

Cristina Marques

CONFIDENCES
D'UNE CÉLIBATAIRE ÉPANOUIE

Bien vivre son célibat et l'utiliser
comme une glorieuse occasion d'évolution personnelle

Éditions Lanore
François-Xavier Sorlot, éditeur
6 Rue de Vaugirard, 75006 Paris

Table des matières

Chère Vie !

Prologue

Introduction

PREMIERE PARTIE : ACCEPTER ET ASSUMER SON CELIBAT

1. De la vie de couple à la vie de célibataire

Célibataire, un choix délibéré ou imposé ?

Accepter le célibat plutôt qu'une vie de couple souffrante

Ouvrir son cœur et son âme à la Vie de célibataire

2. S'affranchir des préjugés de la société

Gérer la pression de l'entourage

Je ne suis pas seul, je suis avec « moi-m'aime » !

La phobie de l'horloge biologique

DEUXIEME PARTIE : UTILISER SON CELIBAT POUR GUERIR SES BLESSURES (processus de guérison)

3. Se sevrer de la dépendance à l'autre

Le sevrage pour apprendre à se passer de l'autre

Le sevrage pour découvrir la vraie sécurité

Le sevrage pour s'observer, s'analyser et s'auto-guérir

Transformer la rancœur en amour

4. Construire une relation saine avec soi-même

Un rituel quotidien et hebdomadaire qui fait du bien !

Comment gérer ses émotions

Mettre de l'ordre dans sa vie

Les dialogues intérieurs

Faire la paix avec soi-même

Devenir soi-même : la quête de toute notre vie

S'aimer pour retrouver confiance en Soi et estime de Soi

La spiritualité

Apprendre à être heureux seul

TROISIEME PARTIE : UTILISER SON CELIBAT POUR SE RECONSTRUIRE

5. L'accomplissement personnel

Profiter du célibat pour renouer avec sa créativité, ses dons et ses talents

Pourquoi et comment remplir sa Vie quand on est célibataire ?

S'épanouir professionnellement

6. De la vie de célibataire à la vie de couple

Chercher l'amour, une démarche infructueuse et inutile

Le pouvoir de l'intention et du lâcher prise

Se préparer à accueillir une relation saine, stable et durable

- Trouver et franchir les obstacles que l'on a dressés contre l'amour
- Être fidèle à soi-même
- Se choisir soi-même avant tout
- Créer une place dans votre vie pour accueillir un partenaire
- Le mot d'ordre dans vos prochaines relations : authenticité
- Être patient et donner le temps à la relation de se construire

En couple mais célibataire

Conclusion**Remerciements**

Chère Vie,

Tu es ma source d'inspiration la plus pure, la plus divine et la plus authentique.
Tu es mon enseignante la plus efficace, à la fois la plus percutante et la plus douce.

Tu es ma compagne la plus apaisante et la plus aimante.
Je n'ai pas toujours été capable de savoir apprécier ta compagnie,
Jusqu'à ce que je réalise à quel point je pouvais me sentir sécurisée au creux de toi.

Dans mes nuits les plus sombres,
Je t'ai souvent reniée, mais toi tu ne m'as jamais abandonnée.

Aujourd'hui je sais que Tu es jusqu'à la fin des temps mon amie la plus fidèle.
Celle qui illuminera toujours mon chemin,
Celle qui éclairera toujours mes craintes, mes doutes et mes lendemains.

Chère Vie,

Laisse-moi t'exprimer mon immense GRATITUDE pour avoir fait de moi celle que Je
Suis aujourd'hui.

Merci !

Cristina Marques

PROLOGUE

Après la sortie de mon premier livre « *Confidences d'une ancienne dépendante affective* », de nombreuses personnes m'ont confié qu'elles avaient beaucoup de difficulté à mettre en pratique **le processus de guérison** et **le rituel quotidien** décrit au **chapitre 6**⁽¹⁾, et elles auraient aimé que je donne plus de détails sur la manière dont je l'ai utilisé durant ma période de célibat.

C'est principalement pour répondre en profondeur à cette demande que j'ai décidé d'écrire le présent ouvrage. Ce livre est le fruit de l'ensemble de mes réflexions, de mes recherches, de mes analyses, de mes introspections et de mes actions posées au cours des cinq années de célibat que je viens de vivre, suite à ma dernière relation toxique que j'ai vécue en 2012.

Mon processus de guérison à proprement parler, a duré environ un an. Cette première année de célibat a été primordiale dans ma guérison, car c'est durant cette période de ma Vie que j'ai développé la pratique de m'observer pour prendre conscience de mes blessures émotionnelles et par la suite, apprendre à les gérer.

Cela peut sembler évident à certaines personnes, qu'il est naturel de s'observer pour prendre conscience de soi, mais j'ai réalisé à quel point nous sommes inconscients de la majorité de nos pensées, de nos mots et de nos actions. Nous sommes bien plus habiles à remarquer chez l'autre ses failles, et nous ne voyons pas qu'elles sont simplement le reflet des nôtres. C'est pourquoi je suis convaincue qu'il est vital, pour notre bien-être, de développer l'observation de soi-même, sans jugement.

C'est aussi au cours de cette période que j'ai pu opérer les plus grands changements au moyen du **rituel quotidien** que j'ai installé dans ma vie. Ce rituel m'a demandé un véritable entraînement. C'est seulement à force d'en faire une pratique constante, quotidienne, qu'il est devenu un nouvel automatisme. C'est devenu une véritable source de bien-être intérieur qui a fini par se refléter à l'extérieur de moi en déclenchant de grands changements dans tous les domaines de ma vie.

Aujourd'hui ce rituel fait partie intégrante de ma Vie. Et je sais pertinemment, par expérience, que si je ne l'entretiens pas régulièrement, il perd de son efficacité ce qui se répercute sur mon bien-être. Je dois alors tout recommencer à zéro.

⁽¹⁾Voir processus de guérison et rituel quotidien dans mon livre « *Confidences d'une ancienne dépendante affective* » – chapitre 6

Durant ces cinq années de célibat j'ai totalement transformé ma vie. Je me suis auto-guérie de ma dépendance affective et je me suis accomplie personnellement. Je ne prétends pas qu'à l'heure actuelle je ne vis plus aucune épreuve, ni aucune émotion. Je dis simplement que depuis le jour où j'ai accepté sans résistance mon célibat, j'utilise autant que possible les outils et les clés que je partage avec vous dans mes livres et dans mes activités, dès lors que je prends conscience de mes blessures émotionnelles.

Guérir c'est acquérir des bases saines qui nous permettent de savoir gérer nos émotions au moment où elles se présentent à nous. Et c'est surtout s'habituer à les utiliser jusqu'à ce qu'elles deviennent un nouvel automatisme.

J'ai ainsi travaillé sur un grand nombre de mes blessures, ce qui m'a permis de considérablement améliorer ma vie. C'est un travail sur Soi qui se poursuit tout au long de notre vie. Si nous sommes ouverts à accepter les leçons que la Vie vient nous enseigner au cours de notre parcours ici sur Terre, nous finissons par ne plus voir les épreuves comme des drames ou des calamités, mais comme des défis et des opportunités pour aller toujours vers un mieux-être et pour nous rapprocher chaque jour davantage de notre véritable identité.

Cette expérience de célibat m'a véritablement appris à devenir une femme libre et épanouie !

Et c'est cette expérience dont je veux vous faire part ici.

Avec de la pratique, j'ai développé cette capacité d'interpréter facilement et rapidement les messages que la Vie m'envoie et j'ai un immense plaisir dans mes activités à guider mes clients de telle sorte qu'ils parviennent eux aussi à être à l'écoute de ses messages.

J'ai également reçu de nombreux témoignages d'hommes, lors de la sortie de mon premier livre, qui se sentaient frustrés par le fait que mon livre s'adressait exclusivement aux femmes, alors qu'ils s'estimaient totalement concernés par le sujet et, surtout, parce qu'ils se reconnaissaient dans l'ensemble du contenu de mon ouvrage. Beaucoup m'ont demandé de cesser d'utiliser mon expertise uniquement pour les femmes et de me considérer simplement comme une spécialiste de la dépendance affective, tous sexes confondus.

