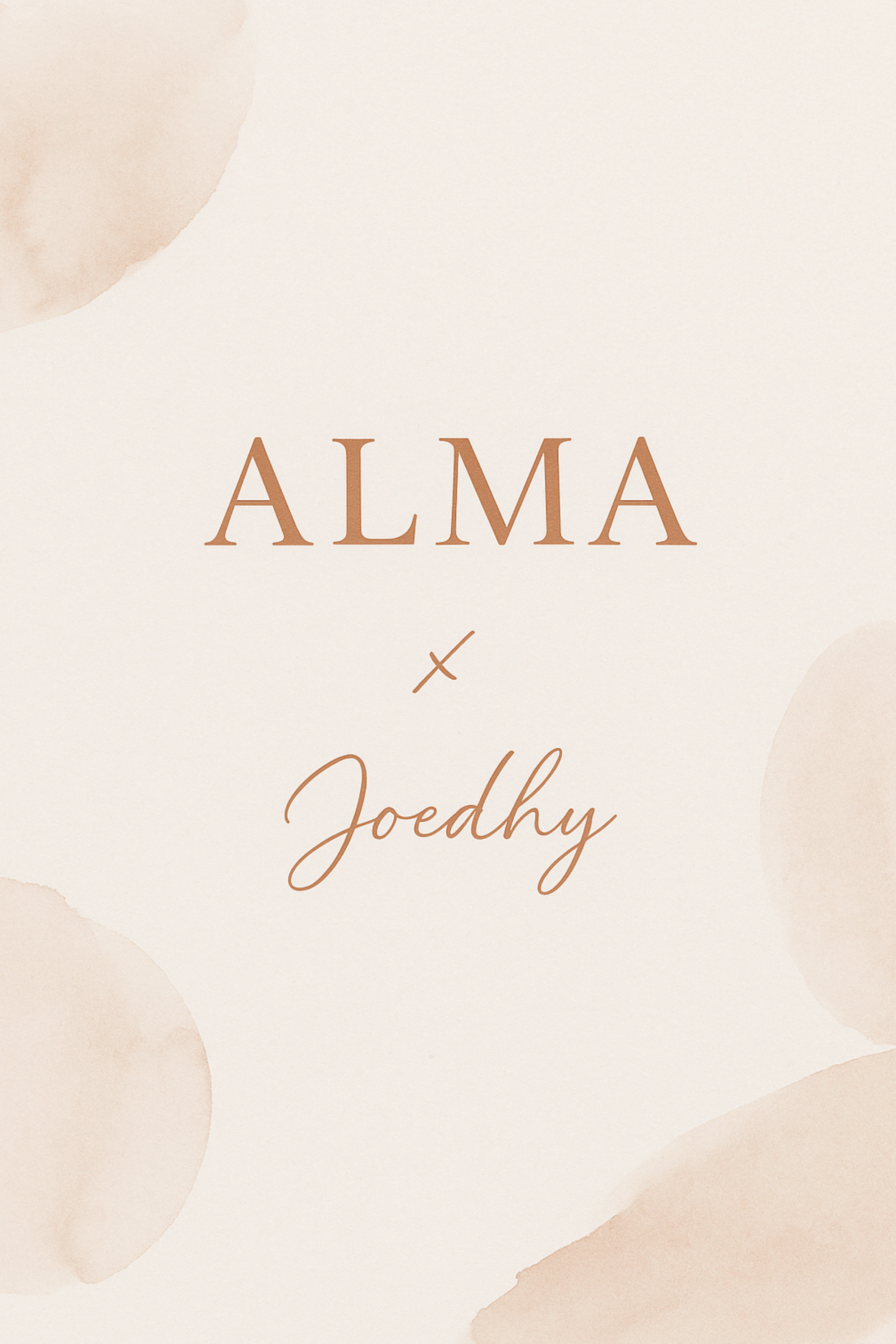




ALMA

x

Joedhy

Habiter sa présence avant d'aimer

Un livret pour celles qui ne veulent plus forcer l'amour

Il arrive un moment où chercher fatigue.
Où vouloir attirer, provoquer, comprendre, réparer...
éloigne davantage qu'il ne rapproche.

Ce livret est une **pause**.

Un espace pour celles qui sentent que la relation juste
ne se force pas,
mais **se prépare intérieurement**.

