

COUPLE HEUREUX 123

2 SAUVER ET REUSSIR SON COUPLE !

Le Guide Pratique en 3 étapes



MARINA & DAVID ORANGE

COUPLE HEUREUX 1.2.3.

GUIDE 2

LES BESOINS DE LA FEMME



SOMMAIRE

Table des matières

| | |
|---|------------|
| SOMMAIRE..... | 3 |
| GUIDE 2 LES BESOINS DE LA FEMME - INTRODUCTION | 4 |
| CHAPITRE 1 - S'AIMER SOI-MEME | 10 |
| POUR MIEUX AIMER | 10 |
| 1/ Que signifie s'aimer soi-même ? | 14 |
| 2/ Comment s'aimer soi-même ? | 18 |
| 3/ Prendre conscience de sa valeur | 23 |
| 4/ Etre soi-même et prendre soin de soi | 31 |
| CHAPITRE 2 - SON BESOIN D'ECOUTE ET D'ATTENTION..... | 41 |
| 1/ L'homme dont elle a besoin | 43 |
| 2/ Son besoin d'écoute et d'empathie..... | 51 |
| 3/ Son besoin d'attention et d'affection..... | 55 |
| 4/ L'importance de sa demande à l'Homme..... | 59 |
| CHAPITRE 3 - COMMENT GERER SES EMOTIONS | 65 |
| 1/ Comprendre ses émotions | 68 |
| 2/ Accueillir et exprimer ses émotions | 77 |
| 3/ Connaître et affronter ses peurs | 89 |
| 4/ Soigner ses blessures pour être soi-même | 100 |
| Conclusion du Guide 2 | 123 |

GUIDE 2

LES BESOINS DE LA FEMME

« UN HOMME PEUT MULTIPLIER LE BONHEUR D'UNE FEMME HEUREUSE ; MAIS IL NE PEUT PAS RENDRE HEUREUSE UNE FEMME MALHEUREUSE. »
INCONNU



Etes-vous une femme heureuse ?

D'après vous, que vous faut-il pour être vraiment heureuse ?

Si vous croyez que pour être heureuse dans votre vie et dans votre couple, vous devez attendre que votre vie change, ou que votre homme change... Alors vous ne le serez jamais, car : **votre bonheur dépend de vous seule.**

Oui certes, vous avez peut-être entendu comme beaucoup de femmes, qu'un jour un homme vous rendrait heureuse. C'est le mythe du prince charmant que l'on raconte à (presque) toutes les petites filles !

Sachez ceci : pour qu'un homme soit charmant à vos yeux, vous devez d'abord être charmante dans vos propres yeux. Autrement dit, pour être

heureuse avec l'homme de votre vie, vous devez d'abord être **heureuse avec vous-même** ! « Un homme ne peut pas rendre heureuse une femme malheureuse », il ne peut que multiplier votre propre bonheur, et c'est déjà immense !

Alors si vous êtes malheureuse dans votre couple, **CHANGEZ !**

Ne changez pas **de partenaire** ! Vous allez probablement recréer la même dynamique de couple qui vous mènera aux mêmes problèmes.

N'essayez pas non plus de changer **votre partenaire** ! Sachez ceci : une femme ne peut pas changer un homme. Un homme change lui-même seulement s'il en a envie. En essayant de le changer, vous ne ferez que stimuler sa résistance et aggraver vos problèmes de couple.

Non, **ce que vous pouvez et devez changer, c'est VOUS-MEME**: votre mode de vie, votre vision des choses, vos attitudes, vos croyances, vos réactions, vos comportements, etc.

Et faites-le **DES MAINTENANT**, que votre partenaire soit ou non prêt lui aussi à faire des changements. N'attendez pas après votre partenaire, quels que soient ses torts. Votre seule et grande LIBERTÉ, c'est de vous changer vous-même. **C'est à vous de reprendre immédiatement le contrôle de votre vie et de votre couple.**

Vous POUVEZ devenir la personne que vous souhaitez être. Vous pouvez être la femme qui mérite la qualité et inspire le respect, la femme qui ne se satisfait de rien de moins qu'un amour heureux et durable.



POURQUOI changer ?

Parce que sauver votre couple implique que vous vous sauviez vous-même. Si votre conjoint a certes sa part de responsabilité dans vos problèmes de couple, il n'est pas responsable de votre bonheur. Vous êtes chacun **100%** responsable de ce que vous vivez.

Oui, vous êtes **LA seule responsable de votre bonheur**. En changeant la façon dont vous vous traitez, vous modifiez le plus important élément de l'équation dans votre couple. En vous changeant vous-même, vous modifiez votre part de la relation, et votre relation avec votre partenaire changera.

***Vous êtes traitée de la même façon
dont vous vous traitez vous-même.***



COMMENT changer ?

Soyez rassurée ! Ce changement de soi n'a rien de contraignant, il est même plutôt plaisant : **il vous faut VOUS OCCUPER DE VOUS-MÊME**. Vous ne pouvez pas donner ce que vous ne possédez pas. Vous ne pouvez pas non plus demander ce que vous n'offrez pas. Être en bonne relation avec l'autre commence par être en bonne relation avec soi-même.

Pour ce faire, vous devez :

- ✓ D'abord découvrir qui vous ÊTES
- ✓ Ensuite réfléchir à qui vous VOULEZ être
- ✓ Enfin, changer VOLONTAIREMENT et AGIR pour combler le fossé entre la personne que vous pensez être et celle que vous voulez être.

Vous êtes un peu comme un ordinateur, dans le sens où certains programmes ont été installés en vous, à votre insu : certains schémas de pensée, certaines croyances, certaines réactions, sont ancrés en vous et vous empêchent d'être heureuse.

La BONNE NOUVELLE, c'est que vous êtes libre de vous reformater ! Vous êtes libre de changer vos croyances, vos schémas de pensée, vos façons de ressentir les choses, vos réactions. Vous changez vous-même vous rendra heureuse, et influera naturellement et automatiquement sur votre relation de couple. Vous méritez d'être aimée, d'aimer et de jouir pleinement de la vie. Et cela ne tient qu'à vous !



Alors comment une femme peut-elle être heureuse ? De quoi a-t-elle besoin pour être épanouie ?

Pour être heureuse, la femme doit être **consciente de ses besoins et savoir comment les combler**. La femme ne peut pas attendre que l'homme comble ses besoins sous peine de déception, d'ailleurs le plus souvent il ne connaît pas vos besoins ! La femme doit savoir elle-même comment satisfaire ses besoins essentiels.

Quels sont ses besoins essentiels?

- La Femme a **besoin de s'aimer elle-même**. Cet amour propre va lui apporter l'estime de soi et la confiance en soi dont elle a besoin pour être heureuse.
- La Femme a aussi **besoin d'écoute, d'attention et de compréhension**. C'est ce qui va lui permettre de se sentir aimée, soutenue et comprise pour ce qu'elle est.
- La Femme a enfin **besoin de savoir gérer ses émotions**. Étant un être riche sur les plans affectif, émotionnel, et énergétique, la femme est envahie par ses ressentis. Elle doit donc apprendre à utiliser ses émotions pour favoriser son bien-être, mais aussi celui de son partenaire.



De toute évidence la femme a en général d'autres besoins, comme le besoin de sécurité mentionné également dans ce Guide 2. De plus chaque femme étant unique, il est possible que vous ayez d'autres besoins qui vous sont propres, et c'est à vous aussi d'en prendre conscience.

Mais notez que dans cet ouvrage, sont abordés principalement les besoins essentiels de la Femme, dont la satisfaction va considérablement améliorer sa relation de couple.

Dans **les 3 chapitres** de ce Guide 2 sur les Besoins de la Femme, **vous trouverez donc les CLÉS** pour :

- 1. S'aimer soi-même pour mieux aimer**
- 2. Satisfaire son besoin d'écoute et d'attention**
- 3. Gérer ses émotions et en faire des atouts**



CHAPITRE 1 - S'AIMER SOI-MÊME POUR MIEUX AIMER

« AIME TON PROCHAIN COMME TOI-MEME »
JESUS CHRIST



Tous les humains ont le besoin fondamental d'aimer et d'être aimé. Cependant peut-on aimer et être aimé, quand on ne s'aime pas soi-même ?

Pourquoi il est important de s'aimer soi-même. Quand une femme ne s'aime pas elle-même, elle va rechercher cet amour dans les yeux de son partenaire : elle va ainsi tomber dans la **dépendance affective**. Vu qu'elle ne s'aime pas elle-même, elle a besoin de quelqu'un d'autre pour combler ce besoin, quelqu'un qui va l'aimer à sa place.

Cependant il est important de savoir que :

Aucun amour n'est suffisant pour combler le vide d'une personne qui ne s'aime pas elle-même.

Citation d'Irène Orce

Par conséquent **la femme qui ne s'aime pas elle-même sera malheureuse car :**

- ❖ Elle aura toujours besoin des autres pour nourrir son amour, donc sera dépendante des autres, et non libre.
- ❖ Elle se sentira mal dès qu'elle fera face à une opposition, une dévalorisation, ou une désapprobation de la part de celui qui nourrit son amour.
- ❖ Elle voudra tout donner (jusqu'à sa vie) pour être aimée, vu qu'elle ne se sent pas digne d'être aimée simplement pour ce qu'elle est.
- ❖ Elle fera tout pour être aimée de son partenaire et chercher à lui plaire, donc elle ne sera pas vraiment elle-même.

Si vous vous reconnaissez dans ces traits, rassurez-vous, vous pouvez apprendre à vous aimer et être heureuse. Le plus important est que vous en preniez conscience **maintenant** et que vous passiez à l'action !



Pourquoi il est difficile pour la femme de s'aimer elle-même.

Rassurez-vous une fois de plus, ce n'est pas de votre faute si vous n'avez pas appris à vous aimer. Pourquoi ?

Parce que depuis la nuit des temps, la société vous impose un **modèle féminin** à suivre pour être la femme parfaite. Les magazines féminins vous disent à quoi vous devez ressembler, le poids que vous devez peser, le style que vous devez adopter. De plus vous avez entendu que la femme moderne

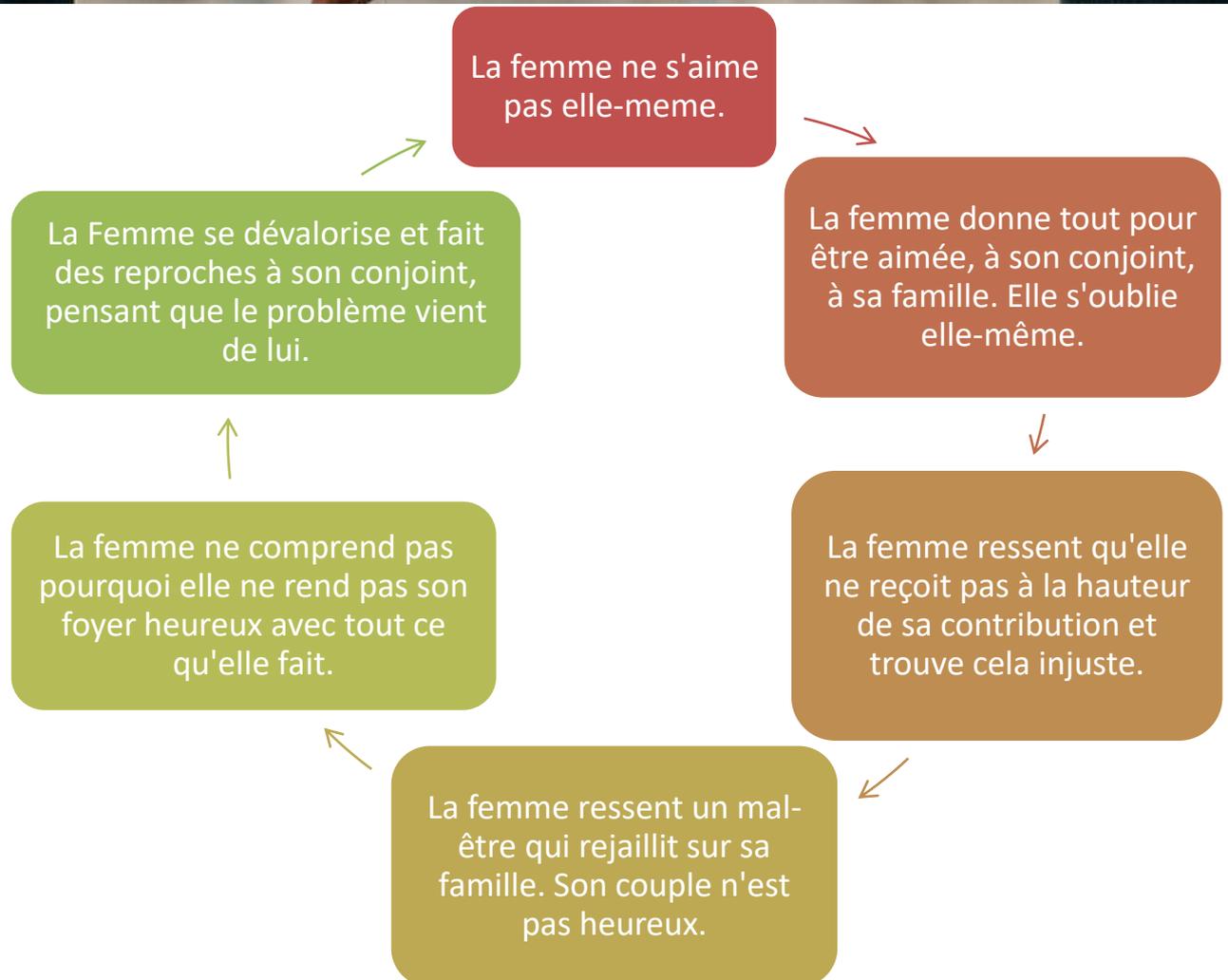
doit savoir tout faire : mener sa carrière, tenir une maison, avoir des enfants, combler son homme et être belle. Difficile de s'occuper de soi quand il faut être sur tous les fronts. Difficile de s'aimer soi-même quand on ne s'occupe pas de soi.

Par ailleurs, **la Femme se réalise généralement dans la relation**, dans l'échange, dans le partage. Son désir d'aimer et de donner est si dominant chez elle qu'elle va parfois tomber dans la démesure. Il peut facilement arriver qu'elle perde l'équilibre et qu'elle s'oublie elle-même. Si en plus elle a eu une éducation ayant pour principe l'abnégation et l'amour du prochain, elle n'a sûrement pas entendu parler de l'amour propre et de son importance.

Dans sa relation de couple, **la femme va donc tout donner** à sa famille pensant ainsi faire le bonheur de chacun. Le problème, c'est qu'elle oublie son propre bonheur. Elle oublie de s'aimer elle-même. Dans l'autre sens, tout le bonheur de sa famille, celui de son homme et de ses enfants, va dépendre de sa capacité à être heureuse. Mais elle ne peut être heureuse sans s'aimer elle-même. La femme va donc se demander désespérément sans comprendre : « *Je fais tout pour mon foyer, et mon couple n'est pas heureux. Pourquoi ?* »

Vous comprenez donc le cercle vicieux qu'entraîne un manque d'amour propre chez la femme ? (Voir schéma du cercle vicieux – page suivante)





Bonne nouvelle : **vous pouvez** changer ce cercle vicieux, car VOUS êtes l'élément central de ce cercle ! Il ne tient qu'à vous de le remplacer par un **cercle vertueux** !

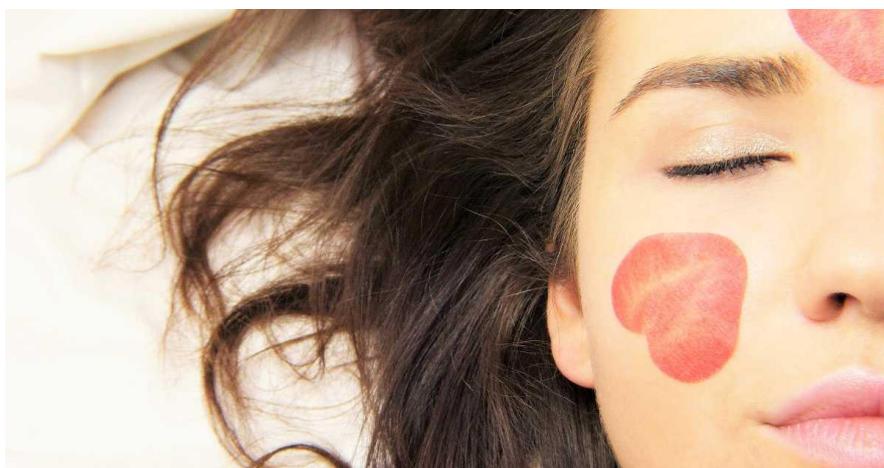
Pour y arriver, voici **les 4 clés** de ce chapitre :

- ✓ **QUE SIGNIFIE S'AIMER SOI-MEME ?**
- ✓ **COMMENT S'AIMER SOI-MEME ?**
- ✓ **COMMENT PRENDRE CONSCIENCE DE SA VALEUR ?**
- ✓ **COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI ET RETROUVER SON ENERGIE ?**

1/ Que signifie s'aimer soi-même ?

« LA DIFFICULTE N'EST PAS VRAIMENT D'AIMER SON PROCHAIN
COMME SOI-MEME, C'EST DE S'AIMER SOI-MEME SUFFISAMMENT POUR
QUE L'OBSERVATION DU PRECEPT NE FASSE PAS TORT AU PROCHAIN »

GEORGES BERNANOS



Il est important de répondre d'abord à cette question : **est-il mal de s'aimer soi-même ?**

S'aimer soi-même, est-ce de l'orgueil, de l'égoïsme ou du narcissisme ? Clairement, NON.

Si Jésus a dit d' « aimer son prochain comme soi-même », c'est bien qu'il n'y a pas de mal à s'aimer soi-même. Mais notez aussi ce point important : il s'agit d'aimer son prochain **COMME** soi-même. Et non pas **plus** que soi-même ou **moins** que soi-même.

- Quelle est la différence entre **s'aimer soi-même** et **être égoïste** ? L'égoïsme est la caractéristique d'une personne qui ne pense qu'à elle, et qui se met en priorité dans tout ce qu'elle fait. L'égoïsme traduit un manque de considération de l'autre au profit de soi-même. Il se place en premier rang dans ce qu'il entreprend.

- Quelle est la différence entre **s'aimer soi-même et être orgueilleux** ?
La personne orgueilleuse se considère supérieure aux autres. Elle aime se mettre en avant pour rabaisser autrui. Elle se place au-dessus de l'autre.
- Quelle est la différence entre **s'aimer soi-même et être narcissique**?
La personne narcissique ne manifeste pas d'empathie. Elle est figée sur sa vision personnelle des choses, et ne se met pas à la place d'autrui. Elle considère le monde uniquement de son point de vue. Elle a un besoin excessif de se sentir important, d'être considéré, voir admiré.

Dans ces 3 cas, il est à noter que la personne se place **au-dessus d'autrui** ou qu'elle agit **au détriment d'autrui**. Son comportement nuit à l'autre, surtout à son conjoint et ses enfants.



Bon à savoir : en réalité la personne orgueilleuse ou narcissique ne s'aime pas elle-même. Elle manque cruellement d'estime de soi et de confiance en soi. C'est pourquoi elle a besoin de se placer au-dessus des autres ou avant les autres, pour se sentir exister. Elle a besoin de l'amour des autres pour nourrir son manque d'amour propre.

A l'opposé, la personne qui s'aime elle-même n'a pas besoin de se placer au-dessus des autres. Elle est consciente de sa propre valeur, elle ne s'élève pas, ni ne se rabaisse.

Alors, que signifie s'aimer soi-même ?

S'aimer soi-même, c'est se traiter avec autant de respect que l'on traite autrui.

Imaginez la petite fille que vous étiez enfant. Vous étiez mignonne n'est-ce pas ? Imaginez que cette petite fille est à côté de vous. Elle vous regarde. Elle a besoin que vous vous occupiez d'elle. Elle n'a que vous. Comment la traiterez-vous ?

S'aimer soi-même, c'est prendre soin de l'enfant qui est en vous, et qui a grandi avec ses blessures, ses blocages, et ses croyances.



S'aimer soi-même implique donc ceci :

- ✓ **Se connaître soi-même** : connaître ses qualités, ses capacités, ses compétences, ses principes, ses rêves, ses valeurs, etc.
- ✓ **Être conscient de sa valeur** en tant que personne, et surtout en tant que femme.

- ✓ **Connaître ses besoins et les satisfaire.**
- ✓ **Faire correspondre ses besoins avec ses valeurs.**
- ✓ **Connaître ses limites et les respecter.**
- ✓ **Comprendre ses émotions et y répondre.**

Dans la suite de cet ouvrage vous verrez comment atteindre ces objectifs !



2/ Comment s'aimer soi-même ?

