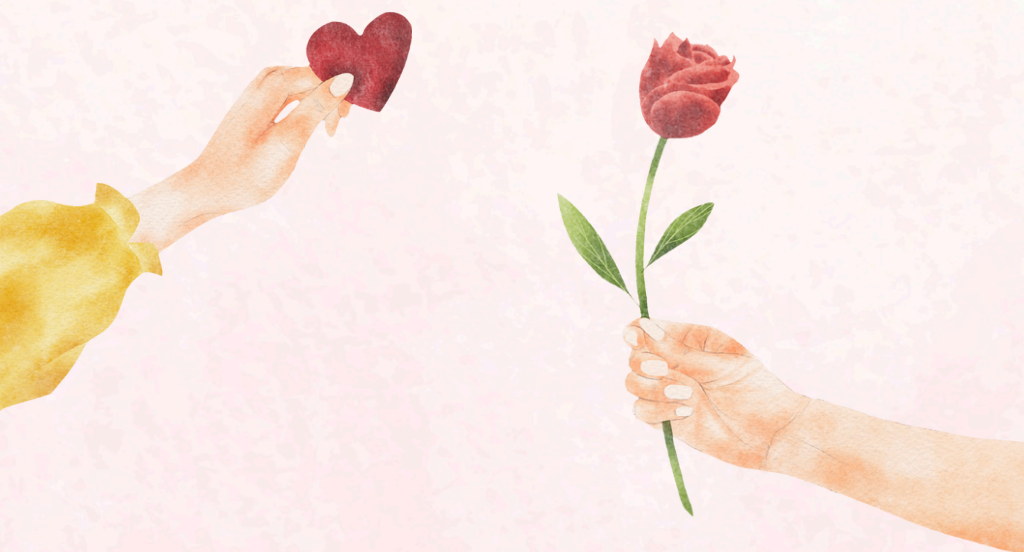


Respect, Confiance, Amour.

Un voyage vers l'amour vrai



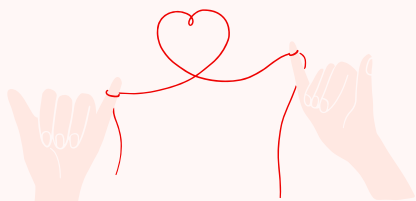
MARIA BRUNESI

Avant-propos

Ce n'est pas l'amour qui blesse.
Ce sont les demi-présences,
les mots tus,
les gestes oubliés,
les promesses répétées mais jamais tenues.

Ce sont les liens noués sans fondations,
les silences qui prennent toute la place,
et tous ces 'je t'aime' qu'on prononce
quand on ne sait plus écouter.

Mais l'amour, le vrai...
Celui qui respire, celui qui soigne,
celui qui tient même quand tout vacille...
il existe.
Il commence là où l'on ose poser les pierres
autrement :
le respect, la confiance, la vérité nue.
Pas parfaite. Pas magique.
Mais vivante.
Aimer sans se perdre, c'est possible.
C'est même la seule façon d'aimer vraiment.



Avant-propos

Aimer, ce n'est pas s'effacer pour exister dans le regard de l'autre.

Ce n'est pas disparaître pour mériter une place.

C'est rester debout, entier(e), vulnérable.

C'est oser tendre la main... sans se trahir.

Parce qu'un "nous" qui écrase le "je" n'est qu'un mirage.

Un faux refuge.

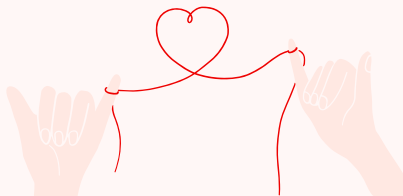
Mais quand le "je" et le "tu" respirent ensemble,
quand ils dansent sans se confondre,
alors naît un amour qui tient debout.

Pas parfait.

Pas lisse.

Mais habité.

Et follement humain.



Sommaire

Préface

Trois piliers pour aimer juste, Respect. Confiance. Amour.

Introduction

◇ Pourquoi l'amour ne suffit pas

Chapitre 1

Tomber amoureux n'est pas aimer

- La confusion entre passion et relation
- De la fusion à la reconnaissance

✍ Exercice : Reconnaître mes projections amoureuses

Chapitre 2

Le respect : aimer sans vouloir changer l'autre

- Se respecter pour mieux aimer
- Micro-violences affectives : reconnaître et agir

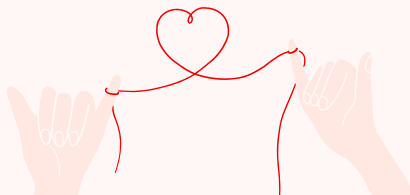
✍ Exercice : Les 5 langages du respect

Chapitre 3

La confiance, racine de l'intimité

- Quand la peur empêche le lien
- La peur de l'abandon ou de la trahison

✍ Exercice : Une vérité à dire, en douceur



Sommaire

Chapitre 4

L'amour adulte : choisir d'aimer chaque jour

◇ Et si l'amour... n'était pas une évidence, mais un choix ?

- Aimer, c'est voir l'autre tel qu'il est
- Choisir de s'aimer même dans le chaos

✍ Exercice : Lettre d'amour consciente

Chapitre 5

Aimer, ce n'est pas gagner. C'est s'ouvrir

◇ Dépasser l'orgueil, les menaces, les jeux de pouvoir

- Être à la hauteur de ce qu'on reçoit
- Choisir d'aimer avec courage

✍ Exercice : Et si je te choisissais... encore ?

Chapitre 6

Désir et plaisir

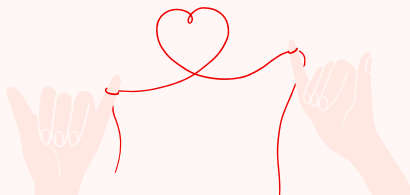
◇ Quand le corps cherche à parler vrai

- Le désir a besoin de sécurité émotionnelle
- Plaisir et amour ne sont pas toujours synchrones

✍ Exercice : Ma mini-carte du désir

7. Conclusion

◇ Aimer sans se perdre



Preface

◇ Trois piliers pour aimer juste
Respect. Confiance. Amour.

Respect. Confiance. Amour.

Il y a des mots qui, trop souvent, sonnent creux quand ils ne sont pas vécus.

Mais dans l'intimité d'un couple, ils prennent un tout autre poids.

Le respect n'est pas un luxe, ni une faveur.

C'est le sol sur lequel la relation peut s'ancrer.

C'est l'art de regarder l'autre sans le juger, d'accueillir ses silences autant que ses élans.

C'est dire : « Tu existes à mes côtés, et je ne veux ni t'éteindre, ni te modeler. »

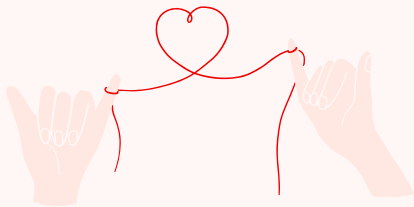
La confiance, elle, pousse là où le respect a été semé.

Elle ne se décrète pas.

Elle se bâtit lentement.

Dans les gestes répétés, dans la fiabilité, dans la sincérité, même maladroite.

Sans elle, l'amour devient fragile, comme une maison sans toit.



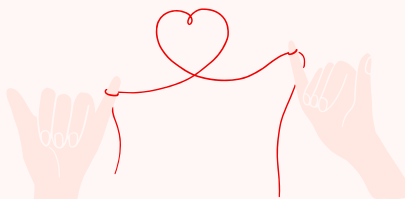
Preface

◇ Trois piliers pour aimer juste
Respect. Confiance. Amour.

Et l'amour ?

L'amour n'est pas ce que l'on offre à la hâte,
ni ce que l'on jette pour combler un vide.
L'amour naît lentement,
quand l'autre devient un refuge,
une terre d'accueil où nos vulnérabilités
peuvent enfin respirer.