Cela m'a permis, depuis la sortie de ce premier livre en juin 2015, de côtoyer une large clientèle masculine. Et j'ai pu constater, en effet, que de nos jours, beaucoup d'hommes assument leur dépendance affective et leurs difficultés relationnelles, et cherchent des solutions pour s'en sortir. J'ai particulièrement ressenti dans leur

démarche, une demande de reconnaissance de leur souffrance, qui n'a pas à être minimisée par rapport à celles des femmes. Ce à quoi j'adhère totalement.

Aujourd'hui je me sens en parfait accord avec cette demande et je considère que ma mission consiste à aider et à guider toute personne consentante, en demande et en recherche de solution, souffrant de dépendance affective, qu'elle soit de sexe masculin ou féminin.

La femme que je suis continuera de vous faire part de son vécu et de ses expériences d'un point de vue exclusivement féminin, car je ne peux faire autrement. Mais ce livre s'adresse à vous qui avez souhaité le lire, que vous soyez une femme ou un homme.

Aussi, afin de faciliter la lecture et la compréhension du contenu de ce livre, j'emploierai de manière générale le genre masculin, tout en m'adressant aux deux sexes, sauf lorsque je m'adresse spécifiquement à l'un de des deux sexes, et dans ce cas je le préciserai clairement en employant le genre féminin pour les femmes et, pour les hommes, en mentionnant que je m'adresse à eux.

Également, lorsque j'utilise le mot *Vie* (avec un V majuscule), je l'emploie dans un sens bien particulier. C'est un mot qui représente pour moi l'énergie divine qui a créé tout ce qui existe, et vous et moi nous faisons partie de cette création. Pour vous familiariser davantage, je vous dirais que certaines personnes utiliseraient plutôt le mot « Dieu », d'autres utiliseraient le mot « Univers », d'autres encore, utiliseraient le mot « Créateur ». Pour ma part, je préfère utiliser le mot *Vie*, afin que mes partages soient accessibles à tous.

Cette fois-ci encore, j'espère du fond du cœur que mon expérience vous servira de guide et vous permettra de trouver des réponses à vos questions, à vos difficultés et à vos souffrances. C'est mon histoire et je ne prétends aucunement que la vôtre puisse ressembler à la mienne, mais au-delà de mes confidences, c'est une invitation à ouvrir votre esprit et à vous laisser imprégner par les prises de conscience qui vous sont personnelles et qui se présenteront à vous au cours de cette lecture car il y a des chances que mon histoire trouve écho en vous.

Pour vous aider, je vous ai préparé, comme dans mon premier ouvrage, des exercices ciblés à la fin de chaque chapitre, afin que vous puissiez devenir votre propre thérapeute.

Je souhaite que ce livre vous aide à trouver en vous la paix en qui vous libérera, comme cela a été le cas pour moi.

Je souhaite que cette quête de bien-être et de liberté vous permette de vivre une période de célibat positive au cours de laquelle vous apprendrez à vous connaître davantage et à vous reconstruire individuellement pour pouvoir un jour construire

une relation saine et épanouie avec un partenaire. N'oubliez pas que vous attirez toujours votre miroir. Alors si vous voulez un jour vivre une relation saine et épanouie avec un partenaire, vous devrez d'abord apprendre à construire cette relation avec vous-même. Gardez à l'esprit que lorsque la Vie vous présente une situation de célibat, elle vous présente une merveilleuse occasion de créer cette divine relation avec vous-même.

Puissiez-vous trouver au travers de ce livre la volonté et la détermination dont vous avez besoin pour y parvenir, c'est tout le bien que je vous souhaite.

Avec tout mon Amour & ma Gratitude

Votre amie, Cristina

INTRODUCTION

Il y a près de cinq ans, je réalisais que j'avais passé la majeure partie de ma Vie à éviter de me retrouver seule avec moi-même. Ce constat alarmant me sauta à la conscience lorsque je me retrouvais pour la énième fois face un nouvel et énième *échec* amoureux. L'*échec* de trop, celui qui était destiné à me *réveiller* une bonne fois pour toutes, avait enfin, fini par se manifester.

J'ai compris des mois plus tard, que la Vie m'avait déjà présenté cette expérience de nombreuses fois, mais j'avais été incapable de la percevoir. Elle continua alors de me présenter cette *occasion* autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que j'en comprenne le sens et que je la saisisse.

En réalité, aujourd'hui je ne vois plus une rupture relationnelle, qu'elle soit sentimentale ou autre, comme un *échec*, mais simplement comme une expérience venue m'enseigner une leçon et comme une page de la vie qui se tourne. Je ne prétends pas n'éprouver aucune émotion lorsque cela arrive. Je sais simplement que cela a une raison d'être, et que cette raison d'être est censée contribuer à mon évolution.

A cette époque, je souffrais de la nouvelle rupture que je sentais arriver et qui allait une fois de plus devenir inévitable. Mais pour la première fois de ma vie, une partie sage en moi était consciente que c'était ce qui pouvait m'arriver de mieux. Comme si je pressentais que cela avait un sens et que j'allais en sortir grandie. Et ce fut le cas ! J'allais le découvrir par la suite grâce au travail de croissance personnelle que j'allais entamer dans les jours qui suivirent.

Cette dernière relation toxique de ma vie, débuta à la mi-Janvier 2012. Après plusieurs péripéties et beaucoup de fuites pour ne pas affronter une réalité de malaise profond, elle prit définitivement fin en Mai 2012.

Pour la première fois de ma vie, n'en pouvant plus de vivre cette « mascarade », j'ai eu le courage de demander clairement à mon partenaire si oui ou non il souhaitait poursuivre cette relation. Mais surtout pour la première fois de ma vie, j'étais prête à entendre la vraie réponse. Pas celle qui m'aurait fait plaisir et qui aurait continué à me bercer d'illusions, non ! J'étais prête à entendre la réponse qu'il ressentait au fond de lui et qui pouvait également le libérer parce qu'enfin, je lui accordais le droit d'être aussi authentique avec moi que je l'étais avec moi-même.

Pendant des années, j'ai entretenu des relations construites sur des bases malsaines, sur des mensonges et sur des non-dits. Je n'en pouvais plus de me mentir à moi-même.

J'étais consciente que pour la première fois de ma Vie, dans une situation où je m'apprêtais à vivre encore une rupture sentimentale, je me comportais enfin comme une adulte responsable, avec dignité et dans un contexte d'Amour vrai. Malgré ma douleur et ma peur d'affronter la solitude, j'acceptais enfin l'autre tel qu'il était et non tel que j'aurais voulu qu'il soit et je me donnais enfin le droit de répondre à mes vrais besoins au lieu de tout faire pour poursuivre une relation mensongère.

L'adulte responsable et consciente que j'étais en train de devenir, se préparait à accueillir la petite fille en elle qui avait terriblement peur de la solitude et qui allait vivre des moments de douleur culminants durant sa phase de sevrage.

Le verdict est tombé comme un couperet un soir de semaine par téléphone, juste avant que je me rende à une soirée-atelier de développement personnel, déjà prévue depuis un certain temps. Bien qu'au fond de moi je le pressentais, une partie de moi se sentait abattue à l'annonce de ce « non ». Mais une autre partie se sentait prête à l'accepter pour affronter le long processus de guérison qui m'attendait.

Auparavant, dans de telles circonstances, j'aurais annulé ma soirée parce que je me serai effondrée sur le coup de l'annonce de la rupture et j'aurais été incapable de trouver la force et la motivation de m'y rendre. Mais ce soir-là, j'étais soutenue par la Vie et remplie d'une énergie quasi magique qui me poussait à maintenir mes projets.

J'ai senti dans mon être un élan nouveau qui me donnait le courage d'aller à cette soirée.

Mais avant de partir, j'ai pris une décision ferme ! J'ai commencé mon **rituel quotidien** sur le champ ! Je me suis regardée dans le miroir, les yeux embués de larmes, et j'ai dit à la petite fille en moi qui souffrait : *« Cristina, Je suis fière de ce que tu viens d'accomplir ! Tu as un courage extraordinaire d'affronter enfin ta peur de la solitude ! Je t'aime et je t'accepte telle que Tu Es ! Et à partir d'aujourd'hui, je m'engage à prendre soin de toi et à ne plus jamais t'abandonner ! »*

J'ai su à ce moment précis que ma vie allait changer en mieux ! Et, en beaucoup mieux ! Et mon intuition ne m'a pas trahie.