« SEUL EST AIMÉ ET RESPECTÉ CELUI QUI S'AIME ET SE RESPECTE. »

PAUL COELHO



Si vous aimez particulièrement quelqu'un, c'est parce que vous avez appris à le connaître, que vous appréciez sa personnalité, et que vous passez de bons moments en sa compagnie, n'est-ce pas ? Pareillement, pour s'aimer soi-même, il est fondamental d'abord de savoir qui on est, de se connaître. Comment ?

1) Apprenez à vous connaître

S'aimer soi-même implique d'abord **d'apprendre à se connaître soi-même**, comme si vous faisiez la connaissance de quelqu'un.

Prenez un carnet, un stylo, et partez à la connaissance de vous-même !

Demandez-vous et notez :

- Quelles sont mes qualités, ce que je sais être ?
- Quelles sont mes capacités, ce que je sais faire ?
- Quelles sont mes connaissances ?
- Quelles sont mes compétences ?
- Quelles sont mes valeurs, quel sont mes principes de vie ?

- Quelles sont mes croyances sur moi-même ?
- Quelles sont mes croyances sur ce qui m'entoure ?
- Quelles sont mes certitudes ? Quels sont mes doutes ?
- Quels sont mes besoins ?
- Quelles sont mes limites ?
- Quelles sont mes réalisations ?
- Quels sont mes projets ?
- Quelles sont mes passions ?
- Quels sont mes goûts ?
- Quels sont mes aspirations, mes rêves ?



S'aimer soi-même implique aussi de passer de bons moments avec vous-même : cela consiste à remplir vous-même « votre réservoir d'amour. »

Vous avez en quelque sorte en vous *un réservoir d'amour* et *un réservoir à ressentiment*. Pour vous sentir bien, il vous faut impérativement remplir votre réservoir d'amour régulièrement et vider votre réservoir à ressentiment aussi régulièrement. Si votre réservoir d'amour est vide et que votre réservoir à ressentiment est plein, vous vous sentirez mal, et votre couple en pâtira.

1) Remplissez votre réservoir d'amour

Vous **remplissez votre réservoir d'amour** à chaque fois que vous prenez soin de vous, à **chaque fois que vous faites quelque chose pour vous ressourcer.**

Faites à présent la liste des activités qui vous ressourcent : les activités ou les choses qui vous apportent de la joie, de l'enthousiasme, de l'énergie. Cela pourrait être par exemple :

- ✓ Appeler une amie / votre maman au téléphone
- ✓ Aller au restaurant en amoureux
- ✓ Faire une balade en forêt / dans la nature
- ✓ Marcher dans le sable
- ✓ Regarder un coucher de soleil
- ✓ Se faire masser
- ✓ Lire un livre confortablement sur votre transat
- ✓ Siroter un cocktail au bord de la piscine
- ✓ Faire du shopping avec une amie
- ✓ Prendre un bain parfumé
- ✓ Aller chez le coiffeur
- ✓ Se retrouver entre copines / amies
- ✓ Faire du sport / de l'exercice
- ✓ Déguster un grand cru / un bon vin / un cocktail
- ✓ Méditer
- ✓ Rêver
- ✓ Ecrire
- ✓ Cuisiner
- ✓ Coudre
- ✓ Jardiner
- ✓ Etc.



Vous vous aimez quand vous prenez du temps pour faire des choses pour vous, pour votre bien-être : ceci est indispensable pour être heureuse !

Faites CHAQUE JOUR quelque chose pour vous ressourcer: il peut s'agir de 5 min de méditation ou relaxation, 10 min d'exercice, 15 min de lecture, etc. Choisissez ce qui vous convient ! Planifiez aussi des plages horaires dans la semaine pour prendre du temps pour vous !

Si vous avez l'impression de manquer de temps, je vous conseille vivement la lecture du bestseller : « *Miracle Morning* » de Hal Elrod.

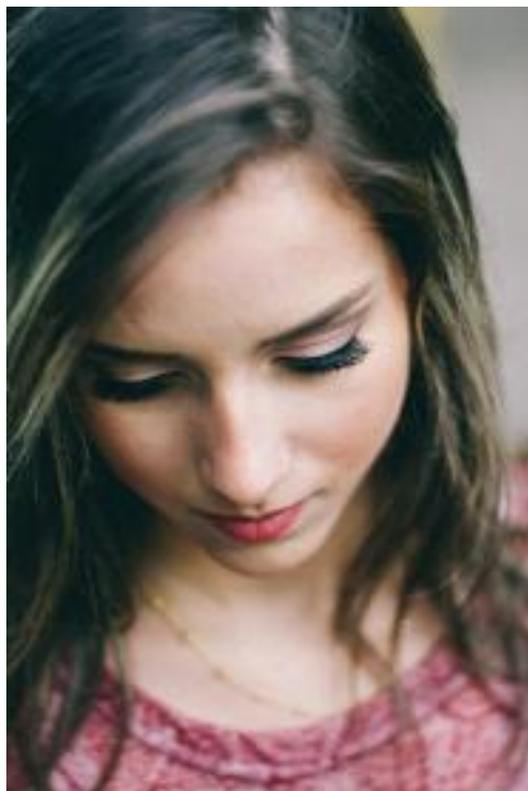
1) Videz votre réservoir à ressentiment

Vous devez également **vider régulièrement** votre réservoir à ressentiment.

Votre réservoir à ressentiment est rempli de sentiments ou ressentis négatifs : vos déceptions, vos doutes, votre agacement, votre fatigue psychologique, vos peines, vos soucis. Pour le vider, il vous faut **EXPRIMER ce que vous ressentez** au lieu de « prendre sur vous » et d'encaisser sans rien dire.

Evidemment l'objectif est d'exprimer vos ressentis de manière à ce que votre homme puisse vous comprendre et vous soutenir. Et pour cela vous devez utiliser la communication non violente : des mots clairs et précis, que votre conjoint peut comprendre, mais aussi un ton aimable.

Exemple : « *Chéri, je me sens fatiguée ce soir, voudrais-tu m'aider stp à faire ceci ?* » ; « *Chéri, je suis triste de ne pas t'avoir beaucoup vu ces derniers temps, es-tu disponible ce soir ?* »



Mettez un point d'honneur à vider **au jour le jour** votre réservoir à ressenti, **en exprimant** à votre conjoint ce qui ne va pas. Si vous accumulez le ressenti, votre mal-être va à coup sûr se manifester dans votre relation de couple sous une autre forme : reproches, plaintes, mauvaise humeur, critiques, visage dur ou triste.

Soyez consciente que non seulement votre conjoint ne peut pas vous comprendre si vous ne dites rien, mais qu'en plus ceci a un effet désastreux sur lui. Il n'aura souvent qu'une envie : vous fuir.

Pour résumer, voici donc les 3 premières étapes à mettre en place pour vous aimer :

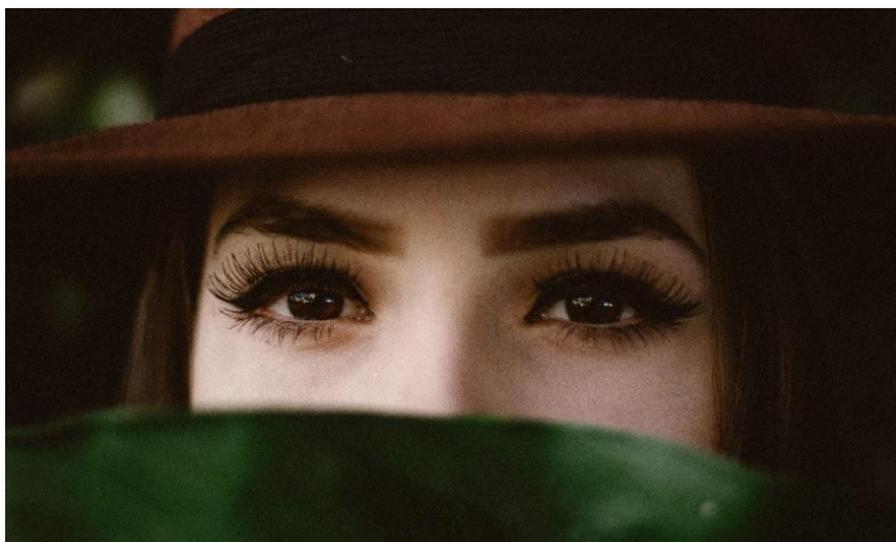
- Vous connaître vous-même !
- Remplir votre réservoir d'amour !
- Vider votre réservoir à ressenti !

A vous de jouer !



3/ Prendre conscience de sa valeur

« TU N'ES PAS DÉFINI PAR CE QUI T'EST ARRIVÉ, TU ES DÉFINI PAR LA
PERSONNE QUE TU DÉCIDES D'ÊTRE »
INCONNU



Prendre conscience de sa valeur est indispensable pour se sentir digne d'être aimée : digne d'être aimée **pour ce que VOUS ÊTES**, et non pour ce que VOUS FAITES seulement. Pensez-vous être une personne de valeur ? Quelle est votre estime de vous-même ?

1) Prenez conscience de votre dialogue intérieur

Pour prendre conscience de votre valeur, il est essentiel **que vous arrêtez de vous maltraiter**. Vous vous maltraitez quand vous vous répétez à vous-même intérieurement des choses négatives régulièrement: c'est ce que l'on appelle **votre « dialogue intérieur »**.

Demandez-vous : **quel est mon dialogue intérieur ?** Pour vous aider à l'identifier, répondez aux questions suivantes :

- ✓ Quelles sont les reproches, les critiques que je me fais régulièrement ?
- ✓ Quels sont les regrets, les remords auxquels je pense encore ?
- ✓ Quelles sont les erreurs qui me culpabilisent toujours actuellement ?
- ✓ Quelles sont les petites phrases que je me dis quand je suis déçue de ne pas avoir réussi quelque chose ?

Exemples : « *je suis moche, je suis grosse, je suis nulle, je n’y arrive jamais* » etc.

Maintenant réfléchissez un instant à TOUTES ces phrases critiques que vous ressassez dans votre esprit, et posez-vous cette question : pourriez-vous dire ces mêmes phrases à la petite fille que vous étiez, qui est là à côté de vous et qui vous regarde ? Regardez-la, pensez-vous qu’elle mérite toutes ces critiques et ces reproches ?



Si votre réponse est non, alors **pourquoi** le faites-vous quand vous vous rabaissez vous-même ?

Evidemment vous avez sans doute fait des erreurs, comme tout le monde. Mais **vos erreurs ne vous définissent pas**. Il est important de tirer leçon de vos erreurs et de les assumer.

Vos erreurs devraient au contraire vous rendre MEILLEURE. Votre passé ne définit pas la personne que vous êtes. **Ce qui vous définit, c'est la personne que VOUS VOULEZ et CHOISISSEZ d'ÊTRE au moment présent.**



2) Détruisez vos croyances limitantes

Pour prendre conscience de votre valeur, il vous faut aussi prendre conscience de toutes les choses que vous croyez et qui vous empêchent de vivre pleinement. En effet telle une prison invisible, certaines croyances limitent votre capacité à vous aimer : on les appelle « **les croyances limitantes** ». Ce sont toutes les pensées sur vous que vous croyez vraies, mais qui ne sont pas justifiées. Elles vous empêchent de vous estimer mais aussi d'agir. Leur nombre peut être infini.

Il s'agit de choses que vous croyez principalement **pour 2 raisons** :

- ⇒ Vos parents/ ou d'autres personnes vous ont toujours répété que vous étiez comme cela.
- ⇒ Vous avez vécu une expérience négative qui vous a fait conclure que vous étiez comme cela.

Lisez ces exemples de croyances limitantes et notez les vôtres :

- Je n'ai pas le droit à l'erreur
 - Je dois être parfaite
 - Je dois réussir tout ce que je fais
 - Je ne suis pas douée en amour
 - Je ne mérite pas de compliment
 - Je n'ai pas de mérite
 - Je ne suis pas capable de faire ça
 - Je n'ai pas le choix, je suis comme ça
 - C'est trop tard pour changer
 - Ce n'est pas bien de rêver
 - Si je suis mal, c'est à cause des autres
 - J'ai trop souffert, je ne peux plus aimer
 - Il est normal de souffrir en amour
 - Je n'aime pas être seule
- Etc.



Le fait que vous croyiez ces choses vous empêche de les changer, donc d'agir et de réaliser qu'en fait elles sont **fausses**.

Voici quelques remèdes pour les détruire :

- ✓ Agissez en faisant le contraire et observez que c'est faux ! Exemple : « je ne suis pas capable de faire ça ». Prenez votre courage à 2 mains, sautez le pas et tentez le coup ! Faites exactement cette chose ! Vous allez vous prouver que vous en êtes capable. Cela s'appelle « **sortir de sa zone de confort** ».

- ✓ Remplacez la croyance limitante par une « **croyance aidante** ». Exemple : au lieu de vous dire « je ne suis pas capable de faire ça », dites-vous « je suis capable de le faire ! ». Répéter cette affirmation à haute voix va vous stimuler et vous mettre en énergie pour passer à l'action.
- ✓ Imaginez-vous en train de faire la chose que vous pensiez ne pas pouvoir faire : **visualisez-vous** en train de le faire !
- ✓ Recherchez des **exemples** de personnes qui ont ressenti les mêmes choses que vous et qui ont réussi à les dépasser. Réfléchir à ces exemples vous montrera que c'est possible.



3) Ne vous comparez pas aux autres

Votre valeur ne dépend pas du regard des autres.

Votre valeur dépend uniquement de ce que vous décidez d'être.

Voici **3 étapes** pour vous détacher du regard des autres :

- **Comprendre le principe suivant: le jugement de l'autre ne me définit pas en tant que personne.**

Même si vous vous trompez, le jugement de l'autre sur vos erreurs ne remet pas en cause votre valeur personnelle. Cela peut remettre en cause seulement certaines de vos actions. De plus, le jugement de l'autre est souvent une projection de l'autre sur vous. Lorsqu'on vous juge, ce que vous devez surtout entendre, c'est que l'autre cherche à se rassurer sur sa propre valeur.

- **Accepter que le jugement de l'autre engendre chez moi des émotions négatives.**

Acceptez vos émotions, mais sans vous y accrocher. (Pour plus de détails voir chapitre 3 sur les émotions dans ce Guide 2 sur la Femme).

- **Arrêter de porter des jugements sur l'autre.**

En vous entraînant à être vous-même bienveillante, à comprendre les causes d'un comportement ou d'une attitude, vous pouvez vous libérer de la peur d'être jugée et critiquée. Pourquoi? Parce que c'est une question d'effet miroir. On parle aussi de « loi de l'attraction. » Si vous vous focalisez sur ce qui ne va pas chez l'autre, vous allez attirer la même énergie négative, et vous serez à votre tour jugée et critiquée.

Si, au contraire, vous cherchez à comprendre l'autre sans le juger, vous verrez les points positifs chez l'autre. Cette dynamique positive que vous créez vous reviendra car il est fort à parier que l'autre agira de même envers vous.



Il faut avouer que les femmes ont une fâcheuse tendance à se comparer les unes aux autres. Pourtant elles savent que peu de femmes correspondent à l'image de la femme idéale que la société leur vend. Pire, cette image n'existe pas dans la réalité.

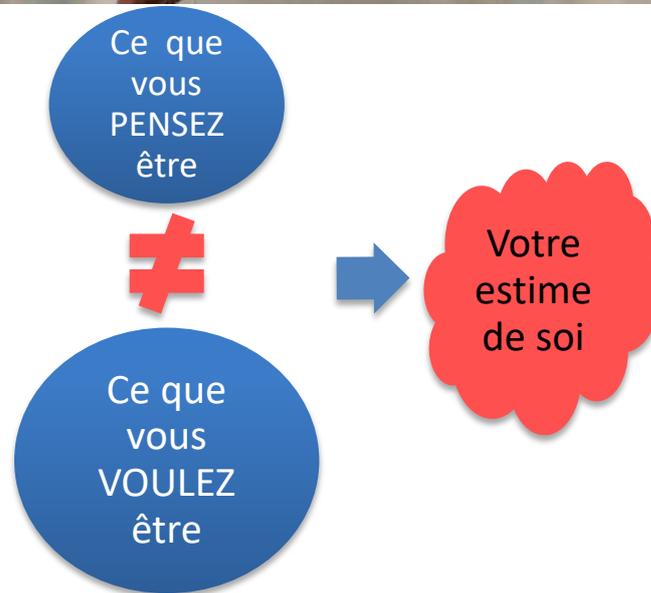
Chaque femme est unique ! Chaque femme a son histoire, son vécu, ses qualités et ses défauts, ses forces et ses faiblesses, ses atouts, ses valeurs.

Alors pourquoi nous comparer si nous sommes toutes différentes ?



Votre estime de vous-même ne dépend que de vous, et non de votre comparaison avec le reste des femmes. **Vous êtes unique !** Pensez à ce que vous avez d'unique !

Par ailleurs, prenez aussi conscience de ceci : votre estime de vous-même est aussi liée au décalage qui peut exister **entre la femme que vous PENSEZ être et la femme que vous VOULEZ être**. Plus ce décalage est grand, moins votre estime de soi sera bonne, positive.



Pour y remédier, voici quelques clés :

- ♥ Acceptez de ne pas être parfaite et de vous tromper ! C'est tout à fait normal ! Dites-vous que l'échec n'existe pas : soit vous réussissez, soit vous apprenez.
- ♥ Si vous n'êtes pas satisfaite de vous-même, **changez!** Vous pouvez devenir la femme que vous vous voulez être. **Faites des choix en harmonie avec vous-même, vos valeurs, vos aspirations.** Tout vous est possible, il suffit d'oser !
- ♥ Pensez, parlez, agissez comme la femme que vous voulez devenir. Et vous le deviendrez ! Chaque petit pas différent chaque jour va vous transformer.
- ♥ S'il y a des choses que vous ne pouvez pas changer, **changez votre regard** et focalisez-vous sur le positif.



*Vous pouvez soit changer **votre situation**, soit changer **votre regard** sur la situation.*

4/ Etre soi-même et prendre soin de soi

« LA BEAUTÉ COMMENCE AU MOMENT OÙ VOUS DÉCIDEZ D'ÊTRE VOUS-MÊME »
COCO CHANEL



Vous vous aimerez quand vous parviendrez à être vous-même et à prendre soin de vous. Comment faire ?

1) Etre soi-même

Être vous-même consiste à **vous affirmer** telle que vous êtes, en étant fidèle à vos besoins, à vos envies, à vos valeurs. Vous êtes vous-même quand vous pouvez affirmer votre position : sans crainte de ce que peut penser l'autre, sans vous laisser influencer par l'autre, et sans vous laisser envahir par ses émotions, en particulier par les émotions de votre conjoint.

Pour parvenir à être vous-même, il vous faut réunir et cultiver :

- ✓ L'acceptation de soi
- ✓ L'amour de soi
- ✓ L'estime de soi
- ✓ La confiance en soi
- ✓ L'image de soi

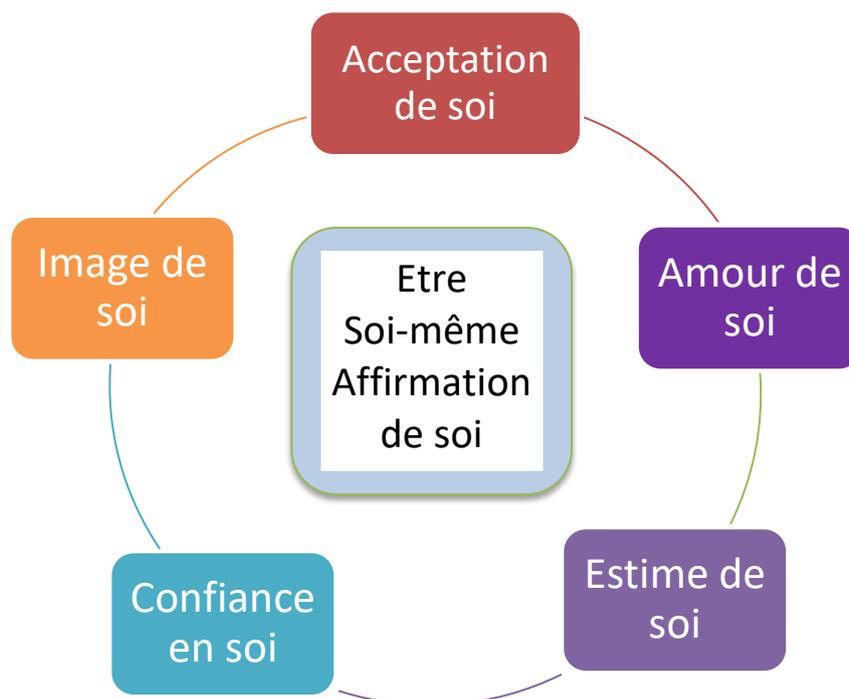
L'acceptation de soi consiste à vous connaître vous-même et à vous accepter, même à apprécier qui vous êtes.

