

WORKBOOK

ATTIRER L'AMOUR DE TA VIE

Un carnet pour
t'accompagner dans la
recherche de la
relation la plus
épanouie

PAR ORIANE FRASER
COACH EN RELATION

BIENVENUE!

Je suis ravie que tu aies décidé de te procurer ce carnet et je me réjouis d'avance que tu le parcoures et qu'il t'accompagne ces prochaines semaines et mois!

Le but de ce carnet, c'est d'avoir une marche à suivre et des exercices concrets afin que tu rencontres l'homme ou la femme idéal.e pour toi et de créer ensemble la relation épanouie qui vous correspond.

J'ai créé ce carnet après avoir travaillé avec des centaines de femmes et mis au point un suivi qui fasse du sens. C'est exactement ce que je fais avec mes clientes pendant nos sessions hebdomadaires depuis 5 ans.

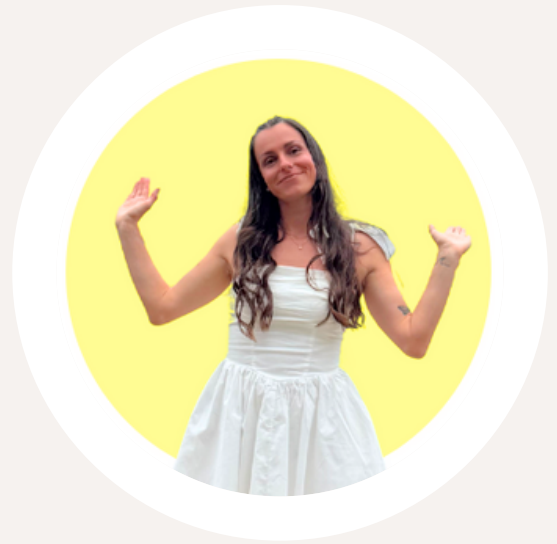
Au fil des pages tu retrouveras tous les points importants à travailler pour attirer cette relation et cette personne dans ta vie, en passant par ton mindset, par ton estime de soi, en changeant tes schémas amoureux, etc. Tu trouveras aussi des exercices concrets, et parfois même des hypnoses.

J'espère que ce carnet t'apportera ce que tu es venue chercher, et que grâce à ce travail, tu te sentiras prête à accueillir cette personne spéciale et lui faire de la place dans ta vie.

Ready?

Let's go!

Oriane, coach en relation et amour de soi depuis 2020



Moi c'est Oriane. Je suis née et j'ai grandi en Suisse. Aujourd'hui je vis à Sydney avec mon mari depuis février 2020.

J'ai pas toujours vécu une belle histoire d'amour. En 2018, alors que je vis toujours en Suisse, je tombe sur un homme qui va me faire comprendre ce que c'est qu'une relation toxique.

En 1 an, je perds confiance en moi en subissant de la manipulation, de la violence physique et émotionnelle.

Avec l'aide de mes proches, je me sors de cette relation non sans égratignures, et je décide de vivre mon rêve de toujours: partir voyager autour du monde.

A la base, j'ai toujours pensé que je ferais ce voyage en couple, mais je sens que cette liberté m'appelle. Je pars seule en janvier 2019, et je voyage 14 mois entre l'Asie et l'Amérique Centrale. En décembre 2019, sur une plage au Guatemala, je rencontre mon futur mari, Lawrence.

En peu de temps, il me propose de le rejoindre à Sydney en Australie, d'où il vient, et j'accepte.

De là commence la plus belle histoire d'amour de ma vie, qui me comble depuis.

Mais que s'est-il passé entre deux? Comment je suis passée de cette relation affreuse, à rencontrer l'homme de ma vie?

Pendant mon voyage, j'ai non seulement visité de nombreux pays et rencontrés des gens merveilleux, j'ai aussi fait un voyage intérieur, pour me reconstruire et être prête à créer la relation la plus épanouie de ma vie.

Et ce que j'ai appris en passant de la relation la plus toxique et violente à la plus douce, la plus facile et la plus épanouie de ma vie, j'en fais ma mission de le partager avec celles qui désirent également trouver une relation similaire.

Une relation dans laquelle vous pouvez être vous-même, dans laquelle vous êtes soutenue quels que soient vos choix, dans laquelle vous vous sentez en sécurité, dans laquelle vous êtes invitée à grandir et à vous épanouir personnellement.

C'est ce travail que vous retrouverez dans ce carnet.

A votre succès,

Oriane

Comment utiliser le carnet

Ce carnet contient 12 chapitres que tu pourras découvrir dans le sommaire à la page suivante.

En cliquant sur les titres du sommaire, tu seras directement emmenée à la page du chapitre afin de rendre la navigation du carnet plus agréable.

Certains chapitres sont plus long que d'autres et requièrent plus d'énergie et de travail, comme les chapitres sur les schémas, l'enfant intérieur et l'estime de soi.

Le but n'est pas de terminer le carnet en un temps record.

Le but c'est d'y aller à ton rythme, mais de faire un petit peu toutes les semaines afin de ne pas freiner ton évolution.

Dans chaque chaque chapitre, tu trouveras des exercices qui nécessitent du temps. Je te recommande vraiment de prendre le temps de les faire, d'avoir un carnet dédié à ça pour y revenir plus tard et avoir une trace de tes notes.

Dans la plupart des chapitres, à la fin, tu seras invitée à faire une hypnose. J'aimerais que tu prennes le temps de faire chacune d'entres-elles. Ne les sous-estime pas, elles sont extrêmement puissantes et c'est un des meilleurs moyens pour reprogrammer ton subconscient.

Et enfin, enjoy. On mainfeste plus rapidement quand on s'amuse! Prends chaque chapitre les uns après les autres, dans l'ordre, et regarde les miracles se passer dans ta vie!

A ton plus grand succès!

SOMMAIRE 1 / 3

01

Introduction

- Manifester l'amour
- Démystifier "the One"
- Les miroirs
- Les liens toxiques

02

Fondations

- Poser ses intentions
- Rituels
- Comprendre le changement

03

Créer une vision

- Créer ta liste
- Visualisation de ta relation idéale
- Avoir des exemples
- Exercice

04

Lâcher prise sur le passé

- L'importance du pardon
- Détacher
- Couper les liens
- Poser ses limites

05

Les schémas amoureux

- Comment reconnaître ses schémas?
- C'est quoi exactement une croyance?
- Les croyances courantes en amour
- Protocole de libération des croyances limitantes

SOMMAIRE 2 / 3

06

L'estime de soi

- l'estime de soi dans les relations
- Exercices
- Affirmations positives
- Hypnose

07

L'enfant intérieur

- L'enfant intérieur dans les relations
- Comment reprogrammer?
- Points importants
- Les déclencheurs
- Exercices

08

Les standards

- Etre authentique
- Ce que TU apportes dans la relation
- Reprends ton pouvoir
- Exercices

09

Les tests

- Reconnaître les red flags
- Reconnaître les tests
- Exercices
- Test réussi

10

Faire des rencontres

- Rencontres organiques
- Applications de rencontres

SOMMAIRE 3/3

11

La communication

- Comment communiquer ses envies et ses besoins
- Une relation qui dure

12

L'intimité

- La règle des 6 semaines
- Gérer le manque de libido

Chapitre 1: Introduction

Manifester l'amour

Attirer un partenaire n'est pas compliqué. Le travail se fait sur 3 niveaux: débloquer les schémas amoureux, voir que c'est possible (grâce à des exemples - on verra ça plus loin dans le carnet!) et savoir qu'on mérite cet amour et bonus: ne pas se contenter de moins et baisser ses standards.

Manifester un partenaire c'est avant tout une question d'énergie, et c'est important de ne pas se poser avec le premier venu (ne pas se contenter de moins bien/baisser ses standards). Pour cela, il faut savoir ce qu'on veut, connaître sa valeur et ne pas se contenter de moins que ce que l'on mérite et ce que l'on veut.

Cela peut se résumer à apprécier et respecter tellement ta valeur authentique (qui tu es vraiment au plus profond de toi aka être 100% toi-même) que tu ne te contenteras pas d'un partenaire qui n'est pas en phase avec cette valeur.

Tu n'as pas besoin de te convaincre que quelqu'un te convient, ni d'ignorer les red flags ou accepter quelque chose qui est non négociable pour toi.

Un bon rappel pour TOUT ce que tu désires: ce que tu penses consciemment en ce moment n'a pas d'importance, car on attire à travers les croyances et les schémas de notre enfant intérieur. C'est à travers l'objectif de ce qu'elle aimait, n'aimait pas, ce qui la rendait heureuse, lui faisait peur, la faisait se sentir digne ou indigne que tu manifestes aujourd'hui.

Chapitre 1: Introduction

Manifester l'amour

C'est à elle que tu es confrontée lorsque tu fait face à tes blocages, lorsque tu es en expansion et que tu te sens méritante de ta manifestation - ou pourquoi tu ne l'es pas.

Ce n'est pas le moi adulte aujourd'hui. Ce travail consiste à intégrer et à guérir ton enfant intérieur et ton moi adulte à travers l'expansion (changer ses croyances, avoir des exemples de ce que tu désires est possible...) et de te sentir méritante (estime de soi) au niveau subconscient.

En sachant tout ça, tu vois déjà que le sommaire de ce carnet fait du sense! Je vais t'amener à chaque point, et te les expliquer en détails + te donner des exercices pour pouvoir intégrer tout ça de manière durable.

Et si c'est encore un peu du charabia pour toi, ne t'inquiète pas, on va éclaircir tout ça ensemble!

Chapitre 1: Introduction

Démystifier "the One"

Pour commencer, je veux casser ce mythe d'entrée: il n'y a pas de "the One", il n'existe pas un seul partenaire pour toi sur toute la planète.

Un truc qui revient souvent avec mes clientes, c'est cette peur de passer à côté de la bonne personne une fois qu'elles savent exactement ce qu'elles veulent.

Mais rassure-toi, il n'y a pas une seule bonne personne pour toi et c'est à toi de parcourir le monde pour la trouver parmi les 8 milliards qu'on est sur terre.

Il y a (heureusement) plusieurs partenaires potentiels pour chaque personne.

On est toujours en mouvement, en expansion et en constante évolution, de sorte qu'à mesure que nous évoluons, nos besoins en matière de partenaire évoluent également. Cependant, lorsque deux personnes continuent d'évoluer ensemble au même rythme, c'est une unité sur une longue durée.

Une relation épanouie, ça se co-crée avec une autre personne qui correspond à tes valeurs profondes.

Lâche prise sur l'idée qu'il n'y a qu'une seule et même personne pour toi. Cette idée maintient trop de gens dans des relations et des dynamiques amoureuses malsaines et insatisfaisantes, et ça met une pression inutile à chaque fois que tu rencontres un.e potentiel.le partenaire.

Chapitre 1: Introduction

Démystifier “the One”

Je n'insinue pas que tu dois partir dès que ta relation traverse un moment difficile, surtout lorsqu'il s'agit d'une dynamique consciente (deux personnes qui s'engagent à travailler sur elles-mêmes et sur la relation). Mais encore une fois, il n'y a pas une seule et même personne qui existe pour toi.

Donc si ta relation est malsaine, qu'il y a des red flags, que tu n'es pas épanouie, pas alignée, sache que si tu fais le travail nécessaire de ton côté, tu rencontreras quelqu'un d'autre qui te conviendra mieux.

Dès que la phase de la lune de miel s'éteint dans une relation et que les hormones et le cerveau s'équilibrent (entre 6 mois et 2 ans) tu vas faire face à tes miroirs.

Les relations sont nos meilleurs enseignants et miroirs, et nous montrent toutes les opportunités de grandir et évoluer.

Mais lorsqu'une union consciente entre deux personnes qui se correspondent se crée, la phase de la lune de miel peut durer bien plus longtemps, voir même continuer à exister sur le long terme tout en faisant face aux miroirs.

C'est mon cas avec mon mari, et j'ai plusieurs clientes et amies qui m'ont rapportés être dans la même situation, c'est totalement possible!

Chapitre 1: Introduction

Les miroirs

L'Univers/Dieu nous envoie des miroirs pour nous montrer où nous avons besoin de guérir, de nous développer et de grandir pour revenir à notre moi authentique.

Ces miroirs se présentent souvent sous la forme de prétendants et de relations, mais peut aussi se retrouver au travail, en amitié... Lorsque ton estime de soi subconsciente est élevée, tu reçois des miroirs qui font ressortir ce qu'il y a de meilleur en toi.

Lorsque ton estime de toi subconsciente est faible, tu reçois des miroirs qui font ressortir ce qu'il y a de pire en toi.

On peut appeler ces derniers des tests, car ils sont là pour t'apprendre à augmenter ta valeur et à retrouver ton authenticité.

Lorsque tu es avec quelqu'un (ou plusieurs personnes) qui fait ressortir le pire de toi-même, tu t'éloignes de ta valeur et de ton authenticité.

Ces tests peuvent se manifester par de nombreuses situations différentes.

Quelques exemples de tests: Quelqu'un qui n'est pas disponible émotionnellement, qui n'est pas fiable, qui trompe, qui est violent (émotionnellement, verbalement, etc.), qui n'est pas intéressé (alors que tu l'es), qui ne te correspond pas mais avec qui tu es quand même, etc.

Chapitre 1: Introduction

Les miroirs

Les tests sont un cadeau (parfois agaçant). Ils te plongent dans une tension frustrante qui t'oblige à faire le travail nécessaire pour retrouver ton authenticité et ton estime de soi.

C'est important de les reconnaître afin de pouvoir faire ce travail et avancer, sinon on risque de retomber sur le même test encore et encore jusqu'à ce qu'on comprenne.

Peut-être que tu peux déjà voir des tests qui sont présents dans ta vie, ou des tests que tu as déjà identifiés et passés!

On ira plus en profondeur sur ce sujet un peu plus loin dans le carnet.

Chapitre 1: Introduction

Les liens toxiques

On attire des partenaires à partir de notre subconscient.

Ton subconscient est marqué pendant l'enfance par tout ce à quoi il a été exposé par les personnes qui s'occupent de toi, les médias, la communauté, la société, etc. Par conséquent, il attire tes partenaires à partir des modèles de relations dont il a été témoin pendant son enfance.

Tu attires les pièces de puzzle manquantes de tes traumatismes qui, selon ton cerveau, te rendront entier, complète, enfin guérie (spoiler alert, ce n'est pas comme ça que ça marche - rien d'extérieur ne peut te faire sentir entière, compétente et guérie).

Est-ce que tu as déjà fait l'expérience de rencontrer une personne et de ressentir une dépendance instantanée? Un coup de foudre instantané? "J'ai l'impression de te connaître depuis toujours. Je ne peux pas vivre sans toi. Je sais que tu es le bon." C'est ce qu'on appelle un lien de trauma/liens toxiques. Ça signifie que leur trauma et leur programmation ont attiré les tiens et vice versa.

On attire des prétendants et des partenaires qui sont l'aboutissement des traits de caractère de la ou des personnes qui nous ont élevées.

Chapitre 1: Introduction

Les liens toxiques

On agit ainsi parce que notre subconscient croit que, grâce à cette personne, on va pouvoir surmonter notre manque d'estime de soi, nos traumatismes et nos souffrances de l'enfance.

Cette personne ressemble souvent à la personne qui s'est occupée de nous et avec laquelle nous avons eu une relation ou une dynamique moins saine.

Inconsciemment, vous pensez que vous allez vous reconstruire l'un l'autre.

Une autre variante de cette relation peut être que tu ressens un attachement instantané et des étincelles, mais que l'autre personne ne te rend pas la pareille. Elle représente l'autre moitié de tes traumas, mais tu ne représentes pas l'autre moitié du sien.

C'est des relations qui sont faciles à reconnaître parce qu'elles commencent en général super vite, de manière très intenses, et se dégradent aussi très rapidement.



Si à tout moment dans le carnet tu as besoin d'aide, tu peux soit prendre un appel avec Oriane en cliquant [ICI](#), ou prendre une semaine sur telegramme avec Oriane en cliquant [ICI](#)!

Chapitre 2: Fondations

Poser ses intentions

Poser des intentions c'est le premier pas vers ce qu'on désire.

Ça permet de signaler à notre cerveau que notre intention est importante, et la réalisation de celle-ci sera donc plus facile!

Ça nous rend responsables de prendre action pour manifester nos intentions: tu as plus de chance de faire quelque chose si tu l'écris ou le dit de cette façon "j'ai l'intention d'aller au fitness aujourd'hui".

Chaque début est un très bon moment pour poser ses intentions. Le début d'une journée, d'une semaine, d'un mois, d'une année, d'un programme,...

Prends quelques minutes pour penser à tes intentions en commençant ce carnet:

- Quelle est ton intention avec ce carnet?
- Quelles sont les émotions que tu aimerais ressentir?
- Quelles sont les choses que tu veux voir dans ta réalité?

Chapitre 2: Fondations

Poser ses intentions

Si tu n'arrives pas à répondre à toutes les questions maintenant, pas de problème. C'est un sujet sur lequel on va revenir en profondeur, et je te donnerais des clés pour mettre au clair ce que tu désires exactement.

Pour le moment, concentre-toi sur 1 ou 2 intentions que tu as en commençant ce carnet.

Ecris-les sur un journal afin de pouvoir revenir dessus plus tard. C'est gratifiant de voir qu'on a rempli nos intentions!

Réponds à cette question: Si je pouvais _____ à la fin de ce carnet, ça serait ouf!!!

Lorsque c'est fait, ferme les yeux, visualise ton intention pendant quelques secondes, ressens la joie, l'excitation, la gratitude...

Chapitre 2: Fondations

Rituels

Une des premières choses que j'aime mettre en place quand je commence avec une nouvelle cliente, c'est les rituels.

Alors attention, je ne veux surtout pas te surcharger avec une routine du matin qui dure 1h.

Le but c'est d'intégrer quelques rituels qui te font plaisir, qui te font du bien, en utilisant le temps que tu as à disposition.

On va voir ensemble quels sont les rituels que tu peux mettre en place dans ta journée pour que chaque jour tu avances dans la direction de tes objectifs: t'aimer, avoir confiance en toi, et attirer une relation saine et épanouie.

C'est le premier pas vers le changement de tes schémas. Ce sont des outils qui sont à ta disposition en complément du travail plus profond qu'on va faire par la suite.

Les deux moments les plus propices et qui ont le plus gros impact: le matin quand on se lève et le soir avant de dormir. C'est parce que notre cerveau entre ou sort des ondes cérébrales alpha, ce qui veut dire que notre esprit conscient (et donc notre esprit critique) est calme, et notre subconscient est plus accessible (et les changements doivent être fait au niveau du subconscient pour qu'ils soient durables). Il y a d'autres facteurs qui entrent en jeu, comme la mélatonine (hormone du sommeil).

Chapitre 2: Fondations

Rituels

J'ai une petite question qui fâche à te poser: quel est ton premier geste du matin?

Si c'est prendre ton téléphone et checker instagram ou tes e-mails, j'aimerais que tu repenses à tes priorités et tes objectifs.