Mon processus de guérison venait de démarrer et par la même occasion j'entamais ce qui allait devenir près de cinq années de total célibat ! Pas de rencontre amoureuse, pas de sexe ! C'était un choix conscient et délibéré dès le début, qui s'est renouvelé au fil du temps. Au début je ne me suis pas dit que j'allais tenir cinq ans. C'est le genre de question que je ne me suis même pas posée. Je voulais simplement apprendre à sortir de ma souffrance et pour y parvenir j'étais prête à m'investir à mille pour cent. Ce sont simplement les circonstances de la vie qui ont fait que mon célibat a duré ce temps. C'est le temps qui m'a été nécessaire pour me reconnecter à ma source et me reconstruire individuellement.

J'avais besoin d'aller à la rencontre d'une personne que j'avais négligé et ignoré depuis trop longtemps, la personne la plus importante de ma Vie : *moi-m'aime* !

Je sais que nous n'avons pas appris à nous accorder une telle place dans notre vie. Et je sais que si vous avez ce livre entre vos mains et que si vous lisez ce genre de contenu pour la première fois, vous pouvez être choqué et vous pouvez penser que je suis quelqu'un d'égoïste et d'égocentrique, qui ne pense qu'à soi. C'est le genre de pensée que nous avons tous appris à nourrir à l'intérieur de nous, jusqu'à ce que cela en devienne une croyance. Cela nous a bien conditionnés à vivre de la culpabilité dès lors qu'on éprouve le besoin de se considérer et de répondre à nos besoins. Surtout lorsque pour le faire, nous sommes confrontés à devoir oser dire *non* aux autres.

Je vous dirais simplement qu'au cours de ces quinze dernières années de ma vie, **j'ai appris qu'il était impossible d'aimer véritablement les autres, tant et aussi longtemps qu'on n'a pas d'abord appris à s'aimer soi-même.** Par conséquent, lorsqu'on s'accorde la première place dans notre vie, et je vous invite vivement à le faire si ce n'est déjà fait, nous développons par la même occasion l'Amour envers Soi mais également l'Amour envers les autres. Considérant cela, les notions d'égoïsme et d'égocentrisme n'ont plus lieu d'être dans un tel contexte.

Revenons à ma soirée ! J'ai finalement passé un très bon moment, je me suis amusée, je me suis changée les idées l'espace de quelques heures et j'ai même commencé à expérimenter ce qu'était vivre le moment présent. Mais en rentrant chez moi, j'ai mesuré avec une profonde conscience que j'étais de nouveau face à ma douleur et face à mes peurs. Le vrai travail ne faisait que commencer et j'ai passé une partie de la nuit à pleurer. C'était mon premier jour de célibat, de deuil et de sevrage, et c'était loin d'être le dernier.

La suite, je vous la raconte dans les pages qui suivent...

PREMIÈRE PARTIE**ACCEPTER ET ASSUMER
SON CÉLIBAT**

Chapitre 1

Passer de la vie de couple à la vie de célibataire

*« Si tu choisis le célibat, honore-le des vertus qu'il prescrit,
et sache en apprécier les avantages. »*
Silvio Pellico

Après cette première nuit de célibat, j'émergeais de mon lit tant bien que mal et j'essayais de m'accommoder de ma douleur comme je pouvais. Une dure et longue journée m'attendait et je ne savais pas où j'allais pouvoir puiser la force dont j'avais besoin pour me rendre à mon travail, pour accomplir les tâches dont j'étais responsable et pour être productive.

Il fallait bien commencer par quelque chose et j'ai décidé à cet instant que tous les matins au lever, je commencerais ma journée par un rituel dont je vous donnerais les détails au chapitre 4.

Cela n'a pas été aisé à mettre en place, mais avec de la patience et de la persévérance, je suis parvenue au bout de quelques jours seulement à l'apprécier et à constater les bienfaits que ce rituel me procurait déjà.

Tout au long de ma première année de célibat, j'ai lu et relu plusieurs dizaines de livres, et j'ai fait de nombreuses recherches sur le thème de la dépendance affective et sur les dégâts qu'elle peut avoir dans nos vies et dans nos relations. Ce travail m'a permis d'en apprendre énormément sur le sujet et c'est devenu une passion pour moi d'analyser les attitudes et les comportements humains, en développant une capacité d'observation sans jugement. J'ai bien évidemment commencé l'introspection par mes propres relations.

Bien qu'ayant à cette époque, un emploi à plein temps - j'étais comptable – j'occupais mon esprit environ quatre-vingt pour cent de la journée, à se concentrer sur ces recherches et ces introspections, ce qui me permettait de trouver la force de me lever chaque matin pour me rendre à mon travail et me donnait au fil des jours la motivation et l'envie de sortir de mon désarroi.

Je m'étais découvert une véritable passion et je me sentais nourrie de jour en jour par chacune de mes recherches et de mes réflexions, car je voyais de plus en plus

clairement la raison pour laquelle j'avais vécu jusque-là toutes ces relations malheureuses et infructueuses.

Célibataire, un choix délibéré ou imposé ?

Lorsque la Vie nous confronte au célibat, elle nous invite à regarder les choses sous un angle différent. Chaque épreuve de notre vie est une fabuleuse occasion de nous ouvrir l'esprit, en nous enseignant ce que nous ne connaissons pas encore. Et bien souvent, cet enseignement nouveau est tout l'opposé de ce que nous avons appris.

Depuis mon éveil en Décembre 2002⁽¹⁾, la Vie n'a cessé de me le confirmer.

Tout le monde ne voit pas le célibat comme une épreuve, heureusement ! Pour certaines personnes le célibat est un choix conscient et assumé, source de joie et de liberté. En principe, ces personnes ont déjà un beau parcours d'éveil derrière elles, et elles ont une pratique assez développée de la spiritualité.

Pour d'autres, c'est un choix qui peut leur sembler libérateur, offrant la sensation d'indépendance, mais qui cache souvent, inconsciemment, la peur de s'engager. Hélas, ces personnes sont rarement prêtes à utiliser leur célibat de manière efficace car elles ne sont pas conscientes de leurs peurs et n'ont nullement envie d'en prendre conscience. C'est souvent le genre de personne qui passe d'une relation à une autre et qui attirent les dépendants affectifs pour partenaires, ce qui engendre des relations de co-dépendance.

En tant qu'êtres humains, nous vivons tous de la dépendance affective, mais dans le couple il y a toujours un des partenaires pour qui le degré de dépendance est plus fort. Généralement, c'est ce dernier qui vit le célibat comme un choix souvent imposé par celui qui met un terme à la relation ou qui fait tout pour que la relation se termine. Lorsqu'il subit ce choix, la situation est loin d'être agréable et confortable. Bien sûr, il y a des exceptions, mais dans ce cas, la personne ne le vit pas ou plus comme un choix imposé ou un choix que l'on subit. En règle générale elle y est déjà plus ou moins préparée, elle s'y attend en quelque sorte et parfois, la rupture se décide d'un commun accord, même lorsque c'est l'autre qui en est à l'initiative.

Dans ma dernière relation, je faisais partie de ces exceptions, je m'y attendais. C'est la raison pour laquelle je n'ai plus eu l'impression de subir le choix de mon partenaire et je l'ai accepté sans résistance. Je m'y attendais également parce que j'étais bien consciente de ma peur de le perdre et comme je savais que toute peur se manifeste dans notre réalité, j'avais fini par l'accepter.

⁽¹⁾J'explique en détail mon éveil en décembre 2002 dans « Confidences d'une ancienne dépendante affective »

Parfois aussi, lorsque nous hésitons trop longtemps à faire les choix qui seraient bénéfiques à notre bien-être, la Vie se charge de nous les imposer au travers de certaines circonstances extérieures. Par exemple, toute situation qui vous poussera à vous confronter à votre besoin d'apprendre à vous détacher de l'autre, comme une relation où l'autre vous fuit et ne vous donne plus de nouvelles ou devient distant, une séparation, un décès, un éloignement géographique ou un licenciement.