L'amour de soi consiste principalement à satisfaire ses propres besoins en harmonie avec ses valeurs.

L'estime de soi, c'est ce que vous vous sentez capable d'ÊTRE.

La confiance en soi, c'est ce que vous sentez capable de FAIRE.

L'image ou la vision de soi est en lien avec votre identité physique : c'est l'image que vous renvoie votre corps et l'interprétation que vous en faites.



Devenir soi-même, c'est cultiver votre identité, votre singularité, votre individualité, mais sans verser dans l'égoïsme. Cela signifie affirmer votre place dans votre relation avec l'autre, mais sans monopoliser la relation, ni imposer sa façon d'être.

Etre soi-même implique aussi **de savoir dire « Non » quand c'est nécessaire**. Savoir dire non vous permet de respecter vos besoins et vos limites. Si vous donnez au-delà de vos limites, c'est vous qui allez en pâtir : donnez avec mesure, avec équilibre. Donnez l'énergie que vous pouvez donner, et non celle que vous n'avez pas.

Être vous-même n'altère en rien votre amour pour l'autre, bien au contraire. Votre conjoint a besoin que vous soyez vous-même, et bien avec vous-même. Si vous savez être vous-même, vous donnerez avec amour et joie, et non par devoir. Vous serez dans une énergie positive, qui sera rafraîchissante pour votre conjoint. Vous lui apporterez **le meilleur de vous-même**.

Au contraire, si vous ne vous respectez pas en allant au-delà de vos limites, vous donnerez presque à contrecœur, « parce qu'il le faut ». Vous apporterez à l'autre une énergie négative qu'il ne recevra pas forcément avec enthousiasme. Du coup vous allez le lui reprocher, ce qui va altérer votre relation de couple.



Comment dire « non » de façon empathique?

En 2 étapes :

- **Dire non à la demande, et non pas à la personne.** Exemple : si votre homme tente un rapprochement intime, ne le rejetez pas en lui disant « arrête ça ! », dites-lui plutôt « désolée je suis fatiguée /ou je ne me sens bien » ; tout en veillant à votre langage corporel (vos gestes, expression de votre visage, ton de votre voix).
- **Faire appel au bon sens de votre partenaire :** en lui montrant que ce n'est pas lui que vous rejetez, mais que sa demande est en contradiction avec un de vos besoins. Expliquez-lui votre besoin : « Chéri, j'ai eu une dure journée. J'ai besoin de dormir pour être en forme demain. J'ai conscience de ton désir, mais je n'ai plus de force ce soir ». Ou bien « Chéri, j'ai vraiment besoin de dormir, cela te dit si on fait une galipette assez courte ? »

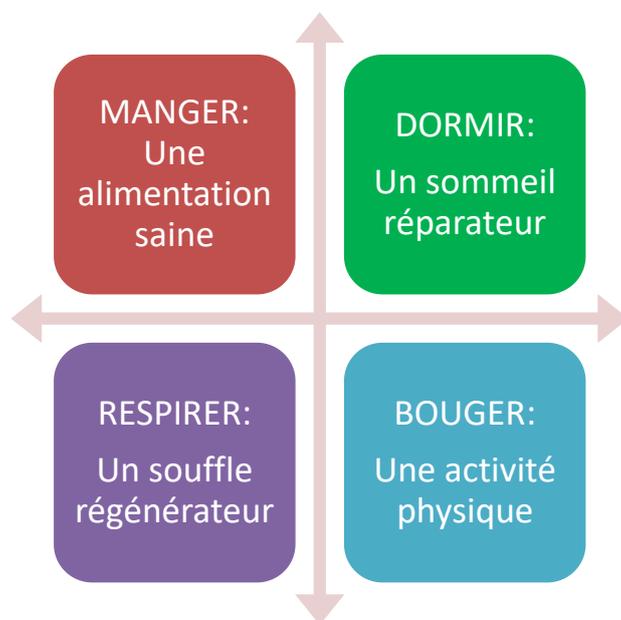


S'aimer soi-même permet de mieux aimer l'autre, parce qu'on l'aime non par besoin, mais par choix.

2) Prenez soin de vous et retrouvez votre énergie

S'aimer signifie aussi prendre soin de soi, de la même manière que quand vous prenez soin de la personne que vous aimez.

Pour vous sentir bien il est **VITAL** de prendre soin de vous dans 4 domaines :



Vous connaissez sans doute ces besoins vitaux, mais peut-être n’y prêtez pas suffisamment attention du fait d’une vie très remplie. Cependant, **MAINTENANT il est TEMPS D’AGIR !** Non seulement pour vous sentir bien, mais aussi pour la survie de votre couple ! **Oui, c’est uniquement si vous vous sentez bien avec vous-même que votre relation s’améliorera.** (Vous le comprendrez d’autant plus à la lecture du Chapitre 2 du Guide 3 sur l’Homme).



- **L'importance d'une alimentation saine.**

Votre alimentation est votre carburant, et même votre médicament. Elle vous fournit non seulement l'énergie dont vous avez besoin, mais aussi tous les nutriments et vitamines qui aident votre corps à bien fonctionner. Votre santé dépend grandement de votre alimentation et vous seule en êtes responsable !

Quelques conseils clés :

- ✓ Réduisez tous les sucres au strict minimum !
- ✓ Consommez de bonnes graisses.
- ✓ Buvez beaucoup d'eau.
- ✓ Mangez des fruits et légumes TOUS les jours.
- ✓ Prenez le temps de manger, sans stress.
- ✓ Et n'oubliez pas que manger est un plaisir !



- **L'importance d'un sommeil suffisant.**

De nombreux spécialistes estiment les besoins en sommeil d'une personne de 7 à 8h par nuit en moyenne. Vous seule savez combien d'heures de sommeil il vous faut pour vous sentir bien. Il est important de respecter vos limites ! Encore une fois votre santé en dépend, votre santé physique, mais aussi psychique et émotionnelle. Fixez-vous des horaires de sommeil selon vos besoins et respectez-les !

- **L'importance de l'activité physique.**

Oui, bouger est indispensable à votre bien-être !

Avoir une activité physique régulière renforce grandement vos muscles : vous gagnez donc en force physique, et ce quel que soit votre âge. Vous gagnez aussi en énergie ! Certes, faire du sport vous demande des efforts surtout au début. Mais très vite vous verrez que le bénéfice est bien plus grand que l'effort. Et plus vous ferez de l'exercice, plus cela vous sera facile. Le démarrage est le plus difficile, ne lâchez pas !

Un autre argument implacable : bouger vous permet de ralentir le vieillissement ! Enfin vous aurez une plus jolie silhouette et vous gagnerez en confiance en vous !

Comment se remettre au sport :

- ✓ Trouvez une activité qui vous plaît !
- ✓ Trouvez une amie pour vous accompagner si vous le souhaitez.
- ✓ Programmez des séances selon le temps que vous voulez y consacrer. Commencez par des séances courtes, puis augmentez si vous pouvez. Vous pouvez trouver sur le web des séances de 7 à 30 min, faciles à caser !
- ✓ Donnez-vous des objectifs pour vous motiver.
- ✓ Echauffez-vous systématiquement au moins 5min.
- ✓ Etirez-vous après votre séance pendant 5 min.
- ✓ Faites-le régulièrement !



La personne à dépasser, c'est celle que vous étiez hier !

✓ **L'importance de la respiration.**

Il est possible que vous n'y pensez pas tellement, mais prendre le temps de **respirer en conscience** régulièrement est important. C'est en effet grâce à la respiration que se fait l'oxygénation du corps et de tous vos organes et cellules. De plus participant à la régulation du système nerveux et de la circulation sanguine, respirer vous permet aussi de contrôler votre stress et d'apaiser vos émotions négatives. Essayez 2 minutes de **respiration ventrale** chaque matin !



« **PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS, C'EST LE SEUL ENDROIT OÙ VOUS ETES OBLIGÉE DE VIVRE** »

JIM ROHN

Si vous ne l'aimez pas, changez le !

Pour finir ce chapitre, quelle image avez-vous de vous-même ?

La femme a le besoin essentiel de s'aimer et de se plaire à elle-même. Oui certes elle aime plaire à l'homme, mais il est vital qu'elle se plaise d'abord à elle-même. D'ailleurs il est également important pour l'homme que la femme prenne soin d'elle, en particulier de son apparence. Donc **pour renforcer votre couple, renforcez votre féminité !**

Comment ? En trouvant votre beauté et votre style.

Prenez conscience de vos atouts de femme :

- Qu'aimez-vous chez vous ?
- Pouvez-vous mettre en valeur ces atouts ?

- Si vous n'aimez pas beaucoup votre image, changez la dans la mesure du possible !
- Quelle que soit votre image, vous pouvez toujours vous mettre en valeur !
- Votre plus bel atout est votre sourire !

Chaque femme a sa beauté. Aucune beauté n'est semblable. Votre beauté ne dépend pas de vos formes. Votre beauté se trouve dans votre rayonnement intérieur et extérieur. **Chaque femme a la capacité infinie de rayonner par la belle énergie qu'elle génère.**

Prenez soin de vous régulièrement :

- ✓ En allant chez le coiffeur
- ✓ En faisant un soin capillaire
- ✓ En faisant un soin du visage
- ✓ En faisant une manucure
- ✓ En apprenant à vous maquiller avec élégance



Prenez-vous soin de votre **style** ? Vêtements, lingerie, bijoux, chaussures, sacs, accessoires font partie de la panoplie féminine par excellence.

Comment trouver le style qui vous plaît et vous met en valeur ?

Sachez que comme tout, cela s'apprend ! Vous pouvez apprendre :

- ✓ Quel style correspond à votre silhouette
- ✓ Que contient la garde-robe basique de toute femme fatale
- ✓ Comment choisir facilement vos tenues au quotidien

Tout cela s'apprend auprès de spécialistes de l'image. Internet regorge de conseils et de guides à ce sujet. Foncez !

Vous avez compris, vous aimer est indispensable pour être heureuse dans votre vie et dans votre couple. **Alors prenez soin de vous !**

En conclusion de ce chapitre 1, voici un bilan de **7 points pratiques** à mettre en place pour apprendre à vous aimer DES MAINTENANT :

1. Il est indispensable de **vous aimer** vous-même pour mieux aimer l'autre. Ainsi, vous ne serez pas ou plus dans un état de dépendance affective. Au contraire, votre couple est **un choix**, et non un besoin.
2. S'aimer soi-même implique de **se connaître soi-même** et de **respecter ses besoins, ses limites, et ses valeurs**. Faites des choix en cohérence avec ce que vous êtes !
3. Vous comblez vos besoins et vous vous respectez, quand vous remplissez votre **réservoir d'amour** et quand vous videz votre réservoir à ressentiment.
4. Prenez conscience de votre **dialogue intérieur** et détruisez vos croyances limitantes !
5. **Ne vous comparez pas aux autres**, prenez conscience de votre valeur, vous êtes unique !
6. **Soyez-vous-même !** Affirmez-vous et apprenez à dire non pour respecter vos limites !
7. **Prenez soin de vous** sur tous les plans : physique, émotionnel, mental, affectif et spirituel ! Vous deviendrez ainsi la meilleure version de vous-même et vous serez rayonnante pour le monde qui vous entoure !



***Une fleur ne se compare pas
à une autre fleur.
Une fleur s'épanouit, c'est tout !***

CHAPITRE 2 - SON BESOIN D'ÉCOUTE ET D'ATTENTION

« UNE FEMME A BESOIN DE SE SENTIR PRESENTE DANS LE CŒUR D'UN HOMME, VIBRANTE, ET CROISSANTE »
ANDREE MAILLET



Outre son besoin vital de s'aimer elle-même pour mieux aimer, la femme a d'autres besoins dont la satisfaction est vraiment essentielle au bonheur de son couple. Beaucoup de femmes n'ont pas conscience de leurs besoins : par conséquent elles se sentent souvent tristes, déçues, contrariées, voir malheureuses, sans vraiment comprendre les raisons de leurs frustrations.

Il est donc important pour la femme non seulement d'être à l'écoute de ses besoins, mais de savoir comment les satisfaire.

Pour être heureuse, la femme doit combler notamment :

- ✓ Son besoin de respect : respect de sa personne, de sa valeur, de sa féminité.
- ✓ Son besoin d'honnêteté et de transparence dans la relation

- ✓ Son besoin de valorisation
- ✓ Son besoin d'écoute, de dialogue, et de compréhension
- ✓ Son besoin d'attention, de romantisme, de tendresse, et d'affection.

Dans ce chapitre sont abordés les besoins féminins **d'écoute et d'attention**, besoins affectifs dominants dans sa relation de couple. Mais il est important de réaliser que la satisfaction de ceux-ci ne peut suffire, si ses besoins de sécurité et d'honnêteté ne sont pas comblés de prime abord. C'est l'objet de la partie qui suit « ***l'homme dont elle a besoin*** » abordant les qualités élémentaires de l'homme dont la femme a besoin.

Dans ce chapitre, vous aurez donc les CLÈS pour comprendre:

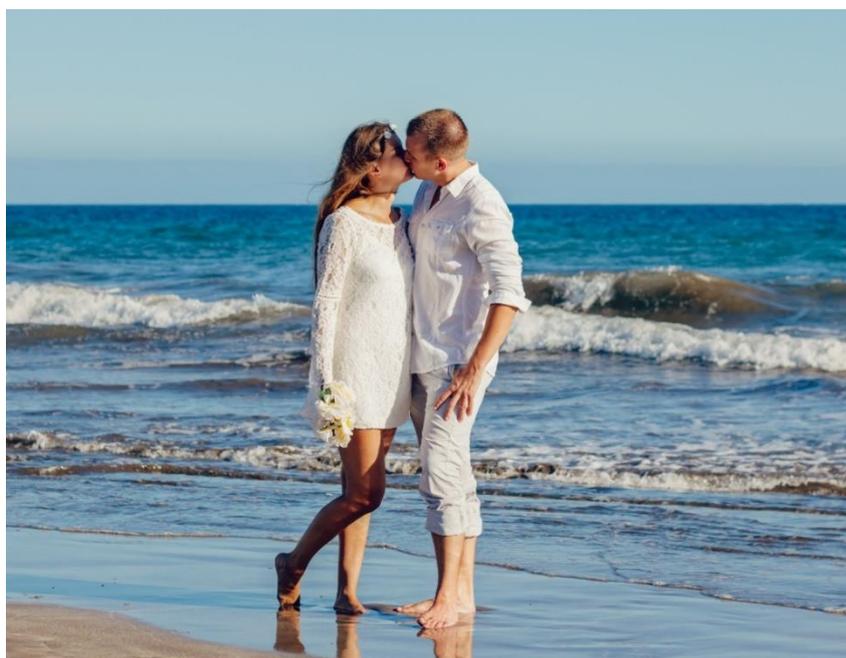
- Quelles sont les aptitudes que vous attendez naturellement chez un homme, et pourquoi vous êtes frustrée quand vous ne les trouvez pas ?
- A quel point vos besoins d'écoute et d'attention sont dominants, et peuvent poser problème dans votre relation de couple ?
- Comment communiquer avec votre conjoint pour satisfaire vos besoins ?



1/ L'homme dont elle a besoin

« **UNE FEMME AUDACIEUSE NE CHERCHE PAS À AVOIR BEAUCOUP D'HOMMES À SES PIEDS, SEULEMENT UN À SA HAUTEUR. »**

INCONNU



La femme recherche, souvent inconsciemment mais dans la majorité des cas, un homme qui pourra :

- ✓ Satisfaire **son besoin de sécurité**, pour qu'elle puisse compter sur lui et se sentir protégée.
- ✓ Satisfaire **son besoin d'honnêteté et de transparence**, pour qu'elle puisse avoir totalement confiance en lui.

1) Pour satisfaire son besoin de sécurité

La femme se sent aimée **si elle se sent d'abord protégée** : si l'homme prend soin d'elle en lui offrant un support et une protection, une assurance que sa vie sera plus facile avec lui.

Elle se sentira en sécurité avec un homme qui est :

- ✓ **Responsable**
- ✓ **Stable**
- ✓ **Présent**

La femme a besoin d'un **homme RESPONSABLE** : un homme qui se comporte en adulte, un homme qui fait preuve de maturité. Si l'homme ne sait pas gérer son argent, ses affaires, et prendre un minimum soin de lui, il va lui donner l'impression qu'elle est sa mère, et elle va souvent finir d'ailleurs par se comporter comme telle.

Si votre homme ne prend pas ses responsabilités, vous serez automatiquement tentée d'agir à sa place. Seulement sachez que ce n'est pas la solution idéale. Prendre la place de l'homme dans le couple va non seulement lui faire croire que vous êtes satisfaite de cette situation, mais aussi va à la longue vous fatiguer et vous remplir de ressentiment.

La femme attend de l'homme qu'il prenne les initiatives, qu'il fasse des choix, qu'il prenne des décisions, bien sûr toujours en tenant compte de son avis. La femme attend aussi de lui qu'il assume les conséquences de leurs décisions de couple, et qu'il soit prêt à lui proposer des solutions en cas de problème.



La femme a besoin d'un **homme STABLE**. La femme dans son énergie féminine a tendance à se disperser et à fluctuer : elle est souvent affairée à de nombreuses choses à la fois et son humeur est assez variable. C'est dans ce sens que la femme est telle une vague. (Référence au livre de John Gray – *Les hommes viennent de mars, les femmes viennent de Vénus*). Par contre, l'énergie masculine suit généralement un cap : l'homme sait se focaliser dans une direction jusqu'à atteindre son objectif. Dès lors, une femme préfère un homme stable : un homme qui n'est pas perturbé par son énergie féminine, un homme qui sait garder le cap, même si la femme est perturbée par ses émotions. Elle a besoin de compter sur lui pour lui apporter une stabilité.

La femme a besoin d'un **homme PRÉSENT**. Il s'agit d'une présence non seulement physique de l'homme, mais aussi mentale et affective. Quand la femme sait que l'homme est présent, elle peut se détendre et être pleinement dans son énergie féminine. Au contraire, lorsqu'elle a le sentiment que son conjoint n'est pas présent, elle pense devoir développer davantage son énergie masculine pour assumer quelque rôle à sa place. Or une femme qui déploie beaucoup d'énergie masculine, ne voit pas ses besoins féminins satisfaits : elle se fatigue, car elle est en surcharge psychologique.



En outre, la femme a besoin d'un homme qui lui assure **une sécurité financière**.

L'homme devrait naturellement assurer la responsabilité financière du logement, de la nourriture et de l'habillement, ce qui correspond aux besoins de survie depuis la nuit des temps : « les besoins physiologiques » de base (selon notamment la pyramide de Maslow).

Si l'homme estime son revenu insuffisant, il sait généralement trouver des **solutions** adéquates : il ajuste le niveau de vie de sa famille à la baisse, ou développe d'autres compétences pour augmenter la valeur de son travail. Le fait que sa femme travaille ne le dispensera pas d'assurer une sécurité financière minimum. Un homme responsable ne dépend jamais du seul revenu de sa femme pour pouvoir aux besoins fondamentaux de sa famille.

Ainsi une femme à qui l'homme assure cette sécurité matérielle peut s'épanouir dans son énergie féminine. Elle peut avec plus de sérénité prendre plaisir à organiser son foyer et construire une harmonie dans sa famille.



2) Pour satisfaire son besoin d'honnêteté

Pour pouvoir accorder toute sa confiance à l'homme, la femme a besoin d'honnêteté et de transparence de sa part.

Elle a notamment besoin qu'il lui démontre la sincérité de ses sentiments **en s'engageant dans leur relation de couple**. C'est parfois là le problème car l'homme met généralement plus de temps à s'engager dans la relation. Tant qu'elle n'est pas certaine que l'homme l'aime réellement, la femme va avoir du mal à s'ouvrir à lui et à se confier à lui.

Une fois engagé dans la relation, la femme attend de l'homme de la transparence. **Elle a besoin qu'il lui démontre régulièrement la sincérité et la force de ses sentiments**. Elle a besoin d'entendre par des mots à quel point il l'aime, mais aussi qu'il le démontre par ses actes. Elle souhaite être souvent rassurée sur son amour. De son côté, l'homme ne comprend pas toujours pourquoi il doit le lui rappeler constamment : en effet il pense que s'il s'est engagé envers elle, ceci constitue une preuve quasi permanente de son amour.

Il est donc important que l'homme comprenne le besoin constant de la femme d'être rassurée sur son amour. Ce n'est pas parce qu'elle doute de lui, mais simplement parce qu'elle a besoin d'être rassurée pour se sentir aimée.

Si votre homme ne vous montre pas suffisamment qu'il vous aime et que cela vous frustre, **c'est à vous en tant que femme à lui expliquer pourquoi c'est si important pour vous**.