ALMA ne propose pas de conseils amoureux,
ni de méthode pour "attirer quelqu'un".

Ce PDF gratuit est une invitation à :

- redonner une valeur au temps seul
- désapprendre la peur du vide
- sortir de la honte d'être seule
- habiter une présence stable et vivante
- comprendre pourquoi l'amour juste rejoint toujours un espace déjà habité

Ce n'est pas un travail à faire.
C'est un espace à traverser.

ALMA
x Joedhy

Il existe un moment, souvent silencieux,
où l'on comprend que forcer n'a jamais créé l'amour.
Forcer à rencontrer.

Forcer à s'attacher.
Forcer à combler l'espace.
Ce livret s'adresse à celles qui sentent que quelque chose doit
changer,

non pas à l'extérieur,
mais à l'intérieur.

Ici, il n'est pas question de devenir "complète",
ni d'apprendre à se suffire à soi-même par défense.
Il s'agit plutôt d'habiter ce qui est déjà là.

La présence.
Le silence.
Le temps seul.
ALMA ne propose pas de méthode pour attirer l'amour.
Elle ouvre un espace où l'on cesse de courir,

où l'on ralentit,
où l'on se dépose.
Car l'amour juste ne vient jamais combler un vide.
Il rejoint un espace vivant.

Ce livret est une invitation douce
à redonner une valeur au temps seul,
à désapprendre la peur du vide,
et à reconnaître la légitimité de la solitude

lorsqu'elle est habitée.
Tu n'es pas en retard.
Tu es peut-être simplement à l'endroit juste.

ALMA
x *Joedhy*

Ce que tu trouveras dans ce livret

- Une réflexion douce sur la solitude féconde
- Des mots pour apaiser l'urgence relationnelle
- Des pistes pour revenir à toi sans te fermer
- Un regard nouveau sur l'attente, le silence et la présence

SOMMAIRE

1. Pourquoi la solitude n'est pas un échec

Redonner une légitimité au temps seul
et sortir de la honte d'être seule.

2. Désapprendre la peur du vide

Comprendre pourquoi le silence fait peur
et comment le regarder autrement.

3. Être seule sans être isolée

Différencier la solitude féconde
de l'isolement subi.

4. Se suffire sans se fermer

Habiter sa présence
sans construire de murs.

5. La douceur de l'espace non occupé

Apprendre à laisser de la place
sans chercher à la remplir.

6. Ralentir sans objectif

Retrouver le droit de ne pas optimiser,
ni réparer, ni accélérer.

7. Ce que prépare une présence habitée

Comprendre pourquoi l'amour juste
rejoint toujours un espace vivant.

8. Clôture — Rester là

Un dernier espace pour se déposer
sans rien décider.

1) Pourquoi la solitude n'est pas un échec

Il y a une idée silencieuse qui colle à la peau :
si je suis seule, c'est qu'il manque quelque chose.
Comme si l'amour était une preuve.
Comme si le lien était un certificat.
Comme si l'absence disait : *tu n'es pas choisie*.

Mais la solitude n'est pas forcément un vide.
Parfois, c'est un espace qui se remet en place
Une chambre intérieure qu'on a trop longtemps laissée ouverte aux courants
d'air du monde.
Un endroit qui réclame un peu de calme, un peu de vérité.

Tu n'es pas "en attente".
Tu n'es pas "en retard".
Tu es peut-être dans un temps nécessaire.

Un temps où quelque chose en toi se reconstruit, se réapprend, se rassemble.
Et si ce n'était pas un échec...
mais une période de réappropriation ?
Un moment où tu redeviens ta propre maison, avant d'inviter quelqu'un à y
entrer.

La solitude devient lourde quand on la regarde comme une faute.
Elle devient douce quand on la regarde comme une saison.
Pas une saison définitive.
Une saison juste.

Piste à laisser travailler (sans forcer)
Si tu veux, écris simplement une phrase, sans chercher à être "forte" :

Aujourd'hui, ma solitude ressemble à...

Ce que j'aimerais cesser de croire à propos de moi quand je suis seule :

ALMA
x Joedhy

2) Désapprendre la peur du vide

Le vide fait peur parce qu'on nous a appris à le remplir.

Remplir l'agenda.

Remplir les silences.