 **La Vie ne nous envoie pas toujours ce que nous voulons,
elle nous envoie ce qui nous est bénéfique pour notre évolution**

Pour la plupart d'entre nous, nous avons tous connu ou connaissons au cours de notre vie, ces deux situations : être quittés par un partenaire et quitter un partenaire.

Quitter l'autre n'est pas forcément plus aisé que d'être quitté. C'est la raison pour laquelle, souvent, celui qui souhaite quitter la relation et n'y parvient pas facilement, utilise plusieurs mécanismes de fuite ou parfois devient arrogant ou manipulateur dans le but de pousser l'autre à prendre l'initiative de la rupture.

Lorsqu'il prend la fuite, il évite le contact, les rencontres, ne répond plus aux messages et trouve des excuses en permanence. Lorsqu'il devient arrogant, il est blessant dans ses propos et utilise parfois les confidences de son partenaire pour le manipuler, le culpabiliser et l'insécuriser. Il arrive aussi qu'il utilise certains aspects de son partenaire, qu'il voyait comme des qualités au début de la relation, et qu'il voit maintenant comme des défauts, pour le rabaisser et le blesser afin de le motiver à rompre.

S'il parvient à ses fins et qu'il est quitté par son partenaire, qui pourtant tient à lui, mais qui face à un tel comportement fini par craquer, dans ce cas le fait d'être quitté peut donner l'apparence de ne pas être une souffrance pour lui. En fait, ces personnes se mentent souvent à elles-mêmes. Elles croient ainsi être libérées, mais le même vieux schéma va à coup sûr se reproduire dans une prochaine relation.

C'est ce qui me permet d'affirmer que ces personnes ne sont pas des êtres méchants, mais plutôt des êtres souffrants. Et ce qui les pousse à provoquer la rupture par l'initiative du partenaire, c'est leur incapacité à assumer leur responsabilité et à affronter leurs peurs, notamment la peur de blesser l'autre.

Ainsi, si c'est l'autre qui est à l'initiative de la rupture, elle se fait croire qu'elle n'est pas une si mauvaise personne. Ce qui ne signifie pas qu'elle ne souffre pas, mais

qu'elle a simplement appris à se couper de ses émotions pour ne pas ressentir la douleur.

Dans une telle situation, celui qui quitte l'autre est lui, plutôt bien en contact avec sa douleur, mais il sait rarement comment la gérer.

Si l'on souffre de dépendance affective chronique, être quitté se révélera quasiment toujours une épreuve difficile, voire dramatique. Mais on peut également quitter l'autre dans les circonstances que je viens d'énumérer, et dans ce cas la douleur est tout aussi intense que si on avait été quitté.

Plus le degré de dépendance est élevé, plus la souffrance est intense. J'ai vécu des ruptures où la souffrance a été d'une ampleur intenable pour moi. Mon degré de dépendance s'est atténué progressivement au fil des relations parce que depuis mon éveil en décembre 2002, je n'ai cessé d'apprendre à me connaître au travers de chaque relation que j'ai vécue. J'ai toujours cherché à évoluer, même s'il a fallu cette fameuse dernière relation en 2012, pour me décider à guérir véritablement de ma dépendance affective.

Lors de celle-ci, j'ai décidé de ne plus subir la rupture, mais de l'accepter comme une occasion d'affronter enfin mes peurs et tout particulièrement la peur de faire face à la solitude. Par conséquent, pour la première fois de ma vie, le célibat a été pour moi un choix délibéré et conscient, et la Vie n'a plus eu à me l'imposer.

Je ne dis pas que jusqu'à la fin de ma vie je n'aurais plus jamais à revivre de rupture sentimentale et de situation de célibat. Je suis simplement convaincue que, si j'ai encore à les revivre, je saurais les gérer. Certes, je vivrais encore des émotions, mais je sais aujourd'hui que j'ai tout ce qu'il faut en moi pour affronter une telle situation dans les meilleures conditions possibles. J'ai découvert l'Amour véritable et l'Amour guérit tout !

J'ai à cœur de vous faire partager la réflexion qui a contribué à cette décision consciente de ma part : accepter cette phase de célibat comme une glorieuse occasion de grandir. Je savais déjà depuis plusieurs relations que plus je m'accrochais à mon partenaire et plus je contribuais à ce qu'il adopte l'attitude inverse que j'attendais, c'est-à-dire que je le faisais fuir.

Lors de cette relation, j'ai compris une chose essentielle que je n'avais pas encore intégrée au cours de mes précédentes relations : nous avons chacun de notre côté, peur de perdre l'autre, mais nous n'exprimons pas notre peur de la même façon. Moi, dans ma crainte de le perdre je m'accrochais, croyant qu'ainsi je parviendrais à le garder.

Lui, face à cette même peur de me perdre, se retenait de m'aimer, car il se disait que si un jour on venait à se séparer, il valait mieux ne pas s'accrocher à moi, ce qui

diminuerait sa peine et sa douleur.

Ayant compris cela, je me suis empressée de le partager à mon partenaire, dans l'espoir intense qu'il comprenne, lui aussi, nos peurs respectives et qu'il ait l'ouverture d'esprit nécessaire pour qu'on dépasse ensemble nos peurs. Mais cela ne s'est pas du tout passé comme je l'avais espéré. C'est l'inverse qui s'est produit. Il a pris encore plus de distance et il s'est davantage retenu dans la démonstration de ses sentiments à mon égard, ce qui a eu pour conséquence d'aggraver mon angoisse. Et plus mon angoisse grandissait, plus je l'envahissais et l'étouffais.

Je savais à ce moment de ma vie que je n'avais pas le pouvoir de changer l'autre. Et dans d'autres relations j'avais attendu longtemps que l'autre change ce qui n'était jamais arrivé. C'est pourquoi j'ai fini par lui demander clairement s'il voulait ou non continuer notre relation. Et lorsqu'il m'a répondu par la négative, j'ai enfin accepté cette rupture sans le harceler davantage.

Ma douleur était colossale, mais je savais que je ne pouvais pas fuir éternellement ma peur de la solitude. J'ai répété ce schéma des dizaines de fois par le passé, jusqu'à ce que j'en prenne conscience. Et je venais enfin de comprendre que dans une telle situation il n'y avait pas cinquante solutions. Je devais prendre conscience de ce schéma répétitif et faire un travail sur moi pour qu'enfin il cesse de se répéter.

Très vite dans les jours qui ont suivi la rupture, durant mon processus de guérison, j'ai analysé cette relation et j'ai réalisé qu'elle avait déjà démarré de manière malsaine. L'un comme l'autre nous nous cachions les aspects que nous estimions être des aspects sombres de nous-mêmes. Je lui ai caché ma dépendance affective, il m'a caché ses gros problèmes de santé. Bien évidemment, avec le temps, tout ce qu'on essaie de dissimuler finit par se révéler et c'est là que les déceptions commencent. Pourtant, l'un comme l'autre, nous avons continué de nous accrocher à cette relation qui était fausse dès le départ.

Conformément aux conditionnements bien ancrés dans mon esprit dès mon enfance, je me suis même occupée de ses problèmes de santé avec *l'attente inconsciente*⁽¹⁾ qu'il réponde à mes besoins, c'est-à-dire qu'il comble mon immense vide affectif. Et lorsque qu'il ne répondait pas à mes besoins, je me sentais frustrée et en colère d'avoir donné autant sans recevoir en retour ce que j'attendais. Selon l'enseignement que j'avais reçu, j'étais persuadée qu'un couple devait fonctionner de cette manière.

Pourtant la Vie m'avait déjà démontré à plusieurs reprises, au travers des précédentes relations que cette attitude ne portait pas les fruits escomptés. Mais je persistais avec ce mode de fonctionnement parce que je n'en connaissais pas d'autre.