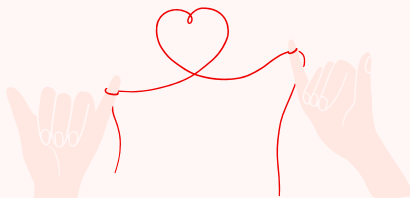
C'est là, dans cet espace nu et vrai,
que l'amour devient possible.
Pas un rôle à jouer,
mais un lien à habiter.



Ce n'est pas l'amour qui manque.

Ce sont ses fondations qui s'effritent.

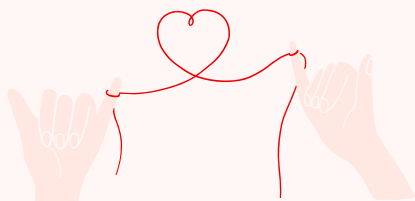
Maria Brunesi



Introduction

❖ Pourquoi l'amour ne suffit pas

L'amour. Trois syllabes. Un vertige universel.
Un mot minuscule et pourtant capable d'embraser des vies,
d'en réparer d'autres,
ou de les faire chavirer tout entières.
Je suis psychologue, sexologue, thérapeute de couple.
Depuis plus de dix ans, j'ai ce privilège bouleversant :
écouter les battements invisibles du cœur humain.
Ceux qui résonnent en silence,
ceux qu'on tait par pudeur,
ceux qui vibrent d'espoir,
ou pleurent dans l'ombre d'un lit partagé sans tendresse.
Depuis toujours, je suis fascinée par la complexité de l'être.
Ses contradictions, ses élans, ses blessures.
Et parmi toutes les questions qui m'arrivent en séance,
il y en a une qui revient, inlassable,
comme une ritournelle intérieure :
Comment aime-t-on ?
Et surtout... comment être aimé ?
Les philosophes l'ont exploré,
les poètes l'ont chanté,
Les stoïciens ont tenté de s'en protéger.
Mais l'amour...reste une énigme.
Une énigme brûlante, bouleversante, au cœur même de
l'existence.



Introduction

◇ Pourquoi l'amour ne suffit pas

L'amour fait tourner le monde, chavirer les nuits,
et reconstruire des cathédrales intérieures.

Moi aussi, j'ai connu l'amour qui parle... mais ne reste pas.
Les silences lourds.

Les regards qui ne se croisent plus.

Les corps présents... mais absents.

Mais j'ai aussi connu les mains qui se tendent,
les mots qui se risquent, les renaissances timides, presque
fragiles. Et à travers tout cela,

j'ai compris une chose essentielle :

L'amour, à lui seul, ne suffit pas.

Tomber amoureux n'est pas aimer.

Il y a cette confusion, si fréquente, si troublante :
entre tomber amoureux et aimer.

Tomber amoureux, c'est une ivresse.

C'est se perdre dans l'autre, le rêver, l'idéaliser.

C'est intense, fulgurant, presque magique.

Mais ce n'est pas encore de l'amour.

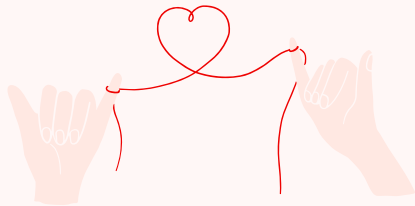
C'est une étincelle, pas encore un feu.

C'est une projection, pas encore une présence.

L'amour véritable commence là où l'on apprend
à rester,

à écouter,

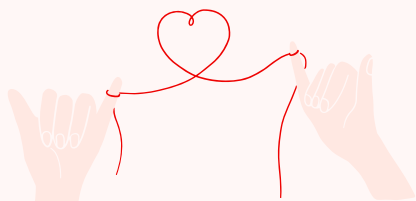
à se rencontrer, sans se fuir.



Introduction

◇ Pourquoi l'amour ne suffit pas

Aimer, c'est autre chose.
Ce n'est pas l'extase des débuts,
ni la magie qui fait frissonner la peau.
C'est rester quand la magie s'estompe.
C'est choisir de voir l'autre tel qu'il est,
et non tel qu'on l'avait rêvé.
C'est bâtir sur le réel avec tendresse, avec patience,
avec tout ce qu'on est,
même quand on est fatigué,
même quand c'est moche,
même quand on croit ne plus rien avoir à offrir.
C'est apprendre à aimer les silences,
les blessures, les zones d'ombre.
Et c'est justement pour cela que l'amour véritable
a besoin d'un socle.
Un socle solide. Inébranlable.
Respect. Confiance. Amour.
Voilà l'ordre.
Voilà les fondations.



Introduction

❖ Pourquoi l'amour ne suffit pas

Le respect, d'abord.

Celui qui dit : « Tu existes. Je te reconnais.
Je ne te veux pas à mon image. »

Puis vient la **confiance**,
fragile et tenace,
sculptée dans la patience,
ancrée dans la présence.

Et enfin...**l'amour.**

Le vrai.

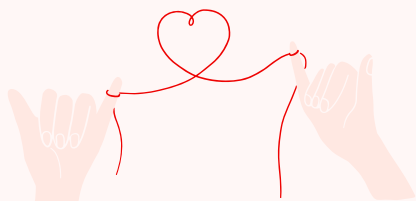
Pas celui qui possède.

Pas celui qui dévore.

Mais celui qui accueille.

Celui qui révèle.

Celui qui dit : « Reste comme tu es,
je n'ai pas besoin que tu sois parfait(e)
pour t'aimer pleinement. »



Introduction

❖ Pourquoi l'amour ne suffit pas

Cet e-book est né d'une conviction profonde : il est temps de revenir à l'essentiel.

De parler d'amour sans fards, sans illusions, mais avec délicatesse, profondeur, et humanité.

Il est aussi le fruit de nombreuses années d'accompagnement.

De récits entendus, de silences partagés,

de questions qui reviennent, encore et encore.

C'est dans cet espace clinique, vivant et vulnérable,

que j'ai vu se dessiner les contours de ce voyage.

Ici, pas de recettes miracles,

pas de modèles parfaits.

Seulement une traversée.

Un voyage intérieur.

Une invitation à ressentir, à comprendre,

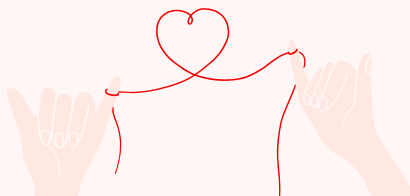
à réparer et à choisir.

Bienvenue sur ce chemin vers l'amour vrai.

Celui qui ne promet pas le conte de fées.

mais qui peut offrir quelque chose de plus grand encore :

la paix d'aimer sans se perdre.

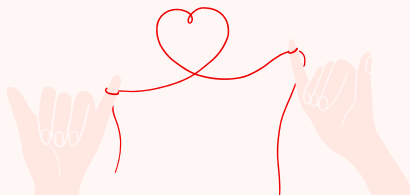


Chapitre 1

Tomber amoureux n'est pas aimer

- La confusion entre passion et relation
- De la fusion à la reconnaissance

✍ Exercice : Reconnaître mes projections amoureuses



Chapitre 1

Tomber amoureux n'est pas aimer

L' amour véritable ne commence pas dans l'urgence.

Il commence après.

Quand le feu d'artifice s'éteint,
quand les projections s'effacent,
quand il ne reste plus que deux êtres,
nus, réels, humains.

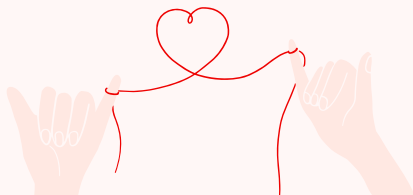
C'est là que commence l'amour.

Le vrai.

Celui qui reste.

Celui qui construit.

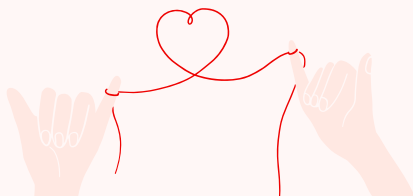
Celui qui voit.



