoins (oui!) d'être une victime et j'ai commencé à faire le deuil de mes attentes. J'ai accepté de payer le prix qu'il fallait pour vivre ma vie sans revendiquer la reconnaissance de mes parents ou de tout autre personne qui m'avait blessée. Vers
le plaisir
de montrer
mon vrai
visage



1 Vers le plaisir de montrer mon vrai visage

Peurs et dépendance ...

Dans les magazines, je lis qu'il faut n'en faire qu'à ma tête, <u>me libérer du regard des autres</u>... Ils vont me dire de le faire, comme si c'était possible, juste en le décidant: "Arrêtez de vous inquiéter du regard des autres, <u>prenez les choses à la légère</u>, soyez libre, ..." Tous ces conseils sont juste trop légers!

- Mais comment je vais réussir à faire ça ?
- Est-ce que c'est possible, si c'est depuis toujours que j'ai emmagasiné une image de moi pourrie ?
- Comment vais-je m'en libérer ?

Si ces pensées m'effleurent, m'habitent : "Que va-t-il penser ? De quoi ai-je l'air ? Est-ce que je suis assez bien ? . . . "

C'est qu'au fond, je crois à toutes les petites phrases piquantes qui m'ont été dites de la part de mes parents peut-être, de personnes qui se sont occupées de moi enfant. Cela peut être aussi certains regards, certains soupirs ou des interjections lourds de sens.

Je continue à croire à ce qui m'a été dit et à vouloir prouver que je ne suis pas comme ça.

Et je suis en train d'imaginer que les autres pourraient dire, comme ce que j'ai entendu petite:

"Tu m'embêtes avec tes questions."

"Tu as vu comment tu es coiffée?"

"Regarde, tu vas grossir!"

"Tu es une peste!"

"Tu m'énerves."

"Pfff, tu ne sais vraiment pas comment t'habiller."

"Qui voudra d'une fille comme toi ? Tu ne sais même pas te tenir."

Je reste prisonnière, dépendante du regard des autres.

Alors, voilà, j'ai quelque chose à te dire, de très important.

Pour que tu sois enfin capable d'être en relation bonne et durable avec un homme. Il s'agit d'un travail en profondeur, de longue haleine, qui prend plusieurs mois, voire plusieurs années.

Mais il faut quand même un jour démarrer ce travail : guérir de la peur du regard des autres, de la dépendance du regard des autres.

Un homme me regarde, et tout de suite, je me **mets en dépendance**, le petit vélo commence à tourner dans ma tête: "Qu'est-ce qu'il va penser de moi, si...?"

Ou si je suis avec un homme qui a les cheveux longs, je vais avoir ces pensées: "Qu'est-ce que les gens vont penser de moi?"

Ou alors, si je suis avec un homme qui s'habille de façon décalée par rapport à mon milieu, même chose, je suis matraquée par cette petite voix:

"Qu'est-ce que mes amis vont penser de moi?"

Donc, quand ça se déclenche : je sonne l'alarme! Je suis dans cet état de dépendance du regard des autres.

De 0 à 5 ans, j'ai entendu des phrases, plus ou moins fortes, qui ont été pour moi du poison.

C'est injuste, mais nous ne sommes pas sur le même pied d'égalité devant les jugements de valeur de quelqu'un. Parfois, j'ai pu les oublier aussi vite que je les ai entendus. Parfois, **cela m'est resté sur le cœur** et je m'en souviens encore aujourd'hui. Tout dépend du

degré de dépendance que j'ai avec la personne. Ça peut être d'abord maman, ensuite papa, ma grand-mère, ma nounou, une maîtresse, etc.

Quelles sont les personnes qui se sont occupées de moi, depuis ma naissance, jusqu'à mes 5 ans, et qui ont eu ces mots?

"Oh là là, elle est vraiment bête."

"Elle est trop chiante."

"T'es pas gentille!"

Toutes ces phrases-là sont à balayer. Mais si elles sont imprimées dans mon esprit, c'est du costaud. Donc, une petite démarche, toute simple, pour se restaurer, c'est d'écrire une liste de qualités.