⁽¹⁾ Voir mode de fonctionnement de nos attentes inconscientes dans « Confidences d'une ancienne dépendante affective » - p.80

C'est en repassant en revue toute cette relation que j'ai compris son attitude. Lorsque je l'étouffais, il se sentait menacé dans son espace vital et dans son besoin de liberté, ce qui l'amenait à craindre davantage de s'engager et de se laisser aller à m'aimer. Et lorsqu'il a réalisé qu'il se sentait incapable de répondre à toutes mes attentes et que ça lui procurait une pression inconfortable et désagréable, il a commencé à se lasser de moi et à se mettre en mode « protection ». Ceci l'a amené à utiliser des stratagèmes pour se protéger avec pour objectif de me pousser à la rupture car il était incapable d'en prendre l'initiative. Ces mécanismes ont d'abord été la fuite, puis une attitude d'arrogance et comme il n'arrivait toujours pas à se libérer de moi, car de mon côté, plus il était froid et distant, plus je m'accrochais, il a fini par utiliser une autre femme pour me rendre jalouse et m'amener à prendre l'initiative de rompre moi-même la relation. Et cette fois-ci, il est parvenu à ses fins.

La relation n'aurait pu se poursuivre qu'à trois conditions :

1 – Il aurait été nécessaire que l'un comme l'autre prenions conscience que nous n'avions pas été authentiques dès le début de notre relation. Remettre tout à plat, en osant s'avouer nos erreurs et en se pardonnant mutuellement. Repartir sur des bases saines, dans l'authenticité et en assumant nos responsabilités.

2 – de son côté, pour gérer sa peur, il aurait fallu qu'il modifie son attitude à mon égard. Il aurait fallu, non pas qu'il me rassure, - car il n'avait pas ce pouvoir, et la sensation de sécurité ne pouvait venir que de l'intérieur de moi - mais qu'il apprenne à me faire respecter son espace vital au moyen d'une communication complice avec moi. Également, il lui aurait fallu conscientiser sa peur de s'engager et se donner le temps nécessaire pour écouter ses émotions et ses sentiments, puis se donner graduellement le droit de m'ouvrir son cœur et de s'investir progressivement dans la relation.

3 – De mon côté, pour gérer ma peur, il était indispensable que je change mon attitude. J'avais besoin d'apprendre à lui accorder le temps nécessaire pour parvenir à lui faire confiance. Pendant ce temps, j'avais besoin d'apprendre à me sécuriser par moi-même, plutôt que de chercher à être en permanence rassurée par lui, ainsi j'aurais cessé de l'envahir et lui, ne se sentant plus menacé dans sa liberté, il aurait cessé de me fuir et il n'aurait plus eu besoin d'avoir recours à des mécanismes de défense.

La relation se construit à deux et chacun y a sa part de responsabilité. Il est indispensable que chacun soit authentique et que l'un comme l'autre soient ouverts à la communication surtout lorsqu'il y a épreuve dans la relation.

A l'issue de cette analyse, qui m'a apporté un éclairage édifiant sur la relation de couple, je constatais pourtant que je n'avais aucun regret de ne pas avoir pu le

mettre en pratique pendant que j'étais encore en relation avec lui. Son éloignement lorsque je lui en avais parlé, m'a permis de comprendre qu'il n'était pas prêt à faire un tel travail sur lui. Et quand l'autre n'est pas prêt à avancer dans la même direction que vous et avec vous, il ne sert à rien de perdre son temps et son énergie.

Comme nous attirons toujours notre miroir, il m'a bien fallu me rendre à l'évidence que pour ma part, il m'aurait également été impossible de parvenir à ce changement tout en restant dans la relation. Mon degré de dépendance affective était vraiment trop élevé et cela nécessitait un véritable sevrage hors de la relation. De plus, à partir du moment où cette autre femme est apparue entre nous deux, la confiance que j'avais placée en lui a été totalement brisée. Bien évidemment, ce manque de confiance en lui me montrait à quel point je manquais encore de confiance en moi et venait me rappeler que j'avais toujours la croyance que l'homme est infidèle. J'avais créé cette situation à partir de ma croyance et à partir de ma peur d'être trahie.

Croyez-le ou non, même avec mes cinq années de célibat, je n'ai pas réussi à guérir cette peur et c'est seulement grâce à la nouvelle relation que je vis actuellement, que j'ai pu comprendre l'aspect de moi que me révélait cette situation.

Je lui avais également reproché de ne pas s'investir dans notre relation. Il me reflétait tout simplement mon manque de motivation à m'investir dans une relation avec moi-même.



**Ce que nous voulons changer chez les autres,
C'est ce que nous ne voulons pas changer en nous**

Pour que je parvienne à me rassurer par moi-même, il m'était nécessaire de faire l'expérience d'une véritable phase de sevrage, durant laquelle la Vie me démontrerait que, non seulement je pouvais me passer de lui, mais par la même occasion, que la vraie sécurité se trouvait en moi. En acceptant cette rupture, je me suis engagée envers moi-même à faire ce travail sur moi.

D'ailleurs, à ce stade de mon analyse, j'en étais seulement à une compréhension, uniquement au niveau de mon mental. J'étais loin de l'avoir intégrée avec mon cœur car j'éprouvais encore de la colère envers mon ex-partenaire et je n'avais pas encore appris à transformer ma rancœur en amour⁽¹⁾. **C'est cette transformation qui nous permet de nous libérer véritablement. Et lorsqu'on se libère soi-même, nous libérons également l'autre.**

⁽¹⁾ Voir « Transformez la rancœur en amour » - chapitre 3

Choisir et accepter le célibat plutôt qu'une vie de couple souffrante

*« Rien n'arrive par hasard. Toute relation n'est pas destinée à fonctionner.
Certaines sont juste destinées à t'enseigner quelque chose... »*

Anonyme

Mes observations et mon expérience personnelle m'ont menée à la conclusion qu'une des plus grandes problématiques existentielles au sein des relations de couple est la dépendance affective.

Je rappelle que vivre de la dépendance affective c'est être nécessiteux envers une ou plusieurs personnes bien définies, qui nous procurent la sensation de vivre un bien-être éphémère et illusoire. Le besoin éprouvé envers ces personnes est, dans la majorité des cas, de nature urgente et très intense, mais il peut également devenir passif lorsque la relation s'est installée dans une routine avec le temps.

Quand on est dépendant de l'autre, nous répétons sans cesse des schémas qui nous conduisent à une impasse, nous sommes incapables de répondre à nos besoins réels et nous ne parvenons pas à nous réaliser individuellement. Nous nous accrochons à l'idée illusoire que seule la présence, l'intervention et les actions des personnes que nous aimons, peuvent nous satisfaire et nous permettre de nous sentir accomplis et épanouis.

Il est naturel en tant qu'être humain d'avoir des besoins affectifs et de veiller à les satisfaire. Ce qui n'est pas naturel, c'est la manière dont une personne souffrant de dépendance affective, cherche à combler ses carences. La véritable cause du problème n'est ni le besoin affectif, ni les personnes que nous attirons pour partenaires, car nous attirons toujours un partenaire qui est notre miroir et qui nous est complémentaire. **Le fond du problème est que nous renions notre identité afin que ce partenaire comble nos carences.** Nous sommes à son service, nous sacrifions nos besoins et nous refoulons nos émotions dans le but de ne pas le déranger et de lui plaire pour obtenir en retour l'amour, l'affection, la tendresse et l'attention qui nous manquent tant.

Pour guérir nos blessures et la relation, il est nécessaire d'apprendre à faire autrement. Il ne s'agit pas de se renier pour obtenir que l'autre nous aime en retour, il s'agit d'être authentique et de savoir exprimer clairement et avec assurance nos peurs et nos besoins à l'autre. Mais pour identifier nos peurs et nos besoins, il nous est d'abord nécessaire d'apprendre à nous connaître. Et une phase de célibat est justement l'occasion propice pour créer cette relation de découverte et de complicité avec soi-même.

Comme je l'explique clairement dans « *Confidences d'une ancienne*

dépendance affective », le but de la relation n'est pas d'aimer l'autre pour qu'il nous aime en retour. Le but de la relation est de nous permettre de définir qui nous sommes en rapport avec l'autre et qui nous souhaitons devenir. En clair, le but de la relation est de nous permettre d'être et de devenir qui nous sommes réellement. Et pour ce faire, nous attirons précisément « les bons partenaires ».

Lorsqu'une relation nous fait souffrir et nous rend la vie insupportable, alors que nous avons compris ce principe de la relation et que nous sommes conscients de l'appliquer, la Vie nous invite à considérer la situation et à nous demander ce qui est bénéfique de poser comme action pour notre bien-être.

Par Amour pour nous-mêmes, est-ce bénéfique de rester dans une relation de souffrance ?