Chapitre 1

Tomber amoureux n'est pas aimer

Il y a des sensations qui trompent.
Des débuts si intenses qu'on croit que c'est déjà l'amour.
Un regard. Un rire.
Une impression de familiarité bouleversante.
Et soudain, on tombe.
On tombe amoureux,
comme on tomberait dans le vide.
Ou dans un rêve.
Tomber amoureux,
c'est un feu d'artifice intérieur.
Une fusion brûlante.
L'illusion délicieuse que l'autre viendra combler nos manques,
réparer nos failles, compléter nos vides.
C'est exaltant.
C'est foudroyant.
C'est aussi, souvent, aveuglant.
Mais ce n'est pas encore de l'amour.
Dans le tumulte de ces débuts,
on confond l'intensité avec la stabilité.
On croit avoir trouvé un ancrage,
alors qu'on flotte encore dans l'attente et le fantasme.



Chapitre 1

Tomber amoureux n'est pas aimer

Quand l'euphorie des débuts s'efface.

Quand les illusions tombent, une à une,
et que l'on commence à voir l'autre, vraiment.

Avec ses failles, ses limites, ses contradictions.

Et que, malgré cela, on choisit de rester.

Pas par peur.

Pas par routine.

Mais par engagement.

Par amour conscient.

Aimer, c'est autre chose.

C'est renoncer à l'idéal pour accueillir le réel.

C'est accepter que l'autre ne comble pas nos vides,
mais chemine à nos côtés.

C'est nourrir le lien, plutôt que poursuivre une perfection
illusoire.

L'amour véritable commence là, où la fusion s'arrête.

Tomber amoureux, c'est vouloir ne faire qu'un.

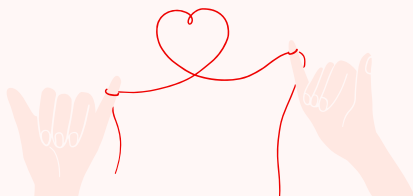
Aimer, c'est apprendre à être deux.

Et surtout, à créer un espace commun :

ni toi,

ni moi,

mais un **nous vivant** : un espace à cultiver, à préserver,
où chacun peut rester soi, sans s'effacer.



Chapitre 1

Tomber amoureux n'est pas aimer

Mais le "nous",
c'est cette entité que l'on choisit de faire vivre,
chaque jour.

Dans une relation véritable,
1 + 1 ne fait pas 2,
ça fait 3 : toi, moi, et ce lien, fragile et précieux,
que l'on nourrit ensemble.

Deux êtres entiers, imparfaits, vulnérables,
décidés à avancer main dans la main.

Sans s'effacer.

Sans se nier.

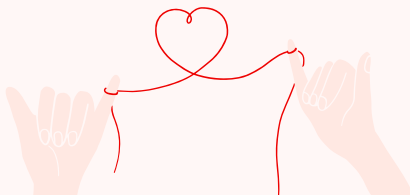
Et sans fuir non plus.

L'amour mûr ne promet pas l'extase au quotidien.

Il promet la solidité quand tout vacille,

la présence même dans l'inconfort,

et la tendresse, jusque dans le doute.



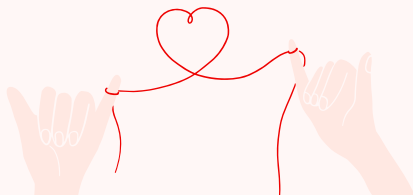
Chapitre 1

Tomber amoureux n'est pas aimer

Il est difficile de regarder le passé sans douleur.
Et pourtant, c'est souvent là que résident nos plus grandes prises de conscience.

On confond souvent l'amour avec le manque,
avec le besoin d'être aimé,
avec la peur de la solitude.
Mais, il y a un moment où l'on cesse de se raconter des histoires.
Un moment où l'on écoute enfin ce que notre cœur savait déjà.

Avec bienveillance.
Avec courage.
Prends ce temps comme une invitation à mieux te connaître,
pour aimer plus librement demain.
Pour terminer ce premier chapitre, je te propose de faire un exercice.
Pas un devoir.
Une invitation.
Prends ce temps comme un rendez-vous
avec toi-même.



Chapitre 1

Tomber amoureux n'est pas aimer

Avant d'aimer vraiment, il est précieux de se rencontrer soi-même.

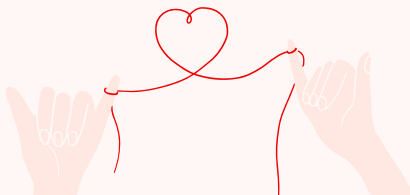
Nos élans amoureux sont souvent teintés d'attentes, de blessures anciennes, ou de rêves silencieux.

Reconnaître ce que l'on projette sur l'autre, ce que l'on attend sans toujours le dire, c'est ouvrir la porte à un amour plus libre, plus conscient.

Cet exercice t'invite à faire une pause.

À regarder en toi, avec honnêteté mais sans dureté.

C'est un pas vers toi et vers l'autre.




Chapitre 1

Tomber amoureux n'est pas aimer

Avant de commencer, prends un moment pour te recentrer. Ferme les yeux, pose une main sur ton cœur, et rappelle-toi ceci : dire une vérité n'est pas un acte contre l'autre, c'est un acte de lien.

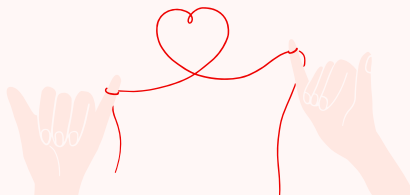
Exercice : Reconnaître mes projections amoureuses

 **Objectif : Identifier les projections amoureuses pour mieux aimer en conscience**

1. Pense à une personne que tu as aimée, ou que tu crois avoir aimée.
2. Fais deux colonnes :
 - Ce que j'aimais chez cette personne
 - Ce que j'attendais d'elle (ou ce que j'espérais qu'elle soit)

Relis chaque point et demande-toi :

- Était-ce une qualité réelle ou une attente ?
- Avais-je besoin de cette personne pour combler un vide en moi ?
- Ai-je vu l'autre... ou une image ?

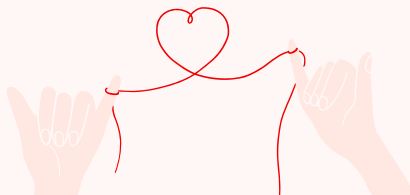


Chapitre 1

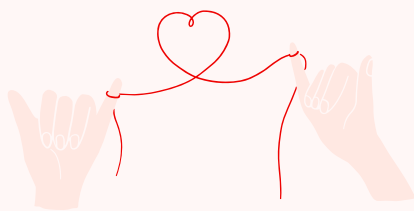
Tomber amoureux n'est pas aimer

◇ **Ce chapitre vous invite à une vigilance douce :**

- Ai-je déjà confondu la passion du début avec de l'amour véritable ?
- Quelles attentes, conscientes ou non, ai-je projetées sur l'autre ?
- Suis-je capable d'aimer sans me perdre ?
- Et si aimer, c'était choisir de rester... sans fusionner ?



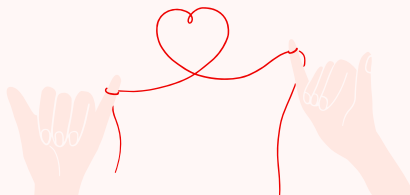
Tu viens d'oser regarder avec sincérité.
Et même si ce n'est pas confortable,
c'est déjà une forme d'amour.
Un amour qui commence en toi...
et qui, peu à peu, transformera le reste.



Chapitre 2

Le respect : aimer sans vouloir changer l'autre

- Se respecter pour mieux aimer
 - Micro-violences affectives : reconnaître et agir
- 👉 Exercice : Identifier mes besoins et poser mes limites



Chapitre 2

Le respect : aimer sans vouloir changer l'autre

Après avoir exploré ce qu'est vraiment aimer, il est temps de plonger dans le premier pilier de tout amour durable : le respect.