Remplir les espaces avec des projets, des messages, des attentes.

Alors quand plus rien ne se présente,

le corps s'agite,

l'esprit cherche,

le cœur s'inquiète.

Mais le vide n'est pas une absence.

C'est un espace non occupé.

Un espace où quelque chose peut enfin se déposer.

Désapprendre la peur du vide,

ce n'est pas aimer être seule à tout prix.

C'est arrêter de croire que quelque chose doit toujours arriver.

Le vide devient alors un seuil.

Un endroit où l'on cesse de courir.

Où l'on écoute ce qui était couvert par le bruit.

Piste à laisser travailler :

Quand le vide se présente, j'ai tendance à...

Et si je n'avais rien à combler, juste quelque chose à écouter...

3) Être seule sans être isolée

Être seule n'est pas être coupée.
L'isolement ferme.
La solitude habitée ouvre.

Il est possible d'être entourée et profondément isolée.
Et il est possible d'être seule,
tout en se sentant reliée à soi, au monde, à la vie.

Ce qui isole, ce n'est pas l'absence de relation.
C'est l'absence de lien intérieur.

Quand tu es en lien avec toi,
la solitude cesse d'être un abandon.
Elle devient un espace de respiration.

Piste à laisser travailler :

Quand je suis seule, je me sens plutôt...

Ce qui me relie à moi quand il n'y a personne autour :

4) Se suffire sans se fermer

Se suffire ne veut pas dire se blinder.
Ce n'est pas devenir invulnérable.
Ce n'est pas refuser l'amour.
C'est apprendre à ne plus attendre qu'un autre te stabilise.

À ne plus chercher dans la relation ce qui manque à l'intérieur.
Quand tu te suffis,
tu restes ouverte.

Tu n'es pas en demande.
Tu es en disponibilité.

L'amour, dans cet espace,
n'est plus une réparation.
Il devient une rencontre.

Piste à laisser travailler :

Ce que j'attends parfois d'une relation :

Ce que je pourrais commencer à m'offrir moi-même :

5) La douceur de l'espace non occupé

Tout n'a pas besoin d'être plein.
Un silence peut être doux.
Une soirée seule peut être calme.
Un avenir non défini peut être respirable.

L'espace non occupé n'est pas un manque.
C'est une réserve.
Une marge.
Un endroit où rien n'est encore décidé.

Et c'est souvent là que la vie s'invite,
quand on cesse de vouloir tout maîtriser.

Piste à laisser travailler :

Un espace de ma vie que je pourrais laisser ouvert :

Ce que cela me ferait de ne pas le remplir tout de suite :

6) Ralentir sans objectif

Ralentir n'est pas reculer.
Ce n'est pas abandonner.
Ce n'est pas échouer.

Ralentir, c'est parfois arrêter de se pousser.
Arrêter de se corriger.
Arrêter de se projeter sans cesse ailleurs.

Il y a des moments où la vie ne demande pas un plan,
mais une présence.
Ralentir sans objectif,

c'est accepter de ne pas savoir.
Et rester là quand même.

Piste à laisser travailler :

Là où je me pousse inutilement :

Ce que le ralentissement pourrait m'apporter :

7) Ce que prépare une présence habitée

Une présence habitée ne garantit pas une rencontre.
Elle prépare autre chose.

Elle prépare un lien qui ne repose pas sur le manque.
Une relation qui ne vient pas remplir,
mais rejoindre.

Quand tu habites ta présence,
tu reconnais plus facilement ce qui est juste.

Tu sens plus vite ce qui ne l'est pas.
La relation juste n'arrive pas en urgence.
Elle arrive quand il y a de la place.

Piste à laisser travailler :

Ce que je souhaite vivre dans une relation :

Et ce que je peux déjà commencer à incarner :

8) Clôture — Rester là

Il n'y a rien à conclure.

Rien à décider.

Rien à promettre.

Juste rester là.

Avec ce qui est plus calme.

Plus clair.

Plus posé.

Tu peux refermer ce livret
et laisser ce qui a touché ,rester vivant en toi.

La présence n'a pas besoin d'effort.
Elle se reconnaît.

Dernière trace, si tu le souhaites
Aujourd'hui, je repars avec...

*Tu n'es pas en retard.
Tu es peut-être simplement à l'endroit juste.*

ALMA
x Joedhy