La femme attend aussi de l'homme qu'il soit totalement **honnête avec elle non seulement sur les affaires du ménage, mais aussi sur ce qu'il fait.**

C'est aussi là que parfois le problème se pose : il arrive que l'homme préfère ne pas dévoiler certaines choses à sa femme, en général parce qu'il ne veut pas l'inquiéter. En revanche, la femme préfère que l'homme lui parle avec transparence des problèmes éventuels, et elle sera rassurée s'il propose des solutions.

Si vous voulez que votre homme vous parle de tout avec transparence, il vous faut:

- ✓ lui expliquer gentiment **en quoi c'est important pour vous**
- ✓ mais aussi et surtout **éviter de réagir dans l'excès émotionnel** quand justement il vous en parle.

En effet, si votre conjoint voit que vous paniquez et que vous ne faites pas confiance en sa capacité de trouver une solution, il aura tendance à éviter de vous en parler. De son côté, une femme qui réalise que son conjoint lui cache des choses, se sentira offensée, parfois trahie, selon l'importance de la chose. Elle peut perdre confiance en lui avec le temps.



Une femme peut parfois se mettre à rechercher un homme plus vieux, plus grand, ou plus riche, espérant inconsciemment combler son besoin de sécurité. Malheureusement ce n'est pas la solution. Une femme doit plutôt rechercher chez l'homme les qualités de responsabilité et d'honnêteté.

Si vous pensez que vos problèmes de couple résultent d'un manquement de votre conjoint dans ces domaines, il est important **que vous lui fassiez savoir** en lui expliquant vos besoins et vos frustrations. S'il comprend que c'est pour votre bonheur, peut-être qu'il consentira à faire quelques efforts dans ce sens.

Pour conclure, il est donc vital que la femme trouve cet homme **responsable et honnête dont elle a besoin**. C'est à cette seule condition qu'elle peut rester et s'épanouir dans son énergie féminine, et même la multiplier. De plus son énergie féminine va venir combler et compléter son homme.

Comment se comporte une femme qui est dans son énergie féminine ?

Elle est notamment:

- ✓ Douce
- ✓ Détendue
- ✓ Réceptive
- ✓ Généreuse
- ✓ Nourricière
- ✓ Rayonnante
- ✓ Joyeuse
- ✓ Compréhensive
- ✓ Empathique
- ✓ Compatissante
- ✓ Chaleureuse
- ✓ Créatrice



Une femme épanouie dans son énergie féminine cultive des relations saines et positives autour d'elle, tout particulièrement dans sa famille. C'est ainsi qu'elle se sent importante et utile dans son entourage.

Il est à noter que si dans certaines situations, une femme peut paraître **trop émotionnelle**, c'est parce qu'elle absorbe de manière excessive les énergies des personnes qui l'entourent.

Une femme s'intéresse généralement à ce que les autres pensent. Elle est prête à donner beaucoup pour rendre les autres heureux. Elle peut donner jusqu'à ne plus rien avoir et être épuisée. Si elle se retrouve dans un état de surrégime et d'épuisement, elle peut avoir recours à son énergie masculine pour poser des limites. Dans ce cas elle peut devenir dure, amère ou coléreuse.

Ceci peut être évité, si l'homme dans sa nature masculine veille sur sa femme et l'aide si nécessaire à poser des limites. La femme a besoin d'un homme fort tel un point d'ancrage quand elle a l'impression qu'elle perd le contrôle ou qu'elle n'arrive pas à dire non. L'homme responsable et soucieux du bien-être de sa femme n'hésitera pas à lui dire qu'elle a besoin de repos et qu'elle doit s'occuper d'elle. La femme accueillera ce genre de suggestion avec soulagement et respectera encore plus l'homme pour son souci de protection.



BON A SAVOIR

Hélas, dans notre société moderne, la femme se retrouve désavantagée, car elle a du mal à admettre son besoin d'avoir un homme masculin, mature et stable à ses côtés. On lui fait croire qu'elle peut tout faire à la place de l'homme. Elle se retrouve donc parfois à devoir remplir un rôle d'homme et de femme à la fois. En parallèle, elle doit composer avec un homme parfois féminin qui ne prend pas sa place d'homme. Du coup, la femme peut se retrouver désorientée, surchargée, vidée, et rarement heureuse.

2/ Son besoin d'écoute et d'empathie

« NE SAVEZ-VOUS PAS QUE JE SUIS FEMME ? QUAND JE PENSE, IL FAUT QUE JE PARLE... »
WILLIAM SHAKESPEARE



La femme a un besoin vital de **communiquer**, de dialoguer, mais aussi d'être écoutée. Elle communique constamment ses pensées, ses sentiments et ses émotions : c'est pour elle une preuve de **confiance** en son conjoint quand elle se confie à lui. En échange, l'écoute et l'empathie de son conjoint sont pour elle une des plus belles preuves d'**amour**.

1) Son besoin de compréhension, et non pas de solution.

Quand la femme exprime ses sentiments, elle recherche de la compréhension, du réconfort et de l'encouragement. Son conjoint a souvent tendance dans sa nature masculine à vouloir l'aider en lui proposant une solution. Cependant la femme a d'abord besoin de son **empathie** pour se sentir aimée et comprise.

Elle a besoin que son conjoint :

- ✓ Lui dise qu'il **comprend** ses sentiments (bien qu'il ne fonctionne pas du tout comme elle dans la même situation)
- ✓ La **rassure** sur le fait qu'elle agit bien, dans la bonne direction
- ✓ La **valorise** en reconnaissant ses qualités et ses idées
- ✓ L'**encourage** dans ses objectifs.

C'est uniquement si l'homme lui manifeste d'abord cette empathie, qu'elle sera ensuite ouverte à une proposition de solution ou de conseil de sa part. Elle appréciera d'autant plus si l'homme s'intéresse d'abord aux solutions qu'elle a elle-même à l'esprit, puis fait sa proposition à lui.



Il faut savoir que **la femme est cyclique.**

Elle peut changer d'humeur suivant son cycle hormonal et ses émotions. Elle est dans la descente de la vague, quand elle se sent surchargée. Dans ce cas, il suffit d'une goutte pour faire déborder le vase. La femme va parfois pleurer pour exprimer sa surcharge affective. C'est dans ces moments difficiles qu'elle a besoin d'écoute et de réconfort pour se sentir comprise et soutenue.

Si l'homme sait accompagner sa femme quand elle est en phase descendante, cela va lui permettre de remonter beaucoup plus rapidement vers une humeur légère et joyeuse. **Plus l'homme s'intéresse à ce que ressent sa femme, plus il la soutient et l'écoute parler jusqu'au bout, plus elle pourra s'épanouir, renouveler son énergie et rayonner de nouveau.**

Au contraire, si l'homme ne sait pas l'écouter et lui suggère automatiquement une solution toute faite (du genre « *tu n'as qu'à faire comme ça, ça ira mieux* »), la femme va rester assez longtemps dans le creux de la vague et peut se refermer sur elle-même.

La femme a recours au **silence** quand elle est dans la **douleur** : elle ne se sent ni aimée ni comprise. Elle peut aussi avoir tendance à se mettre en colère, ce qu'un homme risque d'encore moins comprendre.

Une femme incomprise de son conjoint va très probablement accumuler du ressentiment contre lui. Elle peut devenir froide, indifférente, distante, voir même dévaloriser et critiquer son conjoint. Dans les cas extrêmes, elle peut partir, quittant son conjoint sans rien dire.



2) Comment exprimer son besoin d'écoute à l'homme

L'homme pense vraiment bien faire en donnant des solutions toutes faites à la femme sans prendre en compte ses sentiments. C'est donc à vous en tant que femme à **lui expliquer ce dont vous avez exactement besoin, en termes clairs et précis.**

Dites-lui par exemple :

- *Chéri je ne suis pas bien, j'ai besoin de t'en parler, te sens-tu prêt à simplement m'écouter ?*
- *Je sais que tu veux m'aider, mais j'ai juste besoin que tu comprennes mes sentiments.*
- *J'aimerais te confier ce que je ressens, mais sans que tu offres de solution, est-ce possible ?*

Si vous faites clairement et gentiment savoir à votre conjoint combien son empathie est importante pour vous, il sera certainement enclin à essayer de vous comprendre et à vous réconforter.

3) Comment l'homme peut consoler la femme

La femme se plaint souvent que son homme ne sait pas la consoler. Pourquoi ?

L'homme a du mal à comprendre ce qui se passe quand une femme pleure. Bien qu'il lui arrive rarement de pleurer, si c'est le cas il parvient généralement à identifier les circonstances qui en sont la cause. Quand une femme pleure en revanche, il considère que c'est un problème dont il ne connaît ni la cause ni la solution. Ayant parfois peur d'aggraver la peine de sa femme, il peut se murer dans le silence et s'occuper à autre chose. Le problème c'est que la femme prend ce genre de réaction pour de l'indifférence, et cela va lui faire encore plus mal.

Alors comment l'homme peut consoler sa femme? Tout simplement en lui témoignant son empathie et en la rassurant sur son amour. Il peut :

- ♥ La prendre dans ses bras
- ♥ La serrer doucement contre lui, même si elle pleure sur son épaule
- ♥ Lui dire qu'il est là, présent pour elle
- ♥ La rassurer en lui disant que c'est naturel de pleurer
- ♥ La réconforter en lui disant que tout va s'arranger
- ♥ Lui dire qu'il l'aime
- ♥ L'embrasser



Une femme écoutée et consolée va très vite retrouver son sourire et rayonner de nouveau.

3/ Son besoin d'attention et d'affection

« LA FEMME A UNE PUISSANCE SINGULIERE QUI SE COMPOSE DE LA
RÉALITÉ DE LA FORCE ET DE L'APPARENCE DE LA FAIBLESSE. »

VICTOR HUGO



La femme peut être comparée à une belle plante fleurie. Plus elle est arrosée de l'attention de l'homme, plus elle fleurit et s'embellit.

1) Elle a besoin d'attentions au quotidien pour se sentir aimée.

La femme a besoin d'un nombre de petites attentions au quotidien, plutôt que d'une seule grande et rare marque d'attention. Elle va accueillir une grosse marque d'attention avec joie, si elle reçoit déjà des petites attentions dans la vie de tous les jours. Si elle ne reçoit qu'une seule grosse marque d'attention une fois dans l'année, sa valeur pour elle sera quasi-nulle.

Exemple : si un homme n'accorde pas de temps à sa femme, ne l'écoute pas et ne la soutient pas dans la vie quotidienne, le gros cadeau qu'il va lui offrir une fois par an (un diamant, une voiture, un voyage, un sac de marque, etc.) n'aura à ses yeux pas vraiment de valeur. Rien ne peut acheter ses besoins insatisfaits.

De quelles attentions la femme a-t-elle besoin ? Elle a besoin que l'homme :

- ✓ Lui dise ou lui écrive souvent des mots doux
- ✓ La prenne dans ses bras, la câline
- ✓ L'embrasse souvent
- ✓ Lui demande souvent comment elle va et s'intéresse à sa réponse
- ✓ L'écoute avec des signes d'empathie (exemple : « *je te comprends, ce n'est pas évident* »)
- ✓ Lui témoigne de la tendresse
- ✓ Passe avec elle des moments de qualité et de partage
- ✓ Prévoit des moments romantiques de temps en temps (aller au restaurant, au cinéma, aller se promener tous les deux, lui faire un massage, etc.)
- ✓ Lui offre des fleurs ou des petites choses de temps à temps
- ✓ Lui dise qu'elle est belle, lui fasse des compliments sur sa tenue ou son apparence
- ✓ Remarque ses efforts pour prendre soin d'elle, surtout physiquement, quand elle se fait belle pour elle, mais aussi pour lui
- ✓ La remercie pour tout ce qu'elle fait pour le foyer

Ainsi la femme a besoin que l'homme crée un **environnement d'affection** qui exprime clairement et de façon répétitive son amour pour elle. Par toutes ces petites attentions au quotidien que l'homme lui adresse, la femme peut sentir que leur relation de couple lui tient à cœur. Elle sera

alors rassurée, sereine, et heureuse, prête à donner à cet homme tout son amour.



Telle est une belle plante bien arrosée, la femme qui reçoit l'attention et l'affection continue de son homme, est radieuse.

2) Comment exprimer son besoin d'attention.

Si votre homme ne vous témoigne pas beaucoup d'attention, il est fort possible que c'est parce qu'il ne sait pas à quel point cela est important pour vous. Comment le lui faire comprendre ?

Voici 2 méthodes qui fonctionnent si vous les pratiquez **ensemble** : l'une ne va pas sans l'autre.

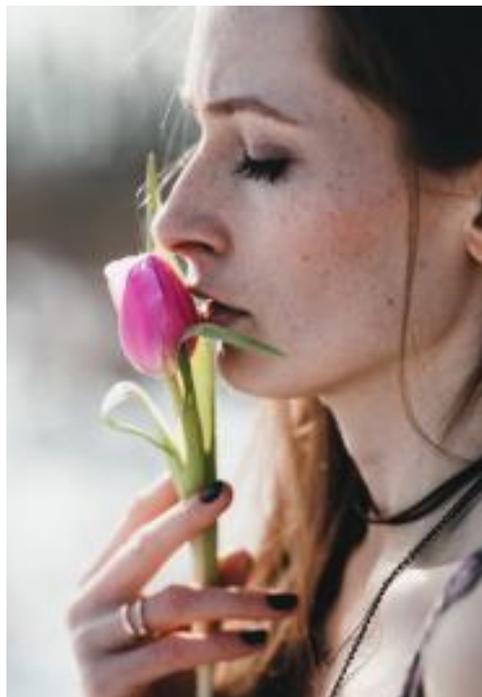
- **1ère démarche** : dites-lui avec douceur combien son attention pour vous est importante : surtout ne lui faites pas de reproche, faites-lui des propositions !

Exemples

Ne dites pas : « Tu n'es pas attentionné ! » « Tu ne m'offres jamais rien ! » « Tu ne me fais jamais de surprise ! » « Tu ne penses jamais à moi ! » etc. Ces reproches vont anéantir vos espérances d'obtenir de l'attention.

Faites-lui plutôt **une proposition** plus ou moins directe: par exemple « C'est merveilleux quand un homme sait avoir ce genre de petites attentions » ou « J'adorerais que tu aies cette petite attention pour moi ! ».

Expliquez-lui **ce qui vous ferait plaisir** et n'oubliez pas de préciser **pourquoi** : dites-lui que vous savez qu'il vous aime, mais que ce serait une façon différente de vous le montrer. En fonction de sa réaction, allez plus en détail et dites-lui à quel point vous en avez besoin pour vous sentir aimée et être plus heureuse.



- **2ème démarche** : soyez vous-même attentionnée envers lui.

Intéressez-vous à ses besoins, aux choses et aux activités qu'il aime. Ecoutez-le attentivement quand il exprime ou vous explique quelque chose. Apprenez à le surprendre agréablement : par exemple en lui préparant un petit plat, en l'invitant quelque part, en lui offrant un cadeau ou en lui faisant un compliment sur ce qu'il fait. Cela lui permettra de comprendre à quel point effectivement être attentionné peut combler la personne que l'on aime.

Par contre si votre homme a été attentionné dans le passé et qu'il ne l'est plus actuellement, recherchez plutôt **les raisons** pour lesquelles il a changé d'attitude. Ce changement a pu être soudain ou plus lent dans le temps. Les raisons peuvent être multiples : lassitude, diminution de l'amour, soucis personnels trop importants qui le pousse à négliger la relation, manquement de votre part, etc.

Il est essentiel pour vous de vous intéresser à ses sentiments, de comprendre pourquoi il n'est plus attentionné, et d'agir pour regagner avec sincérité son attention.



4/ L'importance de sa demande à l'Homme

« CONTINUEZ À DEMANDER, ET ON VOUS DONNERA ! »
JESUS-CHRIST



Il est vital pour le bonheur du couple **que la femme exprime** clairement ses besoins. L'homme ne peut pas les deviner, ni lire dans ses pensées. Elle doit employer des mots clairs et précis pour lui expliquer ses besoins.

1) L'importance de demander le support masculin

Demander à l'homme son support domestique et affectif est nécessaire au bien-être de la femme. **C'est le seul moyen pour elle d'éviter la surcharge psychologique.**

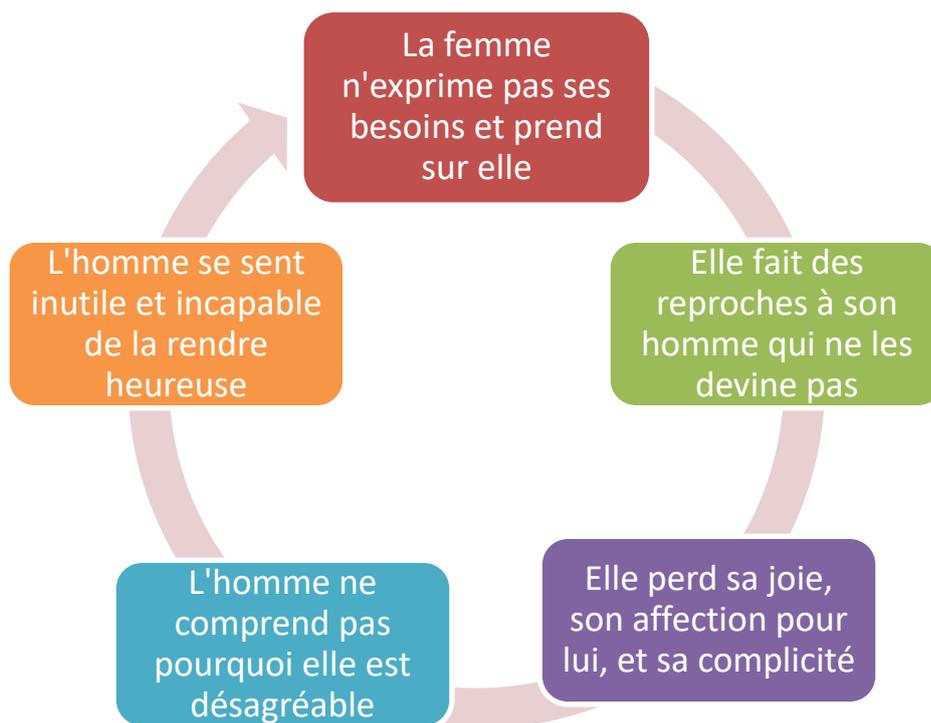
La femme a souvent beaucoup d'attentes envers l'homme, attentes qu'elle n'exprime et n'explique pas. Elle croit que l'homme devrait savoir naturellement ce dont elle a besoin, qu'il peut faire preuve d'intuition, comme elle. Mais l'homme est différent, il ne sait pas comment elle fonctionne. Par conséquent l'homme ne pouvant la satisfaire, elle va se mettre à lui faire des reproches, et va avoir du ressentiment ou de la colère contre lui. Parfois elle se montrera froide et sur les nerfs ; elle perdra son sourire et rechignera à donner de l'affection. Et une fois de plus, tout cela sans expliquer à l'homme la raison de ses frustrations.

L'homme comprendra encore moins :

- Pourquoi elle lui reproche quelque chose qu'elle ne lui a pas demandé
- Pourquoi elle perd sa joie et ne se montre plus complice avec lui
- Pourquoi elle devient distante et limite son affection

L'homme trouvant la situation injuste prendra ses distances. S'il n'arrive pas à comprendre pourquoi la femme est malheureuse, il se sentira coupable de ne pas la satisfaire et se sentira inutile. Si en plus elle l'accable souvent de reproches, il en résulte très probablement de nombreuses disputes et parfois une rupture.

Tout cela à cause de ce que vous n'avez pas exprimé ou demandé !



Par conséquent :

- **N'attendez pas de l'autre ce que vous n'exprimez pas.**
- **Ne vous faites pas de film**, votre conjoint n'a souvent aucune idée de ce qui se passe dans votre tête, encore moins dans votre cœur.

2) Pourquoi il vous est difficile de demander.

Il faut avouer que c'est parfois difficile pour la femme de demander à l'homme de l'aide. Elle a souvent du mal à formuler des demandes claires à son conjoint pour différentes raisons qui lui sont propres :

- ✓ La femme est tellement occupée à donner qu'elle n'est souvent **pas consciente** de ses propres besoins.
- ✓ Elle fait en général passer l'autre avant elle-même, donc elle a tendance à s'occuper de l'autre avant de s'occuper de ses propres besoins. Surtout si elle a des enfants, elle aura **tendance à s'oublier**.
- ✓ Pour elle il est naturel de connaître les besoins de l'autre. Elle pense que son homme **connaît naturellement les siens**.
- ✓ Elle attend naturellement de l'homme de la protection et du soutien, et **pense que c'est évident pour lui**.
- ✓ Elle a l'impression qu'en demandant à l'homme son aide, elle va **le déranger**, le charger, et donc qu'il ne va pas apprécier sa demande.



C'est uniquement par la demande que la femme va pouvoir obtenir ce dont elle a besoin de son partenaire.

3) Comment demander le support de l'homme.