Respecter l'autre, ce n'est pas simplement être poli.

Ce n'est pas éviter les cris, ni dire "s'il te plaît" et "merci".

Le respect véritable dans un couple est bien plus subtil.

Il commence **dans le regard.**

Dans la façon dont on accueille l'autre — tout l'autre, y compris ce qui ne nous arrange pas.

◇ **Le respect, ce socle invisible mais indispensable.**

Le respect, c'est reconnaître que l'autre est un monde.

Un monde que je ne possède pas.

Un monde que je ne comprends pas toujours.

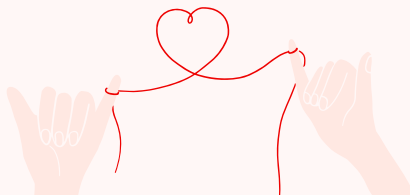
Un monde que je n'ai pas à façonner à mon image.

C'est dire intérieurement :

« Tu as le droit d'être différent de moi.

Tu as le droit de penser autrement, de sentir autrement, de réagir autrement.

Et je choisis quand même de rester dans le lien. »



Chapitre 2

Le respect : aimer sans vouloir changer l'autre

Le respect, c'est la première forme d'amour adulte.

Sans lui, tout s'effondre.

Même les plus grandes déclarations deviennent vides si elles sont accompagnées de mépris, d'indifférence ou de domination affective.

◇ **Respect de l'autre, respect de soi.**

Trop souvent, dans la peur de perdre l'autre, on se tait, on s'efface, on se sur-adapte.

Mais ce n'est pas du respect.

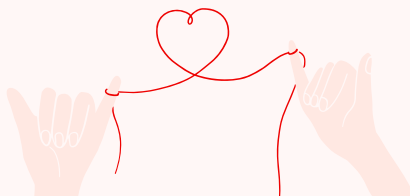
C'est un abandon de soi.

Et l'amour ne peut grandir là où l'un se rétrécit.

Le vrai respect est réciproque et vivant.

Il ne cherche pas à convaincre, mais à comprendre.

Il ne juge pas la différence, il l'écoute.



Chapitre 2

Le respect : aimer sans vouloir changer l'autre

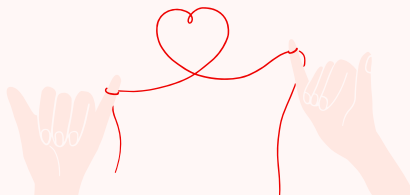
◇ **Les micro-violences du quotidien**

Parfois, ce ne sont pas les grandes disputes qui abîment le couple.

Ce sont ces petites phrases lâchées, ces silences méprisants, ces soupirs répétés.

Ce sont les moqueries qui font mal, les “tu dramatises” qui invalident, les regards qui ferment.

Le manque de respect est souvent discret.
Mais il ronge l'intimité.



Chapitre 2

Le respect : aimer sans vouloir changer l'autre

L'amour véritable commence par un alignement.
Pas avec l'autre. Avec soi.

Il est facile de dire "je t'aime", mais tellement plus
difficile de dire : "Je me respecte."

Et pourtant, tout commence là.

Dans l'espace intérieur qu'on ose ne plus trahir.

Se respecter, c'est ne plus faire taire ses besoins pour
préserver une illusion d'harmonie.

C'est écouter ce qui dit "non" à l'intérieur,
même quand l'amour, ou la peur de perdre, disent "reste".

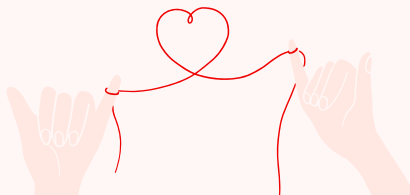
C'est oser affirmer, en silence ou

à voix haute :

"Je suis là.

Entier(e).

Je ne me rétrécirai pas pour rester dans ton amour."




Chapitre 2

Le respect : aimer sans vouloir changer l'autre

Avant de commencer, prends un moment pour te recentrer.

Ferme les yeux, pose une main sur ton cœur, et rappelle-toi ceci : dire une vérité n'est pas un acte contre l'autre, c'est un acte de lien.

Exercice : Les 5 langages du respect

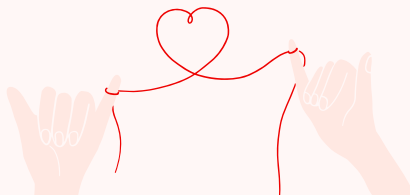
 Objectif : Identifier comment tu donnes et reçois du respect au quotidien

1. Réfléchis à ces cinq dimensions :

- Écoute attentive
- Paroles valorisantes
- Espace pour être soi
- Non-jugement dans les conflits
- Soutien dans les choix et projets

2. Pour chacune, demande-toi :

- Est-ce que je reçois cela dans mon couple ?
- Est-ce que je l'offre vraiment ?
- Qu'est-ce qui me manque ?

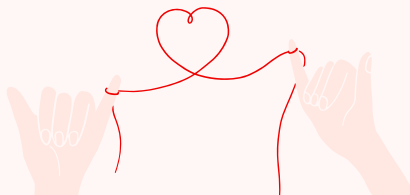


Chapitre 2

Le respect : aimer sans vouloir changer l'autre

✧ **Ce chapitre vous invite à une vigilance douce :**

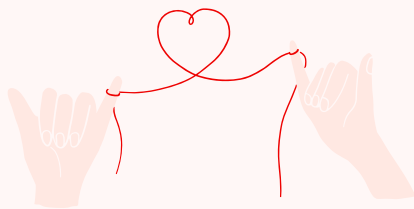
- Suis-je dans le respect ou dans le contrôle ?
- Est-ce que je peux aimer sans vouloir corriger l'autre ?
- Est-ce que je me respecte dans cette relation ?



Nommer tes besoins et poser tes limites, ce n'est pas t'éloigner de l'amour.

C'est t'en approcher avec vérité.

Chaque fois que tu choisis de te respecter, tu plantes une graine de paix dans ton lien. Et parfois, c'est comme ça que l'amour recommence à respirer.

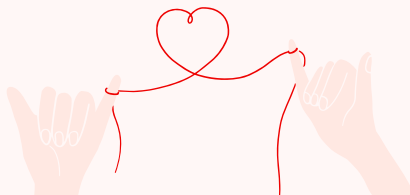


Chapitre 3

La confiance, racine de l'intimité

- Quand la peur empêche le lien
- La peur de l'abandon ou de la trahison

✍ Exercice : Une vérité à dire, en douceur



Chapitre 3

La confiance, racine de l'intimité

Aimer, ce n'est pas seulement être ensemble.

C'est pouvoir être soi, sans peur.

La confiance, c'est ce sentiment presque invisible qui fait toute la différence : "Je peux baisser les armes. Je n'ai pas à me protéger de toi."

◇ **La confiance ne tombe pas du ciel.**

On croit parfois que la confiance est une évidence.

Qu'elle devrait être là, naturellement, si on s'aime.

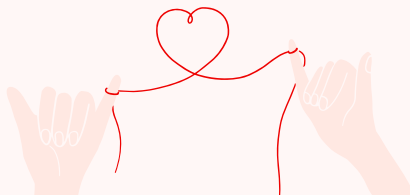
Mais elle ne se décrète pas. Elle se construit, lentement.

Et parfois, quand elle est brisée, elle peut se réparer.

Mais jamais à l'identique. Elle demande du courage, de la vérité, et une volonté partagée de réparer ce qui a été abîmé.

Et si elle ne revient pas, alors, c'est peut-être le lien qu'il faut libérer.

La confiance naît dans la cohérence entre les paroles et les actes.



Chapitre 3

La confiance, racine de l'intimité

Elle grandit dans les petits gestes constants, les attentions sincères, la stabilité émotionnelle.

Elle s'abîme dans le doute, les non-dits, les contradictions répétées.