Au fond de notre être, nous connaissons bien évidemment la réponse, nous savons que ce qui est bénéfique pour nous c'est de sortir de cette relation. Alors pourquoi est-ce si difficile d'en prendre la décision ?

Cette question, je me la suis posée des centaines de fois à l'époque où je vivais des relations toxiques. Et depuis que j'exerce le métier de thérapeute, c'est une question qui m'est très souvent posée au cours de mes activités.

Mon expérience vous dira qu'il n'y a pas de solution miracle. Hélas, **pour nous éveiller, nous devons parfois, passer par l'expérience au cours de laquelle nous souffrons autant que nous pouvons le supporter.** C'est souvent lorsque notre souffrance nous fait toucher le fond que nous sommes prêts à prendre le risque de sortir de notre zone de confort pour aller expérimenter l'inconfortable inconnu dans le but de répondre enfin à nos véritables besoins.

Lorsque vous constaterez vos limites, surtout ne vous jugez pas. Ayez de la compassion pour vous, car cela vous a demandé beaucoup de courage d'accepter une telle charge de souffrance, avant d'être prêt à vous en défaire.

C'est ce que j'ai traversé au moment où je me suis décidé à accepter mon célibat. Pourquoi croyez-vous que cela m'a demandé dix ans entre le moment où j'ai appris que je souffrais de dépendance affective et le moment où j'ai accepté mon célibat comme une occasion de faire un vrai travail sur moi ? Je n'avais pas encore assez souffert pour me décider à aller voir ce qui se passait de l'autre côté de mes peurs. Oui, l'inconnu est inconfortable et fait peur, mais j'ai découvert, que si j'avais su avant de l'avoir affronté, à quel point il en valait la peine, je n'aurais pas attendu aussi longtemps. C'est ce qui me permet aujourd'hui de passer plus rapidement à l'action. **Dès que j'ai envie de concrétiser un projet et que je réalise que c'est une peur qui me paralyse, je sais que le seul moyen de la dépasser c'est de passer à l'action.**

Tout au long de ces dix ans, j'ai connu plusieurs périodes de célibat. Entre chaque relation la Vie me présentait l'occasion de profiter de mon célibat pour guérir, mais je ne comprenais pas le message. Je m'obstinais à vouloir forcer les relations à

tout prix, au lieu d'accepter les circonstances que la Vie me présentait. Je m'accrochais à mes partenaires, dans chacune de mes relations. Je me disais que si la Vie m'avait envoyé ce partenaire ce n'était pas pour que la relation se termine encore une fois. J'étais convaincue que si je m'y prenais autrement tout en restant dans la relation, mes partenaires ne me quitteraient plus. Je ne me rendais pas compte à quel point j'en faisais trop et à quel point j'étais dans la résistance. Et je souffrais terriblement.



Ce ne sont pas les circonstances, ni les attitudes des autres qui nous font souffrir.

C'est notre résistance à accepter ce qui Est, qui nous emprisonne dans nos douleurs.

La Vie ne vous envoie pas forcément un partenaire dans le but de faire durer votre relation coûte que coûte. La Vie vous envoie un partenaire afin que vous puissiez définir qui vous êtes en rapport avec lui. Et à partir de cette observation, le but pour vous, est de faire un choix qui soit en accord avec votre véritable identité. Si ce que vous êtes en rapport avec lui vous convient et que vous trouvez que cela représente qui vous êtes réellement, ne changez rien, continuez votre relation telle qu'elle est. Mais si vous voyez que cette personne vous met face au défi de choisir une meilleure version de vous-même, qu'allez-vous décider de changer pour faire l'expérience de votre véritable identité ?

Ce fut durant des moments calmes et apaisés de mon processus de guérison, qu'avec du recul, en repensant à ces situations, j'ai pu comprendre qu'en effet la Vie m'avait bel et bien envoyé tous ces partenaires pour une raison bien précise : **pour que j'apprenne à me connaître au travers de ces relations et pour que je puisse définir qui j'étais et qui j'avais envie d'être véritablement.**

Mais pendant que j'étais en relation, j'étais incapable d'avoir un tel recul car mon mental était beaucoup trop agité. Et durant les phases de célibat que je traversais entre chaque relation, soit je déprimais sans me centrer véritablement sur moi, soit je passais mon temps à chercher ma prochaine relation. Et pendant ce temps, j'étais persuadée que je n'avais aucun problème à accepter ma solitude. J'en suis même arrivée à me faire croire que j'étais parfaitement bien dans ma solitude, sans être vraiment consciente à quel point je me mentais à moi-même.

Personne n'a à rester dans une situation de souffrance, où l'on ne se sent pas respecté, valorisé, estimé, considéré et aimé. Ceci étant, lorsqu'on ressent tout cela, c'est que nous nous traitons nous-mêmes de cette manière. Alors quitter la relation, oui, mais si vous la quittez sans chercher à vous connaître grâce au reflet que cette relation est venue vous révéler de vous-même, vous reproduirez les mêmes schémas

émotionnels lors d'une prochaine relation.

Vous vous dites peut-être, en lisant ces mots, que c'est bien plus facile à dire qu'à faire. Et je suis d'accord avec vous, car pendant des années, j'ai été incapable de me respecter moi-même et je n'ai pas eu la force de me passer de ces relations toxiques, tout simplement parce que c'était la seule manière d'exister que je connaissais et que pendant longtemps je n'avais pas l'ouverture d'esprit pour recevoir un nouvel enseignement.

Cette phase de célibat a été une bénédiction pour me faire comprendre toutes les raisons qui m'ont un jour amenée à vivre l'opposé de ma version la plus élevée.

Nous restons dans ces relations parce que nous avons effectivement peur de sortir de notre zone de confort et d'aller affronter notre peur de la solitude. Parfois, nous préférons longtemps rester dans notre souffrance et nous faire croire qu'un jour, l'autre finira par changer et qu'à ce moment-là nous vivrons enfin ce merveilleux conte de fée que nous attendons depuis toujours.

Seulement le temps passe, et la vie nous démontre que ce changement chez l'autre, que nous attendons avec impatience, n'arrive jamais. De temps en temps il y a une bousculade ou un conflit qui semble remettre les choses à leur place et pendant quelques temps l'autre semble avoir changé, mais très vite son naturel revient au galop et la routine du mal-être s'installe à nouveau et s'ancre dans nos vies chaque jour davantage. Nous sommes en train de mourir à petit feu !

Pourquoi sommes-nous incapables de trouver la force de sortir de ce calvaire ? Pour des tas de raisons qui sont propres à chacun, mais qui sont toutes motivées par nos peurs !

- La peur de ne pas y arriver seul
- La peur de ne pas s'en sortir seul financièrement et matériellement
- La peur de ne pas pouvoir se passer de l'autre
- La peur de ne pas supporter la douleur émotionnelle
- La peur physique de l'autre s'il est agressif, menaçant ou violent avec nous
- La peur des jugements de notre entourage
- La peur de se tromper de décision
- La peur de mourir
- La peur de blesser des personnes de notre entourage, y compris notre partenaire, nos enfants et des membres de notre famille
- La peur de finir notre vie seul
- La peur de ne jamais rencontrer l'amour
- ...

Toutes ces peurs, et la liste est non exhaustive, sont le fruit des croyances limitantes que vous avez nourries tout au long de votre vie. Vous vous dites que

lorsque vous n'aurez plus peur vous serez prêt à agir et à sortir de votre relation toxique. Je suis désolée de vous dire que **si vous attendez de ne plus avoir de peurs pour passer à l'action, vous ne sortirez jamais de votre misère, parce que votre peur ne s'en ira pas avant que vous ne l'ayez affrontée.**

J'ai compris cela la première fois où j'ai quitté ma première relation toxique qui durait depuis seize ans. Pour autant je n'ai pas vraiment utilisé cette première expérience de célibat après cette rupture pour faire le travail de sevrage en profondeur. Mais je ne pouvais pas le faire à cette époque parce que je n'avais pas encore vécu toutes les expériences que j'allais vivre par la suite et qui étaient inévitables pour me permettre d'en comprendre le sens.