La difficulté de la femme à demander de l'aide finit par l'en priver. Pourquoi ? Parce que ne demandant pas d'aide, elle va exprimer sa fatigue ou sa frustration par des mots qui vont blesser son partenaire, qui alors n'aura vraiment pas envie de l'aider.

Exemples : si vous dites « *J'en ai assez de tout faire* » ; « *Tu ne t'occupes jamais des enfants* » ; « *Je passe mon temps à ranger derrière toi* » ; « *Je vais le faire moi-même, ça ira plus vite* » etc.

En entendant ces mots exprimant soit **votre irritation**, soit **son incompetence**, votre conjoint ne peut que baisser les bras. Il est découragé par vos plaintes.

Par ces mots vous montrez que vous ne savez ni déléguer, ni demander d'aide. Et si vous finissez par en demander, il semble que vous soyez trop exigeante et jamais satisfaite du résultat. Ceci ne peut guère motiver un homme à vous soutenir.



Comment pouvez-vous demander ?

Dites plutôt :

- « Je suis très touché par ton investissement dans la famille, mais je vois les choses un peu différemment. Pouvons-nous en discuter ? »
- « Je suis fatiguée, j'aimerais beaucoup que tu prennes la relève pour ce qui est de... tu veux bien ? »
- « Tu veux bien m'aider stp pour ce qui est de ... ? »
- « J'ai vraiment besoin de ton aide pour ce qui est de... »
- « Je sais que tu cuisines bien. Veux-tu préparer le repas ce soir ? »
- « Comment nous organiser pour que je respecte ta manière de faire et que tu prennes en compte la mienne ? »

Ainsi si vous exprimez le fait :

- ✓ Qu'il en est tout à fait **capable**
- ✓ Que vous avez vraiment **besoin** de lui
- ✓ Que vous **appréciez** sincèrement son aide

Dans ce cas, nul doute que votre conjoint sera prêt à vous aider car il se sentira valorisé. Vous pouvez même proposer de redistribuer les charges domestiques si le besoin s'en fait sentir : sortir les poubelles, préparer les repas, débarrasser la table, gérer les factures, s'occuper des enfants, etc.

Alors, lancez-vous, **osez demander et vous en constaterez le bénéfice!**



En conclusion de ce chapitre 2,

voici un bilan de **7 points pratiques** à mettre en place pour **combler vos besoins affectifs** DÈS MAINTENANT :

1. Prenez conscience de votre besoin de **sécurité** et de **transparence**. Si besoin, parlez-en avec votre homme et dites-lui comment il pourrait vous apporter plus de stabilité au quotidien.
2. Expliquez à votre conjoint ce que vous attendez d'un homme masculin. Ne prenez pas en charge ses responsabilités, faites-lui confiance. Prenez conscience de votre **énergie féminine** et exploitez-la !
3. Communiquez avec votre conjoint au sujet de votre **besoin d'écoute et d'empathie!** Expliquez-lui combien vous aimez qu'il comprenne vos sentiments, sans chercher à vous apporter systématiquement une solution.
4. Montrez à votre homme qu'il peut vous **consoler** simplement en vous prenant dans ses bras ! Vous avez juste besoin d'une épaule sur laquelle vous épancher, pour mieux repartir !
5. **Si vous souhaitez que votre homme soit plus attentionné,** dites-le-lui avec douceur et amour.
6. Vous avez autant besoin d'attention que votre homme a besoin de valorisation. **Faites le 1^{er} pas** en le valorisant sincèrement pour ce qu'il fait de bien pour vous.
7. Vous voulez que votre conjoint vous soutienne et vous aide davantage ? **Alors demandez !** Un homme ne devine rien, il attend que vous le sollicitiez! Et avec bienveillance.



CHAPITRE 3 - COMMENT GERER SES EMOTIONS

« LA MÉMOIRE DES MOTS SE PERD, PAS CELLE DES ÉMOTIONS. »

AMIN MAALOUF



L'humain est équipé naturellement d'un système de réactivité émotionnelle : l'émotion est au cœur de sa vie. Réfléchissez à vos souvenirs : ils sont intimement connectés à vos émotions. On oublie parfois les mots qui ont été dits, mais on n'oublie jamais les émotions ressenties.

Homme et femmes sont-ils différents au niveau émotionnel ?

Contrairement à certaines idées reçues, l'homme n'est pas moins sensible que la femme. Homme et femme ont simplement une manière tout à fait différente **d'exprimer leurs émotions**.

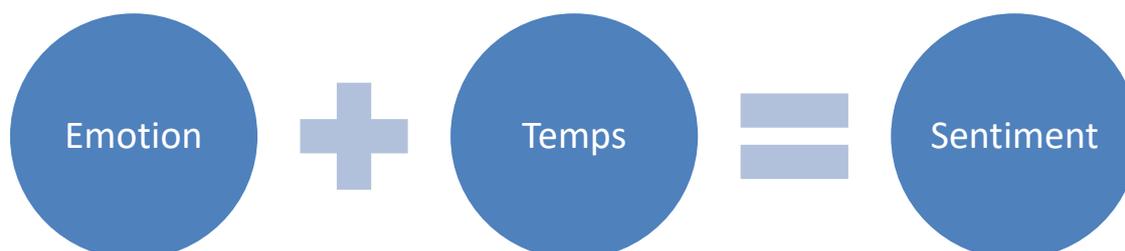
La femme est perçue généralement comme étant plus émotive ou plus sensible parce qu'elle réagit aux situations avec une approche **affective**. L'homme réagit généralement quant à lui selon une approche plus **analytique**. En d'autres termes, la femme se concentre sur les émotions générées par une situation, alors que les hommes vont davantage les analyser.

Mais qu'est-ce qu'une émotion ?

L'émotion est issue du terme latin « *motio* » qui signifie le mouvement. Une émotion est donc une **énergie en mouvement**, une sensation, qui se produit en vous. Pourquoi ce mouvement ? Parce que l'émotion est une réaction physiologique et physique, provoquée par votre confrontation à une situation et par votre interprétation de la réalité.

Quelle est la différence entre émotion et sentiment ?

La différence réside dans le fait que le sentiment ne présente pas une manifestation réactionnelle. L'émotion est spontanée et temporaire, alors que le sentiment est présent dans le temps. On pourrait donc dire le sentiment est une émotion qui dure ou se stabilise :



Le sentiment peut être défini aussi comme l'interprétation de votre émotion par votre pensée.

La femme étant de nature intuitive avec une approche affective forte, elle est facilement remplie d'émotions. Elle vibre selon ses émotions, et elle peut capter facilement les émotions des autres.



Pour se sentir elle-même, heureuse et en harmonie avec son homme, il est très important pour une femme d'apprendre à gérer ses émotions.

Si une femme n'apprend **PAS** à gérer ses émotions, il y a **2 options** :

- Soit elle les contrôle de manière excessive : elle les camoufle, elle les fait taire, elle « prend sur elle ».
- Soit ce sont ses émotions qui la contrôlent : elle explose, de colère ou en larmes, sans les exprimer efficacement.

Dans les 2 cas, non seulement la femme ne peut pas être heureuse, mais en plus l'expression de ses émotions n'est pas audible ni compréhensible pour l'homme. Il ne peut donc rien faire pour elle.

C'est bien beau... **mais COMMENT gérer ses émotions?**

Dans ce chapitre 3, vous aurez les clés pour :

- ✓ Comprendre vos différentes émotions et leurs messages
- ✓ Accueillir et exprimer vos émotions de manière efficace
- ✓ Vous débarrasser de vos peurs
- ✓ Guérir vos blessures

⇒ Tout cela pour être enfin **vous-même et heureuse !**



1/ Comprendre ses émotions

« L'ÉMOTION EST LE MOTEUR DU CHANGEMENT »

OLIVIER LOCKERT



Selon certains spécialistes, il existe **6 émotions fondamentales et universelles**.

Elles sont universelles dans le sens où elles sont partagées par tous les humains sur le globe, qui traduisent notamment les mêmes ressentis par les mêmes grimaces ou traits de visages. Ces 6 émotions sont : la peur, la colère, la tristesse, la joie, le dégoût, et la surprise. Ces émotions renvoient toutes à deux états affectifs primaires liés à des sensations physiques : soit la douleur, soit le plaisir.

D'autres spécialistes parlent d'émotions **plus complexes** (et dont le caractère universel n'est pas avéré) car elles sont liées au contexte relationnel telles que : la honte, la culpabilité, le stress, l'appréhension, l'angoisse, l'anxiété, etc.

Les émotions sont parfois confondues avec les sentiments qui sont plus stables et plus durables, par exemple : l'amour, la haine.

Quant aux humeurs, comme l'ennui, la morosité, la mélancolie, elles sont caractérisées par leur côté diffus.

Pour savoir gérer vos émotions, il vous d'abord **comprendre quel est leur rôle et quel est le message** qu'elles veulent vous faire passer !



1) Quel est leur rôle ?

Savez-vous que... **vos émotions sont vos alliées ?!**

Vos émotions sont des messages de votre inconscient pour vous signaler que vos besoins ne sont pas satisfaits. Tels des signaux sur un tableau de bord, vos émotions vous indiquent que vous devez agir pour répondre à vos besoins et pour rétablir votre état initial positif, à savoir la joie.

Donc leur rôle est double :

- ✓ Vous permettre d'identifier et de répondre à vos besoins
- ✓ Vous pousser à l'action et à prendre des décisions pour votre bien

Vos émotions, bien que parfois désagréables, sont donc très **utiles**, n'est-ce pas !

Mais comment l'émotion répond-elle à un besoin ? L'émotion est un message qui s'est construit sur votre expérience de vie. Selon votre vécu, et particulièrement votre enfance, vous – ou vos parents - avez « appris » à votre inconscient à réagir d'une certaine façon face à une certaine situation. L'émotion contient donc une synthèse de vos expériences et vous donne une intuition rapide selon les circonstances que vous vivez.

Le point positif à savoir c'est que : **vos émotions peuvent être rééduquées !** Les schémas psychologiques construits dans votre cerveau peuvent être reprogrammés, tels des programmes informatiques qui peuvent être reformatés.

L'émotion est un message de votre inconscient. Oui, **mais qu'est-ce que l'inconscient ?**

L'inconscient est une partie de vous qui fonctionne de manière naturelle, automatique. Il est le contraire du conscient ou de la raison, la partie de vous qui nécessite votre conscience pour fonctionner. Il semblerait que 90% de tout ce que nous pensons et faisons, vient de notre inconscient.

Comparons votre esprit avec un iceberg : l'inconscient est un peu comme la partie cachée de l'iceberg ; le conscient est la partie visible de l'iceberg. Dans la vie quotidienne vous avez conscience de 10% environ de ce qu'il se passe en vous. Le reste se fait naturellement, sans que vous vous rendiez vraiment compte, c'est *votre inconscient*.



Exemples :

- Vous avez conscience que vous marchez pour aller quelque part ; mais vous n'avez pas conscience de tous les muscles que vous actionnez à tour de rôle dans vos jambes.
- Vous avez conscience que vous conduisez pour vous rendre à votre travail. Vous connaissez même la route par cœur. De ce fait, vous pensez à d'autres choses en chemin. Vous n'avez pas vraiment conscience de tout ce qu'il se passe en vous lors de votre conduite. Vous conduisez quasiment de manière inconsciente, automatique.

Et quel est le rôle de l'inconscient ?

Votre inconscient a pour rôle originel **de vous protéger et de vous préserver** :

- ❖ Il vous permet de vivre au mieux en fonction de vos capacités, c'est-à-dire en fonction de ce que vous avez appris à travers vos expériences de vie.
- ❖ Il veille à votre survie et à votre adaptation aux situations que vous vivez.



L'inconscient a donc toujours **un but bienveillant**, même si les messages qu'il envoie – notamment les émotions – peuvent paraître désagréables.

Si vous avez mal à l'estomac, vous n'allez pas penser que votre estomac est mauvais ; au contraire, votre estomac est indispensable à votre survie. La douleur envoyée par l'estomac signale cependant qu'il y a un problème à résoudre, un problème qui peut nuire à votre santé.

De même, l'inconscient est la partie de vous qui vous envoie des messages dans le but de vous signaler les éventuels problèmes à résoudre pour préserver votre vie et votre bonheur.

BON À SAVOIR : votre inconscient est une partie créative de vous, en constant apprentissage. Il apprend et automatise en fonction de tout ce qui vous arrive. Toutes nos réactions émotionnelles tiennent donc de notre acquis, de notre vécu. Même si vous avez l'impression que vos émotions sont devenues automatiques, sachez qu'il est POSSIBLE de les réapprendre : on peut rééduquer ou mettre à jour notre inconscient !

Si l'inconscient vous envoie des signaux via vos émotions, il est donc important d'identifier leurs messages!



2) Quel est leur message ?

Chaque émotion a un message particulier.

- **La peur**

La peur est votre réaction face à un danger actuel ou potentiel, ou même une ignorance de ce qui se passe autour de vous. Le message de la peur est donc votre **besoin de sécurité et de protection**.

Exemple : vous entendez le rugissement d'un lion. Vous prenez peur, ce qui vous pousse à fuir ou à vous mettre hors de danger.

La peur a quantité de variantes. Pour en citer quelques-unes selon différents degrés: l'appréhension, l'inquiétude, l'angoisse, l'anxiété.



- **La colère**

La colère est votre réaction face à une situation qui vous paraît injuste ou incohérente. Le message de la colère est donc votre **besoin de justice, de changement, de sens ou de réparation**.

Exemple : un automobiliste grille le feu rouge devant vous. Cela vous énerve car cette conduite ne respecte pas certaines règles de vie, un code de conduite.

Autres variantes de la colère selon différents degrés : irritation, agacement, hostilité, mauvaise humeur, etc.

- **La tristesse**

La tristesse est votre réaction suite à une perte de lien, de relation, ou de repère. Le message de la tristesse est donc votre **besoin de réconfort, d'assurance, d'attention, d'affection et/ou de recentrage sur vous-même.**

Exemple : vous venez de quitter les membres de votre famille proche en sachant que vous n'allez pas les revoir avant longtemps. Cela vous rend triste. Vous vivez une perte de lien, même si elle est temporaire.

Variantes de la tristesse : mélancolie, nostalgie, déprime.



- **La surprise**

La surprise est votre réaction face à une situation inattendue, une situation que vous n'avez pas anticipée ou prévue. Le message de la surprise est donc **un besoin d'attention (dans le sens de prêter attention), un besoin d'ouverture d'esprit, d'ajustement, et de concentration**, dans le but de comprendre ce qui se passe, et de recueillir un maximum d'informations.

D'ailleurs la surprise qui se manifeste souvent physiquement par une bouche bée, dénote bien l'ouverture sur l'autre. La surprise peut être agréable ou désagréable.

Exemple : votre conjoint rentre avec un bouquet de fleurs, ou un œil au beurre noir ; dans les deux cas, vous serez certainement surprise. Vous serez prête à accueillir les sentiments ou les informations de votre conjoint.

- **La joie**

La joie est votre réaction suite à un évènement heureux, un fait qui vous apporte de la satisfaction, du succès, ou du plaisir. Le message de la joie est un **besoin de partage, de stimulation, et de créativité.**

Exemple : vous avez eu une promotion au travail. Vous êtes satisfaite de vos efforts. Cela vous donne de la joie, et vous pousse à partager vos sentiments, vous stimule pour aller de l'avant, et vous dépasser.



- **Le dégoût**

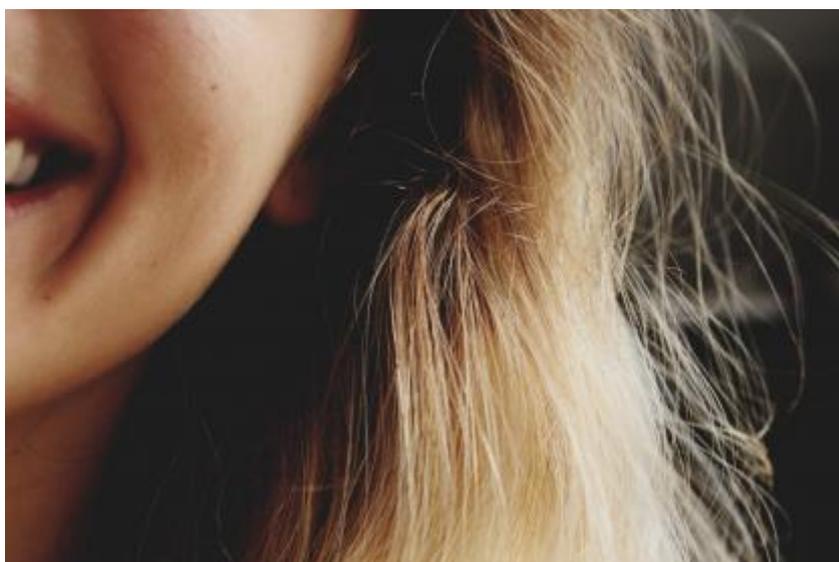
Le dégoût est votre réaction face à une chose qui est néfaste pour votre bien-être ou qui ne correspond pas à vos valeurs. Le message du dégoût est un **besoin de fuite, de séparation, de différence** (dans le sens d'être différent), mais aussi un besoin d'identité et d'affirmation (vous affirmez ce que vous n'aimez pas).

Exemple : vous réalisez que le plat que l'on vous sert au restaurant est moisi. Vous éprouvez alors du dégoût. Vous avez besoin de vous en séparer. Vous revendiquez votre droit à une nourriture saine et de qualité.

La liste de ces émotions de base et des besoins correspondants n'est PAS exhaustive. Il est tout à fait possible que ces émotions (et d'autres) véhiculent en vous d'autres besoins.

L'important est que vous appreniez à écouter vos émotions et ce qu'elles signifient pour VOUS.

Maintenant que vous commencez à percevoir le message de vos émotions, **comment faire pour les exprimer efficacement ?**



2/ Accueillir et exprimer ses émotions

« CE QUE TU N'EXPRIMES PAS S'IMPRIME. CE A QUOI TU FAIS FACE
S'EFFACE. »



On observe souvent ces 2 tendances, surtout chez la femme :

- **Camoufler ses émotions, trop les contrôler, chercher à les faire taire:** c'est la femme qui « prend sur elle » ; elle cherche à « avaler » ses émotions, pour les faire disparaître. Souvent dans une bonne intention : ne pas se laisser envahir par ses émotions désagréables et essayer d'être positive ; ou même pouvoir simplement s'occuper des autres, de sa famille ou de son conjoint. Mais dans ce cas elle ne s'écoute pas elle-même, et ce contrôle excessif de ses émotions peut lui être préjudiciable. Le problème qui se pose aussi, c'est qu'elle risque de mal supporter le fait que son conjoint, lui, exprime ses émotions.
- **Laisser ses émotions contrôler sa vie :** c'est la femme qui est submergée par ses émotions et qui explose parfois, soit en crise de nerfs, soit en crise de larmes. Elle est stressée et l'exprime souvent inconsciemment en blessant son conjoint ou ses enfants. Exemple : « *tu m'énerves, tu me fatigues, j'en ai marre que tu fasses ceci ou cela !* » etc. Cette attitude est encore plus dramatique, car la femme fait du mal non seulement à elle-même, mais aussi à ses proches.

Ces 2 tendances traduisent un déséquilibre : trop contrôler ses émotions ou les laisser vous contrôler, dans les 2 cas, ce n'est PAS les écouter ni les exprimer efficacement.

Mais pourquoi est-ce **si vital** de les exprimer, de les canaliser efficacement ?



1 - Pourquoi c'est si important?

Le but de l'émotion est de vous communiquer **un message pour votre bien-être**, soit sur un besoin non satisfait, soit sur un changement à effectuer : il est donc vital de l'écouter.

- Si cette émotion est **réprimée**, ou avalée de force, elle n'est guère écoutée. C'est un peu comme mettre un mouchoir sur une plaie en espérant qu'elle disparaisse. D'ailleurs il est possible que les émotions longtemps refoulées ne soient même plus ressenties, un peu comme si une plaie ouverte ne provoquait plus de douleur. Pourtant cela ne peut être sans conséquence sur votre santé.
- Si cette émotion vous **envahit** et explose, elle domine notre réaction ou votre attitude, mais elle n'est guère écoutée non plus. Vous êtes dans l'émotion sans savoir ce qu'elle vous dit réellement. Au lieu de vous recentrer sur vous, vous subissez l'émotion et la faites subir aux autres.

De plus, **LA RAISON MAJEURE** de mieux gérer ses émotions est celle-ci :

Si vos émotions ne sont pas exprimées, elles vont s'amplifier.

Elles peuvent se calmer pour un moment, mais pour ensuite revenir plus violemment, ou s'exprimer différemment. Elles peuvent ainsi se transformer en somatisation, c'est-à-dire en souffrance physique : elles vont **s'imprimer dans votre corps**. Etant donné que vous n'avez pas compris leur message, elles vont **ressurgir** à tout moment sous un signal différent : elles risquent de s'exprimer en anxiété, en boule dans la gorge, en maux d'estomac, en migraine, en dépression, en vide affectif, en phobie, etc. Le corps va garder et accumuler les traces de vos émotions refoulées ou non écoutées. Ce qui peut mener aux maladies, notamment aux cancers.