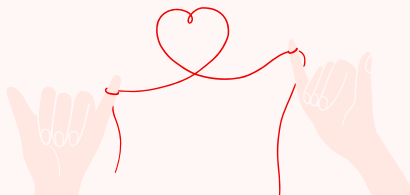
◇ **La peur de l'abandon ou de la trahison**

Derrière de nombreuses tensions de couple, il y a une peur ancienne, parfois inconsciente :

- “Tu vas m'abandonner.”
- “Tu vas me trahir.”
- “Tu ne seras pas là quand j'aurai besoin de toi.”

Quand cette peur prend le dessus, on devient hypervigilant, contrôlant, fermé ou au contraire en attente excessive de réassurance.

La relation devient alors un champ de tension, au lieu d'être un lieu de paix.

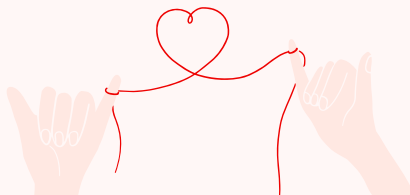


Chapitre 3

La confiance, racine de l'intimité

◇ Ce chapitre vous invite à réfléchir :

- Est-ce que je me sens en sécurité dans cette relation ?
- Est-ce que je suis une présence rassurante pour l'autre ?
- Et si la confiance était un chemin, et non un état permanent ?



Chapitre 3

La confiance, racine de l'intimité

Avant de commencer, prends un moment pour te recentrer.

Ferme les yeux, pose une main sur ton cœur, et rappelle-toi ceci : dire une vérité n'est pas un acte contre l'autre, c'est un acte de lien.

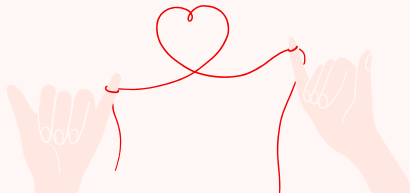
Exercice : Une vérité à dire, en douceur

 Objectif : Créer un espace de parole sécurisant

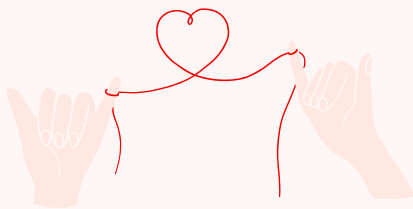
1. Pense à une chose que tu n'as jamais osé dire à ton/ta partenaire, de peur de le blesser ou de créer un conflit.
2. Écris cette phrase avec bienveillance et clarté, en utilisant cette formule :

“J'ai besoin de te dire cela, non pas pour te reprocher quelque chose, mais pour me sentir plus en lien avec toi.”

Relis-toi. Respire. Et si tu le peux, partage ce message à l'autre, dans un moment calme, sans attente de réponse immédiate.



Dire une vérité avec douceur.
ce n'est pas mettre le lien en danger.
C'est lui donner une chance d'être plus réel.
Chaque fois que tu choisis la transparence plutôt
que le silence, tu offres à l'amour un espace pour grandir.




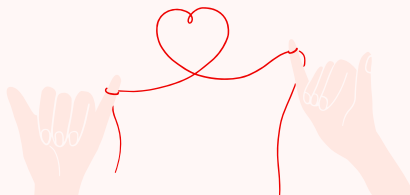
Chapitre 4

L'amour adulte : choisir d'aimer chaque jour

◇ **Et si l'amour... n'était pas une évidence, mais un choix ?**

- Aimer, c'est voir l'autre tel qu'il est
- Choisir de s'aimer même dans le chaos

 Exercice : Lettre d'amour consciente



Chapitre 4

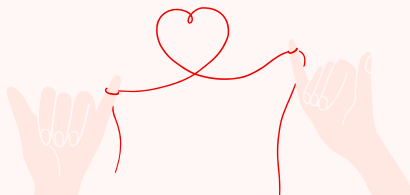
L'amour adulte : choisir d'aimer chaque jour

◇ **Et si l'amour... n'était pas une évidence, mais un choix ?**

L'amour, parfois, ressemble à une évidence céleste.
Une rencontre d'âmes,
une vibration qu'on ne s'explique pas.
Quelque chose qui nous dépasse, qui nous appelle,
comme si l'autre portait
en lui une clé oubliée de nous-même.
Mais faire durer cette magie c'est autre chose.
Ce n'est pas une grâce qui se prolonge toute seule.

C'est un choix, une posture, une attention.

Un art de traverser le réel sans trahir l'élan premier.
Et alors une autre question se pose : comment rester debout
entre l'éblouissement de la rencontre et l'usure douce-amère
du quotidien ?
Comment continuer à croire en quelque chose de plus grand,
sans se mentir sur les silences, les tensions, les soirs
sans tendresse ?



Chapitre 4

L'amour adulte : choisir d'aimer chaque jour

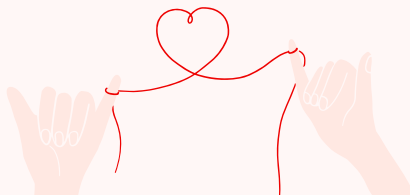
◇ **Et si l'amour... n'était pas une évidence, mais un choix ?**

Aimer vraiment, c'est ça.

C'est honorer la beauté du lien même
quand il ne brille plus autant,
même quand le quotidien l'abîme un peu,
même quand les gestes deviennent mécaniques,
et qu'on ne sait plus très bien si l'on s'aime ou si l'on tient.
Et pourtant.

Cette page-là va toucher toutes celles et
ceux qui, comme moi, croient en l'amour profond,
mais qui ont aussi traversé
les dimanches silencieux, les vaisselles pleines
et les blessures à deux.

Parce que l'amour, s'il est parfois
céleste à la rencontre,
doit devenir terrestre pour durer.
Il doit apprendre à marcher, à plier,
à douter, à recommencer.



Chapitre 4

L'amour adulte : choisir d'aimer chaque jour

◇ **Et si l'amour... n'était pas une évidence, mais un choix ?**

Il doit survivre aux regards qui fuient,
pour renaître dans ceux qui choisissent de revenir.

On nous a tellement répété que l'amour
devait être facile.

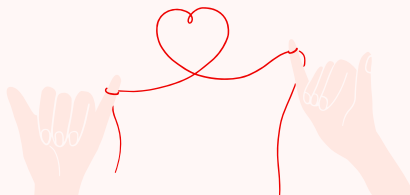
Qu'il devait couler de source, ne jamais s'user,
ne jamais douter.

Mais c'est faux!

L'amour, le vrai, ne surgit pas par magie.

Il se construit, parfois dans la poussière des jours ordinaires.

C'est un choix vivant, un engagement mouvant,
une attention qui se renouvelle même quand
le cœur est fatigué.



Chapitre 4

L'amour adulte : choisir d'aimer chaque jour

◇ **Et si l'amour... n'était pas une évidence, mais un choix ?**

◇ **Aimer, c'est voir l'autre tel qu'il est**

Parfois, aimer c'est s'ennuyer à deux.

C'est tourner en rond, ne plus se comprendre, et pourtant rester.

C'est se disputer, hausser la voix, crier même pas pour blesser, mais parce que le silence, lui, tue.

C'est se dire les vérités qui dérangent, parce qu'on croit encore en la relation.

On nous fait croire qu'un couple solide ne crie pas.

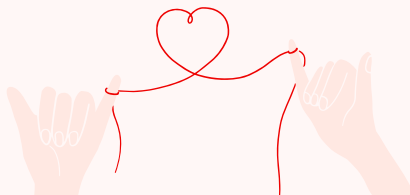
Mais le vrai danger, ce n'est pas la dispute.

C'est l'indifférence.

Le vide.

L'absence de mot.

L'accumulation de non-dits qui deviennent des murs.



Chapitre 4

L'amour adulte : choisir d'aimer chaque jour

◇ **Et si l'amour... n'était pas une évidence, mais un choix ?**

Aimer, parfois, c'est affronter la tempête avec l'autre, pas contre lui.