Est-ce que ce premier geste t'aide à te sentir bien?

En agissant ainsi, le message qu'on envoie (et chacune de nos actions envoie un message) est: mes objectifs peuvent attendre, ce que les autres font est plus important que mes objectifs et mon bien-être. C'est dur à entendre, mais c'est primordial si tu veux atteindre tes objectifs.

Demande-toi combien de temps tu peux consacrer le matin quand tu te lèves pour toi et tes objectifs? Même si c'est 5 minutes, j'ai une solution pour toi.

Je vais maintenant te présenter plusieurs rituels que je recommande. Encore une fois, inutile d'essayer de tous les faire rentrer dans ton emploi du temps, ça va juste réussir à te frustrer.

En tant que femme (et si tu es un homme qui lis ça, coucou! Ça marche pour toi aussi) on a un cycle hormonal qui change nos envies, besoins et notre énergie constamment. Ce dont tu as besoin dans ta phase menstruelle n'est pas la même chose que ce dont tu as besoin dans ta phase ovulatoire.

Ces rituels sont donc là pour que tu puisses les choisir en fonction de tes besoins et envies ce jour-là!

Chapitre 2: Fondations

Rituels - Affirmations

Probablement un de mes préférés pour commencer la journée.

Une affirmation est une courte phrase qui affirme quelque chose de positif.

C'est une déclaration confiante d'une vérité perçue. Elles vont reprogrammer ton subconscient en douceur petit à petit!

Et elles envoient un message clair à ton esprit pour orienter tes pensées vers tes objectifs.

Les affirmations doivent être au positif (= pas de négation) et au présent ou passé (=pas de futur ou conditionnel).

Tu peux créer tes propres affirmations en fonction de tes objectifs, ou piocher dans celles que je vais mettre à ta disposition.

Tu peux les écrire sur des posts it et les coller chez toi: sur ton miroir par exemple!

Ma technique préférée: les enregistrer et les écouter dès le réveil (ça prend 5 minutes!)

Retrouve à la fin de ce chapitre une liste d'affirmations en fonction de différents thèmes pour t'inspirer à créer les tiennes!

Chapitre 2: Fondations

Rituels - Méditation/hypnose

La méditation est une pratique d'entraînement de l'esprit qui favorise le bien-être mental.

Elle a de nombreux bienfaits:

- Améliore la concentration
- Améliore la mémoire
- Réduit le stress/anxiété
- Boost le système immunitaire

Le but c'est simplement d'observer ce qui se passe en soi, sans chercher à le changer (ce n'est PAS faire taire ses pensées!)

Quelques techniques pour recentrer son attention pendant une méditation ou une hypnose:

- se concentrer sur sa respiration: air qui entre et sort, mouvements du corps, température,... C'est un mouvement infallible qui permet une ancre stable
- se concentrer sur les sensations: son corps, la surface sur laquelle on est, l'air autour,...
- concentrer son regard sur son 3ème oeil (entre les sourcils)

[En cliquant ici](#), tu auras accès à une méditation que j'ai créée pour toi, qui dure 5 minutes et qui est un très bon moyen de commencer.

Chapitre 2: Fondations

Rituels - Gratitude

La gratitude à une fréquence énergétique très haute (comme l'amour ou l'abondance).

C'est l'énergie contraire au manque, donc quand tu te concentres sur ce que tu as, tu n'as pas la place dans tes pensées pour penser à ce que tu n'as pas encore. Quand on est reconnaissante, on est ouverte à recevoir, on attire facilement.

C'est un rituel que je fais chaque soir en me couchant. Je liste à voix haute les choses pour lesquelles je suis reconnaissante ce jour-là.

Si tu as des enfants, je te recommande de le faire avec eux, c'est un super moyen de connecter avec eux, par exemple au moment du repas ou du coucher.

Pas besoin d'aller chercher très loin, il y a toujours des choses pour lesquelles tu peux être reconnaissante! Si c'est une journée plus difficile, tu peux juste te recentrer sur l'essentiel (avoir à manger dans ton frigo, un toit sur la tête, un lit douillet,...)

Tu peux aussi être reconnaissante de pouvoir marcher, de respirer sans avoir à penser, de pouvoir manger et d'avoir un système digestif qui fonctionne bien, de pouvoir faire les choses que tu aimes, de serrer dans tes bras les gens que tu aimes,...

Chapitre 2: Fondations

Rituels - Journaling

Il y a plusieurs manières de faire. Tu peux soit écrire ce que tu as dans la tête sans trop réfléchir si tu te sens à l'aise.

Ou alors, tu peux répondre à quelques questions simples:

→ Check-in avec soi-même: comment je me sens aujourd'hui?

Ça te permet de te rendre consciente de tes émotions.

→ Quelles sont mes intentions aujourd'hui?

Te permet de vivre plus intentionnellement: tu as plus de chance de faire les choses si tu les écris!

→ Comment puis-je incarner la meilleure version de moi aujourd'hui?

Te permet de t'aligner à la version de toi qui a une haute estime de soi.

Tu peux aussi écrire au passé ce que tu aimerais manifester, comme si c'était déjà dans ta vie.

- Exemple: je suis tellement heureuse et reconnaissante d'avoir fait 3 entraînements cette semaine. Je me suis sentie vraiment bien, et ça m'a donné de l'énergie pour faire pleins de choses.
- Je suis tellement reconnaissante et heureuse de me sentir bien dans mon corps depuis que j'ai fait le programme. J'ai implémenté pleins de nouvelles choses et je me sens de mieux en mieux!

Chapitre 2: Fondations

Rituels - Mouvement

Peu importe à quoi ça ressemble pour toi de bouger, ça fait circuler l'énergie. Ce que je préfère c'est aller marcher dehors et voir la lumière naturelle dès le matin: c'est super pour tes hormones et ton système nerveux également!

Choisi quelque chose que tu aimes et en fonction du temps que tu as:

- Yoga
- Danse
- Marcher au soleil
- Étirement
- Nager

Liste d'affirmations:

Self Love

Je m'aime inconditionnellement en ce moment même

J'aime mon corps et tout ce qu'il fait pour moi tous les jours

Je suis plus qu'assez exactement comme je suis

Je bouge mon corps tous les jours d'une manière qui me fait du bien

Je suis parfaite exactement comme je suis

Je suis fière de moi et de tout ce que j'ai accompli

J'adore la personne que je deviens

Je m'engage à être active et en bonne santé.

Je mérite d'avoir un corps et un esprit en bonne santé

Je me donne l'amour, l'appréciation et la reconnaissance dont j'ai besoin

Plus je m'aime, plus la vie est facile

J'ai toutes les ressources nécessaires pour atteindre mes objectifs

Je m'aime telle que je suis aujourd'hui

Je choisis d'être gentille avec moi-même

Je suis reconnaissante d'être la personne que je suis

J'apprécie toutes les façons dont je suis unique

Le calme m'envahit à chaque respiration profonde que je prends

Je respire lentement et profondément, me remplissant de calme

Je mérite le bonheur et la joie

Je choisis de me concentrer sur des expériences heureuses

J'ai le contrôle de ma vie

Je fais confiance à mon intuition et je suis toujours guidée pour prendre les bonnes décisions

Aujourd'hui, et chaque jour, je choisis la joie

J'ai confiance que l'univers veille sur moi et veut mon bien

Je suis une bonne personne qui mérite le bonheur, la santé et la paix

De bonnes choses m'arrivent continuellement

Je m'accepte inconditionnellement

J'ai le pouvoir d'affronter n'importe quelle difficulté

Je suis chez moi dans mon corps

Je prends les décisions pour moi

Je suis capable

Je suis puissante

Je mérite d'être bienveillante avec moi-même

Amour

Je laisse l'amour entrer dans ma vie

Je me sens entourée d'amour partout

Je reçois de l'amour en abondance de tous ceux que je rencontre

Je suis reconnaissante pour tout l'amour et toute l'affection que je reçois

Je mérite une relation épanouie

Mon cœur est ouvert

J'attire une relation épanouie et saine

Je vois l'amour partout où je vais

Je mérite les compliments que je reçois

Je mérite d'être aimée

Je mérite l'amour que je reçois

Je m'aime et je suis ouverte à l'amour

Plus je donne, plus je reçois

J'adore donner et recevoir de l'amour

Je mérite un amour sincère et authentique

Avec chaque jour qui passe, notre relation devient plus aimante et passionnée

Nous sommes amoureux et heureux ensemble

Je suis ouverte et prête à trouver l'amour

Je crois en l'amour

Je libère mon passé et je m'ouvre à l'amour

Je mérite d'être aimée comme je suis

L'amour est ma priorité

Je suis en paix de savoir que l'amour me vient naturellement

Je suis unique, intéressante et intelligente

L'univers me guide vers l'amour

L'amour que je cherche me cherche aussi

Je soutiens mon partenaire, tout comme il/elle me soutient

Mon partenaire et moi nous sentons à l'aise et en sécurité lorsque nous sommes ensemble

J'aime passer des moments intimes avec mon/ma partenaire

Je suis heureuse et satisfaite de la relation que j'ai avec mon/ma partenaire

Je suis reconnaissante pour tout ce que mon/ma partenaire fait pour moi

Mon/ma partenaire et moi sommes dans une relation amoureuse, engagée et forte

L'amour que j'éprouve pour mon/ma partenaire grandit un peu plus chaque jour

Nous sommes heureux et amoureux dans notre relation

Notre relation est remplie de confiance, d'honnêteté, de communication ouverte, de compréhension mutuelle et surtout d'amour

Je suis reconnaissant d'avoir mon/ma partenaire dans ma vie

Santé

Mes pensées positives aident à créer mon corps sain

Je suis naturellement attirée par des aliments sains

Je bouge mon corps chaque jour car cela me fait du bien

Je choisis de me sentir bien dans mon corps maintenant

Je choisis de bouger mon corps et d'en prendre soin pour être en bonne santé le plus longtemps possible

Je suis reconnaissante pour tout ce que mon corps fait pour moi au quotidien.

Je suis digne et importante, peu importe à quoi je ressemble

Je choisis d'aimer mon corps pour ce qu'il est

Je choisis de m'aimer comme je suis

Il est de plus en plus facile pour moi de me sentir bien dans mon corps

Je prends le temps de bien mâcher mes aliments

Je me sens légère et bien dans ma peau

Je suis parfaite et complète comme je suis

Mon corps est un vaisseau pour vivre ma meilleure vie

Il y a plus dans la vie que de s'inquiéter de mon poids. Je suis prête à en faire l'expérience

Je mérite d'être traitée avec amour et respect par mon esprit

Je fais confiance à la sagesse de mon corps

Je m'accepte telle que je suis en ce moment

Je me sens bien dans ma peau

Je suis bienveillante et chaleureuse avec mon corps

Mon existence même rend le monde meilleur

Je veille à mon bien-être général

Je choisis de faire des choses gentilles pour moi-même

J'aime mon corps tel qu'il est aujourd'hui

Je nourris mon corps avec des aliments sains

Je donne à mon corps le respect qu'il mérite

Mon corps est ma maison pour toujours et je lui en suis reconnaissante

Je me sens bien dans mon corps !

Mon corps est une bénédiction

J'apprécie mon corps car il me donne la vie

Mon corps est parfait tel qu'il est et je l'honore comme il est

Je suis bien dans ma peau

Je me sens fabuleuse et confiante dans mon corps

Mon corps est parfait pour moi

Je suis méritante de tous mes désirs peu importe à qui mon corps ressemble

Je suis en bonne santé

Je donne à mon corps ce dont il a besoin

Mon corps et ma santé sont de plus en plus forts

Mon système immunitaire est fort et résistant

Mon corps sait comment se soigner tout seul

Je laisse tomber tout ce qui entrave ma bonne santé

Je suis reconnaissante d'avoir un corps robuste et flexible

Je suis entourée d'énergie de guérison

Ce qui compte le plus, c'est comment mon corps se sent, pas ce à quoi il ressemble

Je me sens bien quand je prends soin de mon esprit et de mon corps

Je suis pleine d'énergie

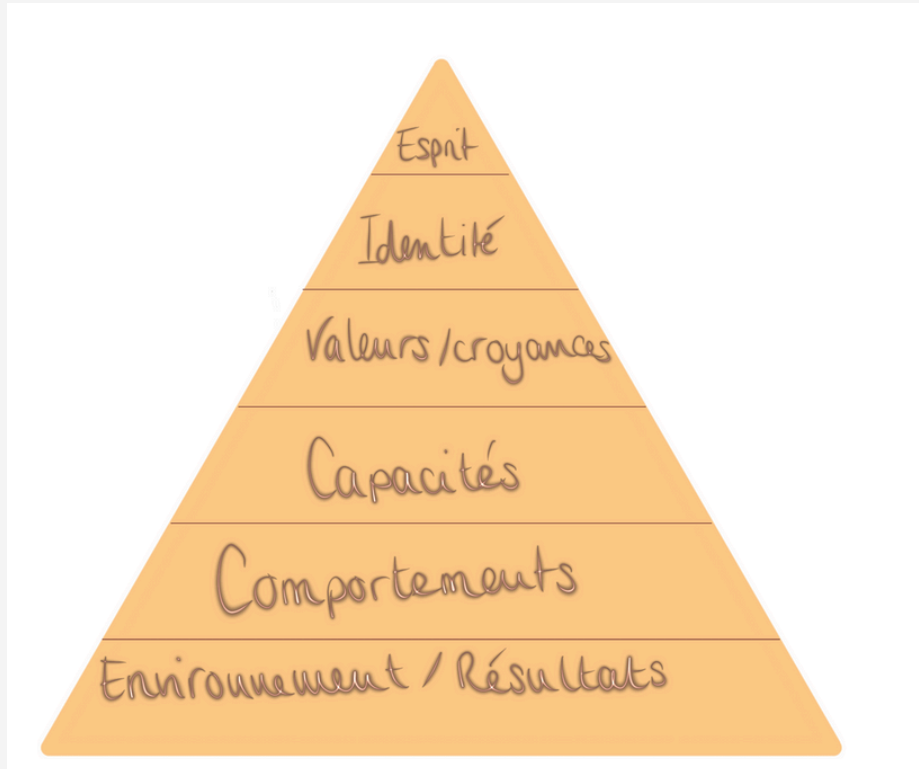
J'écoute mon corps

Ma santé mentale est une priorité et je la nourris avec amour

Mon corps est fort et résilient, soutenant mon bien-être

Chapitre 2: Fondations

Comprendre le changement

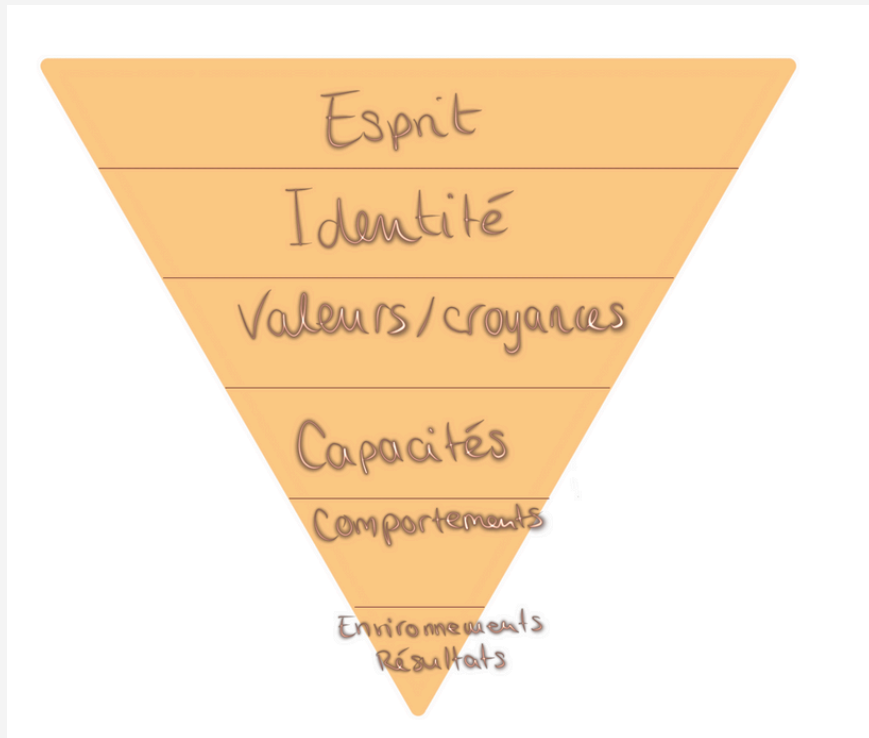


Voici une représentation de la hiérarchie du changement de Robert Dilts

Cette pyramide peut faire penser qu'elle se lit de bas en haut. On croit que changer les deux premières zones sont la clé du changement: changer l'environnement et notre comportement ou nos actions. C'est ce que font la plupart des gens et spoiler: ça marche moyennement bien.

Chapitre 2: Fondations

Comprendre le changement



Mais si on retourne la pyramide, ce sont l'esprit, l'identité et les valeurs/croyances qui provoquent les changements les plus puissants!

C'est comme ça qu'elle doit être lue pour réellement comprendre le changement. De cette manière, on peut provoquer des changements sur la durée, beaucoup plus facile à tenir.

- **Esprit:** notre nature illimitée et notre assistant invisible. Egalement notre "purpose" le plus élevé
- **Identité:** qui on est sur le plan "je suis". Choisi personnellement
- **Valeurs/croyances:** ce qu'on croit et ce qui est important pour nous
- **Capacités:** nos compétences/connaissances
- **Comportement:** nos actions et nos habitudes
- **Environnement/résultats:** ce qu'on voit dans notre réalité/nos résultats

Chapitre 2: Fondations

Comprendre le changement

Prenons un exemple classique en prenant la première version de la pyramide:

C'est le 1er janvier: ma résolution est de me mettre au sport et de perdre du poids!

Pour mettre en place ce changement, la plupart des gens:

1) prennent un abonnement de fitness, jètent les chips et biscuits, achètent des légumes pour faire des meals prep et achètent une belle tenue de sport.

→ Ils ont donc changé leur **environnement**.

2) s'engagent à s'entraîner 5 fois par semaine, manger que de la nourriture saine, et pas de fast food.

→ Ils ont changé leur **comportement**.

Que se passe-t'il avec ça le premier février?

95% des gens abandonnent et n'arrivent pas à garder leurs habitudes.

Même ceux qui s'étaient engagés à le faire sur 21 jours "pour en faire une habitude!"

Pourquoi?

- Parce qu'ils n'explorent pas leurs croyances à propos de perdre du poids/ être quelqu'un de sportif
- Ils ne se demandent pas si faire du sport et perdre du poids sont une valeur importante pour eux (leur pourquoi profond)
- Ils ne savent pas quelles compétences ou connaissances à propos du sport/fitness/nutrition ils ont besoin pour rester sur la bonne voie
- Si perdre du poids et faire du sport fait partie de leur mission de vie (esprit)
- ils n'ont jamais intégré le fait d'être fit dans leur nouvelle identité

→ **Ils ont utilisé la pyramide à l'envers et c'est quasiment impossible de tenir des nouvelles habitudes durables de cette manière, à moins d'avoir l'habitude, de le faire régulièrement et d'avoir une discipline irréprochable.**

Chapitre 2: Fondations

Comprendre le changement

Si on reprend le même exemple en utilisant la hiérarchie du changement de haut en bas, on obtient des résultats durables:

ESPRIT: Être en bonne santé fait partie de ma mission de vie. Car plus je suis fit et en bonne santé, mieux je me sens, et le plus d'énergie j'aurais pour m'engager à toutes mes autres priorités.