La grosse erreur des femmes

Souvent une femme va prendre sur elle en réprimant ses émotions, MAIS cela se manifestera par son attitude : elle va bouder, avoir un visage triste et/ou fermé, voire se montrer indifférente. Le problème, c'est que son conjoint NE COMPREND RIEN à ce qui se passe en elle, vu qu'elle ne met pas de mot sur son émotion.

Une autre femme va se laisser dominer par ses émotions. La colère va alors se transformer en agressivité, la peine en crise de larmes, la déception en critique acerbe, la peur en panique, etc. Attention si les larmes sont tout à fait naturelles quand on est triste, on parle ici de crise de larmes excessive qui expriment une souffrance profonde. Le même problème se pose alors dans le couple : son conjoint NE SAIT PAS pourquoi elle réagit si excessivement. Elle communique son émotion mais pas le message – le pourquoi - de son émotion.



L'homme ne comprenant pas sa femme :

- Ne pourra pas la soutenir, ni l'aider (ce qu'elle va d'ailleurs encore lui reprocher)
- Se sentira incapable de la rendre heureuse, et sera découragé.

2- Que signifie gérer ses émotions ?

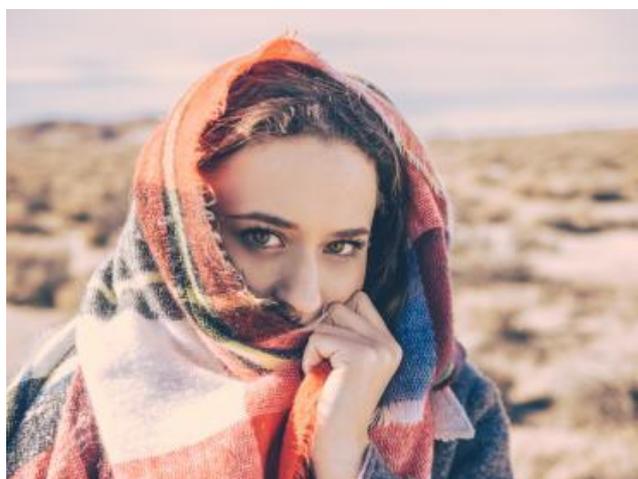
Exprimer ou gérer vos émotions, c'est **les écouter et les canaliser**, comme on canalise une source d'énergie pour produire quelque chose de constructif. Cela nécessite **4 étapes** :

- ✓ D'**accueillir** vos émotions en acceptant et en reconnaissant leur existence ;
- ✓ De les **vivre** en les ressentant et en les exprimant par des mots ;
- ✓ Puis d'**écouter** le message de vos émotions en en prenant la pleine responsabilité ;
- ✓ Et enfin **d'agir** pour satisfaire les besoins véhiculés par ces émotions.

Ainsi l'émotion vous est utile : elle est **un outil à votre bien-être**.

De plus gérer ses émotions vous oblige à **affronter vos problèmes en face**.

En effet souvent l'émotion ne parle pas *seulement* de l'évènement de la journée, qui peut n'être qu'un *déclencheur*. L'émotion réveille parfois des choses de votre passé, imprimées en vous : des évènements qui vous ont marqué, des souffrances non soignées, des déceptions inavouées, des besoins insatisfaits, des désirs inassouvis. Si vous ne trouvez pas la raison de votre émotion dans le présent, cherchez donc dans votre passé !



3 - Comment accueillir et exprimer ses émotions ?

Apprendre à vivre ses émotions c'est **développer son intelligence émotionnelle** : c'est-à-dire votre capacité à identifier vos émotions, à les accueillir, à les comprendre, et à les ajuster ou les utiliser en fonction des circonstances.

Revoyons **les 4 étapes** citées plus haut, plus en détails.

🌈 **Accueillir** ses émotions consiste à les identifier et à s'autoriser à les vivre : accepter leur existence, au lieu de les réprimer.

Exemple : je sens que je suis contrariée ou soucieuse ; au lieu de succomber à une mauvaise humeur, ou de prendre sur moi en essayant de « passer à autre chose », j'accueille mon émotion en me demandant : « *qu'est-ce que je ressens exactement ?* » Puis j'accepte mon émotion en me disant quelque chose comme : « *je suis contrariée et c'est ok, je m'accepte totalement et profondément* ».



🌈 **Vivre** ensuite son émotion, c'est pouvoir ensuite la nommer, l'analyser dans son corps et l'exprimer par des mots. Essayez de nommer ce que vous ressentez exactement : tristesse, déception, peur, honte, culpabilité, jalousie ? Quelles sensations percevez-vous dans votre corps ? Gorge nouée, mal à l'estomac, mal à la nuque, mal de tête, le cœur qui bat, le cœur serré, des contractions musculaires, les larmes aux yeux, etc. ?

Au lieu de bouder, de faire l'indifférente, ou de devenir agressive, apprenez à **exprimer votre émotion par des mots clairs et non violents**. Sachez dire à votre conjoint : « *je ne me sens pas bien* », « *je me sens blessée* », « *je me sens triste* », ou *je me sens énervée* ». Utilisez toujours le **JE** et non le tu.

- ✚ **Ecouter** son émotion, c'est se demander : « *depuis quand est-ce je me sens contrariée ?* » ; « *Quel évènement, quel fait ou quelle parole a déclenché mon ressenti ?* » ; « *Et quel besoin cela révèle-t-il en moi ?* »

Prenez la pleine responsabilité de votre émotion. Même si un élément extérieur a déclenché cette émotion en vous, vous restez à **100%** responsable de votre réaction. Votre émotion est le signal de ce que l'évènement projette en vous. Demandez-vous aussi : « *pourquoi est-ce que ce fait résonne en moi de cette façon ? Qu'est-ce que cela révèle sur mes fragilités, mes blessures, mes peurs ?* »



- ✚ Enfin **agir** pour répondre à votre besoin véhiculé par votre émotion. Vous pouvez vivre une émotion pendant plusieurs jours, surtout ne vous culpabilisez pas. Permettez-vous de vivre cette émotion sans jugement.

Sachez que : plus vous luttez contre votre émotion, plus elle mettra du temps à s'atténuer.

Le but est de retrouver votre paix intérieure, votre équilibre et votre joie. Pour cela il est indispensable de satisfaire vos besoins, au lieu de les ignorer. Vous devez prendre soin de vous dans ces moment-là, plus que jamais.

Veillez trouver ci-dessous quelques moyens de **répondre à vos émotions et de prendre soin de vous.**

Réfléchissez à vos propres besoins et ajoutez les moyens d'y répondre adaptés à votre **situation personnelle.**

Tristesse = besoin
d'affection, de lien, de
repère, de recentrage

- Demandez à votre homme de vous prendre dans ses bras
- Appelez une amie et communiquez votre peine
- Ecoutez une musique gaie
- Bougez, sortez, faites du sport
- Ecrivez ce que vous vivez
- Priez ou méditez

Colère = besoin de
respect, de cohérence,
de sens, de réparation

- Demandez du sens à la situation que vous vivez: pourquoi êtes-vous en colère? Qu'avez vous besoin que l'on respecte chez vous?
- Exprimez à votre homme la raison de votre colère, et demandez lui son soutien si besoin pour recevoir plus de respect ou une réparation selon la situation
- Expliquez les valeurs et les règles qui sont importantes pour vous dans votre foyer

Peur, inquiétude = besoin
de sécurité, de
protection, de solution

- Rationnalisez votre peur: est-elle fondée que quelque chose de réel, ou est-elle basée sur votre imaginaire?
- Exprimez votre inquiétude ou votre peur à votre conjoint
- Discutez avec lui des solutions possibles face à la situation qui vous stresse
- Mettez en place des mesures qui vont vous rassurer sur le fait que tout va se passer au mieux

Une autre grosse erreur des femmes

Attention à ne pas attendre de votre homme qu'il exprime ses émotions de la même façon que vous. Attention à ne pas lui imposer votre propre vision créée par votre éducation quant à la gestion des émotions.

Exemple : vous estimez que même s'il est en colère, il ne doit pas dire certains mots ou lever le ton. Or l'homme exprime sa colère de manière très directe et très claire. Il peut employer un ton ferme sans être agressif. Si cela vous heurte, c'est peut-être parce que vous n'exprimez pas votre colère de la même façon, ou peut-être pas du tout.

Pour la femme, l'émotion donne de la matière à la relation; elle veut l'exprimer, la partager et recevoir les émotions de l'autre en retour.

Pour l'homme, l'émotion est souvent l'expression d'un problème. Il souhaite alors trouver la source de l'émotion pour pouvoir la faire disparaître et retrouver la paix de l'esprit.

Si une femme exprime une émotion à un homme, ce dernier imagine parfois qu'il fait partie du problème, qu'il est même peut-être une des causes de l'émotion; il peut alors réagir par la défensive ou offrir des solutions pour résoudre ce qu'il perçoit comme un problème. C'est ce qui fait penser à la

femme qu'il ne la comprend pas, alors qu'en fait il traduit en quelque sorte son émotion en termes intellectuels.

C'est pourquoi il est important une fois de plus de **dire à votre homme** que vous avez besoin de réconfort et de compréhension, pas seulement de solutions, bien que vous appréciiez son aide.



4 - Quels outils peuvent vous aider dans la gestion de vos émotions?

- **Le corps :** votre pouvoir sur vos émotions.

Il est possible d'influer sur votre émotion grâce à votre corps.

En effet, le corps véhicule l'émotion. L'émotion crée le sentiment et influence sur la pensée. Il est possible de changer votre pensée, et donc votre émotion, en utilisant votre corps, ou en le mettant en mouvement.

Exemples :

- **Sourire** génère dans le corps un sentiment de bien-être, de la bonne humeur, voire de la joie.
- Si vous êtes stressée, prendre le temps de **respirer en conscience** peut vous apaiser. Prendre de longues inspirations et expirations peut grandement réguler votre tension.

- Adopter une **posture de fierté** peut générer de la confiance en soi, de l'assurance. Vous n'allez pas avoir le même ressenti selon si vous avez la tête baissée et le dos cassé, ou la tête redressée et le dos droit.
- Avant un évènement qui vous fait peur ou que vous appréhendez, **bouger son corps** peut vous aider à vous mettre en énergie et donc à vous sentir plus sereine et confiante. Faire des mouvements, des étirements ou des petits sauts par exemple.



▪ La méditation en pleine conscience

La méditation en pleine conscience, parfois appelée « méditation pratique » est un outil de bien-être et de gestion des émotions.

Elle consiste à **prendre pleinement conscience du moment présent, à centrer votre attention sur l'instant, sur tout ce que vous êtes et ressentez dans l'instant.**

La pratique de cette méditation est **souple** : vous pouvez focaliser votre attention sur un objet précis (objet physique ou spirituel), un paysage, une activité ou votre propre corps. Cette méditation consiste à vous concentrer sur ce point et à prendre conscience de votre manière de l'envisager, de ce qu'il crée en vous, et de ce que ces sensations vous apportent.

Cette méditation peut **vous permettre de :**

- Respirer lentement en conscience et constater vos émotions ou vos sensations dans tous les endroits de votre corps.
- Ressentir votre vie, votre existence, votre énergie, dans le moment présent uniquement, sans penser ni au passé ni à l'avenir.
- Contempler la beauté de la nature et ressentir votre place dans l'univers.

Selon de nombreux spécialistes, cette méditation permet de mieux gérer ses émotions, mais aussi : de réguler le stress, la tension artérielle, l'anxiété ; d'atténuer les douleurs chroniques ; d'améliorer la qualité du sommeil, et de renforcer la réponse immunitaire.

Pourquoi ne pas essayer !



▪ **L'EFT ou « Emotional Freedom Technique »**

L'EFT est une **“technique de liberté émotionnelle”** : c'est une pratique de gestion des émotions qui appartient à la catégorie « psycho-énergétique ». Cette pratique consiste à « tapoter », c'est à dire stimuler certains points d'acupuncture correspondant à des méridiens, en les tapotant avec ses doigts. Cette pratique a fait ses preuves depuis longtemps car elle permet de rétablir l'équilibre énergétique en même temps que s'opère un travail psychologique.

Cette pratique est très **RAPIDE et FACILE** à utiliser **par vous-même**.
Il suffit d'exprimer vos pensées et vos émotions à haute voix tout en tapotant doucement sur certaines parties de votre corps.

Une formulation D'EFT consiste à :

- Identifier votre problématique de manière précise: « *Même si j'ai (tel problème) qui provoque (telle émotion) en moi, je m'accepte totalement et profondément* ».
- Puis créer de l'autosuggestion : « *Je suis connectée à mes besoins et je suis capable de les satisfaire* » etc.

L'EFT permet :

- ✓ De se libérer des émotions toxiques, tout en conservant le message de l'émotion
- ✓ De se libérer du stress
- ✓ D'en finir avec les blocages, les peurs et les phobies
- ✓ De reprendre la responsabilité de sa vie
- ✓ De remplacer les croyances limitantes par de nouvelles croyances aidantes

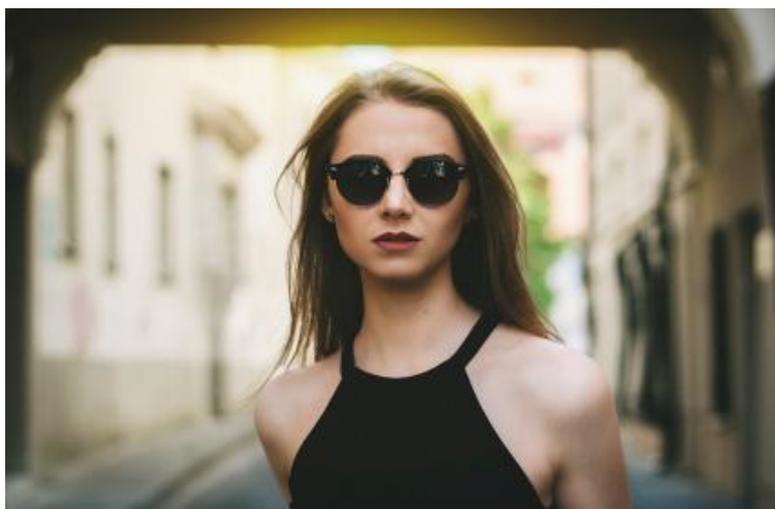
Alors à vous de jouer !



3/ Connaître et affronter ses peurs

« **ACCEPTEZ VOS PEURS, CAR ELLES VOUS INDIQUENT CE QUE VOUS DEVEZ APPRIVOISER.** »

YVON DALLAIRE



Quelles sont vos peurs ? Sont-elles fondées ? Quel est leur impact dans votre vie ?

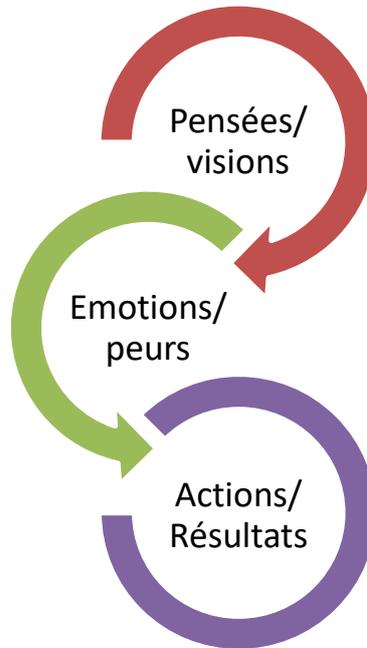
Il est important de savoir que **l'inconscient ne fait pas la différence entre ce qui est réel ou imaginaire.**

C'est pourquoi certaines peurs peuvent ne pas être fondées. Exemple : Vous regardez un film mettant en scène un criminel. Vous retenez votre souffle, le film génère une certaine peur en vous, peut-être même après avoir fini de regarder le film. Vous prenez soin de vous enfermer chez vous. Pourtant ce que vous avez vu n'était pas réel, c'était de la fiction. Cela n'empêche que votre cerveau crée des émotions car il ne sait pas ce qui est réel ou non.

Pourquoi c'est si important d'affronter ses peurs.

Parce que vos peurs vont **modeler votre environnement et votre vie.**
Comment ?

Vos pensées mènent à vos émotions, notamment vos peurs ; vos émotions mènent à des actions, et vos actions mènent à des résultats.



C'est un système à double sens:



De plus, il est important de réaliser ceci :

Plus vous cherchez à contrôler vos peurs, plus ce dont vous avez peur arrive.

Pourquoi ? Parce que quand vous cherchez à contrôler votre peur, vous ne guérissez pas la raison de votre peur. Si vous cherchez à la réprimer, comme

toute émotion, elle va s'amplifier. Elle va devenir si présente dans votre vie que vous allez agir en fonction d'elle, et favoriser inconsciemment les conditions pour que ce dont vous avez peur arrive.

La 1ère étape est donc de connaître ses peurs, d'en prendre conscience ; puis la 2ème étape est de savoir comment les affronter et les dépasser.

1- Connaître ses peurs

Voici une liste non exhaustive des peurs courantes chez la femme :

❖ La peur d'être seule

Appelée aussi *autophobie*, la peur d'être seule est le mélange de la peur de la solitude et la peur de soi-même. Cette peur est en réalité irrationnelle, liée à une méconnaissance de soi-même, un manque d'estime de soi et de confiance en soi.

❖ La peur de l'abandon

A l'origine de la peur de l'abandon, il y a toujours une situation mal vécue dans l'enfance qui n'est pas forcément un abandon affectif mais ressenti comme tel par l'enfant (exemple : un père absent, l'arrivée d'un petit frère, un séjour en pension). En tant qu'adulte, cette peur va se traduire par une peur de l'engagement, une dépendance affective, de l'hyper sociabilité pour se sentir aimé, ou de l'agressivité pour provoquer l'abandon qui semble inéluctable.



❖ **La peur de l'infidélité**

Certaines femmes ont une peur irrationnelle que leur conjoint les trompe. On parle ici d'une peur non-fondée, quand il n'y a aucune raison de penser que cela arrive. Cette peur est souvent liée à des expériences d'infidélité dans sa vie, soit dans ses relations de couples passées, soit dans la relation de ses parents. Cette peur entraîne la jalousie et la méfiance excessive, et est liée une fois de plus à un manque de confiance en soi.

❖ **La peur du rejet**

La peur du rejet est la peur d'être confronté(e) au NON de l'autre, d'être critiqué(e) ou de ne pas être aimé(e). Elle est très courante chez les femmes car beaucoup d'entre elles ont tendance à accorder trop d'importance au regard de l'autre. Elle est souvent liée au manque d'amour de soi.

❖ **La peur du conflit**

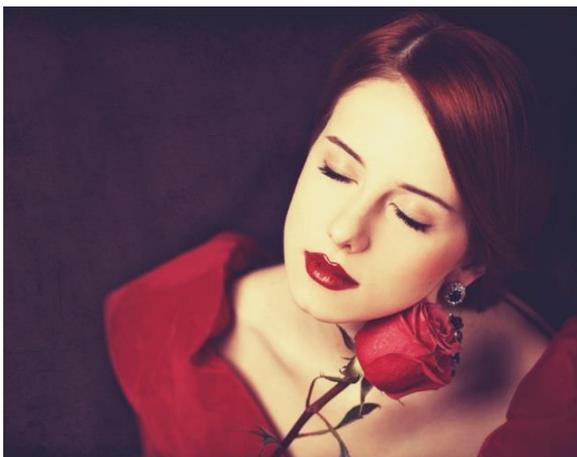
C'est la peur de l'affrontement, de la tension, du comportement violent ou agressif. Cette peur est souvent liée aux conflits vécus en tant qu'enfant, en réaction aux déchirements du couple parental. Le conflit peut être perçu comme un échec ou un danger ; alors qu'en fait un conflit ou une confrontation dans un couple permet une affirmation de soi, de ses besoins, comme de sa place dans la relation.



❖ **La peur de ne pas être heureuse ou au contraire la peur du bonheur.**

La peur de ne jamais être heureuse peut être liée au fait de penser que l'on ne mérite pas le bonheur ou qu'il est inaccessible. Les femmes ont souvent de grands idéaux, rêves, ou de grandes attentes en amour, souvent liés aux contes de fées dans lesquelles elles ont grandi. Hélas elles seront déçues inmanquablement car ces attentes ne sont pas réalistes.

Mais comment peut-on avoir peur du bonheur ? Quand vous oubliez de faire ce qui vous rend heureuse, quand vous sabotez vos possibilités d'être heureuse, parce que vous avez peur du changement que cela peut produire, ou parce que vous avez peur de ne pas savoir faire autrement.