C'est cette constatation qui m'a amenée à conscientiser que **chaque relation et toutes les épreuves que j'ai vécues au cours de ma vie, avaient un sens et une raison d'être.** Chacune m'a permis d'avancer vers mon processus de guérison. Cela m'a demandé un certain temps, mais l'important c'est que j'ai avancé à mon rythme et que j'y suis parvenue.

J'avais réalisé, après avoir quitté ma première relation toxique, qu'affronter l'inconnu ne signifiait pas que tous mes ennuis seraient terminés. En réalité c'est là que tout a commencé. J'allais apprendre à faire face aux épreuves seule, sans la « *béquille* » illusoire sur laquelle je m'étais appuyé pendant tant d'années.

Cela m'a demandé de relativiser mon ego pour reconnaître et admettre que j'étais une immense dépendante affective et que pendant des années je n'avais vu que les points négatifs chez l'ensemble de mes partenaires. Mais lorsque j'ai vraiment commencé à m'observer, j'ai pu réaliser que je ne les avais pas attirés à moi par hasard et qu'une partie de moi était totalement responsable de tout ce que j'avais vécu dans mes relations.

Une des choses essentielles qu'il m'a été possible de voir durant mon célibat, c'est qu'il était vital que je change ma perception à propos de l'homme, car si je n'y parvenais pas durant ma période de guérison, je ne pourrais jamais rien changer à mes relations. J'ai commencé par dresser une liste des qualités de chacun de mes partenaires et j'ai par exemple réalisé que mon ex-mari était un bon père pour nos enfants. C'est une qualité que j'ai beaucoup bénie au cours de mon processus de guérison car pour pouvoir me centrer sur ma guérison, j'avais besoin d'un soutien au niveau de la garde de mes enfants, et leur père a toujours été présent pour eux. Chez un autre partenaire, j'ai admis qu'il était très généreux, un autre était attentionné, et ainsi de suite...

Tant que nous nous focalisons sur les parties que nous qualifions comme les défauts d'une personne, nous alimentons notre subconscient à ne voir cette personne ou catégorie de personne que sous cet angle. Et n'oubliez pas que ce que nous obtenons est le résultat de nos pensées. En fait, il suffit de focaliser votre

attention sur le positif d'une personne au lieu de le faire sur le négatif. J'ai ainsi pu découvrir que tous les partenaires que j'avais fréquentés avaient de grandes qualités, même ceux que j'avais qualifiés de pervers narcissiques. Cela a changé ma perception de l'homme. Aujourd'hui, j'en ai une vision beaucoup plus positive et je le ressens complètement dans mes fréquentations masculines.



**Tant que nous croyons que l'autre est responsable de notre mal-être,
Nous n'avons pas le pouvoir de créer notre bien-être !**

Comprendre que le partenaire que vous attirez est simplement la conséquence de vos croyances à son sujet, est vital si vous voulez cesser d'attirer par la suite le même genre de personne. Pour cela, il vous sera nécessaire de prendre conscience des croyances que vous avez à propos de votre partenaire. Et le moyen le plus simple c'est de dresser une liste sur laquelle vous notez tous les reproches que vous lui faites. Sachez que ces reproches sont simplement le résultat de vos croyances à son propos. Dresser cette liste vous permettra d'en apprendre beaucoup sur vous, car d'un côté elle vous révélera vos croyances à propos de l'autre, et d'un autre côté elle vous révélera le miroir que l'autre vous reflète de vous-même.

Je vous propose de faire dès à présent cet exercice en dressant un tableau sur trois colonnes.

- La première colonne, que vous nommerez **Reproche**, représente **le reproche que vous faites à votre partenaire**. Vous allez noter dans cette colonne tous les reproches que vous faites à votre partenaire. Commencez toujours vos phrases par « *il / elle...* »
- La deuxième colonne, nommée **Croyance**⁽¹⁾, représente **la croyance qui est liée à votre reproche**. Pour trouver la croyance que vous avez à propos de l'autre, reprenez les phrases que vous avez écrites dans la colonne **Reproche**, mais cette fois-ci au lieu de commencer vos phrases par « *il / elle...* », commencez-les par « *les hommes / femmes...* »,
- La troisième colonne, nommée **Miroir**, représente **le miroir** ⁽²⁾, **c'est-à-dire le reflet que votre partenaire vous renvoie de vous-même**. Pour trouver ce reflet, reprenez la même phrase que vous avez écrite dans la colonne **Reproche**, en remplaçant « *il / elle...* » par « *je...* ». Vous pouvez poursuivre votre phrase en précisant **envers qui et dans quelle situation** votre partenaire vous renvoie ce reflet. Cela vous permet d'en apprendre encore davantage sur vous-même.

⁽¹⁾ Voir « les croyances » dans le livre « Confidences d'une ancienne dépendante affective » - p.33

⁽²⁾ Voir la théorie du miroir dans le livre « Confidences d'une ancienne dépendante affective » - p.52

Pour vous donner un exemple concret, voici le tableau que j'ai dressé en juillet 2012, en me basant sur les reproches que je faisais à mon dernier partenaire :

Reproche	Croyance ⁽¹⁾	Miroir ⁽²⁾
Il / elle est froid(e) et distant(e) avec moi	Les hommes / femmes sont froid(e)s et distant(e)s	Je suis froid(e) et distant(e) avec mon partenaire quand je lui réponds d'un ton sec
Il / elle ne me respecte pas	Les hommes / femmes sont irrespectueux (ses)	Je ne me respecte pas en cautionnant son comportement à mon égard
Il / elle profite de moi	Les hommes / femmes sont des profiteur(ses)	Je profite de lui quand j'ai besoin qu'il me dépanne et je l'autorise à profiter de moi
Il / elle est arrogant(e)	Les hommes / femmes sont arrogant(e)s	afin de me permettre moi aussi de profiter de lui
Il / elle est manipulateur(trice)	Les hommes / femmes sont des manipulateurs(trices)	Je suis arrogant(e) quand j'essaie d'imposer mon avis
Il / elle est infidèle	Les hommes / femmes sont infidèles	Je suis manipulateur(trice) avec mon partenaire quand je donne avec des attentes
		Je suis infidèle à moi-même en restant dans une relation qui ne me convient pas

J'ai beaucoup appris sur moi-même et sur notre relation à partir de ce simple exercice et de cette introspection. Mais il est certain qu'il faut être prêt à conscientiser, reconnaître et assumer les parties de nous que nous découvrons en faisant un tel exercice. Et cela, notre ego ne nous le permet pas toujours car nous ne sommes pas forcément prêts à accepter une telle observation de soi. Alors si vous n'y arrivez pas du premier coup, ne désespérez pas. Persévérez, en réessayant quelques temps plus tard.

Encore une fois, je répète que le but de cet exercice n'est pas de se critiquer ou de se juger davantage que nous ne le faisons déjà. **Le but est de parvenir à s'observer sans jugement, afin de prendre conscience de nos attitudes, de leur origine et du**

fait que le partenaire que nous attirons à nous est un cadeau qui nous permet d'évoluer.

Lorsque vous réalisez que l'autre est votre miroir, cet exercice est censé vous permettre d'apprendre à avoir de la compassion et de l'amour pour vous-même, tel que vous êtes, et si possible pour votre partenaire également. Mais avoir de la compassion pour votre partenaire ne signifie pas pour autant que c'est forcément bénéfique pour vous de rester dans cette relation. Et ce n'est pas parce qu'il n'est pas bénéfique pour vous de rester dans cette relation, que cela signifie que vous ne vivrez plus aucune relation. Il s'agit simplement de faire une pause plus ou moins longue, en fonction de vos besoins réels, afin d'apprendre à créer une relation saine avec vous-même, ce qui vous préparera par la suite à avoir des attitudes et des comportements sains et responsables lors de vos prochaines relations.

Ouvrir son cœur et son âme à la vie de célibataire

Tout au long de notre vie il est important de garder à l'esprit que lorsqu'une aventure se termine une autre aventure commence. Il ne s'agit pas de passer d'une relation à une autre pour combler notre vide affectif. Après une rupture amoureuse, surtout lorsqu'elle est très douloureuse, il s'agit d'accepter avec douceur la situation que la vie nous présente à travers la proposition d'un célibat temporaire, au cours duquel nous sommes invités à cesser de lutter et à lâcher prise sur les circonstances de la vie et sur les autres. **Nous avons besoin d'apprendre à nous détendre.**

Ce qui nous affole c'est l'idée de ne plus être « nourris » par l'autre, l'idée que l'autre nous remplace, et également l'idée qu'en acceptant le célibat, nous puissions y rester coincés éternellement. Nous avons, pour la plupart d'entre nous, été programmés à voir le célibat comme une source de souffrance, de tristesse, d'ennui et nous nous sentons exclus de la société dite « normale ».