IDENTITÉ: Je suis déjà une personne fit et en bonne santé. Je suis le genre de personne qui fait du sport et mange bien. C'est ma nouvelle identité à partir de maintenant et je m'engage à être cette personne.

VALEURS/CROYANCES: Je crois que je mérite d'être en bonne santé, que mon corps se libère du poids plus nécessaire pour ma protection facilement et sans efforts, mon métabolisme augmente un peu plus chaque jour, être fit et en bonne santé est très important pour moi désormais.

CAPACITÉS: J'ai fait mes recherches et j'ai réalisé que je devrais faire du sport 4 fois par semaine pour me sentir au mieux ainsi qu'éliminer les aliments transformés de mon alimentation car ils n'ont aucun bénéfice pour ma santé.

COMPORTEMENT: Je fais du sport 4x par semaine, je mange sainement, plus d'aliments transformés,...

ENVIRONNEMENT/RESULTATS: je m'inscris dans une salle proche de chez moi, qui est sur le chemin du travail ou à laquelle je peux aller durant ma pause de midi OU je trouve une activité sportive qui me plaît et me fait plaisir. J'achète quelques tenues de sport qui me font me sentir badass. Je prépare mes affaires de sport la veille pour être prête le matin. Je prends 1h le week-end pour préparer des bases saines pour mes repas.

Chapitre 2: Fondations

Comprendre le changement

La raison pour laquelle je te raconte tout ça, c'est pour que tu comprennes comment mettre en place un changement dans ta vie qui va vraiment fonctionner.

Peu importe ce que tu désires, et ici on se concentre sur attirer une relation saine et épanouie, garde en tête cette pyramide.

En avançant dans le carnet:

- Garde la hiérarchie en tête
- Demande toi: est-ce que tu utilisais la hiérarchie à l'envers?
- Est-ce que tu te concentrais seulement sur le changement environnemental et comportemental?
- Où est-ce que tu changeais au niveau de l'identité et tu descendais depuis là?
- Quels sont les changements que tu peux faire maintenant pour instaurer de nouvelles bonnes habitudes basées sur la vie et la relation que tu désires?



Si à tout moment dans le carnet tu as besoin d'aide, tu peux soit prendre un appel de lh avec Oriane en cliquant [ICI](#), ou prendre une semaine sur telegramme avec Oriane en cliquant [ICI](#)!

Chapitre 3: créer une vision

Créer ta liste

Dans ce chapitre, on va poser les bases sur lesquelles tout repose: TA VISION.

Ta vision de la relation la plus incroyable de ta vie selon tes propres termes. Une vision qui va t'accompagner, te guider et te permettre de la reconnaître quand elle sera là!

Chaque grande idée est partie d'une VISION. La possibilité de voyager en avion est partie d'une vision, le fait de pouvoir allumer la lumière chez soi est parti d'une vision, bref tu m'as comprise, avoir une vision de ce qu'on désire c'est la BASE pour y arriver.

Sans vision, c'est comme monter dans sa voiture sans savoir où on va. Ta vision, c'est ton Google Maps.

Ici je veux que tu rêves grand, que tu te sentes capable de tout, que tu explodes tes barrières mentales!

READY?!

Dans un premier temps, tu vas venir écrire ta vision sous forme de liste. Tu vas écrire TOUT ce qui est important pour toi dans une relation, chez un homme/une femme, ce que tu veux ressentir, les choses que tu veux faire, vraiment tout ce qui est vraiment important pour que tu sois comblée et épanouie. J'appelle ça tes non-négociables.

Voici les éléments importants à prendre en compte lorsque tu fais liste:

- Les besoins essentiels (tes non-négociables): Sois précise dans les détails des éléments exacts dont tu sais que tu as besoin, et comment tu les ressens.
- Fais-le avec ta Higher Self, pas ton ego: il est important de faire la différence entre ce que l'ego veut et ce dont tu as vraiment besoin pour être heureuse et épanouie dans une relation saine.
- Écris au présent
- Écris à la première personne (je)
- Écris à la forme affirmative (pas de négation! S'il y a quelque chose que tu ne veux pas, écris ce que tu veux à la place de cette chose)
- Laisse les émotions positives monter jusqu'au point d'être persuadée que tu écris ton futur

Encore une chose avant de te lancer dans ta liste: DON'T OVERTHINK IT. Tu peux revenir à tout moment dans le futur pour modifier ta liste!

Je te conseille d'avoir un carnet à disposition pour le faire, sinon tu peux utiliser les pages suivantes que je laisse blanche pour toi!

Si tu as de la difficulté à le faire, je t'ai mis quelques pages plus bas des questions qui vont t'aider à créer ta liste.

Chapitre 3: créer une vision

Créer ta liste

Exemples pour t'aider à dresser ta liste:

- * Émotionnellement disponible - il communique facilement, il est digne de confiance, il souhaite s'engager, il est protecteur et drôle
- * La communication entre nous est saine et c'est ainsi que nous résolvons nos éventuels désaccords
- * Il est créatif
- * Il est passionné et ambitieux
- * Il prend soin de lui et de sa santé en faisant du sport et mangeant sainement
- * Il aime voyager et aime l'aventure
- * Il a une excellente relation avec sa famille et celle-ci m'aime et m'apprécie également
- * Il gagne CHF 100'000.- par an
- * Notre relation est basée sur le respect de l'autre et avons des valeurs similaires
- * Je me sens bien dans la relation, aimée, chérie, respectée et amoureuse

PS: il est très possible qu'en écrivant cette liste, tu aies des pensées intrusives, des croyances qui remontent, une petite voix qui te dit que tu rêves, de redescendre sur terre, que cette personne n'existe pas ou que tu es pas assez bien pour elle...

C'est NORMAL d'avoir ces pensées. Remarque-les mais n'y prête pas trop attention pour le moment, on reviendra dessus plus tard!

Chapitre 3: créer une vision

Créer ta liste

Alors tu te sens excitée par cette vision? Ça t'anime, te fait rêver?

Trop bien 🏽

Je veux maintenant que tu fasse du journaling pour chaque élément de ta liste. Répond à chaque question ci-dessous pour chaque point de ta liste. Sois honnête, personne ne te surveille. Cet exercice est entièrement destiné à t'éclairer et être sûre que ce que tes désirs viennent de ta Higher Self et non de l'ego:

* Pourquoi est-ce que je veux cela? Vas plus loin, que signifie cette caractéristique à la base? Qu'est-ce que je ressens face à cette caractéristique?

* Est-ce que j'ai été programmée pour vouloir ça (par mes parents, profs, famille,...)? Est-ce que je le veux vraiment?

* Est-ce que je demande cela parce que c'est quelque chose que je souhaite incarner et que je n'ai pas encore réussi à faire?

Ça va te permettre de voir si ta liste est authentique et vient vraiment de ton cœur, ou si certains points viennent de ton égo.

Si certains points viennent de ton égo, tu verras que tu ne pourras pas vraiment les justifier. Ce sont les choses qu'on désire pour plaire aux autres, pour entrer dans un moule, mais pas pour notre bonheur.

Je te donne un exemple:

Si sur ta liste tu écris "Mon partenaire gagne au moins CHF 100'000.- par année" et que maintenant on regarde POURQUOI c'est important pour toi...

Authentique: c'est important pour moi car je veux une famille et je veux qu'on puisse construire ça ensemble sans se soucier de l'aspect financier. C'est important pour moi car je souhaite pouvoir partir en voyage ensemble et qu'on puisse participer aux charges de manière équitable. C'est important pour moi car ça me donne un sentiment de sécurité.

Ego: c'est important pour moi car mes parents l'accepteront dans notre famille s'il gagne bien sa vie. C'est important pour moi car on m'a toujours dit de choisir un homme qui gagne bien sa vie.

Chapitre 3: créer une vision

Créer ta liste

Tu vois la différence? Chaque point de ta liste peut être authentique. A toi de jouer!

A large grid of dotted lines for creating a list. The grid consists of 20 columns and 30 rows of small squares. A solid vertical line is drawn on the left side, separating the first column from the rest of the grid. This layout is designed to help users create a list of points for their vision.

Chapitre 3: créer une vision

Créer ta liste - Questions

Plus ta liste reflète ton authenticité, plus tu attireras une personne qui te correspond.

- Quand tu penses au partenaire idéal, c'est quoi pour toi exactement? Pourquoi?
- Quelles sont les caractéristiques physiques qui sont vraiment importantes pour toi? Pourquoi?
- Quelles sont les caractéristiques de sa personnalité qui sont vraiment importantes pour toi? Pourquoi?
- Comment est-ce que tu veux te sentir dans la relation, quelles sont les émotions et sentiments que tu veux ressentir? Pourquoi?
- Quelles sont les choses que tu aimerais faire avec ton partenaire? Pourquoi?
- Comment aimerais-tu que la communication soit entre vous? Pourquoi?
- Comment souhaite-tu être traitée? Pourquoi?
- Qu'est-ce qui est important pour toi dans l'intimité et dans le sexe dans ta relation? Pourquoi?
- Quoi d'autre est important pour toi dans une relation? Pourquoi c'est important?

Chapitre 3: créer une vision

Créer ta liste - Questions

Plus ta liste reflète ton authenticité, plus tu attireras une personne qui te correspond.

- Quand tu penses au partenaire idéal, c'est quoi pour toi exactement? Pourquoi?
- Quelles sont les caractéristiques physiques qui sont vraiment importantes pour toi? Pourquoi?
- Quelles sont les caractéristiques de sa personnalité qui sont vraiment importantes pour toi? Pourquoi?
- Comment est-ce que tu veux te sentir dans la relation, quelles sont les émotions et sentiments que tu veux ressentir? Pourquoi?
- Quelles sont les choses que tu aimerais faire avec ton partenaire? Pourquoi?
- Comment aimerais-tu que la communication soit entre vous? Pourquoi?
- Comment souhaite-tu être traitée? Pourquoi?
- Qu'est-ce qui est important pour toi dans l'intimité et dans le sexe dans ta relation? Pourquoi?
- Quoi d'autre est important pour toi dans une relation? Pourquoi c'est important?

Chapitre 3: créer une vision

Visualisation de ta relation idéale

Bienvenue dans le premier audio de ce carnet!

Si tu n'as jamais médité ou fait de visualisation, ne t'en fais pas.

C'est très simple, tu n'as qu'à appuyer sur play et écouter ma voix.

Cette visualisation est à faire au calme, assise, avec ton dos soutenu, donc assure-toi d'avoir le temps devant toi et de trouver un endroit confortable. À ne pas faire en conduisant!

Cette visualisation a pour but d'ancrer la vision que tu as écrite dans ton subconscient.

A faire autant de fois que tu le souhaites!

[Télécharge l'audio ici](#)

Chapitre 3: créer une vision

Les exemples

Trouver des exemples est une des clés quand il s'agit de manifester la relation de ses rêves.

Les exemples aident à créer l'espace dans ton subconscient (d'où nous manifestons) pour voir et croire que ce que tu désires est possible pour toi.

L'expansion à travers les exemples peut se produire de pleins de façons - à travers des expériences, le partage de connaissances ou d'informations, et surtout, à travers d'autres personnes.

Les différents types d'exemples:

Exemples complet: Les personnes auxquelles tu t'identifies et qui sont déjà passées par là et ont réussi, possèdent ou incarnent cette relation idéale. Elles te permettent de "voir pour croire" que ce que tu veux est possible - c'est un sentiment de "Oh s'ils peuvent l'avoir/le faire, je peux tout à fait le faire aussi!" Car après tout, ce que tu admires chez les autres ne fait que te montrer ton propre potentiel inexploité.

Exemple partiel: Un exemple qui représente des "fragments" de ce que tu désires, plutôt que l'image entière. Dans une certaine mesure, la plupart de tes exemples seront des exemples partiels, puisque nous sommes tous des êtres uniques et individuels.

Les exemples ponts: ces personnes ne sont pas exactement là où tu veux être, mais ils sont un peu plus avancés que ta situation actuelle. Ils peuvent t'aider à franchir la distance qui te sépare de l'endroit où tu veux aller.

Les exemples "reality check": Quelqu'un dans ta vie qui te confronte à la réalité et te fait réaliser que tu ne veux peut-être pas ce que tu pensais vouloir.

Les exemples jalousie: Quelqu'un qui te déclenches parce qu'il a quelque chose que tu veux. La raison pour laquelle ce type d'exemple te déclenches est qu'il te montre un aspect rejeté de toi-même qui a besoin d'être débloqué ou intégré. Il s'agit d'un trigger que tu pourras libérer avec l'hypnose dédiée dans le chapitre 7.

Chapitre 3: créer une vision

Les exemples

Check-liste des exemples:

Comment savoir quand tu as trouvé un exemple?

- * Ils ont une histoire similaires à la tienne ou ils ont été dans ta situation actuelle.
- * Ils ont réussi, possèdent ou incarnent ce que tu désires.
- * Leur parcours de réussite te semble crédible et réalisable.
- * Ils te donnent l'occasion de te dire: "S'ils peuvent l'avoir, je peux l'avoir aussi".

Un peu de science derrière le concept des exemples:

Pendant des années, les coureurs ont rêvé de battre le record de courir un mile (1.6km) en moins de 4 minutes.

Malgré un entraînement stratégique et un dévouement intense, même les athlètes les plus doués ne parvenaient pas à franchir cette barrière.

En 1954, Roger Bannister a battu le record en 3 minutes et 59 secondes.

En l'espace de 46 jours, un coureur australien a battu le même temps. Trois autres coureurs ont suivi dans l'année. Aujourd'hui, plus d'un millier de coureurs ont parcouru un mile en moins de 4 minutes.

Cet exemple illustre le pouvoir des exemples. Ce n'est pas un changement dans le régime d'entraînement ou l'ajout de super-aliments qui a permis de battre un record, mais un changement de perception.

Croire que quelque chose est possible mentalement peut réellement changer ce dont on est physiquement capable!

Si tu souhaites créer la relation la plus facile, fun et épanouie possible, il est impératif que tu aies des exemples d'autres personnes qui ont fait la même chose afin de changer tes croyances subconscientes.

Une fois que tu as trouvé des exemples, il est important de renforcer continuellement l'expansion pour créer une voie neuronale dans ton cerveau qui dit : "Le succès est plus réalisable que l'histoire limitante que mon subconscient me fait croire".

Chapitre 3: créer une vision

Les exemples

Où trouver des exemples:

- * En personne: au travail, à l'école, cercle social, famille
- * Réseaux sociaux
- * Sur des podcasts, des interviews, des biographies, des documentaires
- * Célébrités, personnalités publiques
- * Personnages de films et série
- * Personnages de roman
- * Ma communauté, mes clientes

Exercice de journaling:

♥ Regarde ta liste pour manifester la relation de tes rêves au début de ce chapitre et fais une liste des exemples auxquels tu peux penser.

♥ Il peut s'agir d'exemples complets (quelqu'un qui incarne exactement la relation que tu désires), des exemples partiels (ils incarnent une partie de ce que tu désires), des exemples ponts ou de jalousie.

♥ À côté de chaque exemple, note comment ils te font grandir. Note tous les aspects qui te viennent à l'esprit.

♥ Fais maintenant la liste des 5 à 10 personnes de qui tu es le plus proche.


♥ L'une d'entre elles incarne-t-elle les aspects de la relation que tu désires?

♥ Dans quelle mesure ces personnes sont-elles proches ou éloignées de ce que tu manifestes?

♥ Plus elles sont éloignées, plus tu auras besoin d'expansion.

♥ Cela ne signifie pas que tu dois t'éloigner de tous tes amis, mais simplement que tu dois passer plus de temps à te connecter avec des personnes qui sont un exemple de ce que tu désires.

♥ Fais la liste des exemples avec lesquels tu dois encore te connecter. Ajoute-les à ta liste de manifestation, en notant les aspects spécifiques pour lesquels tu as besoin d'expansion.

 Si à tout moment dans le carnet tu as besoin d'aide, tu peux soit prendre un appel de 1h avec Oriane en cliquant [ICI](#), ou prendre une semaine sur telegramme avec Oriane en cliquant [ICI](#)!

Chapitre 4: lâcher prise sur le passé

L'importance du pardon

Prêt.e à continuer ce travail?

Maintenant que tu as ta vision, que tu sais où tu vas, c'est le moment de se pencher sur les obstacles qui se trouvent sur ta route et t'empêchent d'avancer.

C'est là-dessus qu'on va se concentrer dans les 3 prochains chapitres de ce carnet.

En commençant par faire de la place pour cette relation, en laissant aller la colère, la culpabilité, la rancœur, la honte ou une autre émotion que tu aurais encore potentiellement d'autres relations (amoureuses, familiales, amicales, professionnelles...).

Parce que ces émotions-là te bloquent plus que tu ne le penses. Ce sont des émotions qu'on ressent et qu'on garde lorsqu'un événement se passe, et ces émotions prennent de la place dans ton subconscient.

Juste avec ces quelques lignes, tu peux déjà peut-être penser à une personne qui t'as fait du mal, quelqu'un à qui tu en veux quand tu y penses.

Lâcher prise est la partie la plus difficile du travail de libération mais c'est la clé de la liberté. C'est donc un passage indispensable dans ce travail vers la relation épanouie que tu désires!

C'est pas un sujet facile et la plupart des gens ne veulent pas lâcher prise, car ils pensent que pardonner et lâcher prise c'est être faible, c'est accepter certaines choses qui sont pour eux inacceptables.

Si c'est ton cas, laisse-moi commencer par te dire que le pardon, c'est pas du tout ça. C'est un retour à soi.

La colère, le ressentiment et la honte que l'on garde dans son cœur nous vident de notre énergie.

C'est de l'énergie qui pourrait être utilisée pour attirer ce que tu désires, mais à la place elle est utilisée dans le passé, et donc par conséquent on recrée le passé constamment.

La plupart du temps on se concentre sur le passé parce qu'on veut le changer. On espère qu'en obtenant justice on va obtenir un résultat différent, et notre cerveau devient obsédé par ça. Il y a une partie illogique qui ne comprend pas que changer le passé est impossible.

La colère par exemple, c'est vouloir qu'une personne aie un comportement différent dans le passé. Impossible. La culpabilité, c'est vouloir avoir fait quelque chose différemment. Impossible. On doit faire comprendre ça à notre subconscient pour avancer.

Chapitre 4: lâcher prise sur le passé

L'importance du pardon

Il y a un choix qu'on doit faire ici: est-ce que ruminer sur le passé et obtenir justice est plus important que de vivre la vie de tes rêves?