**“UN OBSTACLE AU BONHEUR EST
DE S’ATTENDRE A UN TROP
GRAND BONHEUR »**

BERNARD FONTENELLE

❖ **La peur de ne pas être à la hauteur**

La peur de ne pas apporter à son partenaire ce dont il a besoin, ou de ne pas le satisfaire, crée un déséquilibre certain au sein du couple. On peut ne pas se trouver « assez bien pour lui ». Cette peur est souvent liée encore une fois à un manque d'estime et de confiance en soi.

Avez-vous identifié des peurs qui vous concernent personnellement ?

Surtout soyez honnête avec vous-même et ne vous culpabilisez pas. Reconnaître vos peurs va vous aider à les affronter et à les dépasser, pour ne plus qu'elles vous empoisonnent la vie !

2- Affronter et dépasser ses peurs

Affronter et dépasser ses peurs ne signifie pas qu'elles vont totalement disparaître de votre vie du jour au lendemain. Il s'agit plutôt d'en tenir compte, de comprendre ce qu'elles cachent, et de combler le manque qu'elles révèlent en vous.

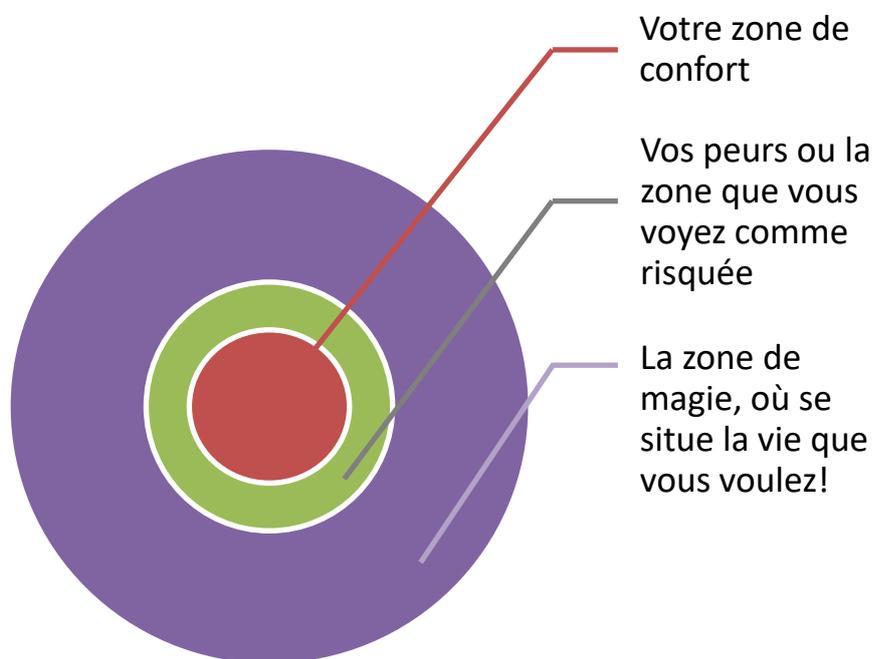
La peur empêche souvent de passer à l'action. Pourtant c'est en passant à l'action que vous allez annihiler vos peurs.

Pourquoi ?

Parce qu'en sortant **de votre zone de confort** et en franchissant le pas malgré votre peur, vous allez vous rendre compte que le pas n'était pas si difficile et que rien de dramatique n'est arrivé. Vous allez apprécier **le bénéfice** de ce pas en avant. Votre peur va du coup s'estomper voire disparaître.

C'est un peu comme la personne qui rêve de sauter en parachute. Sa peur de sauter est immense, et elle pense peut-être aux risques potentiels, mais une fois que la personne a sauté, elle peut apprécier la sensation de liberté et l'adrénaline. Elle est fière de sa prestation. Elle réalise que ce n'est pas si impressionnant que ça et que c'est bien sécurisé. Sa peur de sauter une nouvelle fois va donc s'estomper.





Prenez votre courage à deux mains et sortez donc de votre zone de confort !

Le meilleur de votre vie se trouve hors de votre zone de confort !

Voici quelques conseils pratiques pour dépasser vos peurs :

➤ **Apprenez à vous aimer et avoir confiance en vous.**

La plupart des peurs chez la femme sont liées à un manque d'estime de soi, d'amour de soi, d'affirmation ou de confiance en soi. **Ceci doit donc être votre objectif numéro 1 !** Vous verrez qu'en ayant confiance en vous, nombre de vos peurs s'envoleront. Par exemple, la peur de l'infidélité, la peur de ne pas être à la hauteur, la peur d'être seule, la peur de l'abandon : elles n'auront plus lieu d'être, car vous vous connaîtrez vous-même et vous serez consciente de votre valeur.



➤ **Vivez l'instant présent.**

Pourquoi avoir peur d'une chose *qui n'existe pas encore* (dans un avenir potentiel) en pensant à quelque chose *qui n'existe plus* (puisque dans le passé)? Concentrez-vous donc sur votre présent, et constatez de manière rationnelle que vous êtes en sécurité, que votre peur n'est pas fondée sur quelque chose de réel actuellement.

➤ **Détruisez vos croyances limitantes** sur l'amour : croyances qui alimentent vos peurs et qui vous rendent malheureuse.

Exemples de croyances limitantes :

- On n'a qu'une seule âme sœur.
- Le 1^{er} amour reste celui qu'on aime le plus dans toute sa vie.
- Les seuls instants de bonheur sont tellement merveilleux que ça vaut le coup d'endurer ou de souffrir le reste du temps.
- Je vais changer mon homme.
- La solitude est la pire des situations.
- J'ai eu le cœur tellement brisé, je ne peux plus aimer.
- La vie est dure.
- Vivre en couple est un combat.
- Le vrai bonheur n'existe pas.
- Je ne suis pas douée avec les hommes.
- Les hommes sont tous des menteurs / ou malhonnêtes.



➤ **Remplacez-les par de nouvelles croyances réalistes et aidantes :**

- Le bonheur n'arrive pas, il se crée.
- Le grand amour ne se trouve pas, il se construit.
- Vivre en couple est une aventure, une expérience qui ne dépend que de ce que l'on en fait.
- L'amour ne blesse jamais. C'est le manque d'amour qui blesse.
- La vie est belle. C'est l'environnement dans lequel on se met qui la rend dure.
- On ne change jamais un homme. Un homme ne change que s'il le décide.
- Les hommes sont tous différents, tout comme les femmes sont toutes différentes.
- Etre seule c'est profiter de ma propre compagnie et prendre soin de moi, c'est génial !
- On n'a pas besoin de souffrir pour savoir être heureux.
- Je choisis de devenir la femme que je veux être.

Voyez-vous comment ces pensées réalistes changent tout ?!



➤ **Maîtrisez vos pensées négatives envahissantes**

C'est le genre de pensées que vous ressassez après une expérience que vous jugez négative.

Il vous faut d'abord identifier ces pensées négatives qui viennent automatiquement à votre esprit. Puis les remplacer automatiquement par une pensée positive. Vous pouvez même les mettre par écrit en 3 colonnes, elles seront plus claires à vos yeux :

| Situation problématique | Pensée négative | Pensée positive |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Exemple: je n'ai pas eu cette promotion au travail comme je le voulais.• Exemple: je ne sais pas où est mon homme, il ne donne pas de nouvelles de la journée. | <ul style="list-style-type: none">• Je suis nulle, j'ai peur de ne pas être à la hauteur.• J'ai peur qu'il me trompe. | <ul style="list-style-type: none">• Je travaille bien, je la mérite donc je l'aurai la prochaine fois.• Je connais ma valeur; s'il me trompe c'est lui qui est perdant.• Il m'a montré son amour maintes fois, j'ai confiance en lui.• Je vais lui dire que je m'inquiète. |

Si vous faites régulièrement cet exercice en remplaçant vos pensées irrationnelles par des pensées positives et réelles, ce système de pensée va devenir progressivement naturel dans votre esprit. Vous serez une personne plus **positive, réaliste et confiante**.

Vous pouvez aussi **tourner en ridicule votre petite voix intérieure négative** en l'appelant par un nom / surnom qui vous fait rire : par exemple « Josiane » ou « Martine ». Quand cette petite voix vous souffle cette idée négative et irrationnelle, vous pouvez lui parler directement en la contredisant.

Exemple : « *Martine* » *tu veux encore me faire peur avec cette idée (de...) mais non tu as tort, car je sais que (...) et que (pensées rationnelles et positives).*

Avec le temps vous allez voir que « Martine » va disparaître ou bien va se transformer en voix positive.

Ainsi vos pensées négatives cesseront d'alimenter vos peurs. Au contraire des pensées positives vont insuffler en vous des émotions agréables et vont vous pousser à l'action.

Vous allez découvrir que si vous osez, tout vous est possible !



4/ Soigner ses blessures pour être soi-même

« NE LAISSEZ PAS VOS BLESSURES VOUS TRANSFORMER EN QUELQU'UN
QUE VOUS N'ÊTES PAS »
PAUL COELHO



Au-delà des croyances limitantes et des peurs, **vous avez en vous des blessures qui influent grandement sur vos réactions et vos émotions.**

Ces blessures ont été causées par votre vécu – souvent par votre enfance, et plus précisément **par votre propre perception de votre vécu.** En effet deux personnes peuvent vivre la même situation, mais ne pas avoir le même ressenti face à la situation.

Aujourd'hui vos réactions émotionnelles sont donc très souvent dûes à votre propre perception de la réalité dessinée par vos blessures. Pour pouvoir vivre avec ses blessures, vous avez inconsciemment **développé des « masques »** ou comportements – un peu comme des pansements pour couvrir vos blessures. Vous portez ces masques plus ou moins souvent – selon l'importance de votre blessure. Vous les portez pour vous protéger lorsque vous avez peur de souffrir, de revivre l'expérience douloureuse à l'origine de la blessure.

Ce sont ces masques qui vous **empêchent d'être pleinement vous-même**, ou d'être la personne que vous voulez être.

Toute blessure ignorée va s'amplifier et aura des conséquences dramatiques sur votre vie. **Tout ce que vous n'acceptez pas chez vous se retourne contre vous** : en développant des maladies, en devenant agressif, dépressif, en manquant de confiance en vous, etc. Se libérer de l'emprise de vos blessures c'est apprendre à être en paix avec vous-même un peu plus chaque jour et devenir enfin vous-même.

C'est pourquoi il est donc important pour vous de :

- Prendre conscience de vos blessures
- Comprendre l'influence qu'elles ont sur vous, ou le masque qu'elles vous font porter
- Et comprendre comment en guérir pour être pleinement vous-même.



1) Les 5 blessures et les 5 masques associés

Selon Lise Bourbeau (auteur du livre *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*), il existe 5 blessures importantes : **le rejet, l'abandon, la trahison, l'injustice, et l'humiliation.**

Voici une explication succincte de ces blessures.

La blessure du rejet – et le masque du fuyant

Le rejet est une blessure très profonde, car celui qui en souffre se sent **rejeté dans son être et dans son droit d'exister**. Il a vécu un rejet par son entourage ; et même si aucun parent n'a eu cette intention, il peut se sentir rejeté simplement parce qu'il ne s'est pas senti accepté tel qu'il est.

Il **alimente sa blessure** chaque fois qu'il **se considère nul**, bon à rien, et qu'il croit ne faire aucune différence dans la vie des autres. Il interprète tout ce qui lui arrive à travers le filtre de cette blessure, par conséquent il se sent rejeté dans certaines situations alors que ce n'est pas le cas.

Son **profil** est plutôt : détaché du matériel ; perfectionniste ; intellectuel ; passe par des phases de grand amour à des phases de haine profonde ; ne croit pas à son droit d'exister ; se croit sans valeur ; trouve différents moyens pour fuir les situations ; se croit incompris ; recherche la solitude ; effacé ; capacité de se rendre invisible ; etc.



Lorsque sa blessure de rejet est activée, il met **le masque du fuyant**.

Ce masque consiste à vouloir fuir la situation, ou la personne qui selon lui peut le rejeter, par peur de paniquer et de se sentir impuissant. Ce masque peut le convaincre de devenir le plus invisible possible en se retirant à l'intérieur de soi-même, en ne disant ou en ne faisant rien qui provoquerait

encore plus de rejet. Ce masque lui fait croire qu'il n'est pas assez important pour prendre sa place, qu'il n'a pas le droit d'exister au même titre que les autres. La première réaction d'une personne qui se sent rejetée est donc de **fuir**.

S'il a une demande à faire à une personne et qu'elle est occupée, il abandonnera et ne dira rien. Il sait ce qu'il veut mais il n'ose pas le demander, pensant que ce n'est pas assez important pour déranger l'autre.

Sa plus grande peur est la panique. Comme il pense qu'il pourrait paniquer dans une situation, sa réaction est de se sauver, de se cacher ou de fuir. Il croit qu'en fuyant ainsi, il s'évitera de la souffrance.

Une autre caractéristique du fuyant est de **rechercher la perfection** dans tout ce qu'il fait, car il croit que s'il fait une erreur, il sera jugé. Pour lui être jugé équivaut à être rejeté. Comme il ne croit pas à la perfection de son être, il se reprend en essayant d'atteindre la perfection **dans ce qu'il fait**. Il confond malheureusement le fait d'"être" avec le "faire". Sa recherche de perfection peut même devenir obsessionnelle. Il veut tellement tout faire à la perfection que toute tâche lui prend plus de temps que nécessaire. Il s'attire ainsi d'autres situations de rejet de la part des autres.

Les peurs du fuyant qui l'empêchent de communiquer clairement et de faire des demandes sont donc les suivantes : la peur de **ne pas être intéressant**, d'être considéré comme **nul ou sans valeur**, d'être **incompris**, de **paniquer**, que l'autre l'écoute **par obligation ou par politesse**.



La blessure de l'abandon – et le masque du dépendant

La personne qui souffre de cette blessure a ressenti un abandon dans son enfance, un abandon réel ou symbolique. Il en résulte un **sentiment d'insécurité affective** profond. Cette personne a toujours peur d'être abandonnée, laissée, livrée à elle-même sans raison.

Celui qui vit de l'abandon nourrit sa blessure chaque fois qu'il **abandonne un projet** qui lui tenait à cœur, qu'il **ne s'occupe pas assez de lui-même** et qu'il **ne se donne pas l'attention dont il a besoin**. Il effraie les autres en s'accrochant trop à eux, mais s'arrange aussi pour les perdre avant que celles-ci puissent l'abandonner.

Son profil est plutôt du genre : victime ; besoin de présence, d'attention, de support et surtout de soutien ; difficulté à faire ou à décider quelque chose seul ; demande des conseils et ne les suit pas nécessairement ; difficulté à se faire dire non (à accepter un refus) ; un jour joyeux, un jour triste ; tristesse ; attire la pitié ; recherche l'indépendance ; etc.



Lorsque sa blessure d'abandon est activée, cette personne porte **le masque du dépendant**.

Ce masque le fait agir comme un petit enfant qui a besoin et qui cherche l'attention, en affichant une tristesse excessive, en se plaignant ou en étant soumis à ce qui se passe, car il croit qu'il ne peut y arriver seul. Ce masque le pousse à faire des choses pour éviter qu'on le laisse ou pour avoir plus d'attention. Il peut l'amener jusqu'à se rendre malade ou être victime de différents problèmes pour obtenir le support ou le soutien recherché.

Celui qui porte le masque du dépendant peut croire et faire croire le fait qu'il est indépendant. Mais cela ne fait qu'accentuer la blessure d'abandon non guérie. Il met en place **des projets que souvent il ne termine pas, mais qui vont l'occuper et lui éviter de penser à la solitude.** *Il peut croire qu'il est bien seul sans toutefois réaliser qu'il recherche fébrilement des occupations pour passer le temps. En l'absence de présence physique, il aime que la télévision et la radio lui tiennent compagnie.*

La plus grande peur du dépendant est la solitude. Il est convaincu de ne pas pouvoir la gérer. C'est pourquoi il s'accroche aux autres et fait tout pour obtenir de l'attention.

La tristesse est l'émotion la plus intense ressentie par le dépendant. Il la ressent au plus profond de lui sans comprendre, ni pouvoir expliquer d'où elle vient. Pour éviter de ressentir cette émotion, il recherchera la présence des autres.

La personne dépendante est celle qui a la plus grande capacité à **ne pas voir le problème dans son couple.** Elle préfère croire que tout va bien parce qu'elle craint d'être abandonnée. Si l'autre lui annonce qu'il veut partir, elle souffre énormément parce que, ne voyant pas les problèmes, elle ne s'y attend pas.

Les peurs qui l'empêchent de communiquer clairement sont les suivantes : la **peur de pleurer** ou de passer pour un enfant, peur **que l'autre parte**, que l'autre ne soit pas **d'accord** et **ignore** ce qui est dit ou demandé, de **se faire dire non**, d'obtenir un **refus**, de **ne pas être soutenu** comme il le souhaite, de **ne pas répondre aux attentes** des autres.



La blessure de la trahison – et le masque du contrôlant

Celui qui souffre de la blessure de trahison a été blessé par **un manque de fidélité**, de loyauté, de respect de ses engagements, par **une confiance trahie**.

Celui qui vit de la trahison entretient sa blessure en ***se mentant***, en ***se faisant des illusions*** et en ***ne tenant pas ses engagements envers lui-même***. Il veut ***tout faire par lui-même*** parce qu'il ***ne fait pas confiance aux autres et qu'il ne délègue pas***. Ou lorsqu'il le fait, il est tellement ***occupé à vérifier*** ce que les autres ont fait, ***qu'il se prive de bon temps pour lui-même***.

Son profil ressemble à ces traits : pense être responsable, cherche à être spécial ou important, ne tient pas ses promesses ou se force à les tenir, ment facilement, manipulateur, a beaucoup d'attentes, d'humeur inégale, convaincu d'avoir raison et essayant de convaincre les autres, impatient, performant pour être remarqué, se confie difficilement, ne montre pas sa vulnérabilité, sceptique, etc.



Lorsqu'elle vit sa blessure de trahison, la personne porte **le masque du contrôlant**.

Ce masque l'amène à devenir méfiante, sceptique, autoritaire et intolérante étant donné qu'elle a beaucoup d'attentes. Elle essaie de se montrer forte et ne veut pas « se faire avoir ». Elle a tendance à décider pour les autres. Elle est prête à tout, même à mentir, pour éviter de ternir sa réputation. Elle oublie ses besoins et fait tout pour se faire passer pour quelqu'un de fiable et digne de

confiance. Ce masque lui donne une apparence de personne sûre d'elle, alors qu'en réalité, elle n'a pas confiance en elle et remet en question ses décisions.

La plus grande peur du contrôlant est la dissociation ou le reniement. Pourtant il crée, sans en avoir conscience, des situations de conflit ou de séparation qui le poussent à renier les autres. Il préfère en effet renier les autres avant d'être renié. Il croit que ces séparations lui sont profitables car ainsi il ne se « fera plus avoir » par telle ou telle personne qu'il considère infidèle. Il est très sociable et se fait facilement de nouvelles connaissances pour combler le nombre de personnes qu'il a mises de côté.

Le contrôlant ne supporte pas d'être contrôlé. Il rencontre donc beaucoup de difficultés avec les personnes autoritaires, car il croit qu'elles veulent le contrôler. Il se justifie et a toujours une bonne raison pour faire les choses à sa façon. Par contre il aime que les autres le reconnaissent, le félicitent et, surtout, remarquent ce qu'il fait. Il admet difficilement ses peurs et il ne veut pas parler de ses faiblesses.



La blessure d'injustice – et le masque du rigide

Celui qui souffre de la blessure d'injustice ne se sent pas apprécié à sa juste valeur, ne se sent pas respecté ou croit ne pas recevoir ce qu'il mérite. Il s'est peut-être rendu compte dès son enfance qu'il était apprécié plutôt pour ce qu'il FAIT, que pour ce qu'il EST. Même si ce n'était pas toujours la réalité, c'est ce qu'il a cru et ressenti comme injuste.

Il attise sa blessure en étant **trop exigeant envers lui-même**. Il ne respecte pas ses limites et se soumet à un stress excessif. Il est injuste envers lui-même, car il se critique et peine à reconnaître ses qualités et ses réalisations. Il a tendance à se focaliser sur ce qui n'est pas fait ou sur les erreurs commises.

Son profil ressemble à ces traits : froid et difficulté à montrer son affection, perfectionniste, se contrôle, se compare à mieux et à pire, peut utiliser l'humour pour cacher sa sensibilité, se justifie beaucoup, performant pour être parfait, n'admet pas ses problèmes, difficulté à recevoir en général, difficulté à demander de l'aide, ordonné, vivant, dynamique, ton de la voix sec et raide, ne respecte pas ses limites, s'en demande beaucoup, colérique, envieux, optimiste, etc.

Lorsqu'elle vit sa blessure d'injustice, la personne se protège avec **le masque du rigide**.

Ce masque fait d'elle une personne froide et sèche au niveau du ton et des mouvements. Ce masque la rend aussi très perfectionniste et lui fait vivre beaucoup de colère, d'impatience, de critique et d'intolérance envers soi-même. Elle est très exigeante et ne respecte pas ses limites.