Je dis que pour certaines ça sera 5 qualités, ou 10 ou 200 pour d'autres, ça n'est pas égalitaire, c'est vrai! Mais quand on n'a jamais fait de développement personnel, quand on n'a jamais travaillé ce genre de chose, il y a **une petite voix qui va dire**:

"Pfff, ça sert à rien!"

Pour certaines d'entre nous, écrire 5 qualités, alors que c'est rien du tout, ça peut être énorme.

Prendre un stylo, un bout de papier et écrire 5 qualités, ça va être un grand challenge.

Cette petite voix est très puissante. C'est presque un combat que nous avons à livrer contre elle. Lever son pied pour avancer peut sembler impossible parce qu'elle est là. Elle risque de démonter toute cette démarche.

Vers une meilleure image de moi...

Parfois, j'ai l'impression que je n'ai pas terminé d'avancer sur ce long chemin de restauration de l'image que j'ai de moi.

La première fois que ce sujet m'a sauté aux yeux, c'est quand une thérapeute m'a dit: "Mais quelle image tu as de toi pour supporter ça?"

Je me suis dit: "Waouh, c'est vrai! Qui suis-je? Comment

je me vois? Pourquoi j'encaisse autant de violence sans dire stop, sans bouger d'un fil, sans dire immédiatement : "Stop! Je ne suis pas d'accord d'être traitée comme ça."

J'ai grandi avec une image de moi très mauvaise

Quand j'étais petite, ma mère me traitait de peste, de sale gosse, et d'autres horreurs, à chaque fois que je ne correspondais pas à l'enfant idéale qu'elle avait imaginé.

Devant les autres, je croyais que tout le monde pensait comme ma mère et que ceux qui m'admiraient allaient forcément découvrir un jour le "monstre" que j'étais et qu'ils allaient me rejeter à leur tour.

Ce phénomène de projection (ou pour utiliser d'autres mots savants: interprétation, récupération) arrive à tout le monde. Plus j'ai été maltraitée enfant ou sévèrement éduquée, plus je construis une image de moi mauvaise. Si mes parents, enseignants, nounous, m'ont traitée de

cette manière, je finis par croire que c'est parce que je suis vraiment mauvaise, et peut-être qu'au fond, je ne suis pas aimable. Je me suis empoisonnée de cette version qu'on a décrite de moi.

J'ai beaucoup travaillé ce thème en développement personnel et spirituel

J'ai été guérie maintes fois et pourtant, il me reste encore des reliquats de cette mauvaise image de moi.

Quand je me retrouve dans une situation de conflit ou de violence et que j'encaisse, au lieu de dire "stop", je sais que j'ai déjà oublié la personne formidable que je suis. Quand je passe une journée entière à m'occuper uniquement de mes obligations et que je ne prends pas le temps de me faire du bien, je sais que je suis en train de baisser dans la considération que je me dois.

J'aime répéter cette phrase que j'ai reçu comme un cadeau : « **je me réjouis de qui je suis** ». Elle me rappelle que tout en moi est bon et que je peux me réjouir même de mon cheminement intérieur, de mon célibat ou de ces quelques jours de déprime.

Je me réjouis de qui je suis.

Pourquoi parler de l'image de soi quand on s'adresse à des femmes célibataires qui veulent rencontrer l'homme de leur vie et construire une relation durable?

Tout simplement parce que si je ne m'occupe pas d'améliorer mon image de moi, je vais accepter de sortir, de rencontrer et même de m'engager dans une relation avec un homme qui ne me convient pas.

Vous voyez tous ces couples où l'homme parle mal à sa femme ?

Il n'a plus de considération pour elle. Il ricane, il rigole avec ses copains devant elle sur son poids, sa tenue... en ajoutant: "nan, je rigole".

La femme se tient complètement sous la coupe de son conjoint, elle ne dit rien.