J'espère que si tu es ici, il n'y a qu'une option possible pour toi! Parce que dans ce chapitre, je vais te donner toutes les clés pour te libérer, pardonner, et avancer.

Malheureusement, beaucoup de personnes ne comprennent pas ce qu'est le vrai pardon et pourquoi il est si important.

Le pardon c'est avant tout pour SOI-MÊME (c'est la liberté que TU vas ressentir lorsque tu n'es plus attachées au passé qui est importante.)

Le pardon c'est s'aimer tellement, que tu désires te libérer complètement. C'est reconnaître que tu mérites d'avancer.

Le pardon ce n'est **PAS** accepter, approuver ou excuser les comportements inappropriés/traumatisants/violents/toxiques! Pardonner à une personne qui a agit de cette manière envers toi ne veut pas dire que tu vas te laisser faire dans le futur, ou que cette personne a eu raison. Ce sont des leçons que tu gardes, mais tu choisis de laisser aller les émotions liées.

Le pardon ne signifie pas OUBLIER le passé non plus.

Pardoner ne signifie pas non plus que tu dois garder une relation avec une personne qui est toxique pour ta vie! **Et d'ailleurs, dans ce processus, tu n'as pas besoin d'entrer en contact avec les personnes qui t'ont fait du mal et que tu choisis de pardonner.**

Encore une fois, le pardon c'est pour TOI, on s'en fout que ces personnes soient au courant que tu les pardonnes ou non.

Pour te donner un exemple, j'ai vécu une relation très toxique en 2018. J'ai subi des violences émotionnelles et physiques. Aujourd'hui quand j'y repense, je suis sereine. Je n'ai aucune émotion par rapport à cette personne. Je lui ai pardonné. Est-ce qu'il sait que je lui ai pardonné? Non. Est-ce que ça veut dire que ce qu'il m'a fait subir est ok? Absolument pas. Est-ce que ça veut dire que dans le futur, je me laisserais faire si quelqu'un devenait abusif avec moi? Jamais.

J'ai simplement décidé que la charge émotionnelle qui accompagnait le souvenir de cette relation ne valait pas la peine que je m'y accroche. Cette personne ne méritait pas d'avoir encore de l'impact sur moi. J'ai préféré pardonner et avancer, et maintenant tout ce que je ressens à son égard, c'est de l'indifférence (et un peu de pitié parce qu'il doit être tellement mal dans sa peau pour faire subir ça à une femme.)

Chapitre 4: lâcher prise sur le passé

L'importance du pardon

Si je ne t'ai pas encore convaincue de l'importance du pardon, voici d'autres bénéfices: déjà, ça a été prouvé scientifiquement que le pardon améliore la santé!

- La colère, le ressentiment et la honte se manifeste dans le corps sous forme de:
 - L'hypertension artérielle
 - Dépression
 - Anxiété
 - Insomnie
 - Système immunitaire affaibli
 - Faible estime de soi
 - augmentation de la fréquence cardiaque
 - Solitude

Lorsqu'on lâche prise sur les choses qui nous pèsent on a non seulement plus d'énergie pour créer la vie de nos rêves, mais aussi plus d'énergie pour soigner notre corps et notre esprit (=meilleure santé mentale et physique)!

En pardonnant, tu te donnes ce que tu mérites vraiment: LA PAIX et la sérénité.

Tu gagnes un sentiment de légèreté qui te permet de mettre ton énergie dans les choses qui te sont bénéfiques!

Donc, qui est-ce qu'on pardonne? Peut-être que tu as déjà une idée, peut-être que non. Voici ce que je te conseille de faire: lis la liste ci-dessous et regarde si certaines personnes entrent dans ces catégories:

- NOUS-MÊME avant toute chose
- Nos croyances limitantes
- Nos familles
- Tout ce qui s'est passé dans le passé (souvenirs)
- Les gens qui appartiennent à notre passé
- Les gens qui sont dans notre vie actuellement
- Les choses qui ne se sont pas passées comme on le souhaitait
- Les expériences traumatisantes
- Tout ce qui déclenche en nous de la honte, du ressentiment ou de la colère

Souviens-toi aussi que chaque être humain fait du mieux qu'il peut avec les ressources qu'il a au moment où il fait certain choix (comme blesser une autre personne).

On réagit tous avec notre enfants intérieur/ego avec nos traumatismes qui n'ont pas été soignés. Les gens qui souffrent font souffrir les gens (hurt people hurt people). Parfois voir les choses de cette façon aide à lâcher prise et réaliser que garder cette rancoeur n'en vaut pas la peine.

Chapitre 4: lâcher prise sur le passé

L'importance du pardon

La réalisation la plus importante est de réaliser que la personne que tu es aujourd'hui est le résultat de tout ton passé. Tu ne serais pas là où tu en es maintenant si toutes les choses qui te sont arrivées n'avaient pas eu lieu.

Tu n'aurais pas la force et la résilience que tu as aujourd'hui! Ton âme a choisi ces leçons afin que tu puisses évoluer, grandir et te transformer. Même si sur le moment c'est dur, par la suite on peut réaliser que c'est arrivé pour nous permettre d'évoluer.

Je ne serais pas en train d'écrire ça aujourd'hui si je n'avais pas fait face aux événements du passé! Même si ce que j'ai vécu dans cette relation était très difficile et sur le moment j'ai touché le fond, ça m'a aussi permis de réaliser beaucoup de choses et de changer complètement la trajectoire de ma vie. Sans cette expérience, je serais probablement pas mariée à l'homme de mes rêves, en gagnant ma vie en aidant d'autres femmes à créer des relations épanouies, en vivant au bord de l'océan à Sydney.

Le pardon total de soi ou des autres ne se fait pas toujours en une seule session. La première étape c'est L'ACCEPTATION:

- Accepter ce qui est
- Accepter que le passé c'est le passé

C'est ok de lâcher prise petit à petit - à chaque fois que tu fais un travail de pardon tu lâches un peu du lest. Il y a peut-être des choses très sensibles qui te sont arrivées - sois patiente et présente avec ces choses. Chaque étape que tu libères te mène vers un nouveau niveau de liberté.

Chaque couche de pardon a un effet positif même si tu as l'impression que ça n'avance pas. Rappel-toi: tu n'as pas besoin d'être COMPLÈTEMENT guérie pour attirer la relation de tes rêves. Tu peux continuer à libérer lorsque les choses se présentent petit à petit.

Chapitre 4: lâcher prise sur le passé

Détacher

Il est temps de créer encore plus d'espace pour que ton/ta partenaire puisse se manifester.

Lorsque tu es encore attachée énergétiquement à des personnes, celles-ci prennent de la place dans ton énergie.

Ces attachements empêchent ton/ta partenaire de se manifester.

L'énergie commence à s'attacher au moment où tu commences à développer des sentiments pour une autre personne (et SURTOUT lorsque tu couches avec elle).

S'il y a quelqu'un pour qui tu gardes encore de l'espace énergétiquement ou à qui tu es attachée, tu bloques complètement le/la partenaire que tu souhaites manifester.

Voici quelques exemples. Chacun de ces exemples reflète des blocages énergétiques/physiques qui communiquent à l'Univers/Dieu que tu n'es pas "in your worth" (tu ne penses pas le mériter), consciemment ou inconsciemment. Plus important encore, ils reflètent que ta valeur personnelle n'est pas alignée avec la valeur de la relation que tu appelles.

♡ Tu continues à fréquenter des gens ou à coucher avec eux, même s'ils ne sont pas ta manifestation.

♡ Tu as un très bon ami (mais tu es secrètement amoureuse de lui/elle) et tu attends qu'elle se rende compte qu'il a aussi des sentiments pour toi.

♡ Tu es une personne sexuellement épanouie, et tu couches à gauche à droite. (il n'y a pas de mal à ça, mais si tu cherches à construire une relation avec une seule personne, cette énergie n'est pas compatible.)

♡ Les exs.

Et si on est en bon terme?

Voilà ce qu'il en est: C'est possible, mais c'est énergétiquement impossible tant que les deux parties ne sont pas entièrement tombées amoureuses d'une autre personne depuis la relation.

À ce moment-là, vous n'occupez plus d'espace énergétiquement l'un pour l'autre dans le domaine de l'amour.

Chapitre 4: lâcher prise sur le passé

Détacher

Ce n'est qu'à ce moment-là que vous pouvez être amis, si cette amitié est saine, évoluée, respectueuse et complètement platonique.

Tu ne dois pas non plus cacher cette amitié à l'un ou l'autre de tes partenaires - cela constituerait un blocage.

♡ Les personnes qui profitent de toi dans ta vie. Qu'est-ce que cela signifie? Elles te mènent par le bout du nez, te gardent comme second plan et t'appellent quand elles ont besoin d'un plan cul, ne respectent pas ta vulnérabilité et ton cœur, et peut-être même profitent de toi financièrement.

♡ La personne qui ne veut pas s'engager. Elle ne croit pas en l'engagement, veut voir d'autres personnes, retarde l'engagement ou "vient de sortir de quelque chose de sérieux".

♡ Quelqu'un que tu as rencontré et il a tout ce qu'il faut sur le papier, mais tu n'es pas physiquement attiré par lui ou tu ne ressens pas d'attirance sexuelle. Cette personne n'est pas ta manifestation.

♡ Tu es encore dans une relation ou un mariage. Tu n'attireras que des tests et des leçons. Tu dois d'abord faire les démarches pour te séparer puis guérir. Ensuite, tu pourras ouvrir cet espace. Si tu es dans une situation compliquée, cela peut être intéressant de faire une session individuelle avec moi. Si c'est ton cas, contact moi sur Instagram @oriane_dx.

♡ Note que d'autres types de personnes peuvent également bloquer cet espace. Des parents narcissiques, des amis qui vous demandent beaucoup de temps et de soutien, ou des colocataires codépendants. Regarde autour de toi pour voir si quelqu'un accapare ton énergie.

Tu ne trouves pas ta situation sur la liste?

C'est simple: s'il ne s'engage pas envers toi et ne te donne pas ce que tu veux, il prend de la place.

S'il ne possède pas les qualités que tu recherches, il prend de la place.

Tu te demandes s'il va finir par tomber amoureux? Il prend de la place.

Ferme ce portail d'énergie. Ce n'est pas le partenaire qu'il te faut en ce moment.

Chapitre 4: lâcher prise sur le passé

Couper les liens

Comment faire pour couper l'énergie avec ces personnes?

Fais une liste de toutes les personnes qui te prennent encore de l'énergie et de l'espace: les personnes avec qui tu as couché, eu un crush, fréquenté ou avec qui tu as été en couple ces 3 dernières années (ou plus s'il y a encore quelque chose!)

Maintenant écoute la méditation pour couper cette énergie une bonne fois pour toute: [télécharge ici](#).

Cette méditation est à écouter pour couper les liens avec les personnes qui te prennent de l'énergie et empêchent la relation de tes rêves de se manifester dans ta vie.

Tu peux la faire autant de fois que tu désires! Assure-toi simplement d'avoir un peu de temps devant toi, et de trouver un endroit calme dans lequel tu ne seras pas dérangée. A ne pas faire en conduisant.

Quand c'est fait, la deuxième étape pour te libérer, c'est écrire une lettre à ces personnes (celles avec qui c'est plus compliqué).

Ce n'est pas une lettre qu'ils liront, donc ne pèses pas tes mots, mais dis les choses très clairement et ne laisse aucune porte ouverte.

Une fois que tu as fini ta lettre, tu peux la brûler.

Le plus important, c'est que tu renonces à tes efforts, à tes manipulations et à tes espoirs de le/la faire changer et devenir la personne que tu veux, ou de le/la faire revenir vers toi.

De la communication consciente (leur dire exactement les choses) à la suppression de leur numéro, c'est à toi de décider ce que cela signifie pour toi. Mais fais en sorte qu'il s'agisse d'une rupture nette et sans retour possible. Si tu es floue, l'univers sera flou avec tes manifestations.

Tu dois communiquer que leur énergie doit être complètement retirée de ton espace pour que ta personne puisse se manifester.

Pour la plupart des gens, cela signifie qu'il faut fermer complètement le portail sur eux.

Thank you, Next!

Note: il est important de comprendre que couper les liens avec une personne coupe les liens TOXIQUES. Si c'est une personne que tu souhaites garder dans ta vie (famille, travail, ami), c'est tout à fait possible une fois que ces liens toxiques sont coupés et que tu poses tes limites avec cette personne afin d'avancer en paix.

Chapitre 4: lâcher prise sur le passé

Poser ses limites

Les limites sont des actions que nous entreprenons pour protéger et maintenir notre espace physique, émotionnel, financier et énergétique.

Nous fixons ces limites pour prendre soin de nous-mêmes, pour garder notre espace ouvert et pour communiquer notre valeur personnelle à l'Univers (plus d'informations à ce sujet dans un prochain chapitre).

Lorsque tu fixes une limite, pars du principe que si tu ne la fait pas respecter, cette personne ou cette situation continuera à être inconfortable pour toi, à te faire du mal.

La faible estime de soi aime nous dire que le comportement de cette personne changera, ce qui nous maintient dans une dynamique abusive ou toxique en espérant que le changement se produira.

Sans surprise, ce changement ne se produit presque jamais.

Voici quelques exemples pour poser tes limites et les faire respecter autour de toi.

Bien sûr chaque situation est différente mais tu peux adapter en fonction.

Exemple: La personne que tu fréquentes te contacte à la dernière minute pour faire quelque chose. Tu éprouves alors peut-être du ressentiment et de la frustration, mais tu es tentée de dire oui. Il te suffit de remplacer "à la dernière minute pour faire quelque chose" par quelque chose d'autre qui ne te convient pas dans cette dynamique de rencontre. Ce que tu peux répondre pour poser tes limites et les faire respecter:

♡ Ecoute, j'apprécie d'apprendre à te connaître mais je cherche quelque chose de sérieux. Si ce n'est pas le cas pour toi, pas de souci. Mais si c'est le cas, et que tu le souhaite aussi, alors je ne suis disponible que pour des plans faits à l'avance.

♡ Je sais que nous sommes tous les deux très occupés, mais le fait d'appeler à la dernière minute pour passer du temps ensemble me fait ressentir que ce n'est pas sérieux, ce qui n'est pas du tout ce que je recherche. Si tu veux faire des plans à l'avance, fais-le moi savoir. Sinon, je te souhaite le meilleur!

Remarque qu'avoir une haute estime de soi (qui est une limite) est très directe, pas cruelle, qu'elle énonce tes besoins et tes attentes et qu'elle tire un trait sur ce que tu n'acceptes plus sans être méchante.

Chapitre 4: lâcher prise sur le passé

Poser ses limites

Les différences entre une haute estime de soi et une faible estime de soi dans les limites:

Haute estime de soi

- ♡ Faire le travail nécessaire pour soigner ses déclencheurs/triggers
- ♡ Communiquer ses besoins et ses attentes clairement
- ♡ Prendre action
- ♡ Respecter et faire respecter les limites que tu mets en place

Faible estime de soi

- ♡ Crier, insulter, claquer la porte...
- ♡ Ne pas faire le travail subconscient pour soigner ses déclencheurs
- ♡ Manipuler
- ♡ Ne pas prendre les mesures qui s'imposent pour respecter une limite qui doit être fixée
- ♡ Ne pas respecter tes limites une fois mise en place
- ♡ Se faire petite, ne pas oser s'imposer par peur du rejet
- ♡ Faire des reproches plutôt que d'assumer ses responsabilités

Chapitre 4: lâcher prise sur le passé

Poser ses limites

A toi de jouer maintenant! Où est-ce que tu penses devoir mettre des limites?

Fais une liste, et commence par le plus facile, jusqu'au plus difficile.

Tu verras vite que ça augmente ton estime de toi, et que ta vie ne sera que plus facile avec ces limites en place et respectées!

N'oublie pas: Une personne qui ne respecte pas tes limites est une personne qui en profite lorsque tu n'en as pas.

Les gens qui disparaissent de ta vie ou qui ne sont pas contents car tu mets des limites en place ne méritent pas d'être dans ton énergie!

Même si ce sont des gens proches.

Parfois, ils ont besoin d'un coup dur pour réaliser que tu as raison.

Dans certain cas, ça peut même être positif car tu leur montre l'exemple et leur donne la permission de respecter leurs propres limites.



Si à tout moment dans le carnet tu as besoin d'aide, tu peux soit prendre un appel de lh avec Oriane en cliquant [ICI](#), ou prendre une semaine sur telegramme avec Oriane en cliquant [ICI](#)!

Chapitre 5: les schémas amoureux

Comment reconnaître ses schémas?

T'as sûrement pas mal déjà entendu parler de schémas et de croyances limitantes, mais comment reconnaître les tiens? Comment savoir quels sont les schémas qui t'empêchent aujourd'hui d'avoir la relation que tu désires?

Je vais te demander pour faire ce travail de reprendre la liste du chapitre 3. Lorsque tu l'as faite, il y a sûrement eu des moments où, en écrivant ce que tu veux, tu as eu des pensées contradictoires, une petite voix qui essaie de te dire que tu rêves un peu trop, que c'est impossible, etc.

Reprends ta liste et fait une liste de toutes ces pensées qui te viennent quand tu penses à cette relation et à cet homme/femme que tu veux attirer dans ta vie.

Est-ce qu'au fond toi tu penses que tu le mérites pas? Que tu n'es pas assez bien? Que tu dois changer quelque chose? Que ce genre de personne ou de relation n'existe pas? Ou n'existe pas pour toi? Que ce genre de personne est déjà en couple?

Quand c'est fait, pense à tes relations passées et regarde comment elles se sont terminées. Est-ce qu'il y a un schéma qui se répète? Une histoire similaire avec des personnes différentes? Ajoute-les à ta liste.

Voici quelques questions pour t'aider à identifier des schémas et croyances:

- "Ce n'est pas possible pour moi parce que_____"
- "Je ne peux pas créer ça parce que_____"
- "Ça ne va pas marcher pour moi parce que_____"
- "Je ne suis pas assez bien parce que_____"
- "Je ne mérite pas cela parce que_____"
- "Je ne suis pas légitime de faire ça parce que_____"
- "Ça n'a pas fonctionné dans le passé donc ça ne va pas fonctionner maintenant parce que_____"
- "Selon ma famille ça n'est pas possible parce que_____"
- "J'ai peur de ça parce que_____"
- "Ça paraît pas safe pour moi parce que_____"
- "Je ne peux pas être moi-même parce que_____"
- "Ils ne vont pas m'aimer parce que_____"

Toutes ces choses que tu écris sont des schémas, des croyances.

On a tous des croyances, on a tous des schémas, c'est complètement normal et je veux que tu regardes ta liste avec distance. N'aie pas peur du nombre de choses que tu as écrites, au contraire, célèbre car tu es plus proche de t'en libérer que jamais auparavant!

Chapitre 5: les schémas amoureux

C'est quoi exactement une croyance?