C'est traverser les creux sans fuir.

C'est oser dire : "Je ne vais pas bien, et j'ai besoin que tu m'entendes, même si c'est inconfortable."

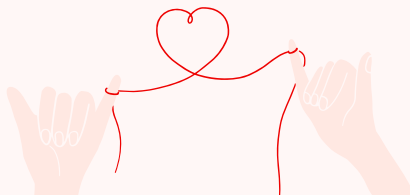
Parce que c'est dans les paroles que le couple se réinvente.

Et c'est dans le silence prolongé qu'il s'étirole.

◇ **Choisir de s'aimer même dans le chaos**

L'amour adulte n'a rien d'un conte de fées.

Il est fait de matins silencieux, de soupirs trop longs, de jours où l'on se croise sans vraiment se voir.



Chapitre 4

L'amour adulte : choisir d'aimer chaque jour

◇ **Et si l'amour... n'était pas une évidence, mais un choix ?**

Il traverse l'ennui, la fatigue,
les zones où plus rien ne bouge.

Mais parfois, une vérité simple émerge, comme
une évidence douce : "C'est avec toi que Je veux vivre tout ça."

Pas un autre.

Pas une autre.

Toi.

C'est avec toi que je veux m'ennuyer sans honte, me
disputer sans peur.

C'est avec toi que je choisis de traverser les stagnations,
de m'énerver, de me retrouver, de douter et de rester.

Est-ce que c'est ton regard que je veux
croiser quand tout va bien mais aussi quand tout va mal.

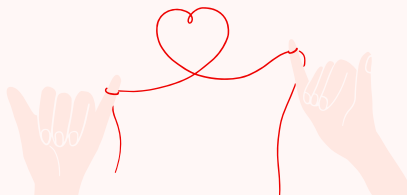
Parce qu'aimer, ce n'est pas choisir le confort.

C'est choisir une présence. Et se dire, en plein
milieu d'un jour banal : "C'est toi. Et je recommencerais encore.

Avec toi.

Pas une autre histoire.

Pas un autre visage."



Chapitre 4

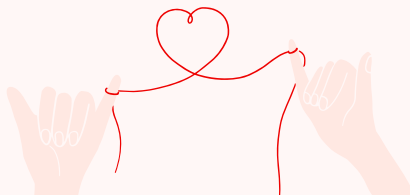
L'amour adulte : choisir d'aimer chaque jour

◇ **Et si l'amour... n'était pas une évidence, mais un choix ?**

Parce que ce lien, même imparfait,
même ébréché, c'est le nôtre.

Et je n'en veux pas un autre.
Je veux juste qu'il vive, qu'il respire,
qu'il se transforme avec nous.
Et peut-être qu'au fond, c'est ça, l'amour.

Pas l'absence de chaos.
Mais le choix quotidien de le traverser avec toi.



Chapitre 4

L'amour adulte : choisir d'aimer chaque jour

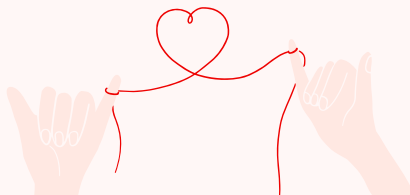
◇ **Et si l'amour... n'était pas une évidence, mais un choix ?**

Aimer, c'est choisir quelqu'un qui nous élève

Dans ce monde, il est trop facile de tomber sur quelqu'un qui nous tire vers le bas. Ce qui demande du courage, c'est de choisir quelqu'un qui nous pousse à devenir plus grand(e).

Quelqu'un qui ne nous laisse pas fuir nos responsabilités envers nous-même.
Quelqu'un qui ne nous flatte pas, mais qui nous révèle.

Aimer, c'est choisir un compagnon/compagne de croissance.



Chapitre 4

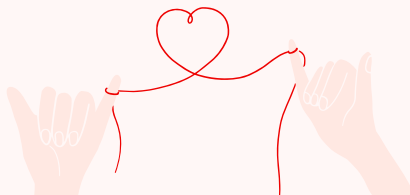
L'amour adulte :

choisir d'aimer chaque jour

❖ **Et si l'amour... n'était pas une évidence, mais un choix ?**

❖ **Ce chapitre vous invite à réfléchir :**

- Est-ce que je choisis d'aimer... ou est-ce que je subis le lien ?
- Est-ce que notre amour nourrit ou diminue qui je suis ?
- Est-ce que j'ai encore envie de grandir à deux ?



Chapitre 4


L'amour adulte :

choisir d'aimer chaque jour

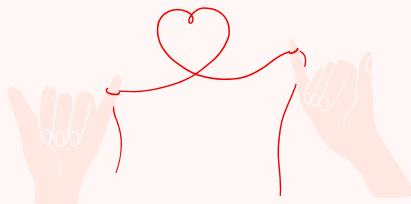
❖ **Et si l'amour... n'était pas une évidence, mais un choix ?**

Avant de commencer, prends un moment pour te recentrer. Ferme les yeux, pose une main sur ton cœur, et rappelle-toi ceci : dire une vérité n'est pas un acte contre l'autre, c'est un acte de lien.

Exercice : La lettre d'amour consciente

 Objectif : Se reconnecter à l'intention profonde d'aimer

1. Prends une feuille ou ton carnet préféré.
2. Commence ta lettre par :
“Je choisis de t'aimer aujourd'hui,
non parce que tu es parfait(e), mais parce que...”
3. Continue en exprimant :
 - Ce que tu admires chez l'autre
 - Ce que tu apprécies dans votre lien, même dans les petites choses
 - Ce que tu veux cultiver ensemble



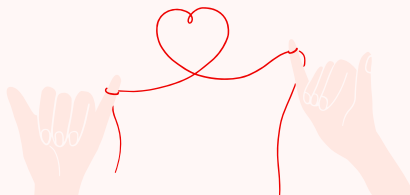
Chapitre 5

Aimer ce n'est pas gagner. C'est s'ouvrir.

❖ **Dépasser l'orgueil, les menaces, les jeux de pouvoir**

- Être à la hauteur de ce qu'on reçoit
- Choisir d'aimer avec courage

✍ Exercice : Et si je te choisissais... encore ?



Chapitre 5

Aimer ce n'est pas gagner. C'est s'ouvrir.

◇ Dépasser l'orgueil, les menaces, les jeux de pouvoir

Aimer, c'est lâcher l'orgueil.

C'est oser déposer ses armes.

C'est arrêter de faire semblant d'être fort(e) quand, au fond, on a juste peur d'être abandonné(e).

On croit souvent que l'amour, c'est être désiré.

Mais non.

◇ **L'amour, c'est être à la hauteur de ce qu'on reçoit.**

Et ça c'est vertigineux.

Parce que quand on tombe sur quelqu'un qui nous respecte vraiment,

qui nous regarde sans juger,

qui veut construire avec nous, sans jeu, sans chantage.

Alors, quelque chose s'ouvre.

Et ça fait peur.

Parce que ce genre d'amour ne se mérite pas.

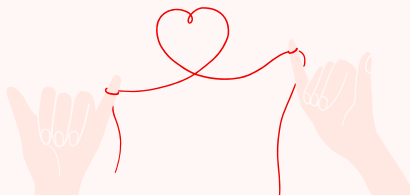
Il se choisit. Il se soigne.

Et il nous oblige à devenir quelqu'un de meilleur.

Aimer, c'est renoncer aux menaces de rupture à tout va.

C'est ne plus utiliser le silence pour punir.

C'est ne pas fuir à la première faille.



Chapitre 5

Aimer ce n'est pas gagner. C'est s'ouvrir.

❖ Dépasser l'orgueil, les menaces, les jeux de pouvoir

C'est rester, même quand c'est inconfortable,
parce que l'autre en vaut la peine.
Parce que nous en valons la peine.

L'amour c'est un miroir.

Et parfois, ce qu'il reflète, c'est tout ce qu'on a encore à guérir.