Ces femmes-là, qui pourraient être moi, au passage, sont des femmes avec une mauvaise image d'elles. Elles encaissaient des violences physiques ou juste "ordinaires", avant même d'être en couple, tout en se disant "c'est pas grave, il s'est énervé comme ça parce qu'il est stressé... et avec le mariage, la vie à deux, il va changer."

Nous sommes en plein syndrome de la Belle et la Bête : je suis tentée de penser qu'avec ma gentillesse, je vais rendre mon homme plus humain.

Au passage, j'en profite pour dire que les femmes qui ont une mauvaise image d'elles redoublent de gentillesse pour essayer de se faire aimer, elles ont trop peur d'être rejetées.

Voilà pourquoi il faut absolument s'occuper de son image de soi.

Trois étapes pour guérir définitivement

1 La prise de conscience

"Ça m'arrive à moi aussi, je ne suis pas encore guérie de ça". Et par là même, je vais réaliser à quel point cela fait écran dans ma relation et l'empoisonne.

2 Je veux être libre

Je me détermine à sortir de cette prison. Je veux être libre, je veux avoir un juste regard sur moi. Je veux projeter sur mes proches, y compris mon amoureux, quelque chose de juste, et non ce truc déformé que je peux porter comme une grosse casserole.

3 Je fais un petit pas.

Je fais quelque chose qui me donne un petit peu de stress, un stress supportable pour moi et je fais quelque chose de nouveau qui m'aide à être plus libre du regard des autres. Une petite action tout les jours vaut bien plus qu'une grande action de temps en temps. David Laroche, coach et conférencier, nous rappelle: "si vous n'avez pas le résultat que vous voulez, c'est que vous n'êtes pas prêt. On s'attire exactement ce pourquoi on est prêt."

Comment vais-je découvrir une chose nouvelle aujourd'hui? Je vais me demander: quel petit pas je peux faire aujourd'hui pour réussir à sortir de cette prison qu'est la comparaison et la dépendance du regards des autres? Afin de finir pour toujours avec cette pensée polluante: "qu'est-ce qu'on va penser de moi si...?"

Alors, les femmes, voici le cadeau de Simone

Une liste de propositions pour être victorieuse dans cette bonne guerre!

Maintenant, à toi de choisir un de ces petits pas :

- Identifier quelle image j'ai de moi, pour prendre conscience d'abord : regarder comment je m'habille, comment j'agis avec les gens, quelle image je renvoie ?
- Prendre le temps de pleurer, de faire le deuil, de traverser cette douleur de tout ce qui m'a été renvoyé comme poison avant, pour ne plus en être prisonnière.
- Découvrir de nouvelles options, de nouvelles approches de la beauté.
- Décider de bien me coiffer et de bien m'habiller pendant une semaine, pour sentir si c'est facile pour moi, ou au contraire si j'ai du mal à voir que les gens me regardent, si c'est difficile pour moi de voir que je leur renvoie une image qui change (je change de posture).
- Faire une *monodiète* de 24h.

- Faire un relooking, ou bien commencer par <u>demander des conseils à une experte</u>.
- Changer ma coupe de cheveux.
- Investir dans *un produit de soin bon pour ma santé*.
- Prendre le temps que je ne prends pas d'habitude : pour passer un produit sur le visage, pour me mettre du baume à lèvres.
- Tenir un cahier où je note les bons mots, qui m'ont été dits par mon entourage ou par ceux que je rencontre. Je peux même m'écrire des bons mots à moi-même!
- Imprimer les photos que j'aime de moi, m'offrir un shooting avec Béatrice Simon!



Comment être naturellement séduisante?

1 1 Comment être naturellement séduisante?

Si je suis dans mon axe, si je fais ce qui est bon pour moi, si j'investis mon temps dans ce que j'aime...

Eh bien je vais créer en moi une énergie bonne, agréable, qui va attirer naturellement les hommes. Grâce à cette facilité que j'aurai à être heureuse.

Un homme se donne la mission de rendre une femme heureuse

Donc, si je suis loin de moi-même, de ce qui est bon pour moi, mais polluée par un tas de préoccupations... au lieu d'attirer un homme, je vais le repousser.