Quelques mots sur les croyances pour mieux comprendre le travail qu'on va faire ensuite pour les libérer:

Une croyance est une pensée que l'on a plus de la moitié du temps, et que l'on considère comme vraie. Une croyance limitante, c'est la même chose, sauf qu'elle a la particularité de nous brider et nous limiter, en nous empêchant d'atteindre nos buts. Une croyance limitante est une croyance qui n'est pas alignée à la vision/réalité que vous désirez manifester.

Les croyances se trouvent dans le subconscient, elles influencent donc 95% de notre réalité. Si tu as comme croyance "tous les hommes bien sont pris", ça va avoir plus d'influence (95%) que ton esprit conscient qui dit "je veux une relation saine et épanouie".

Les croyances limitantes ne sont jamais des vérités absolues, et ce qui n'est pas une vérité absolue peut être changé. Une vérité absolue c'est une croyance qu'absolument tout le monde a, quelque chose qui est une vérité absolue pour tout le monde. Genre, le soleil se lève à l'est. Ou, si je lâche mon stylo, il va tomber (loi de la gravité).

Si une croyance est vraie pour une personne et pas pour une autre, ce n'est pas une vérité absolue et la différence se situe dans le subconscient de cette personne, et il est donc possible de la changer!

Ta réalité va toujours être un réflexion de tes croyances inconscientes, car le subconscient cherche dans ta réalité des preuves pour réaffirmer tes croyances.

Les croyances inconscientes sont constamment projetées à l'extérieur - on les retrouve dans les expériences de notre vie:

- Elles sont dans tes interactions quotidiennes
- Elles sont dans tes relations
- Elles sont dans comment tu te sens par rapport à ta réalité
- Elles sont dans les choses qui te déclenchent et qui activent ton système nerveux
- Elles sont dans les sensations que tu ressens dans ton corps quand tu interagis avec quelque chose ou quelqu'un

Ton job c'est de te rendre compte de ces choses, d'en devenir consciente. Une fois que tu es consciente d'une croyance, la moitié du chemin pour la libérer est fait!

Chapitre 5: les schémas amoureux

C'est quoi exactement une croyance?

Ces croyances font partie de ton identité actuelle, ta personnalité, et ta personnalité crée ta réalité.

Peut importe les croyances avec lesquelles tu as grandi, il est possible de les changer si elles ne te servent pas.

Pourquoi on a des croyances alors, si elles nous servent pas? Et pourquoi c'est si difficile de les identifier et les libérer?

Les croyances sont des mécanismes de protection qui te garde "en sécurité" → selon ton ego.

Tu peux en tirer quelque chose de positif sans réaliser qu'elles te nuisent plus qu'elles ne t'aident.

Ce sont des schémas qui ont été répétés encore et encore comme un disque rayé depuis tellement longtemps qu'on ne se rend même pas compte qu'elles sont là.

Par exemple, si ta croyance c'est "Tous les hommes bien sont pris" elle te protège dans un sens. Ça veut dire que c'est pas ta faute si tu es célibataire. Ça t'empêche de prendre la responsabilité sur ta situation.

ATTENTION: Déconstruire ses croyances prends du temps! Ne t'attends pas à ne plus avoir de croyances limitantes d'ici la semaine prochaine. Prends-les les unes après les autres, au fur et à mesure que tu les identifies. Tu Dois laisser le temps à ton subconscient d'intégrer ce travail que tu fais et ces changements. Donne-toi de l'amour et rappel-toi que TU ES ASSEZ, et le travail que tu fais est assez.

Chapitre 5: les schémas amoureux

Les croyances courantes en amour

Si tu as encore du mal à trouver tes croyances limitantes en amour, voici une liste pour t'aider:

- Les hommes/femmes ne veulent pas s'engager/je ne rencontre que des hommes/femmes qui ne veulent pas s'engager
- Les hommes/femmes sont infidèles/je ne rencontre que des hommes/femmes infidèles
- L'amour c'est compliqué
- Dans un couple on doit faire des concessions/des compromis
- C'est normal de se disputer souvent
- Les hommes/les femmes mentent
- Les vraies histoires d'amour, c'est juste dans les contes de fées
- Mes relations précédentes sont des échecs (donc les prochaines le seront également/c'est pas la peine d'essayer)
- J'ai peur de ne jamais retrouver quelqu'un
- Je trouverais jamais quelqu'un de mieux
- Je ne suis pas assez bien pour être aimée
- Je ne mérite pas d'être aimée
- Tous les hommes/femmes bien sont déjà pris
- Tous les hommes/femmes de mon âge ont déjà des enfants
- Peut-être que je suis pas faite pour être en couple

Cette liste est non exhaustive mais vous donne déjà plusieurs pistes.

Chapitre 5: les schémas amoureux

Libération des schémas

Étape 1: identifier la croyance à changer: pour cela, réponds aux questions suivantes:

- Quelles sont les pensées contradictoires qui me viennent quand je pense à la vision que j'ai écrite au chapitre 3?
 - Est-ce que je pense mériter ce que j'ai écrit? (spoiler: tu le mérites toujours mais parfois on a de la peine à le réaliser et ça peut créer une barrière entre toi et tes désirs)
- Choisis UNE croyance à la fois. Commence par celle qui te semble le plus handicapante en ce moment, puis tu pourras reprendre ce protocole pour tes autres croyances, l'une après l'autre.

Étape 2: Choisis LA croyance qui te bloque le plus en ce moment. Fais la liste de tous les avantages que tu tires de cette croyance. Nos croyances ont pour but de nous protéger de revivre des situations ou des émotions. En comprenant ce qu'elles protègent, tu peux mieux les libérer. Plus tu seras honnête, plus tu seras consciente des blocages subconscients qui t'empêchent d'avancer!

Exemples:

- cette croyance me protège car si ce que je désire n'arrive pas, ce n'est pas complètement de ma faute.
- Cette croyance me protège de me prendre un vent/me faire ghoster/de souffrir...

Étape 3: Liste toutes les conséquences et tout ce que tu rates en t'accrochant à cette croyance. Plus la liste est longue et douloureuse, mieux c'est. Comment sera ta vie dans 5 ans, 10 ans, 15 ans, si tu ne change PAS cette croyance? (écris le plus possible, tout ce qui te vient. Plus il y en a, plus ça sera facile pour toi de laisser cette croyance)

Chapitre 5: les schémas amoureux

Libération des schémas

Étape 4: Regarde ta croyances sous un microscope et remets-la en question pour prouver qu'elle est fausse. Voici quelques questions pour t'aider:

- Comment en suis-je arrivée à cette croyance? Y ai-je TOUJOURS cru?
- De qui me vient-elle? Y a-t-il quelqu'un qui m'a enseigné cette croyance?
- S'agit-il de la vérité objective ABSOLUE qui s'applique à tout le monde sans exception?
- Y a-t-il déjà eu un cas où cette croyance ne s'est pas appliquée dans ma vie?
- Qui a créé cette croyance, mon ego ou mon Higher Self?
- Qu'est-ce que Dieu, l'Univers, l'Intelligence Infinie, mon Higher Self, etc. me diraient à propos de cette croyance? Si je devais voir cela du point de vue de Dieu/L'Univers, qu'est-ce qui serait différent?
- Si quelqu'un que j'aime profondément venait me voir avec la même croyance que moi, qu'est-ce que je lui dirais?
- Puis-je trouver au moins UN exemple dans le monde où cette croyance que j'ai n'est pas vraie?
- Qui est un exemple que je peux trouver et qui a surmonté cette croyance?

Étape 5: Imagine ta vie sans cette croyance. Que vois-tu? Qu'entends-tu? Que ressens-tu?

Étape 6: Quelles sont les NOUVELLES croyances qui soutiendraient la possibilité de ce que tu veux créer/expérimenter? Qui créeraient la réalité que tu désires? En d'autres termes, quelles sont les croyances OPPOSÉES à cette ancienne croyance qui reflète la vérité réelle?

Chapitre 5: les schémas amoureux

Libération des schémas

Étape 7: Ancre cette nouvelle vérité en incarnant la version de toi-même qui vit déjà cette nouvelle vérité. Comment peux-tu agir, prendre des décisions, te sentir, faire des choix et apporter des changements comme si ces NOUVELLES croyances étaient déjà vraies pour toi? Quel est le premier petit pas que tu peux faire pour incarner la version de toi qui vit déjà la vision que tu as écrite dans le jour 1?

Bravo! Tu n'as pas idée du travail que tu viens de faire en répondant à ses questions et en questionnant tes croyances limitantes.

Tu peux maintenant écouter cet audio de PNL, qui va t'aider à solidifier ce travail encore plus profondément dans ton subconscient.

Comme d'habitude avec les audios de ce carnet, assure-toi d'avoir le temps devant toi, de trouver un endroit calme dans lequel tu ne seras pas dérangée, et de ne pas le faire pendant que tu conduis.

[Télécharge l'audio ici](#)



Si à tout moment dans le carnet tu as besoin d'aide, tu peux soit prendre un appel de 1h avec Oriane en cliquant [ICI](#), ou prendre une semaine sur telegramme avec Oriane en cliquant [ICI](#)!

Chapitre 6: l'estime de soi

L'estime de soi dans les relations

L'estime que tu as de toi va déterminer la qualité de tes relations.

Plus ton estime de toi est haute, plus tes relations seront faciles.

You hold the standard.

Parce que ton estime de toi est l'exemple que tu montres aux autres, de ce que tu acceptes ou non.

Si ton estime de toi est haute, cela veut dire que tu connais ta valeur, tu as confiance en toi, tu respectes tes limites, et tu sais que quoi qu'il arrive, peu importe ta situation, ton physique, ta réalité, tes actions, ton passé, ta valeur ne diminue pas.

Et c'est une énergie qui émane de toi, qui est captée par les autres, et tu attires automatiquement des partenaires qui vont respecter tes limites, qui vont voir ta valeur, qui vont être attirés par toi pour ce que tu es à ton essence.

Si ton estime de toi est basse, cela veut dire que tu crois que ta valeur diminue selon les expériences que tu vis.

C'est une énergie qui émane de toi, qui est captée par les autres, et tu attires des partenaires qui ne vont pas respecter tes limites, qui vont appuyer sur des points sensibles où tu n'as pas confiance en toi...

Avoir une haute estime de soi, c'est reconnaître cette vérité: **ta valeur ne peut pas être changée.**

Tu es une personne exceptionnelle et unique peu importe tes expériences, ta situation, ou même ton physique.

Quand on cherche un partenaire, c'est une question d'énergie, ce qui signifie que si l'on est à la recherche active dans une énergie de désespoir, on n'est pas dans son pouvoir et dans sa valeur.

Cela signifie que tu n'es pas dans la même vibration énergétique que la personne que tu appelle.

On est d'accord que la personne que tu veux attirer a confiance en elle, est dans son pouvoir, et c'est quelqu'un qui se respecte? Alors tu dois t'aligner à cette énergie pour attirer cette personne.

Ce que tu crois à propos de toi et qui contribue à une faible estime de toi peuvent être challengé et libéré avec les audios du chapitre précédent - les croyances limitantes - ou avec l'enfant intérieur (à venir).

Par exemple: Je ne suis pas assez, je ne mérite pas, je ne suis pas adéquate, je devrais être plus/moins ceci ou cela, je suis trop ceci,...

Chapitre 6: l'estime de soi

Découvrir la version de toi qui a une haute estime d'elle

Ces questions vont t'aider à identifier la version de toi qui a une haute estime d'elle-même afin de l'incarner de plus en plus. Tu peux aussi la voir comme la version de toi qui incarne complètement son authenticité, qui est entièrement elle-même.

Ce n'est pas une nouvelle version de toi, on n'invente pas quelque chose ici.

Cette version de toi existe déjà, et pour l'atteindre on doit libérer les blocages autour (croyances...) qui te protègent et t'empêchent en ce moment de te sentir safe d'incarner pleinement ton authenticité.

Sur la base de la relation que tu désires et que tu appelles, QUI est la version de toi-même qui vit déjà cette réalité? Donne le plus de détails possible.

Les questions suivantes t'aideront à étoffer cette nouvelle identité qui attire facilement et sans effort cette relation:

- Comment cette version de toi s'identifie-t-elle? (exemples: elle est dans une relation saine et épanouie, c'est une femme comblée,...)
- Comment se comporte-t-elle dans la vie?
- Comment se voit-elle lorsqu'elle pense à ce dont elle est capable?
- Qu'est-ce qu'elle croit être vrai dans la vie? A propos d'elle-même? A propos des relations? De l'amour?
- A quel point se sent-elle méritante de ses désirs?
- De qui s'entoure-t-elle?
- Avec quel genre de personne s'associe-t-elle?
- Quel genre de contenu consomme-t-elle?
- Qu'est-ce qu'elle pense être possible/disponible pour elle?
- Comment se parle-t-elle? (à elle-même)/quelles sont ses pensées à son propos?
- Quelles sont les avis, les opinions et les conseils qu'elle suit? De qui viennent-ils?
- Comment agit-elle au quotidien? Quels sont ses gestes, ses actions,...

Chapitre 6: l'estime de soi

Découvrir la version de toi qui a une haute estime d'elle

- Dans quelle énergie se situe-t-elle lorsqu'elle agit?
 - Qu'est-ce qu'elle a libéré afin d'attirer cette relation?
 - Comment voit-elle la vie?
 - Qu'est-ce qu'elle s'est engagée à apprendre?
 - Que fait-elle pour réguler son système nerveux?
 - Comment se sent-elle dans cette réalité? Quelles sont les émotions qui sont le plus présentes?
 - Que fait-elle quand elle ressent une émotion désagréable?
-

Une chose qui peut t'aider, c'est de donner à cette version de toi un nom qui t'inspire (ça peut être le tien!!).

Tu peux ensuite te demander "qu'est-ce que ____ ferait aujourd'hui?" tu peux incarner cette version plus facilement jusqu'à ce que tu deviennes cette identité.

Réfléchis à la situation actuelle de ta vie par rapport à cette vision d'être dans une relation saine et épanouie.

Plus précisément, réfléchis à ce que tu ES en ce moment et qui t'a conduit là où tu es.

En quoi ta nouvelle identité est-elle différente?

Où se situent les écarts/différences entre ce que tu es aujourd'hui et ce que tu es en train de devenir?

Et quel petit pas peux-tu faire AUJOURD'HUI pour être dans l'énergie de cette nouvelle version de toi?



Astuce: tu peux ici utiliser chatGPT pour t'aider à construire cette version de toi. Donne-lui les informations importantes de ton désir de relation, et demande-lui de te définir la version de toi qui est elle-même, qui s'aime, qui a confiance en elle. Demande-lui de te décrire une journée type, et de répondre aux questions ci-dessus!

Chapitre 6: l'estime de soi

Affirmations

Reprend la liste d'affirmations au chapitre 2 (rituels), et choisis-en 10-15 qui te parlent (tu peux aussi choisir des affirmations qui ne sont pas dans la liste) que tu peux noter sur ton téléphone ou dans ton journal, et relis-les le plus souvent possible (1-2x par jours).

Mes deux techniques préférées sont:

1. les enregistrer dans le dictaphone de mon téléphone. Je répète la liste 10x ce qui fait une note vocale d'environ 7 minutes, et je les écoute les matins en prenant mon petit déjeuner!
2. Choisir 2 affirmations qui affirme quelque chose que je désire manifester en ce moment et je prends 10' pour les répéter EN BOUCLE le matin, et je les répète dès que je fais une tâche répétitive comme laver la vaisselle, étendre et plier le linge, faire le ménage, prendre une douche, et quand je m'endors!

Hypnose

Utilise cette hypnose pour augmenter ton estime de soi.

Assure-toi d'avoir le temps devant toi et d'être au calme.

[Télécharger ici](#)



Si à tout moment dans le carnet tu as besoin d'aide, tu peux soit prendre un appel de 1h avec Oriane en cliquant [ICI](#), ou prendre une semaine sur telegramme avec Oriane en cliquant [ICI](#)!

Chapitre 7: l'enfant intérieur

L'enfant intérieur dans les relations

C'est quoi un "enfant intérieur"?

L'enfant intérieur fait partie de nous, c'est un de nos archétypes. C'est une version de nous sous la forme de la petite fille ou du petit garçon qu'on était jusqu'à 10 ans.

Il fait partie de notre inconscient/ombre/ego. C'est une version de nous qui a des besoins qui ne sont pas rempli, des émotions inexprimées de notre enfance et qui ont été refoulées (même si on a eu une super enfance)!

C'est aussi la version de nous où il y a de l'innocence, un enthousiasme naturel, la joie, l'envie de jouer, la créativité,...

L'enfant intérieur est lié au sentiment de ne pas être digne, et souvent à la honte. On a refoulé les parts de nous qui ont manqué d'amour, d'attention, de reconnaissance. Et on a exprimé (beaucoup) les parts de nous qui ont reçus de la reconnaissance.

Tout ce dont on a manqué dans notre enfance devient un besoin non rempli à l'âge adulte et peut engendrer des comportements qui font des dégâts si on ne fait pas le nécessaire nous-même pour combler ces besoins.

Le travail avec l'enfant intérieur nous permet de l'intégrer et de le rassurer, ce qui nous fait souvent nous sentir un peu plus nous-même, plus complet .

Voici quelques pistes de réflexion pour commencer à te connecter à ton enfant intérieur et mieux comprendre ce concept:

- Quelles parts de toi-même est-ce que tu cachais ou minimisais quand tu étais enfant?
- Comment est-ce que ta famille réagissait quand tu exprimais tes émotions? Qu'est-ce qu'ils faisaient lorsque tu pleurais, criais, crisais...?
- Quels comportements étaient récompensés dans ta famille quand tu étais enfant?
- Quel besoin n'a pas été comblé dans ton enfance?
- Que se passait-il lorsque tu faisais une erreur?
- Qu'est-ce que tu as appris qui était "acceptable et "non acceptable"?
- Comment est-ce que ta famille gérait les conflits?
- Quelles parts de toi-même n'exprimes-tu pas en tant qu'adulte car tu ne te sens pas en sécurité de le faire?

Chapitre 7: l'enfant intérieur

L'enfant intérieur dans les relations

Ton égo protège ton enfant intérieur. Ton égo n'est ni bon ni mauvais. C'EST juste. Il a un but.

Notre égo protège notre enfant intérieur. A chaque fois qu'il y a une menace pour notre enfant intérieur, l'égo sort et le défend.

- Ces défenses peuvent ressembler à:
 - Auto sabotage
 - éviter de ressentir la douleur et "numbing out" (notamment avec des addictions comme la drogue, l'alcool, le sexe)
 - Péter un plomb (la colère qui tourne à l'agressivité)
 - Prétendre que tout va bien alors que non
 - Vivre dans la peur et la parano que quelque chose va arriver
 - Incapacité à faire confiance (à soi et aux autres)
 - Avoir des attentes (inateignables) envers les autres

Le but c'est d'intégrer/soigner l'enfant intérieur.

Il s'agit de devenir le parent de son enfant intérieur. On parle de "reparenting": être le parent inconditionnellement aimant et compatissant envers nous-mêmes que nous n'avons pas eu en grandissant.

C'est reconnaître qu'on peut combler nos besoins nous-même. La seule validation dont on a besoin est la nôtre. C'est se montrer à soi-même un amour et une compassion inconditionnelles sans jugement.