Mais quand on choisit d'aimer au-delà de l'orgueil,
au-delà des blessures,
au-delà des peurs,
alors on ne devient pas parfait.

On devient vrai.

Et c'est là que l'amour commence vraiment.

❖ Choisir d'aimer avec courage

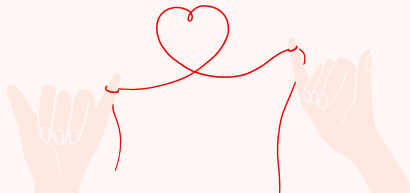
Le mythe du 50/50

On entend souvent que le couple, c'est 50/50.

Comme si l'amour pouvait se mesurer, se diviser, se compter.

Mais c'est faux.

L'amour vrai, ce n'est pas 50/50. **C'est 100 et 100.**



Chapitre 5

Aimer ce n'est pas gagner. C'est s'ouvrir.

❖ Dépasser l'orgueil, les menaces, les jeux de pouvoir

Parce que si chacun n'apporte que la moitié qu'est-ce qu'on fait de l'autre moitié ?

Qui la porte ?

Qui la comble ?

Qui s'en occupe ?

Dire "50/50", c'est laisser croire que l'autre n'a que 50% de responsabilité.

Que l'on peut s'aimer à moitié. Mais dans la réalité, le lien ne tient que si chacun s'engage entièrement.

Pas à moitié. Pas à condition. Pas seulement quand tout va bien.

Aimer, c'est être là à 100%.

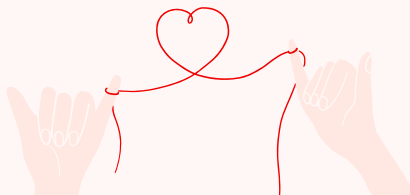
Mais attention : ça ne veut pas dire qu'on est toujours fort, toujours capable, toujours disponible.

Il y aura des jours où tu n'auras que 20% à offrir.

Des jours de fatigue, de doutes, de blessures anciennes qui remontent.

Et c'est là que commence la beauté du lien.

Parce que l'autre, ce jour-là, peut choisir d'être là pour 80%.



Chapitre 5

Aimer ce n'est pas gagner. C'est s'ouvrir.

◇ Dépasser l'orgueil, les menaces, les jeux de pouvoir

Et demain, peut-être que ce sera toi qui porteras plus, parce que lui ou elle chancelle.

C'est ça, l'amour.

Pas une égalité parfaite chaque jour.

Mais une volonté profonde de s'ajuster, de se soutenir, de ne pas compter.

Le couple, ce n'est pas une balance.

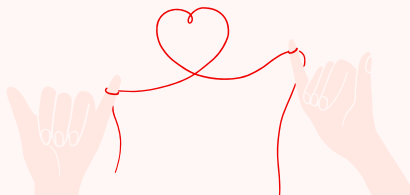
C'est une danse.

Parfois déséquilibrée, mais portée par le même désir : ne pas lâcher la main de l'autre.

Et quand chacun est là avec tout ce qu'il peut, même si ce n'est pas parfait, même si c'est un jour plus fragile alors le couple devient un refuge.

Une force.

Un endroit où l'on peut respirer.



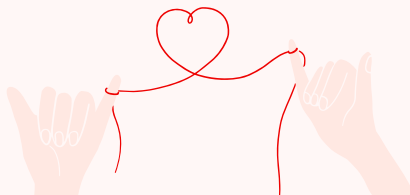
Chapitre 5

Aimer ce n'est pas gagner. C'est s'ouvrir.

◇ Dépasser l'orgueil, les menaces, les jeux de pouvoir

◇ Ce chapitre vous invite à réfléchir :

- Est-ce que je cherche à avoir raison... ou à rester en lien ?
- Quand je suis blessé(e), est-ce que je m'ouvre ou est-ce que je me ferme ?
- Est-ce que j'ose aimer sans compter, sans mesurer ?
- Et si aimer, ce n'était pas être parfait, mais être présent·e, même dans l'imperfection ?



Chapitre 5

Aimer ce n'est pas gagner. C'est s'ouvrir.

❖ Dépasser l'orgueil, les menaces, les jeux de pouvoir

Avant de commencer, prends un moment pour te recentrer. Ferme les yeux, pose une main sur ton cœur, et rappelle-toi ceci : dire une vérité n'est pas un acte contre l'autre, c'est un acte de lien.

👉 Exercice : Et si je te choisissais... encore ?

🌱 Objectif : Revenir au choix profond. Celui de rester, de dire oui, même quand c'est moins facile.

Installe-toi, au calme.

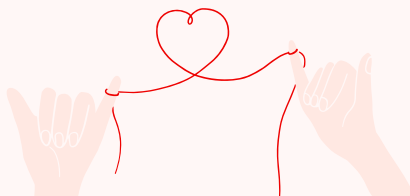
Prends un carnet.

Pense à la personne avec qui tu partages une histoire importante.

Et complète cette lettre :

Aujourd'hui, je ne te choisis pas parce que tout est facile.

- Je te choisis parce que...
- Mais je choisis de vivre ça avec toi.....



Chapitre 5

Aimer ce n'est pas gagner. C'est s'ouvrir.

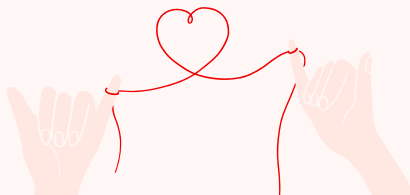
◇ Dépasser l'orgueil, les menaces, les jeux de pouvoir

- Voilà ce que j'espère pour nous :

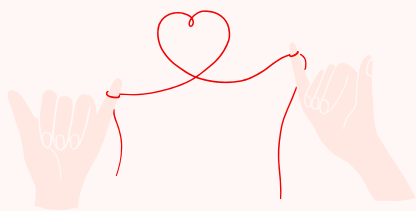
.....

- Et voilà ce que je suis prêt(e) à offrir, même dans l'ennui, même dans les virages :

...



Tu viens d'oser écrire une vérité simple mais essentielle.
Parce qu'aimer, c'est aussi se montrer dans l'ombre,
sans maquiller ce qui est fragile.
Et parfois, c'est à cet endroit-là.
que le vrai amour recommence à respirer.



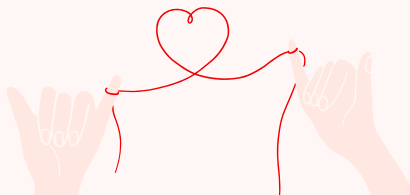
Chapitre 6

Désir et plaisir

◇ **Quand le corps cherche à parler vrai**

- Le désir a besoin de sécurité émotionnelle
- Plaisir et amour ne sont pas toujours synchrones

👉 Exercice : Ma mini-carte du désir



Chapitre 6

Désir et plaisir

❖ **Quand le corps cherche à parler vrai**

On parle souvent d'amour avec des mots, mais le corps, lui, parle une autre langue.

Le désir ne se commande pas. Il ne se programme pas. Il s'invite ou il se retire.

Et dans le couple, ce silence du désir peut faire peur, blesser, faire douter de soi, de l'autre, de la relation.

❖ **Le désir a besoin de sécurité émotionnelle**

Pour qu'un corps s'ouvre, il a besoin de sentir qu'il ne sera ni jugé, ni contraint.

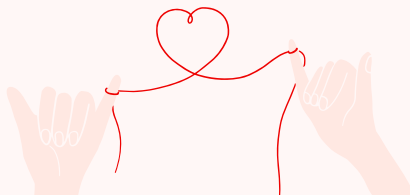
Le désir s'épanouit dans un climat de respect, de confiance, de lenteur.

Il ne supporte pas les pressions, les reproches, la précipitation.

Le corps a sa propre temporalité.

Il a besoin d'être vu, touché, écouté sans être forcé.

Parfois, avant de retrouver le plaisir, il faut d'abord réapprendre à habiter son corps.