Je dégagerai l'idée que c'est difficile de me rendre heureuse. D'une certaine façon, je reste indisponible.

Quand je suis dans une telle obsession pour un homme,

un ex-amoureux, quelque chose en moi n'est pas à sa place.

Mon estime de moi est certainement très basse.

Si c'est le cas, j'ai à travailler tout de suite sur ce manque qu'il y a en moi. Pour certaines, c'est un trou noir qui dévore tout de l'intérieur, pour d'autres c'est un vide, une vacuité intérieure.

Consolider mon estime de moi

C'est la clé pour devenir une femme attrayante et séduisante.

Je vais rentrer dans un état d'esprit, dans le mouvement d'aller vers ce qui est bon pour moi, sans avoir besoin de chercher à l'extérieur de moi ce qui pourra me combler. C'est parce que je suis déjà bien dans ma vie que c'est facile pour mon homme de se sentir capable de me rendre heureuse.

Quand je suis responsable de mon bonheur et que ce mouvement me met dans une bonne énergie, un homme se sent attiré naturellement par moi. Il se dit : «Cette fille n'est pas comme les autres, j'ai envie de la connaître.»

Au fond, il ressent un soulagement. Sa mission de rendre une femme heureuse est simple à accomplir.

Il y a des remèdes simples et à ma portée

Je savais que j'avais besoin de faire quelque chose pour me sentir mieux, j'étais à la recherche d'un emploi. Ayant un niveau d'études trop élevé, j'avais l'impression de ne trouver ma place nulle part. J'ai donc écrit un email en disant aux amis que j'avais besoin de voir plus clair pour ma recherche d'emploi. Je leur ai fait la demande de m'écrire les compétences et qualités qu'ils aimaient chez moi. J'avais pourtant peur du silence radio, j'avais peur de paraître ridicule et je ne me sentais pas à l'aise de demander une telle chose et montrer ma vulnérabilité. Malgré tous ces obstacles, j'ai fait l'exercice et j'ai eu des marques de reconnaissance totalement inattendues. Certaines de mes amies m'ont écrit deux pages en me disant ce qu'elles aimaient chez moi et les différents métiers qu'elles me voyaient faire.

J'ai été vite dans une meilleure énergie, mon moral a remonté et j'ai été contactée pour un emploi! Mes difficultés se sont dissipées une à une, faisant place à plus de confiance. Je suis encore aujourd'hui liée d'amitié avec ces amis, leurs mots ont renforcé notre amitié.

Alors, chères femmes, voici quelques pistes de Simone :

• Inviter des amis à la maison,

pour manger un dessert, essayer une nouvelle recette de cocktail bio, montrer des photos de voyage... Cela me donne l'occasion de recevoir de la reconnaissance. Les signes de reconnaissance contribuent à renforcer l'estime de soi.

• Imprimer une photo où je suis mise en valeur,

la mettre sur le mur du salon, sur mon mur Facebook...

Saisir toute occasion de recevoir des compliments

ou des retours positifs, oser même demander à ses amis. J'avais écrit à une dizaine d'amies : qu'est-ce que tu aimes chez moi?

• Prendre 2 minutes pour envoyer un SMS:

"voilà, j'ai besoin de booster mon moral en ce moment : est-ce que tu peux me dire 3 choses que tu aimes chez moi?"

• Et je peux aussi faire moi-même une liste,

de mots qui m'ont été dits, que j'ai reçus, qui ont été bons pour moi.

"Tu as un cœur en or." "Je suis contente de te voir." "Merci pour ce que tu m'as dit." "Tu as un beau sourire."...



Justagram /encouplesimone facebook /encouplesimone You Tube /encouplesimone

✓ evaetluciane@encouplesimone.com



Visitez

encouplesimone.com

Personne ne tombe amoureux s'il est, même partiellement, satisfait de ce qu'il a et de ce qu'il fait.

Francesco Alberoni

Je me réjouis de qui je suis.

Aliette de Panafieu