Reparenting:

- Enfant, qu'avais-tu besoin d'entendre?
- Comment avais-tu besoin d'être soutenu.e?
- Comment souhaitais-tu qu'on te parle?
- Que souhaitais-tu qu'on te demande?
- Quand tu traversais une émotions, comment souhaitais-tu qu'on te soutienne?
- Pour quoi souhaitais-tu être accepté.e?

Chapitre 7: l'enfant intérieur

Comment se connecter à son enfant intérieur ?

- Trouve une photo de toi enfant pour que tu puisses te voir en tant qu'enfant
- Aie une conversation avec la petite fille/le petit garçon à l'intérieur de toi (méditation, lui écrire une lettre,...)
- Trouve une activité que tu adorais faire quand tu étais petit-e (dessiner, habiller tes barbies, les petites voitures, sauter sur un trampoline, te déguiser, grimper dans les arbres,...)
- Intègre cette activité dans ta vie!

Quel est le rapport avec les relations?

Quand tu es entière (= toutes les parts de toi son intégrées et prises en compte) tu manifestes des partenaires à partir de cette version de toi, et non plus à partir de tes traumas.

En te connectant à ton enfant intérieur tu intègres plus de fun dans ta vie et tu manifestes plus vite quand tu as du fun!

Ça te permet de mieux te connaître et de changer certains comportements destructifs qui venaient d'un enfant intérieur incompris, ce qui apporte plus de sérénité dans ta vie et dans tes relations!

Reprogrammer

- Dans les hypnoèses que tu retrouves à travers ce carnet et notamment dans ce chapitre "enfant intérieur", tu m'entendras te demander de reprogrammer un souvenir ou obtenir une guérison.
- Je voulais mettre au clair ce que je veux dire par là afin que tu aie toutes les clés en main lorsque tu te plongeras dans les hypnoèses.
- Les hypnoèses sont faites pour te mener dans un état hypnotique.
- Durant cet état, nos ondes cérébrales sont dites "tetha" ou "alpha" ce qui permet d'accéder au subconscient, dans lequel nos croyances limitantes et manque de confiance en soi sont profondément ancrés et qui ont été imprégnés pendant l'enfance.
- La reprogrammation réelle se produit lorsque tu montres à ton subconscient une croyance/résultat alternative plus valorisant, afin de modifier ce que tu projette énergétiquement.

Chapitre 7: l'enfant intérieur

Reprogrammer

Comment reprogrammer:

Lorsque tu entendras l'invitation à "reprogrammer maintenant", évoque la situation ou le souvenir qui te préoccupe en ce moment - tu auras des questions de journaling à répondre avant de te lancer afin de découvrir le souvenir lié à ta situation. Tu peux alors faire l'une des quatre choses suivantes:

1. Regarde la situation se dérouler et à travers les yeux de la version plus jeune de toi-même pendant qu'elle se déroule. Tu verras alors la version plus jeune de toi-même s'exprimer et dire ce qui devait être dit à ce moment-là, fixer une limite, s'éloigner, recevoir de l'amour, une information, ou tout ce qui est nécessaire à la guérison.
2. Observe le déroulement de la situation et intervient en tant que toi actuel au nom de ton jeune toi pour recevoir la guérison dont tu as besoin.
3. Regarde la situation se dérouler et accueille ton (tes) parent(s) magnétique(s) dans le souvenir pour le(s) voir prendre ta défense, poser une limite, t'offrir du réconfort ou tout ce dont tu avais besoin à ce moment-là pour guérir. (Parents magnétiques = la version des parents dont tu avais besoin, soutenant, présents, aimants...)
4. S'il s'agit d'une situation ou d'un souvenir de ta vie d'adulte, regarde la situation se dérouler et prends les mesures nécessaires en tant que toi-même au moment de l'incident, en tant que personne actuelle OU en tant que ton Higher Self (la version de toi découverte au chapitre 6, la toi futur!) Si tu utilises ton Higher Self ou une version passée de toi-même, tu peux imaginer une fusion de ton toi actuel avec ton Higher Self une fois que tu auras reçu la guérison nécessaire.

Tu sauras que tu as reprogrammé et créé plus de magnétisme lorsque tu ressentiras un sentiment de soulagement dans ton corps.

Ça peut ressembler à une ouverture du cœur, à un grand soupir, à un lâcher-prise ou même à une libération sous forme de larmes, de rires, tremblements etc.

Si tu ne l'as pas encore ressenti, ce n'est pas grave! Il faut de la constance pour créer de nouvelles voies neuronales dans le subconscient, surtout lorsqu'il s'agit de déclencheurs importants ou de schémas profondément ancrés.

Continue à travailler sur le déclencheur ou le schéma avec l'hypnose que tu juges appropriée, et essaye peut-être une variation différente (l'une des quatre mentionnées ci-dessus, ou une variation similaire).

Chapitre 7: l'enfant intérieur

Points importants

Attirer la relation que l'on désire comporte quelques éléments clés.

Le plus important c'est l'estime de soi subconsciente par rapport à cette relation. Tu as peut-être déjà entendu l'expression "vibrer à la même fréquence que vos désirs".

Cette expression fait référence à l'alignement de ta valeur personnelle (ce que tu penses mériter au niveau subconscient) par rapport à ce que tu désires.

Les fondements de l'estime de soi se construisent pendant l'enfance; ce chapitre va donc nous aider à reconnaître les domaines dans lesquels tu as peut-être sous-développé ton estime de soi.

Grâce aux hypnoses, tu accèdera à ton subconscient (d'où tu manifestes directement) et utilisera la neuroplasticité pour recréer complètement l'enfance la plus alignée possible.

Cela te permettra de récupérer et de maintenir ton état d'authenticité, de confiance et de valeur.

Quelques points à noter lorsque tu travailles avec ton enfant intérieur :

ABSOLUS - Les enfants pensent en termes absolus (tout ou rien).

Par exemple, si maman n'écoute pas mes histoires, alors je ne dois pas être digne d'être entendue par les autres.

Lorsque tu es plus âgé.e, tu remarques que tu attires des partenaires, des collègues ou des amis qui ne prennent pas ce que tu dis au sérieux, ou qui l'ignorent complètement.

C'est parce que tu as une croyance subconsciente limitante selon laquelle tu ne mérites pas d'être écouté (héritée de cette petite personne qui pensait en absolu).

Tu projetes inconsciemment cette croyance en tant qu'adulte, et les autres s'appuient donc inconsciemment sur ton manque d'estime de soi.

Cependant, lorsque tu reprogrammes l'estime de soi dans ton enfant intérieur, les autres commencent inconsciemment à respecter ce que tu as à dire.

Cette reprogrammation te permet de te montrer pleinement dans ta vie actuelle, ce qui modifie la dynamique des relations autour de toi.

Chapitre 7: l'enfant intérieur

Points importants

En même temps, les enfants ne comprennent pas les nuances, il est donc important de donner à ton enfant intérieur l'importance qu'il mérite.

Cela signifie que tu dois te laisser aller aux croyances et aux sentiments de ton enfant intérieur.

Entre dans son monde, vois à travers ses yeux et ne juge pas ce qui se présente.

HONTE - La honte est à la base de toute douleur et peut être utilisée comme une aide pour trouver où se trouve la blessure de notre enfant intérieur.

La honte provoque un manque d'estime de soi et s'imprime dans notre subconscient.

Le manque d'estime de soi subconscient est ce qui bloque les choses que tu désires attirer dans ta vie.

Aujourd'hui, on va commencer par rassembler des informations afin d'activer ton enfant intérieur et ton essence.

N'hésites pas à contacter tes parents, s'ils sont disponibles, pour obtenir ces informations afin d'y voir plus clair.

Mais seulement s'ils sont présents dans ta vie, vivants et ouverts pour t'offrir des réponses claires et honnêtes.

Sinon, réponds à partir des éléments que tu connais dont tu te souviens ou que tu supposes.

N'oublie pas que tu peux suivre ton intuition pour répondre à n'importe quelle question.

Tout ce qui compte, c'est ce que ton subconscient croit être vrai, même si cette perception d'un souvenir est tout à fait différente de ce qui s'est réellement passé.

C'est à partir de cette croyance que nous projetons et manifestons, et c'est cette croyance que nous allons reprogrammer.

Chapitre 7: l'enfant intérieur

Journaling et hypnose

Maintenant que tu as terminé ces questions profondes, tu as probablement réalisé à quel point la guérison de l'enfant intérieur est liée au travail des schémas et croyances. Tant de parties de nous-mêmes que nous avons rejetées, et qui sont maintenant contenues dans notre inconscient, faisaient autrefois partie de notre ensemble, jusqu'à ce que nous réalisions que nous ne pouvions pas être véritablement nous-même en tant qu'enfant.

L'intégration de notre enfant intérieur dans l'ensemble de ce que nous sommes vraiment nous permet d'avoir une part d'ombre (ce qui fait partie de l'être humain), mais aussi de ne pas laisser cette part d'ombre contrôler tous les aspects de notre vie. Lorsque notre enfant intérieur se sent nourri et que notre ombre se sent vue, nous sommes capables d'accéder facilement et sans effort à notre Higher Self afin de vivre notre meilleure vie.

Il est temps d'écouter l'hypnose. Cet audio peut être très émotionnel. Prenez votre temps, ayez des mouchoirs à portée de main et écoutez éventuellement à un moment où vous pouvez prendre le reste de la journée ou de la soirée pour vous laisser aller. Soyez bienveillante avec vous-même. La guérison qui ressort de l'autre côté de cet audio peut vous faire énormément avancer. Prenez une photo de vous avant l'âge de 10 ans, si vous en avez une, pour vous aider à mieux vous connecter à cette partie de vous-même. Je vous recommande également d'avoir avec vous un animal en peluche, une couverture douce ou autre chose qui vous rappelle votre enfance.

[Télécharge l'hypnose ici](#)

Chapitre 7: l'enfant intérieur

Les déclencheurs

Un trigger (en anglais) ou déclencheur, c'est quand tu as une réaction émotionnelle par rapport à une situation qui se passe dans ta vie. Ça peut être une réaction de colère (quand tu reçois une critique, sur la route,...), de tristesse, de honte, de frustration,...

En gros, quand tu as une réaction émotionnelle qui te fait te sentir mal. Ce sont des indicateurs qu'il y a un lien avec ton enfant intérieur. C'est un moyen très efficace de travailler sur ses schémas lorsqu'on arrive à reconnaître nos déclencheurs et travailler dessus immédiatement. Dans la prochaine section, tu trouveras une hypnose qui va t'aider à faire ce travail.

Cette hypnose établit une relation avec ton enfant intérieur afin de construire/renforcer la confiance, la sécurité et la connexion. Elle t'aidera à travailler sur les points douloureux qui réveillent ton enfant intérieur afin de guérir.

Ta relation avec ton enfant intérieur est continue, c'est pourquoi je te conseille de revenir sur cette hypnose dès que tu en ressens le besoin pour la renforcer au fil du temps.

A utiliser quand:

♥ Tu te sens déclenché.e (triggered) = réaction émotionnelle forte face à une situation/personne/commentaire

♥ Tu sens que votre enfant intérieur a besoin de réconfort

♥ Besoin de débloquer une blessure profonde

Ça va t'aider à:

♥ te désensibiliser à un déclencheur d'émotion (trigger) ou un blocage

♥ Calmer ton enfant intérieur

♥ S'auto-apaiser et créer un sentiment de sécurité

Chapitre 7: l'enfant intérieur

Les déclencheurs

A faire avant d'écouter l'hypnose:

Si tu travailles sur un déclencheur, un blocage ou une réaction émotionnelle spécifique, réponds aux questions ci-dessous avant de te lancer dans l'hypnose.

Si l'une de tes réponses n'est pas claire, ne t'inquiète pas. Laisse venir ce qui se présente et tu obtiendras plus de clarté dans l'hypnose.

♥ Quelle est la situation, l'événement ou la personne qui te déclenches ou t'active en ce moment?

♥ Quelles émotions ressens-tu face à cette situation, cet événement ou cette personne?

♥ Où ressens-tu cette émotion dans ton corps? Décris cette sensation.

♥ Si tu devais donner un âge à cette réaction émotionnelle, quel âge lui donnerais-tu? (bébé, enfant en bas âge, petite enfance, adolescence, début de la vingtaine, etc.)

♥ De quoi cette partie de toi a-t-elle besoin? (de sécurité, d'être entendu, d'être vu pleinement, d'acceptation, de communication, d'égalité, d'amour, d'affection, de respect, d'appréciation, etc.)

♥ Pense à la tranche d'âge que tu as mentionnée ci-dessus. Peux-tu te souvenir d'une expérience similaire dans l'enfance à celle qui est déclenchée ou activée aujourd'hui? Un souvenir spécifique?

Après avoir répondu à ces questions, tu peux passer à l'hypnose: [télécharge ici!](#)



Si à tout moment dans le carnet tu as besoin d'aide, tu peux soit prendre un appel de lh avec Oriane en cliquant [ICI](#), ou prendre une semaine sur telegramme avec Oriane en cliquant [ICI](#)!

Chapitre 8: les standards

Être authentique

L'intention de l'Univers/Dieu est de nous permettre de nous développer dans notre intégralité, notre authenticité, notre puissance (une haute estime de soi subconsciente).

Par conséquent, tout ce qu'il nous envoie est le reflet de notre estime de soi actuelle, qu'elle soit faible ou élevée.

Regarde les expériences qui te sont envoyées et ça t'indiquera ton niveau d'estime de toi. Ça t'indiquera si dire oui à cette personne ou expérience veut dire baisser tes standards ou non.

Pour attirer notre partenaire idéal, notre estime de soi doit s'aligner avec la leur, parce que nous désirons généralement des partenaires qui sont à un niveau supérieur (sinon, on serait déjà connectées avec eux).

Tu dois apprendre à ne pas baisser tes standards et "settle for less" (= te contenter de moins bien), mais à incarner la version de toi avec une haute estime de toi.

Commence chaque jour par te demander: comment est-ce que je peux être un peu plus authentique aujourd'hui? Si j'étais déjà complètement, à 100% moi-même, qu'est-ce que je ferais aujourd'hui?

Puis prends l'habitude de te poser la question quand tu prends une décision ou quand tu es dans une situation où tu hésites à faire quelque chose: qu'est-ce que la version de moi 100% authentique ferait?

Et le plus important: **PREND ACTION** selon ta réponse. C'est tes actions qui vont intégrer cette version de toi de plus en plus profondément, remplaçant ce que tu ne veux plus être.

Donc fais la chose que la toi authentique ferait, même si c'est à l'opposé de ce que tu fais d'habitude, même si c'est inconfortable, même si ton ego résiste.

Reprends tes réponses du chapitre 6 et incarne incarne incarne cette version de toi un peu plus chaque jour!

Chapitre 8: les standards

Ce que TU apportes dans la relation

C'est facile d'oublier ce que tu apportes dans une relation et la chance que ton partenaire a d'être avec toi quand ton estime de toi est basse.

Si tu as bien suivi chaque chapitre depuis le début de ce carnet, tu dois déjà avoir une estime de toi plus haute que lorsque tu l'as commencé, et peut-être que tu le réalises en lisant ces lignes! Félicite-toi, et célèbre cette victoire et cette évolution!

Maintenant on va regarder ensemble ce que tu apportes dans la relation. Ça va continuer de faire monter ton estime de toi, et ça va te permettre de garder tes standards hauts quand tu rencontres des partenaires potentiels!

Prends un journal et fait une liste de tout ce que tu apportes dans une relation. Ton énergie, tes accomplissements, tes qualités, tes atouts physiques...

Exemple: je suis amusante, dynamique, j'aime prendre soin des autres, généreuse, indépendante financièrement, belle, réussissant dans la carrière de mes rêves, créative, spontanée, à la poursuite de mes rêves, volonté de m'améliorer chaque jour, je prends soin de moi, compréhensive, compatissante, drôle, sportive, positive, à l'écoute...

A toi maintenant. Prends 5 minutes pour TOUT écrire. Tout ce que tu apportes dans une relation et pourquoi tu en vauds la peine. Fais l'inventaire de tout ce qui est positif. Lis-le à haute voix pour que tes sens l'intègre plus profondément. Si tu as de la peine, demande-toi: qu'est-ce que ma meilleure amie dirait sur moi?

Plus ton estime de toi est haute, plus cette partie sera facile. N'hésite pas à revenir dessus lorsque tu auras en parallèle fait le travail sur ton estime de toi/amour de soi!

Mon exemple personnel:

Dans le passé, j'en faisais beaucoup dans mes relations, car je pensais que si je me rendais utile (voir indispensable) mon copain ne partirait pas. Donc je faisais tout: le ménage, les repas, je fuyais les conflits, j'organisais tout... J'agissais à partir de la peur, et j'avais l'impression d'avoir trop de chance d'être avec cette personne, et je ne voyais pas ce que MOI j'apportais dans la relation.

Avant de rencontrer mon mari, j'ai fait un énorme travail pour m'aimer et m'accepter, et mon estime de moi est montée en flèche. A ce moment-là, je savais que mon prochain copain aurait une chance inouïe de m'avoir. Je suis quelqu'un de loyal, d'encourageante, je suis positive, j'adore prendre soin de ceux que j'aime, j'ai la volonté de m'améliorer chaque jour, je cuisine bien, je suis drôle...

Aujourd'hui non seulement je suis consciente que j'ai de la chance d'être avec un homme comme lui, mais je réalise aussi la chance que lui a de m'avoir!

Chapitre 8: les standards

Reprends le pouvoir

Le plus grand piège dans les rencontres amoureuses est de se contenter de "shiny objects", également connus sous le nom de tests de l'univers!

"Shiny object" fait référence à un homme (ou une femme) qui a première vue a beaucoup de qualité que tu recherches, qui peuvent souvent t'aveugler et t'empêche de voir les Red flags et te donner envie de te mettre avec cette personne (et donc baisser tes standards).

Maintenant que tu as ta liste de la relation que tu désires et que tu as commencé à reprogrammer ton subconscient, l'univers te teste pour voir si tu es bien dans une haute estime de toi, ou si tu vas baisser tes standards et te contenter de moins bien que ce que tu désires.

C'est tellement facile de se laisser aller aux fantasmes qu'on projète sur les personnes qu'on rencontre.

On se laisse facilement séduire par les caractéristiques qui semblent être bonnes sur papier, mais on est aveuglés par le fait que la personne en face de nous n'a pas l'intention de répondre à nos besoins émotionnels ou n'est pas prête à s'engager.

La plupart d'entre nous ont été programmés avec des films de Disney, l'idée du "destin" et des histoires de bonheur, de sorte qu'il devient facile de se contenter de tests plutôt que de les réussir.