La plus grande peur du rigide est la froideur. Il a autant de difficulté à accepter sa propre froideur que celle des autres. Il essaie de se montrer chaleureux, et ne comprend pas vraiment pourquoi les autres le trouvent insensible ou froid. Il ne peut accepter cette froideur, car ce serait admettre être sans cœur, ce qui revient à être injuste. Il évite inconsciemment d'être en contact avec sa sensibilité pour ne pas montrer sa vulnérabilité. Il est important pour le rigide d'entendre dire qu'il est bienveillant. La froideur des autres le blesse, et il se demande toujours ce qu'il fait ou dit pour susciter cette froideur.

Son émotion la plus forte est la colère, et notamment contre lui-même. *Il peut se mettre en colère contre quelqu'un d'autre, mais en réalité il est en colère contre lui-même quand il croit ne pas voir ou agir de manière juste.*

Les peurs du rigide qui l'empêchent de communiquer clairement sont : sa peur **de se tromper, d'être critiqué, de trop en dire, de perdre le contrôle, de déplaire, de passer pour trop exigeant, d'être envié, d'être jugé, d'être qualifié de profiteur.**



🚩 La blessure de l'humiliation – et le masque du masochiste

La personne qui vit une blessure d'humiliation s'est senti dans son enfance **rabaisé, comparé, ou honteux** face aux dires d'un de ses parents.

Cette personne attise cette blessure quand elle **se rabaisse, se compare** aux autres en se diminuant, et qu'elle **s'accuse** d'être grosse, mauvaise, sans

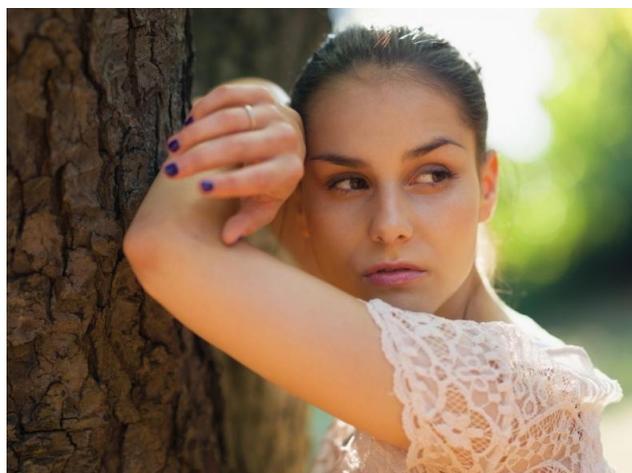
volonté, *etc.* Souvent elle s'humilie en portant des vêtements qui la désavantagent et en les salissant. Elle fait souffrir son corps par des excès alimentaires. Elle a tendance à prendre sur elle les responsabilités des autres, ce qui la prive de sa liberté et de temps pour elle-même”.

Pour se protéger de l'humiliation, la personne porte **le masque du masochiste**.

Ce masque lui fait **oublier ses besoins** pour ne penser qu'à ceux des autres en devenant une bonne personne, **généreuse**, toujours prête à **rendre service**, même au-delà de **ses limites**. Elle fait tout pour se rendre utile, toujours pour ne pas se sentir humiliée ou rabaissée.

La plus grande peur du masochiste est la liberté. Il croit ne pas pouvoir gérer le fait d'être libre à sa guise. Il s'arrange donc inconsciemment pour ne pas l'être et, la plupart du temps, c'est lui qui le décide. Il pense choisir pour lui-même, mais en réalité ses décisions le soumettent à encore plus de contraintes et d'obligations. En voulant s'occuper de tous ceux qu'il aime, il croit assurer sa liberté, mais en réalité il s'emprisonne. Ce que le masochiste fait pour se libérer dans un domaine, l'emprisonne dans l'autre.

Le masochiste a aussi tendance à **se punir lui-même** avant que quelqu'un d'autre ne le fasse, particulièrement lorsqu'il a **honte** de quelque chose ou qu'il a peur d'avoir honte face à quelqu'un d'autre.



L'émotion forte du masochiste est le dégoût. Il se dégoûte lui-même ou les autres le répugnent. Il se crée souvent des situations où il vivra du dégoût et sa réaction première sera de rejeter ce qui le répugne.

Les autres peurs du masochiste qui l'empêchent de communiquer clairement sont : sa **peur de blesser l'autre**, sa peur de **passer pour un égoïste** s'il dévoile ses besoins et ses désirs, sa peur d'être **rabaissé** ou **humilié**, sa peur de passer pour **indigne**.



2) Comment guérir de ses blessures ?

Il est à noter que vous **NE PORTEZ PAS TOUJOURS** un masque, mais seulement lorsque vous avez peur de souffrir. De plus, vous ne possédez pas **TOUTES** les caractéristiques décrites, relatives à une certaine blessure.

Il semble que chacun soit concerné par au moins 4 blessures sur 5 (l'humiliation étant moins courante), mais possède au moins 1 **BLESSURE PREDOMINANTE**.

Il semble aussi que votre morphologie soit liée à votre blessure.

Pour guérir de vos blessures, **voici 6 étapes indispensables** – communes à toutes les blessures.

1. **Acceptez la blessure** comme une partie de vous-même, acceptez le fait d'avoir souffert.
2. **Acceptez** le fait que ce que vous craignez ou ce que vous reprochez, **vous vous le faites à vous-même et aux autres.**
3. **Autorisez-vous à être en colère** contre ces personnes qui ont causé ou alimenté votre blessure, puis **soyez capable** de manifester ensuite de la **compréhension** car elles en ont peut-être aussi souffert.
4. **Donnez-vous le temps d'observer** comment vous vous êtes attaché à votre blessure au fil des ans et comment vous portez le masque correspondant. Quand vous commencez à prendre conscience et à accepter vos peurs qui ont influencé vos comportements, le masque devient inutile. **Acceptez de ressentir parfois votre blessure** (le rejet, l'abandon, la trahison, l'injustice, l'humiliation) **SANS porter de masque.**
5. Quand vous ressentez votre blessure, **observez pourquoi** ; observez la situation avec un maximum d'objectivité, sortez de votre perception douloureuse influencée par votre blessure. Soyez rationnel et vous constaterez que vous n'avez pas plus besoin d'avoir peur ou d'être blessée.
6. Jour après jour, **travaillez à devenir VOUS-MME** sans avoir besoin de masque. Acceptez d'être vulnérable et apprenez à VOUS AIMER.



Vous trouverez ensuite des conseils **pour guérir de chaque blessure en particulier.**

✚ Guérir de la blessure du rejet

Avec le temps, la personne qui souffre de la blessure du rejet et ne la guérit pas peut devenir rancunière et arriver à éprouver de la haine, fruit de la souffrance intense.

Plus la blessure du rejet est grande, plus le risque d'être rejeté ou de rejeter les autres est grand.

La blessure du rejet se guérit en apprenant à **développer son estime de soi**, en commençant par se mettre en valeur et à avoir de la reconnaissance pour soi-même, sans avoir besoin de celle des autres.

Pour cela 3 étapes sont nécessaires :

- Accepter la blessure comme une partie de soi-même, pour pouvoir libérer tous les sentiments bloqués.
- Pardoner pour se libérer du passé. Tout d'abord, se pardonner soi-même pour le traitement que l'on s'impose, et ensuite si possible, pardonner les autres, car les personnes qui nous ont blessé souffrent sûrement d'une autre blessure.
- Apprendre à s'aimer et reconnaître sa valeur pour gagner en estime de soi et en confiance en soi.



La blessure du rejet est sur le point de se rétablir :

- ✓ Lorsque la personne **prend de plus en plus sa place**, qu'elle **ose s'affirmer**
- ✓ Qu'elle reste **sereine** et bien dans sa peau, même si quelqu'un semble oublier qu'elle existe
- ✓ Quand il lui arrive beaucoup moins de situations où elle a peur de paniquer
- ✓ Quand elle accepte de **recevoir un Non** et que cela ne l'affecte plus.

Les qualités qu'elles pourra développer sont : sa capacité d'entreprendre, de créer, d'inventer ; son efficacité et son attention au détail ; sa réactivité et sa promptitude dans les situations d'urgence ; sa capacité à s'épanouir et être heureuse seule ; etc.



✚ Guérir de la blessure d'abandon

La blessure d'abandon est sans doute celle qui perdure **le plus longtemps**. Pour en guérir il est utile de passer par des thérapies telles que l'EMDR pour détecter et transformer des souvenirs traumatisants de l'enfance.

Plus la blessure d'abandon est grande, plus la personne abandonne elle-même les autres.

Il est donc vital de :

- Prendre conscience de sa blessure et reconnaître son masque de dépendant.
- Apprendre à communiquer ses souffrances et ses besoins émotionnels, surtout à son entourage.
- Développer son estime de soi et sa confiance en soi.

La blessure est sur le point de se rétablir lorsque la personne :

- ✓ Se sent bien même si elle est seule
- ✓ Recherche moins d'attention
- ✓ A de plus en plus envie d'entreprendre des projets et veut les terminer même si les autres ne la soutiennent pas.

Les qualités qu'elle pourra développer sont : son habileté, sa ténacité, sa persévérance, son enthousiasme, sa sociabilité, ses talents artistiques, etc.



✚ Guérir de la blessure de la trahison

Il est possible de guérir de la blessure de la trahison en travaillant sur ces points :

- S'efforcer d'être authentique, devenir « vrai » ou transparent en exprimant ce que vous ressentez vraiment dans votre corps, votre cœur et votre esprit.
- Se détacher de son ego qui vous pousse à réagir en contrôlant. Développez votre lâcher-prise, connectez-vous à vos besoins, et apprivoisez vos désirs !

- Apprenez à faire confiance, en commençant par soi-même. Prenez conscience de vos capacités.

La blessure est sur le point de se rétablir lorsque la personne :

- ✓ Ne se sent pas émotionnellement perturbée quand quelqu'un ou quelque chose **vient déranger ses plans**
- ✓ **Lâche prise plus facilement**
- ✓ Ne cherche plus à être **le centre d'attraction**
- ✓ Peut être **fière de ce qu'elle fait même si les autres ne le reconnaissent pas.**

Les qualités qu'elle pourra développer sont : son habileté à être vraiment rassurante et protectrice ; sa sociabilité ; son art oratoire ; sa capacité à discerner rapidement comment les autres se sentent et à les distraire ou les valoriser ; sa capacité à prendre des décisions rapidement ; etc.



+ Guérir de la blessure d'injustice

Voici des pistes essentielles pour guérir de la blessure d'injustice:

- Déceler à quel moment la blessure a été activée.
- Identifiez les moments où votre blessure s'active. Ce seul constat peut être suffisant pour court-circuiter le mécanisme.

- Notez les sensations que vous vivez et travaillez à en déterminer la cause.
- Développez vos qualités humaines, notamment votre compassion et votre tolérance.
- Ressentez sans agir, connectez-vous à votre cœur et débranchez votre cerveau. Observez le fait que votre corps vous fournit une multitude d'informations qui vous aident à réagir de manière proportionnée et légitime.
- Soyez plus spontané, plus souple, et lâchez prise.

La blessure est sur le point de se rétablir lorsque la personne :

- ✓ Se permet d'être **moins perfectionniste**, de **faire des erreurs sans vivre de colère ou de critique**.
- ✓ S'accorde le droit de **montrer sa sensibilité**, d'exprimer ses émotions **sans perdre le contrôle et sans peur du jugement des autres**.

Les qualités qu'elle pourra développer sont : sa **créativité**, son **énergie**, sa **grande capacité de travail et d'analyse**, sa **sensibilité**, sa **compassion**, son **sens de l'ordre**, son **excellence dans la précision**, etc.



✚ Guérir de la blessure d'humiliation

La voix de la guérison du masochiste suit ces étapes essentielles :

- Reconnaître quand et à quel point vous avez eu honte de vous-même ou des autres, et pourquoi vous pensez que certains ont eu honte de nous. Regarder ces faits sans vous voiler la face.
- Se rendre compte à quel point vous vous rabaissez injustement, sans aucune justification valable.
- Prendre en compte vos besoins avant d'aider les autres, et ne pas les humilier en faisant tout à leur place.
- Pardonner aux autres et à soi-même afin de s'aimer.

La blessure est sur le point de se rétablir lorsque la personne :

- ✓ Prend le temps de vérifier ses besoins avant de dire oui aux autres.
- ✓ Prend beaucoup moins de responsabilités sur ses épaules et se sent plus libre.
- ✓ Est capable de faire des demandes sans se croire dérangeant ou un fardeau pour l'autre.

Les qualités qu'elle pourra développer sont : son audace, son goût de l'aventure, ses grandes capacités d'entreprendre, ses talents d'organisatrice et de médiatrice, sa générosité, son altruisme, sa jovialité, etc.



Voici le **BILAN** des 5 blessures et des besoins correspondants :

| Blessure | Masque | Emotion | Besoin | Qualité |
|---------------|------------------------|----------------|----------------------------|-------------------|
| • Rejet | • Fuite | • Peur | • Besoin d'appartenance | • Créativité |
| • Abandon | • Dépendance affective | • Détresse | • Besoin d'amour | • Engagement |
| • Trahison | • Contrôle | • Colère | • Besoin de confiance | • Bienveillance |
| • Injustice | • Rigidité | • Indifférence | • Besoin de reconnaissance | • Perfectionnisme |
| • Humiliation | • Masochisme | • Honte | • Besoin de respect | • Empathie |

3) L'impact sur votre vie de couple

Votre relation de couple, par votre intimité et votre proximité avec votre partenaire, **réveille** automatiquement vos peurs et vos blessures émotionnelles.

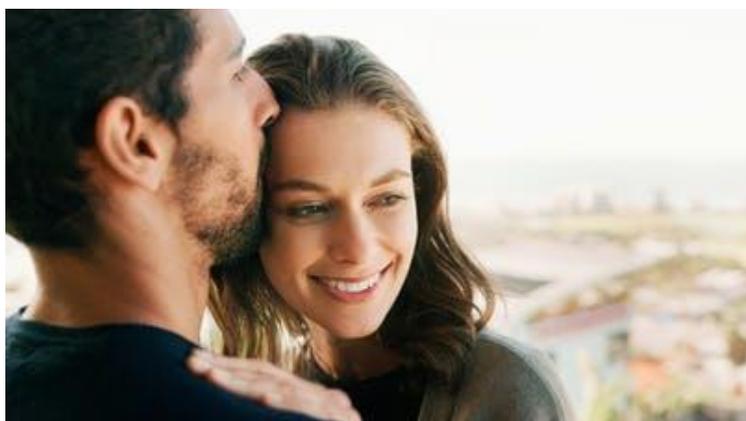
Votre partenaire est en quelque sorte **le miroir** de ce que vous n'avez pas encore vu en vous, de ce dont vous devez prendre conscience pour pouvoir être heureuse.



Les conséquences ou résultats que des évènements ou situations ont dans votre vie **sont conditionnés par votre réaction à ces évènements.**

Vos peurs et vos blessures sont comme des filtres qui obstruent votre vision, et qui parasitent votre perception que vous avez des situations, provoquant alors une réaction émotionnelle intense.

La femme est peut-être dans le couple celle qui se confronte le plus à ses blessures car elle a tendance à ne pas s'aimer soi-même et à s'oublier, ce qui l'empêche de prendre conscience de celles-ci.



C'est pourquoi une des CLÉS sur le plan émotionnel pour être HEUREUSE en couple est celle-ci :

- **Prenez la responsabilité de vos blessures, de vos peurs, de vos émotions, et de vos besoins.**

- ⇒ Prenez conscience de vos blessures et identifiez les besoins non satisfaits qui attisent votre blessure : ceci est un IMMENSE pas vers votre bonheur, et le plus difficile.
- ⇒ Arrêtez de croire que votre conjoint est responsable de tous vos malheurs et arrêter de le lui reprocher.
- ⇒ Apprenez à vous aimer et à prendre soin de vous AVANT de donner aux autres. Ainsi vous pourrez aimer mieux, de tout votre cœur, en devenant et en donnant la meilleure version de vous-même.

La femme a naturellement tendance à faire preuve d'empathie, à donner, à secourir, et à réconforter. Mais elle le fait souvent **au-delà** de ses propres limites.

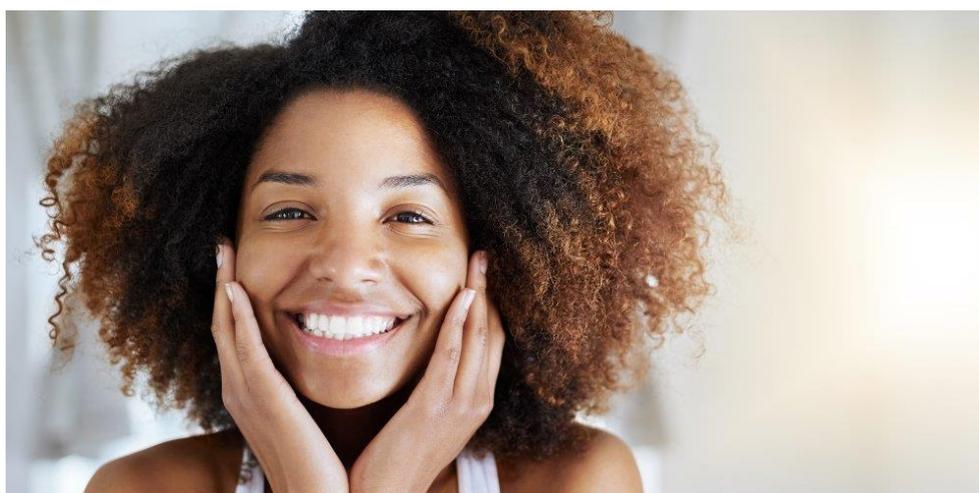


C'est pourquoi voici une autre CLÉ essentielle sur le plan émotionnel pour être HEUREUSE en couple :

- **Ne vous laissez pas envahir par les émotions des autres, en particulier celles de votre conjoint.**

- ⇒ Soyez **touchée** par ce que ressent votre conjoint, mais **ne laissez pas ses émotions vous affecter**. Vous pouvez ressentir de l'empathie pour votre homme, mais sans pour autant que cela vous vide de toute votre énergie et votre jovialité.
- ⇒ **Vous n'êtes pas responsable** des émotions ou réactions de l'autre. Ne prenez pas l'émotion de l'autre de manière personnelle.
- ⇒ Si vous pensez avoir une part de responsabilité dans la situation qui a suscité l'émotion de votre partenaire, **admettez-le** simplement et demandez-lui sincèrement pardon.
- ⇒ **Accompagnez** votre conjoint en lui **demandant** si vous pouvez faire quelque chose pour lui, pour le soutenir.
- ⇒ Ensuite veillez à **retrouver votre équilibre** et votre joie de vivre.

C'est ainsi que vous gagnerez en autonomie émotionnelle, ce qui contribuera grandement à votre bonheur !



Conclusion du Guide 2 sur les Besoins de la Femme

OUF ! Il vous semble peut-être que le bonheur de votre couple repose en grande partie sur VOUS en tant que femme, non ?

Pourquoi ? Comme le dit un vieux proverbe anglais « *happy wife, happy life* ». Ce qui signifie « **femme heureuse, vie heureuse** ».



Oui, la femme a un pouvoir et une responsabilité beaucoup plus importante qu'elle imagine dans la réussite de son couple.

Elle est souvent l'initiatrice ou la destructrice du bonheur dans le couple. Comme le dit un vieux proverbe biblique :

**« LA FEMME QUI EST VRAIMENT SAGE A BATI SA
MAISON, MAIS CELLE QUI EST INSENSEE LA DEMOLIT DE SES
PROPRES MAINS. »**

Il est donc VITAL que vous preniez conscience de vos besoins !

Voici un **récapitulatif** de vos besoins de femme :

- ✓ Un besoin de vous aimer vous-même et d'avoir confiance en vous.
- ✓ Un besoin de sécurité, d'engagement, et d'honnêteté de la part de votre partenaire, pour pouvoir lui avoir accordé votre confiance.
- ✓ Un besoin d'écoute et d'empathie, un besoin d'échanger et de communiquer, pour construire une relation intime et complice.
- ✓ Un grand besoin d'attentions (au pluriel), mais aussi d'affection.
- ✓ Un grand besoin de gérer vos émotions, donc d'acquérir une autonomie émotionnelle pour être dans l'équilibre et l'amour dans vos relations avec les autres.

Agissez MAINTENANT pour combler vos besoins, et pour cela surtout **DEMANDEZ et DITES à votre conjoint** ce dont vous avez besoin et ce que **VOUS voulez** dans votre couple.

Travaillez MAINTENANT à votre bonheur, c'est ainsi que vous serez à même de **réussir votre relation de couple, ou de la SAUVER !**

Le Guide 3 vous indiquera ensuite comment combler votre HOMME.