Chapitre 6

Désir et plaisir

◇ **Quand le corps cherche à parler vrai**

Ce chemin à travers les fondations du couple : respect, confiance, amour, n'a pas pour but de rendre parfait.

Il a pour but de rendre vivant.

Aimer sans se perdre, c'est apprendre à rester soi, même dans l'intimité.

C'est reconnaître que l'autre est un mystère en perpétuelle évolution, tout comme nous.

C'est comprendre que l'amour n'est pas un point d'arrivée, mais un chemin de présence, de choix et de conscience.

Tu n'as pas à tout comprendre.

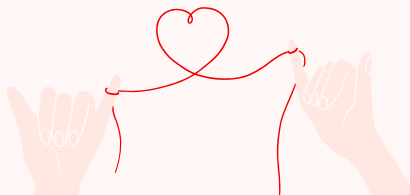
◇ **Plaisir et amour ne sont pas toujours synchrones**

On peut aimer sans toujours désirer.

On peut désirer sans aimer.

Et on peut aussi retrouver le désir en cultivant la complicité, l'humour, le jeu, la douceur.

Pas forcément dans l'érotisme pur, mais dans la tendresse vivante.



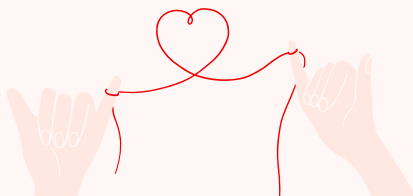
Chapitre 6

Désir et plaisir

◇ **Quand le corps cherche à parler vrai**

◇ **Ce chapitre vous invite à une écoute profonde :**

- Qu'est-ce que mon corps essaie de me dire ?
- Ai-je le droit de redécouvrir le plaisir sans obligation ?
- Le plaisir est-il encore un espace de liberté pour moi ?




Chapitre 6

Désir et plaisir

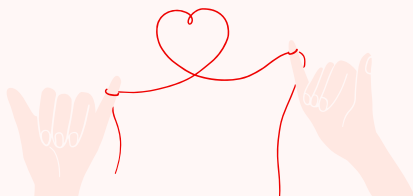
❖ **Quand le corps cherche à parler vrai**

Avant de commencer, prends un moment pour te recentrer. Ferme les yeux, pose une main sur ton cœur, et rappelle-toi ceci : dire une vérité n'est pas un acte contre l'autre, c'est un acte de lien.

Exercice : Ma mini-carte du désir

 **Objectif :** Reconnecter à tes zones de plaisir, en dehors de la performance

1. Trace un schéma simple du corps sur une feuille (ou imagine-le mentalement).
2. Ferme les yeux et pense à des zones que tu aimes qu'on touche :
 - Sans but sexuel
 - Juste pour le plaisir, la détente, la connexion
3. Note 3 à 5 zones corporelles et ce que tu ressens quand elles sont stimulées avec tendresse.
4. Ensuite, pense à un mot ou une phrase que tu aimerais entendre avant un moment intime.



Conclusion

Aimer sans se perdre

Et voilà.

On arrive à la fin.

Ou peut-être au tout début.

Cet e-book n'a pas été écrit pour te donner des réponses toutes faites.

Quand on marche aux côtés de l'intime, on ne peut pas faire l'économie de la réflexion.

On ne peut pas accompagner le cœur des autres sans questionner le sien.

Ce travail-là, ce n'est pas une méthode.

C'est une traversée.

Une écoute du monde et de soi.

Dans mon métier, je ne peux pas me contenter d'écouter.

Je dois ressentir, réfléchir, douter, comprendre sans juger.

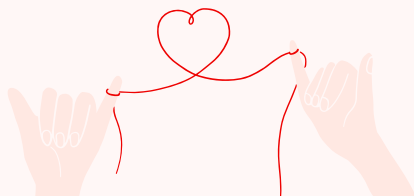
Parce que chaque histoire d'amour, chaque silence, chaque faille me pousse à aller plus loin, en moi aussi.

C'est un engagement du cœur, de l'esprit, de l'âme.

Je n'ai pas de vérités à t'offrir.

Mais j'ai des années d'écoute, de présence, de silences partagés, de cœurs fragiles tenus à deux mains.

J'ai entendu des cris contenus, des soupirs résignés, des espoirs tenaces.



Conclusion

Aimer sans se perdre

J'ai vu l'amour sous toutes ses formes : vacillant, brûlant, absent, renaissant. Et surtout, j'ai appris.

Aux côtés de mes patient(e)s, de mes ami(e)s, de mes amours.

Dans leurs doutes. Leurs chutes. Leurs petits miracles du quotidien.

J'ai appris que l'amour n'est pas une promesse magique, mais un choix courageux.

Un fil ténu entre deux âmes qui essaient de ne pas se perdre.

J'ai appris que parfois, aimer ça fait peur.

Parce que ça nous oblige à grandir.

À être vrais. À ne plus fuir.

Ce que tu viens de lire, ce ne sont pas des vérités.

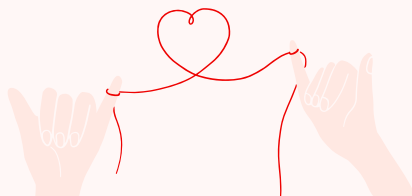
Ce sont des éclats d'expérience, d'expertise, de vulnérabilité.

Des morceaux d'âme déposés là, pour toi.

Avec douceur. Avec foi. Avec humanité.

Je ne sais pas si j'ai répondu à tes questions.

Mais peut-être ai-je semé une ou deux graines de réflexion.



Conclusion

Aimer sans se perdre

Peut-être as-tu reconnu un bout de toi, dans une phrase, un mot, un souffle.

Et si c'est le cas, alors c'est tout ce que je pouvais espérer.

Parce que si tu es arrivé(e) jusqu'ici, c'est qu'au fond, tu veux aimer autrement.

Plus consciemment. Plus pleinement.

Sans te trahir.

Et ça c'est déjà immense.

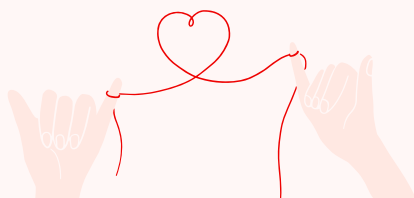
Aimer sans se perdre, c'est apprendre à rester soi, même dans l'intimité.

C'est reconnaître que l'autre est un mystère en perpétuelle évolution, tout comme nous.

C'est embrasser l'idée que l'amour ne se possède pas.

Il se vit.

Il se traverse.



Conclusion

Aimer sans se perdre

Tu n'as pas à tout savoir.

Tu n'as pas à être parfait(e).

Mais tu as le droit

De vivre un amour qui ne blesse pas.

Un amour qui écoute, qui accueille, qui fait grandir.

Un amour où le respect précède le baiser.

Où la confiance ouvre la porte au plaisir.

Un amour où tu n'as plus besoin de disparaître pour être aimé(e).

Ce n'est pas la fin.

C'est peut-être le tout début d'un amour plus vrai.

Avec l'autre.

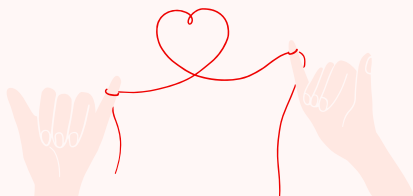
Ou avec toi-même.

Merci de m'avoir laissée te parler de l'amour

pas celui qu'on vend dans les chansons.

Celui qu'on construit à mains nues.

Celui qu'on relève quand il tombe.



Conclusion

Aimer sans se perdre

Celui qu'on regarde avec tendresse, même quand il vacille.

C'est plus qu'un sujet de travail pour moi.

C'est ma passion.

Ma mission.

Mon appel le plus intime.

Et si mes mots ont trouvé un écho en toi,
même infime, même fragile,
alors ils ont déjà trouvé leur place.

Avec tout mon cœur,

Maria Brunesi