Exemples:

1. Un homme de 35 ans, travail dans les finances, veut une famille, il ne couche pas à droite à gauche, il a du succès. (sur le papier tout à l'air bon --> projection, on se fait des films)

▶ RED FLAGS: Il ne propose pas vraiment de se voir, fait des plans de dernière minute, a paniqué lorsque je lui ai parlé des problèmes de santé que j'ai eu par le passé et n'a fait aucun effort pour répondre à mes besoins ou pour que je me sente spéciale. Il est émotionnellement réservé et a de mauvaises relations avec sa famille. (Shiny object, émotionnellement indisponible / il n'est tout simplement pas intéressé / il aime avoir le confort que vous êtes disponible)

2. Il est canon, a un super travail, super drôle, sportif. Le premier date était hyper fun, tout ce que tu recherches chez un mec.

▶ RED FLAGS: Il est distant et quasiment jamais dispo. --> il n'est pas intéressé, ce n'est pas ta manifestation.

Chapitre 8: les standards

Reprends le pouvoir

3. Il a un travail super intéressant, vos signes astrologiques sont compatibles, coche tous les points de ta liste, il était SUPER intéressé au début... (sur le papier tout à l'air bon --> projection, on se fait des films)

► RED FLAGS: Tu le sens distant, il a aussi dit qu'il voyait d'autres personnes... (émotionnellement indisponible, test, aime avoir le confort que tu es dispo)

Dans tous ces exemples, si on décide de poursuivre la relation et d'ignorer les red flags, sont des tests que l'on ne passe pas. Ces personnes ne sont PAS ta manifestation!

Aie confiance que tu attires à partir de ton subconscient et que ta manifestation est **proche** quand tu commences à voir ce genre de test.

Si tu passes le test = tu te libère de cette "relation", tu laisses la place ouverte pour la personne et la relation qui te correspond.

Le fait de se contenter de moins bien se résume généralement à l'énergie suivante: **un manque de confiance dans le fait que quelque chose de mieux arrive, faible estime de soi, désir désespéré de s'engager, accorder plus de valeur à ce que cette personne apporte " sur le papier " qu'à ce que tu apportes dans la relation.**

Reprend ton pouvoir et ARRÊTE DE TE CONTENTER DE MOINS BIEN! Cela signifie couper la corde et fixer une limite... ce qui signifie passer le test et laisser la place à ta manifestation!

Si tu savais le nombre de tests que j'ai rencontré entre le moment où j'ai fait ma liste et le moment où j'ai rencontré mon mari... J'en compte en tout cas 4!

Évidemment que mon égo me disait de me laisser tenter et de prendre ce que ces hommes avaient à me donner, mais j'avais décidé que tant que j'étais pas 100% satisfaite et tant que les hommes que je rencontre ne couvrent pas mes non-négociables, je préférais rester seule.

Et c'est en m'éloignant du 4ème que mon mari est apparu presque comme par magie, et avec lui ça tout de suite été une évidence!

Chapitre 8: les standards

Exercice

♡ Prends la liste que tu as créée dans le chapitre 3, la liste de la relation idéale pour toi avec l'homme/la femme idéale pour toi

♡ Prends la liste de tout ce que TU apportes dans la relation de ce chapitre

♡ Met les en évidence à quelque part où tu peux les voir souvent. Tu vas les utiliser comme référence à chaque fois que tu rencontres quelqu'un.

Chaque fois qu'une nouvelle personne entre dans ta vie par n'importe quel biais tu devras vérifier ces deux listes pour voir si ces personnes SONT ta liste de non-négociables.

Est-ce qu'ils te donnent ouvertement et émotionnellement autant que ce que toi tu apportes à la relation? Si ce n'est pas le cas, ne te contente pas de ça (et passe le test)!

Le but c'est pas que tu deviennes chiant. C'est que tu n'acceptes plus ce qui ne te correspond pas, afin de laisser la place à ce qui est aligné.

Et je te promets que ça arrive. Je sais que parfois durant le processus, tu auras des doutes, et tu auras juste envie d'abandonner et de te contenter de ce mec qui correspond à 75% de tes non-négociables.

C'est exactement à ce moment que c'est important de continuer à avoir confiance que ça arrive, à renforcer ton estime de toi, parce qu'en général ça signifie que tu es plus proche que jamais!

Maintenant, tu peux écouter [cette hypnose](#) pour te sentir digne de tes désirs
❤️🔥

Chapitre 9: les tests

Reconnaître les red flags

Comme on l'a vu précédemment, tout ce qui entre dans ta vie est un miroir, une invitation à l'expansion, à la croissance ou à la guérison.

Encore une fois, la seule intention de l'Univers/Dieu est de nous permettre d'évoluer vers notre moi le plus entier, le plus authentique au cours de cette vie; par conséquent, tout ce qui entre dans notre vie est un miroir (une leçon), une invitation à nous développer, à grandir, ou à guérir une blessure (les schémas, les croyances, les blessures de l'enfance).

Chaque relation et chaque situation de notre vie est une occasion d'intégrer ce travail et de passer ce que j'appelle des tests. Chaque fois que nous passons un test, nous augmentons notre magnétisme et notre estime de soi, ce qui nous permet de nous connecter avec nos manifestations.

Une fois que tu as établi ta liste, que tu as commencé à faire le travail et les hypnoses tout au long de ce carnet et que tu as commencé à agrandir ton subconscient grâce aux exemples, **tu as signalé à Dieu que tu es prête à recevoir tous les tests que tu dois passer pour prouver que ta valeur personnelle (estime de soi) est en adéquation avec tes désirs.**

Cela prouve que tu fais confiance à l'Univers pour t'apporter ce que tu as demandé. Ces tests te sont proposés pour prouver à l'Univers que tu as appris des leçons passées (expériences dues à une faible estime de soi) que tu as eues dans les rencontres et les relations, et que tu ne va pas te contenter de moins que ce que tu as demandé.

Si tu te contentes de quelque chose de moins bien, même si tu sais que ce n'est pas ce que tu devrais faire, ce n'est pas grave: tu vas simplement continuer à recevoir des tests.

Il n'y a pas de honte à ne pas réussir un test (ne te laisse pas piéger par ce mot - il s'agit simplement d'apprendre et de se valoriser, pas de réussir ou d'échouer).

Chacun suit son propre chemin.

Ne te culpabilises pas et n'entres pas dans une spirale de honte. Cela ne fera que te bloquer davantage.

Mais saches que ta manifestation ne se produira pas tant que tu ne passe pas le test. Tires la leçon de cette expérience et continues à reprogrammer et à te développer jusqu'à ce que tu aies acquis suffisamment de confiance et de valeur.

C'est plus proche que tu ne le crois!

Chapitre 9: les tests

Reconnaître les red flags

L'énergie des tests

♡ Plus ton estime de toi est faible, plus tu recevras de tests.

♡ Une fois que tu as passé certains tests, ils deviendront plus subtils et plus difficiles à reconnaître. Sois attentive aux Red Flags!

♡ Comme mentionné, utilise la liste de manifestation de ton partenaire idéal et la liste de ce que tu apportes dans la relation comme points de référence pour déterminer si on te propose quelque chose de moins bien que ce que tu as demandé. Si tu sens des red flags qui te rappellent des situations antérieures où tu avais une faible estime de toi, c'est automatiquement un "non" à l'occasion qui t'est offerte, même si sur le papier elle paraît top.

♡ Tu vas probablement être testée dans tous les domaines de la vie, et pas seulement dans celui des relations amoureuses. Les tests s'appliquent à tous les domaines de la vie et tout est lié! Donc tu peux être testée sur ta situation financière, dans tes amitiés, famille,...

EN GROS:

Si ce n'est pas un FUCK YES, ce n'est pas ta manifestation! Next!

C'est un red flag si...

... il/elle te fait culpabiliser de poser des limites.

➤ Le respect commence par l'acceptation de tes limites.

... tu te sens déjà confuse ou anxieuse après vos échanges.

➤ Le début d'une relation saine apporte généralement de la clarté et de la légèreté.

... il/elle parle en mal de tous ses ex sans jamais se remettre en question.

➤ Le manque de responsabilité émotionnelle est un gros signal d'alarme!

... il/elle veut aller très vite sans vraiment te connaître.

➤ Le love-bombing peut sembler flatteur mais cache souvent un besoin de contrôle.

... il/elle évite les conversations profondes ou personnelles.

➤ La fuite de la vulnérabilité peut empêcher une vraie connexion, ce n'est pas ta personne.

... tu as l'impression de devoir te justifier constamment.

➤ Tu n'as pas à prouver ta valeur ou à être "parfaite" pour mériter l'amour.

Chapitre 9: les tests

Reconnaître les red flags

... il/elle te teste, te provoque ou te fait des remarques "juste pour rigoler" mais ça te blesse.

► L'humour ne doit jamais masquer le manque de respect.

... il/elle disparaît puis revient sans explication.

► L'inconstance émotionnelle n'est pas ce que tu recherches.

... tu ressens déjà que tu dois te "contenir" ou changer qui tu es pour lui/elle plaire.

► Ça va à l'encontre de tout ce que j'ai partagé dans ce carnet. Tu recherches une relation où tu peux être 100% toi-même et dans laquelle tu es aimée pour ça.

... il/elle ne respecte pas tes valeurs ou tes besoins (même subtil).

► Est-ce que j'ai besoin d'ajouter quelque chose?

Chapitre 9: les tests

Reconnaître les tests

Petit rappel qui ne fait pas de mal: Les Reds Flags ne deviennent jamais vert!!!

3 questions à te poser pour savoir si c'est un test:

♡ Est-ce que ça empiète sur une limite que tu as récemment posée?

♡ Est-ce que tu ressens de la honte et de l'embarras à ce sujet?

♡ Est-ce que tu as l'impression de baisser tes standards et de te contenter de moins bien que ce que tu désires?

♡ Est-ce qu'il parle mal de ses exs?

♡ Est-ce qu'il est malpoli avec le personnel du restaurant ou se comporte mal?

♡ Tu ne te sens pas écoutée ou il te coupe souvent la parole?

♡ Il y a dès le début des signes de jalousie?

→ Si tu réponds oui une de ces questions... C'est un test!

Chapitre 9: les tests

Exercice

Répond à ces questions pour chaque potentiel partenaire que tu rencontres:

- ♡ Est-ce qu'il a au moins 95% de ce que tu as mis sur ta liste ou quelque chose de mieux (en fonction de ce que tu sais de lui jusqu'à présent)?
- ♡ Est-ce que ce qu'il apporte à la relation est égal ou supérieur à ce que tu apportes?
- ♡ Est-ce qu'il te respecte?
- ♡ Est-ce qu'il fait l'effort d'être en contact régulier avec toi?
- ♡ Est-ce qu'il écoute tes besoins?
- ♡ Est-ce qu'il répond à tes besoins émotionnels?
- ♡ Est-ce que tu peux être toi-même avec lui/elle?
- ♡ Est-ce que tu te sens apaisée et en sécurité avec lui?

Soi honnête avec toi-même. Si tu ne l'es pas, tu ne fais que retarder ta manifestation.

Chapitre 9: les tests

Test réussis

Tu dois laisser tomber dès que tu réalises que c'est un test.

Si tu traînes parce que tu te sens seule, que tu es curieuse ou que tu as peur de laisser passer une opportunité, cette énergie indique à Dieu que tu ne te sens pas digne de ce que tu désires et/ou que tu n'as pas confiance dans le fait que c'est en chemin.

Par conséquent, un autre test suivra.

Exemple:

Tu as eu un père ou une mère émotionnellement indisponible et tu n'as jamais guéri les répercussions subconscientes de cette situation. Par conséquent, tu attires toujours des partenaires émotionnellement indisponibles.

Tu fais ta liste pour trouver un nouveau partenaire qui soit émotionnellement disponible:

Test 1 - Un prétendant se présente, qui ne représente que 80 % de ce que tu as demandé. Cependant, il lui manque certains aspects essentiels. ByyyeEEEE 🙏

Test 2 - Un autre prétendant se présente, qui semble correspondre à ta liste, mais qui présente également les caractéristiques des autres personnes émotionnellement indisponibles avec lesquelles tu es sortie. ByyyeEEEE 🙏

Test 3 - Un autre prétendant se présente et semble être tout ce qui figure sur ta liste, en plus d'être disponible sur le plan émotionnel, mais il ne te traite pas avec le respect que tu souhaites. ByyyeEEEE 🙏

"Test" 4 - Un autre prétendant se présente, qui correspond à toutes tes attentes, qui est émotionnellement disponible, qui te traite avec beaucoup de respect, qui répond à tes besoins, qui ne joue pas avec toi et qui veut s'engager lui aussi. BAM. Tu as très probablement manifesté le partenaire que tu désires.

Chapitre 9: les tests

Test réussis

Exemple concret dans ma vie:

Plusieurs mois après ma relation toxique, j'ai fait la liste de ce que je voulais appeler, l'homme de mes rêves, même si je savais inconsciemment que j'avais du travail à faire sur moi, surtout sur ma confiance et mon estime de moi. Je voulais un homme disponible émotionnellement, avec qui la communication serait fluide et facile, quelqu'un avec qui je m'amuse et je rigole, avec qui le sexe serait incroyable, qui me traite avec respect, et qui souhaite s'engager sérieusement.

Le premier test que j'ai rencontré cochant beaucoup de points: on s'amusait et rigolait beaucoup, il me traitait avec respect, il était disponible émotionnellement... Mais la communication était ZERO. - c'était le test le plus difficile à passer car je n'avais pas encore commencé mon travail sur moi et j'avais envie de m'accrocher à l'attention qu'il me donnait. J'ai mis du temps à tirer un trait dessus et à lâcher prise!

Le deuxième test cochant aussi beaucoup de points, mais encore une fois la communication était nulle (et le sexe aussi 😞)

Le troisième semblait presque parfait, la communication était fluide et ouverte, il me traitait avec beaucoup de respect, mais il ne souhaitait pas s'engager sérieusement...

Avec le quatrième, on communiquait, il me traitait avec beaucoup de respect et je me sentais vraiment bien avec lui. Il voulait s'engager sérieusement, MAIS il n'était pas ouvert à construire quelque chose avec une femme qui venait d'Europe (il était australien) parce qu'il avait peur que le fait qu'on vient de deux opposés du monde bloquerait la relation à un moment donné. JOKES ON HIM vu que je vis désormais en Australie depuis +5 ans 😂

Quelque jour après avoir coupé les ponts avec lui, j'ai rencontré Lawrence, mon mari aujourd'hui, qui remplissait TOUS les points de ma liste, et plus encore. J'ai su rapidement que c'était ma manifestation car c'était facile, fluide, et mon système nerveux était calme en sa présence.

Entre les tests, j'ai fait BEAUCOUP de travail sur moi, beaucoup d'acceptation, de challenge pour augmenter mon estime de moi! J'ai aussi en parallèle continué mon travail sur mes schémas et mes croyances. Et j'ai profité de ma vie, j'ai kiffé, j'ai fait des choses pour moi.

N'oublie pas que c'est ça le plus important, c'est que tu t'éclates, que tu te retrouves, que tu fasses passer ton bonheur et le fun en priorité!



Si à tout moment dans le carnet tu as besoin d'aide, tu peux soit prendre un appel de lh avec Oriane en cliquant [ICI](#), ou prendre une semaine sur telegramme avec Oriane en cliquant [ICI](#)!

Chapitre 10: faire des rencontres

Rencontres organiques

On vit dans une ère où faire des rencontres en vrai paraît parfois difficile. Avec les réseaux sociaux, les applications de rencontres, c'est plus facile de swiper et d'envoyer un message que d'aborder quelqu'un dans la rue.

Mais parmi mes clientes et mes abonnés sur instagram, il y a beaucoup de femmes qui désirent réellement faire des rencontres plus spontanées.

Alors comment faire?

On peut commencer par se demander: comment les gens faisaient pour se rencontrer avant? Avant internet, avant les smartphones?

En vivant leur vie! Les rencontres en vrai se passent toujours alors qu'on vit simplement sa vie, sans être focalisé sur le fait d'absolument rencontrer quelqu'un.

On peut se rencontrer à un concert, à un anniversaire, en faisant ses courses, à la salle de sport, au café, en vacances, dans le bus,...

Quand on rencontre quelqu'un en vivant sa vie, on est dans une énergie détendue, pas dans le rush de vouloir absolument faire une rencontre et être en couple. Le but premier c'est de vivre le moment, et c'est un bonus de rencontrer quelqu'un!

C'est important de sortir de cette énergie de besoin, pour faire des rencontres authentiques.

Parce que si tu es dans une énergie de besoin, ça se ressent. Comme on l'a vu dans le chapitre sur l'estime de soi, c'est une énergie qui se ressent et qui n'est pas attirante!

Ce qui est attirant, c'est quand tu es toi-même, quand tu vis ta vie, que tu fais les choses que t'aimes.

Vis ta vie, fait des activités que tu aimes, soit ouvert.e, saute sur les opportunités de faire de nouvelles rencontres dans ta vie sociale existante.

Une fois que tu as repéré quelqu'un qui te plaît, il va falloir se débarrasser de la peur du rejet et oser l'aborder.

C'est un exercice qui renforce ta confiance en toi! Tu peux soit aller l'aborder directement, en engageant la conversation sur un sujet qui fait du sens dans la situation, poser une question, ou faire un compliment. A 99% du temps, ça marche!

Chapitre 10: faire des rencontres

Rencontres organiques

Essaie la technique du 1, 2, 3 GO! Ça te permet de prendre action sans réfléchir. Tu vois quelqu'un qui te plaît, il/elle a l'air d'être seul.e, compte jusqu'à 3 et aborde-la! Le pire qui peut t'arriver c'est qu'il/elle ne soit pas intéressé.e, tu passes à autre chose, tu es fière de toi de l'avoir fait, et tu avances!

Tu peux aussi essayer la technique du "mouthing" qui engage une interaction avec la personne, tout en le/la laissant faire le premier pas.

Tu vas déjà chercher le regard de la personne et tenir le regard quelques secondes et sourire. Ensuite, tu vas dire "hello/salut/hi" peu importe le mot que tu choisis, sans son. Donc juste en bougeant tes lèvres.

Si la personne est intéressée, elle va venir te parler.

Observe un peu la scène avant de te lancer: est-ce que tu es sûre qu'il/elle est seule (c'est à dire, n'a pas l'air d'être là avec son mec ou sa meuf)? Il/elle ne porte pas de bague de mariage? Juste histoire d'éviter une situation gênante.

Si la voie est libre, fonce!

Si tu as des peurs qui remontent, des pensées négatives, ou un sentiment d'être figée, je te recommande de les travailler avec le chapitre de l'enfant intérieur et des schémas.

C'est aussi des peurs qui vont diminuer plus tu incarneras la version de toi qui a une haute estime d'elle-même!

[Regarde ici le reel que j'avais posté sur instagram pour expliquer cette technique.](#)

Donc en gros, pour faire des rencontres en vrai, continue le travail de ce carnet, augmente ton estime de toi, agit comme la version de toi qui a une haute estime de toi quand tu rencontres quelqu'un qui te plaît ou même en règle générale lorsque tu es en public, travaille sur tes peurs, et entraîne-toi à parler à des inconnus! Au pire tu repars avec un.e pote.