Ouvrir son cœur et son âme à la vie de célibataire c'est accepter de passer de la relation souffrante avec l'autre à une relation apaisante avec soi-même. Cette transition se fait en parallèle avec le deuil de la relation amoureuse. C'est une étape extrêmement difficile car au moment de la rupture nous sommes en état de choc, vulnérables, la souffrance est extrême et nous ne savons pas où nous allons pouvoir puiser notre force pour continuer à survivre.

Mon expérience vous dira que c'est seulement au bout de la énième rupture, lorsque j'ai véritablement réalisé que j'étais déjà passée par cette étape plusieurs fois et que je n'en pouvais plus de vivre cette situation dévastatrice, que j'ai enfin été réceptive et prête à considérer le célibat comme un cadeau et une opportunité d'aller vers un bien-être encore inconnu. J'avais besoin d'apprendre à me nourrir autrement que par les miettes que je recevais dans mes relations. Mais il m'a d'abord fallu prendre conscience que je me contentais de ne recevoir que des miettes dans mes

relations.

Il n'y a rien de plus insécurisant que l'inconnu. Ne pas savoir ce qui nous attend et comment nous allons pouvoir affronter le lendemain, après un tel choc, nous met dans un état de stress et d'anxiété parfois très difficiles à gérer. C'est pourquoi les confidences dont je vous fais part ici, se veulent une sorte de repères, pour vous accompagner et vous guider vers votre guérison. **Quand on se sent compris par quelqu'un qui a vécu la même situation que nous et qui de surcroît a su y faire face, cela nous donne l'espoir que nous aussi, nous pouvons y arriver.**

J'ai longtemps résisté à accepter cette étape de célibat, sans savoir que ce qui causait davantage ma souffrance, c'était ma résistance à accepter la situation, bien plus que la situation elle-même. Cela m'a demandé de nombreuses années avant de comprendre que la Vie m'invitait simplement à ouvrir mon cœur et mon âme à une vie de célibataire au cours de laquelle j'avais tant à apprendre sur moi-même.

Il ne s'agit pas de passer d'un extrême à l'autre et de rester enlisé dans cette phase de célibat, mais bel et bien de l'accueillir comme une expérience nécessaire et temporaire de notre vie.

Je ne dis pas que mon expérience est valable pour tout un chacun, mais mes observations en tant que thérapeute m'ont confirmé qu'une phase de célibat est véritablement salutaire pour les personnes qui souffrent d'une dépendance affective chronique, car leur besoin prioritaire est d'apprendre à exister par elles-mêmes, au lieu de mettre le sort de leur vie toute entière entre les mains d'une personne pour laquelle elles ont une addiction.

Alors si vous aussi, la Vie vous a plusieurs fois déjà présenté cette opportunité d'ouvrir votre cœur et votre âme au célibat, ne résistez pas, détendez-vous et faites confiance à la Vie.



A retenir dans ce chapitre

- ✓ Dans la vie tout est temporaire. Apprenez à voir le célibat comme tel et comme une glorieuse occasion d'aller à la rencontre de vous-même.
- ✓ Dès le début de votre célibat, faites-en sorte de vous trouver une occupation qui vous passionne. Cela vous aidera à trouver la motivation dont vous avez besoin pour vous lever chaque matin et tenir le coup lors des tous premiers jours de sevrage qui seront pénibles à vivre.
- ✓ Une des occupations les plus constructives, c'est de commencer par vous observer et observer vos relations, sans vous juger, simplement dans l'objectif d'apprendre à vous connaître. Observez vos émotions et verbalisez-les, observez vos attitudes et comportements dans vos relations, faites des recherches, lisez des livres qui vous éclairent sur votre vécu et apporteront des réponses à vos questions en suspens.
- ✓ Que vous soyez actuellement dans une phase de célibat ou pas, ou si la Vie vous confronte à nouveau à vivre cette expérience, décidez de ne plus la vivre comme un choix imposé, mais plutôt comme une opportunité d'apprendre à vous connaître, d'en tirer une grande leçon et de la relever comme un défi au cours duquel vous transformerez votre vie et vous apprendrez à être bien avec vous-même.
- ✓ La raison pour laquelle nous restons parfois dans une relation qui nous fait souffrir, plutôt que d'accepter une phase de célibat bénéfique pour nous, c'est parce qu'en tant qu'êtres humains, nous avons besoin de vivre l'expérience au cours de laquelle nous souffrons jusqu'à la limite du supportable. Il nous faut parfois toucher le fond pour nous éveiller et nous relever. Lorsque vous constaterez ceci, surtout ne vous jugez pas. Ayez de la compassion pour vous, car cela vous a demandé beaucoup de courage d'accepter une telle charge de souffrance, avant d'être prêt à vous en défaire.
- ✓ La Vie ne vous envoie pas forcément un partenaire dans le but de faire durer votre relation coûte que coûte. La Vie vous envoie un partenaire afin que vous puissiez définir qui vous êtes en rapport avec lui.
- ✓ Souvent, durant nos différentes phases de célibat, nous nous mentons à nous-mêmes en nous faisant croire que nous nous sentons bien dans notre solitude. Une fois de plus, nous croyons être conscients, mais nous ne le sommes pas.

- ✓ Lorsque vous quittez une relation, si vous le faites sans chercher à vous connaître grâce au reflet que cette relation est venue vous révéler de vous-même, vous reproduirez les mêmes ressentis lors d'une prochaine relation.
- ✓ Vos peurs vous empêchent de quitter une relation souffrante et elles vous maintiennent dans votre zone de confort. Si vous attendez que vos peurs s'en aillent pour poser votre action, vous attendrez toute votre vie, car vos peurs ne s'en iront que lorsque vous aurez osé les affronter.
- ✓ Dresser une liste des reproches que vous faites à votre partenaire vous permettra d'en apprendre beaucoup sur vous, car d'un côté elle vous révélera vos croyances à propos de lui et d'un autre côté elle vous révélera le miroir qu'il vous reflète de vous-même.
- ✓ Une phase de célibat est véritablement salutaire pour les personnes qui souffrent d'une dépendance affective chronique, car leur besoin prioritaire est d'apprendre à exister par elles-mêmes, au lieu de mettre le sort de leur vie toute entière entre les mains d'une personne pour laquelle elles ont une addiction.

Pour conscientiser

1 - Comment avez-vous vécu vos différentes phases de célibat, y compris l'actuelle si vous êtes célibataire ?

- Était-ce de votre propre initiative et si oui, cela vous a-t-il quand même procuré des émotions inconfortables ?
- Était-ce parce que votre partenaire ou les circonstances de la Vie vous l'ont imposé ? Si oui, comment l'avez-vous vécu ?
- Mémorisez-vous chaque phase de célibat que vous avez vécu et une par une, verbalisez vos émotions inconfortables avec le plus de détails possibles afin de vous permettre d'en prendre conscience et de les ressentir en vous, ce qui vous permettra de les évacuer partiellement et parfois entièrement.
- Observez s'il y a eu une évolution au fil des différentes phases de célibat. Est-ce que certaines de vos émotions se sont atténuées ? Est-ce que certaines ont même disparu ?

Lorsque vous réalisez que vous vivez encore des émotions inconfortables c'est qu'elles n'ont pas été conscientisées et vécues dans leur globalité. Plus la blessure est profonde, plus elle demande de temps pour être évacuée intégralement. Soyez patient et persévérant.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

2 – Faites l'exercice de la page 16 en vous servant du tableau ci-dessous :

Reproche	Croyance	Miroir

--	--	--

3 – Dressez une liste des qualités de chacun de vos partenaires, même si vous considérez qu'ils vous ont beaucoup fait souffrir. Consultez-la plusieurs fois au cours de votre processus de guérison, au mieux de vos possibilités émotionnelles