Chapitre 10: faire des rencontres

Les applications de rencontre

De nos jours il y a tellement d'applications de rencontre différentes. Pourtant, il y a encore une idée négative de rencontrer quelqu'un de cette manière, "c'est pas aussi bien que de rencontrer quelqu'un naturellement".

Rencontrer quelqu'un sur une application de rencontre ou naturellement ne fait AUCUNE DIFFÉRENCE! Dieu nous envoie dans tous les cas la relation qu'on demande.

Quand on désire manifester une relation, l'utilisation d'une application de rencontre est équivalent à ouvrir une autre forme de source de revenu quand on souhaite manifester de l'argent.

L'application de rencontre n'est qu'une autre façon pour l'Univers de t'apporter un.e partenaire.

Les applications de rencontres peuvent être extrêmement bénéfiques au processus de manifestation, car elles te permettent de rencontrer plus de personnes et de t'entraîner à repérer les Red Flags, à respecter tes limites, à dire non, à t'éloigner, à faire une pause et à réfléchir, etc.

Tu peux considérer ça comme un entraînement pour mettre en place les actions qui vont de pair avec le travail de déblocage!

Et tu peux toujours rencontrer un partenaire naturellement tout en étant sur une application de rencontre! Garde tes possibilités ouvertes, reste dans ta valeur, suis ton intuition, passe tes tests et ton/ta partenaire viendra de la meilleure façon possible.

Chapitre 10: faire des rencontres

Les applications de rencontre

Mettre en place un profil magnétique:

Un profil magnétique est un profil qui dégage ta véritable personnalité, et non une personnalité qui tente d'attirer l'attention ou une fausse idée de qui tu es pour attirer les gens vers toi, ce qui est l'expression énergétique d'une faible estime de soi, et ce n'est pas ce qu'on veut!

Photos: Choisis des photos de toi qui te montrent MAINTENANT, et non il y a 5 ou 10 ans. Choisis des photos sur lesquelles on te voit bien - oublies les lunettes de soleil, une photo de groupe est ok si elle montre un aspect important de ta personnalité, mais inclus également des photos individuelles!

Profil: Partage ce qui te rend unique et parle des choses que tu aime, des endroits que tu as visités et de ce que tu as hâte d'essayer cette année. Indique ce que tu recherches en amour, qu'il s'agisse d'une relation sérieuse, d'une rencontre occasionnelle ou d'une relation ouverte. Plus tu seras honnête et direct avec qui tu es et ce que tu recherches, plus tu seras magnétique parce que tu assumes pleinement tes désirs et ta valeur.

Applications: je recommande d'en essayer plusieurs pour voir laquelle te convient le mieux. En fin de compte, cela dépendra de ta région et des applications qui fonctionnent le mieux dans cette région, mais essaye-les et ne te laisse pas décourager par quelques mauvaises rencontres. Si quelqu'un est creepy, bloque-le et signale-le, va de l'avant et souvient toi que les mecs chelous ne représentent pas tout le monde sur les applications.

La vidéo ci-dessous t'explique plus en détails comment créer un profile authentique qui va t'aider à avoir des matchs plus alignés:

[Clique ici pour voir la vidéo](#)

Chapitre 10: faire des rencontres

Les applications de rencontre

Que faire si tu n'as pas de match?

Si tu n'as pas de match, ça peut être pour une de ces deux raisons:

1. Si personne ne swipe à droite, demande-toi où est-ce que tu te caches encore?

Et pourquoi ne te sens-tu pas assez bien?

Comment peux-tu montrer qui tu es vraiment, dans ton authenticité?

2. Si tu ne vois personne sur qui tu as envie de swipe à droite, quels sont les reproches que tu fais aux personnes que tu vois sur l'application?

Est-ce qu'ils ont l'air triste ou seul?

Est-ce qu'ils manquent d'ambition?

Quels que soient les thèmes principaux, c'est le reflet d'un blocage subconscient similaire en toi.

N'oublie pas que tout le monde est un miroir! Où te sens-tu triste et seule? Trouve les parties de toi-même qui sont fermées et restreintes et cherche à les développer.

Chapitre 10: faire des rencontres

Les applications de rencontre

Que faire s'il/elle ne te répond pas/plus?

Un scénario classique qui se produit parfois au début d'une relation amoureuse (si tu n'es pas encore pleinement consciente de ta valeur) consiste à être obsédée par les messages:

- Est-ce qu'il va m'écrire aujourd'hui?
- Pourquoi est-ce qu'il ne m'a pas encore répondu?
- Que signifie ce message?

On a déjà tous ressenti le stress lorsque notre téléphone devient notre ennemi si on n'a pas encore reçu le message attendu 😞

Pourquoi? Le fait d'être obsédé par les messages, le temps écoulé entre les messages ou la signification de chacun d'entre eux est un signe que tu attends que cette personne ou cette situation te fasse te sentir digne, aimée ou en sécurité plutôt que de reconnaître que ta valeur ne bouge pas, que cette personne t'écrit ou non.

Lorsque tu te surprends à être obsédée, ramène ton attention sur toi et pose-toi la question: Qu'est-ce que je recherche en ce moment et que j'aimerais entendre de la part de cette personne?

Ça peut t'aider de refaire les hypnoses qui t'aident à te sentir digne (chapitres 6 et 8).

Chapitre 10: faire des rencontres

Exercice

Chercher l'attention, la validation ou la sécurité à l'extérieur de soi-même donnera toujours l'impression de ne pas être assez bien. A la place, on doit se tourner vers l'intérieur pour trouver une validation interne.

Exercice::

Est-ce que tu recherches de l'attention?

♥ Le besoin d'attention remonte à l'enfance - ton enfant intérieur n'a pas reçu ce dont tu avais besoin pour te sentir en sécurité. Recherche plutôt l'attention d'amis de confiance dans ton cercle intérieur, et refais le chapitre sur l'enfant intérieur.

♥ Fais une liste de quelques amis proches que tu peux appeler cette semaine et fais des plans pour faire une activité avec eux.


Est-ce que tu recherches de la validation?

♥ Prends ton journal ou les notes de ton téléphone et fais la liste de 10 choses que tu as réussies + ce que tu as aimé faire ces 3 derniers mois. Est-ce que tu as fais des progrès en sport? Est-ce que tu as cartonné dans un projet au travail? Est-ce que tu as été là pour une amie qui traversait un moment difficile? Après avoir fait ta liste, prends le temps de la relire et de te féliciter pour ton travail.

Est-ce que tu recherches de la sécurité?

♥ Lorsque nous recherchons la sécurité dans une nouvelle relation, c'est parce qu'on ressent un manque de sécurité en nous-mêmes. Trouver des moyens de se reconforter permet à notre enfant intérieur de savoir qu'il est en sécurité et qu'on s'occupe de lui en tant qu'adulte. Plus on parvient à faire ça pour nous-mêmes, plus on sera valorisés et plus on deviendra magnétiques!

♥ Journaling: quelles sont 3 choses qui te font te sentir en sécurité? Peut-être qu'il s'agit d'appeler un membre de ta famille? Ou peut-être rentrer chez toi pour prendre un bain?

 Si à tout moment dans le carnet tu as besoin d'aide, tu peux soit prendre un appel de 1h avec Oriane en cliquant [ICI](#), ou prendre une semaine sur telegramme avec Oriane en cliquant [ICI](#)!

Chapitre 11: la communication

Comment communiquer ses envies et ses besoins

Un des plus gros problèmes dans les couples qui se disputent beaucoup ou qui se séparent, c'est le manque de communication ou une communication dysfonctionnelle.

Une communication saine, respectueuse et ouverte est vraiment ce qui fait le pouvoir d'un couple épanoui.

Alors comment communiquer dans son couple?

Le secret c'est de s'habituer à communiquer avec tout le monde de cette manière. Ça sera plus facile de mettre ça en place avec les gens avec qui tu es le plus à l'aise en premier - ta famille, tes amis - donc commence dès maintenant!

Communiquer c'est: partager ses émotions, ses pensées, ses idées, ses ressentis, ses besoins.

C'est dire tout haut ce qu'on a tendance à garder pour soi par peur d'avoir l'air bête, par peur d'être rejeté, par peur de blesser...

Et il faut le faire de manière respectueuse. Si une personne vous a fait ressentir une émotion désagréable car elle vous a dit quelque chose de blessant, au lieu de réagir avec ton enfant intérieur (si ça arrive, retourne au chapitre sur l'enfant intérieur et refais l'hypnose sur les déclencheurs!) on va pouvoir dire "écoute, ce que tu m'as dit là, ça m'a blessée, je n'apprécie pas que tu me parles comme ça. Je préfère que tu me dises les choses de manière plus respectueuse la prochaine fois."

Tu es responsable de comment tu délivres ce que tu dis, mais tu n'es pas responsable de la réaction des gens et de comment ils prennent ce que tu leur dit.

Si la personne en face n'est pas assez mature pour entendre ce que tu as à dire, ce n'est pas la bonne personne.

Partager comment tu te sens à ton partenaire permet d'éliminer les malentendus.

Parfois on se sent stressé face à une cause extérieure et on se dit que ça ne vaut pas la peine d'en parler.

Le fait de dire "Hey si jamais je suis assez stressée à cause du boulot aujourd'hui, donc ne t'en fait pas si j'ai l'air dans la lune ou si je ne suis pas aussi affectueuse que d'habitude..."

--> ton partenaire sait ce qu'il se passe dans ta tête et ça élimine toute chance de dispute car il se sent rejeté.

Chapitre 11: la communication

Comment communiquer ses envies et ses besoins

C'est aussi TRÈS important d'être totalement à l'écoute l'un de l'autre quand vous communiquez.

On pose les téléphones et on est à 100% dans la conversation.

Ça va vous permettre de vous sentir écouté.e et de savoir que ce que vous dites est important et compte.

C'est important car plus vous vous sentez en sécurité de communiquer vos pensées, émotions et besoins, plus vous le ferez facilement et naturellement!

💡 Ce qu'il faut retenir:

Tu as le droit d'avoir des envies. Tu as le droit d'avoir des besoins. Et tu as le droit de les exprimer (je dirais même, le devoir!)

L'objectif n'est pas d'exiger, mais de partager. Car ton partenaire ne peut pas deviner ce qui se passe à l'intérieur de toi. Communiquer clairement, c'est lui donner la possibilité de te connaître réellement... et d'y répondre avec amour.

Comment exprimer ses besoins avec clarté et bienveillance:

Commence par toi, pas par l'autre:

→ Utilise le « je » au lieu du « tu » accusateur.

Ex:

✗ "Tu ne fais jamais attention à moi."

✓ "Je me sens un peu délaissée ces derniers temps, j'aurais besoin de plus de moments à deux."

Exprime un besoin, pas une critique:

Un besoin n'est pas un reproche. C'est un message sur ce qui te fait te sentir bien, aimé.e, rassuré.e, vivant.e.

Ex:

✗ "On passe jamais de temps ensemble, t'es toujours occupé!"

✓ "J'ai besoin de sentir qu'on est connectés. Quel jour de la semaine tu préfères pour passer un moment ensemble?"

Sois spécifique:

Plus tu es claire, plus ton partenaire peut t'entendre et te répondre concrètement.

Ex:

✗ "J'ai besoin d'attention."

✓ "J'aimerais qu'on dîne ensemble sans télé cette semaine, juste toi et moi."

Chapitre 11: la communication

Comment communiquer ses envies et ses besoins

Ose être vulnérable:

Parfois, exprimer un besoin, c'est aussi se dévoiler. Mais c'est dans cette vulnérabilité que l'intimité grandit.

Ex:

"J'ai parfois peur que tu ne tiennes plus à moi. Ça me ferait beaucoup de bien si tu pouvais me rassurer quand je doute."

Autres exemples:

Voici quelques exemples de situations et de quoi dire dans ces situations pour ouvrir la communication:

♡ Je n'aime pas trop la manière dont tu m'as parlé tout à l'heure. Je sais que tu est stressé en ce moment mais je ne veux pas que tu me parles comme ça. (tu pose une limite et la fait respecter)

♡ Je suis un peu triste aujourd'hui et j'ai envie de rien. Je n'ai pas besoin que tu me trouves une solution, j'ai juste besoin de t'en parler et que tu me fasse un câlin. (tu exprimes un besoin de manière clair)

♡ Tu as l'air contrarié, est-ce que tu veux en parler? (tu ouvres la communication et lui donne la permission de s'exprimer)

♡ J'ai vraiment trop aimé que tu me prépares à manger ce soir! Ça m'a vraiment soulagée et permis de prendre soin de moi. - fonctionne avec tout ce qu'il fait pour toi que tu apprécies (tu lui fait savoir que tu apprécies ce qu'il a fait pour toi --> il peut prendre note et le fera plus souvent!

C'est une super technique si tu veux qu'il fasse quelque chose pour toi au lieu de lui faire remarquer l'absence de cette chose en lui faisant un reproche.)

♡ Marche aussi super bien pour lui faire passer le message de ce que tu apprécies au lit!

→ "J'ai adoré quand tu..."

Chapitre 11: la communication

Solutions ou écoute?

Les femmes veulent être écoutées. Les hommes veulent trouver des solutions.

Quand tu arrives vers ton mec et que tu as juste besoin de lui parler d'un truc, tu veux être écoutée, tu veux qu'il t'écoute, qu'il comprenne et qu'il compatisse.

Le problème, c'est que ton mec, son cerveau est fait pour trouver une solution. Donc si tu viens vers lui avec un problème, il va automatiquement mettre son cerveau en marche pour t'aider, et il pense bien faire.

Si, par exemple, tu rentres du travail et que tu as envie de te plaindre de ta collègue qui t'a vraiment énervée aujourd'hui parce qu'elle a dit quelque chose de déplacé, tu veux juste qu'il t'écoute et qu'il te dise: « Ah ouais, elle est chiant, ça n'a pas dû être facile! » Mais à la place, il va te dire: « Tu devrais lui dire que ça t'énerve » ou « Tu devrais l'ignorer ».

En entendant ça, notre cerveau de femme se dit: « Il ne m'a même pas écoutée en fait, il s'en fout! »

Vous avez une expérience différente, simplement parce que vous fonctionnez différemment!

Et quand on ne le sait pas, c'est la source de beaucoup de conflits. Rien que la situation que j'ai citée peut mener à une dispute.

Alors, que faire?

Déjà, prendre conscience que si ton mec te donne des solutions, c'est parce qu'il est fait comme ça, et que pour lui, c'est sa façon de t'aider.

Ensuite, parle-lui de cette différence, et mettez-vous d'accord pour qu'à l'avenir, quand tu viens vers lui avec un problème, tu lui dises d'entrée ton besoin:

« Je vais te raconter un truc qui s'est passé et j'ai juste besoin que tu m'écoutes, je ne cherche pas de solution. »

Avec le temps, il va comprendre, et peut-être même te demander:

« Tu veux une solution ou une oreille attentive? »

On ne peut pas exiger de nos partenaires qu'ils devinent ça, parce que ce n'est pas inné chez eux. C'est pour ça que c'est souvent plus facile de parler à ses copines.

Cette technique fonctionne très bien, et depuis qu'on a eu une discussion là-dessus avec mon mari, on n'a plus de disputes qui pourraient être évitées grâce à ça.

Chapitre 11: la communication

Exercices

Liste les besoins importants pour toi dans une relation.

Puis écris une phrase pour chacun, comme si tu allais le communiquer à ton/ta partenaire.

Exemples :

- J'ai besoin de tendresse. → "J'adore quand tu me prends dans tes bras le matin, ça me fait me sentir aimée."
- J'ai besoin de communication. → "J'aimerais qu'on prenne un petit moment chaque jour pour se raconter nos journées."

Une relation qui dure

On croit souvent qu'une relation qui dure, c'est une relation parfaite. Sans disputes, sans doutes, sans inconfort. On imagine qu'avec la bonne personne, tout coule de source. Qu'il suffit de s'aimer fort pour que ça tienne. Qu'il suffit d'avoir "trouvé le bon" ou "la bonne" pour que la suite soit fluide.

Mais la vérité, c'est que l'amour, même sincère et profond, ne suffit pas à faire durer une relation.

Une relation qui dure, ce n'est pas une histoire qui échappe aux tempêtes. C'est une relation qui apprend à danser sous la pluie. C'est un espace où l'on peut tomber, se perdre un peu parfois, mais où l'on choisit toujours de se retrouver. C'est un engagement vivant, nourri chaque jour, même dans les silences, même dans les doutes.

Ce n'est pas l'absence de conflits qui garantit la solidité d'un couple, mais la façon dont on les traverse. Ce sont ces choix quotidiens de revenir l'un vers l'autre, même quand c'est inconfortable, même quand l'ego voudrait avoir raison, même quand le cœur est fatigué. Ce sont les petits gestes qui disent: "Je te choisis, aujourd'hui et tous les jours suivants."

Une relation qui dure, ce n'est pas deux personnes parfaites qui s'aiment parfaitement. Ce sont deux personnes imparfaites, qui s'aiment suffisamment pour faire de la place à l'imperfection. Pour se dire les choses. Pour se remettre en question. Pour apprendre, désapprendre, et évoluer ensemble.

C'est un espace de croissance mutuelle, où chacun peut continuer d'exister pleinement en tant qu'individu, tout en construisant un "nous" solide et vivant.

Parce qu'une relation qui dure, c'est aussi une relation dans laquelle chacun peut être lui-même. Une relation où l'on se sent libre, respecté, vu, entendu.

Chapitre 11: la communication

Une relation qui dure

Pas besoin de se diminuer, de se perdre, ou de s'adapter sans cesse pour mériter l'amour. Au contraire: plus on est soi-même, plus le lien se renforce. L'amour devient alors un espace sûr où l'on peut respirer, créer, guérir, et s'épanouir.

Mais cette liberté passe aussi par du temps pour soi. Une relation durable ne se construit pas dans la fusion, mais dans l'équilibre. Dans la capacité à se retrouver... mais aussi à se laisser respirer.

Avoir des moments seuls, nourrir ses passions personnelles, passer du temps avec ses amis, rêver pour soi... tout cela fait partie de l'équation. Car le désir naît aussi de l'espace, et l'amour se ravive quand on a le plaisir de se manquer.

Et puis, une relation qui dure, c'est une relation où l'on continue à nourrir la connexion.

Pas seulement au début, pas seulement quand c'est facile. Mais toujours.

Cela passe par du temps de qualité ensemble. Des moments simples mais sincères. Des activités communes, des projets à deux, des dîners partagés, des escapades spontanées, des rituels du quotidien. Cela passe par le rire, la complicité, les regards qui en disent long, les conversations profondes ou légères.

C'est important de continuer à se dater, même après des années!

De se surprendre. De s'offrir des fleurs, des attentions, un petit mot sur un post-it, un café au lit. De garder vivante cette magie du début, non pas par automatisme, mais par envie de se choisir à nouveau. Encore. Et encore.

Une relation qui dure, c'est aussi avoir des projets communs.

Des petits comme des grands. Que ce soit rénover une pièce de la maison, planifier un voyage, monter un projet ensemble, adopter un chien, apprendre une nouvelle activité, ou rêver d'un futur commun. Ces projets tissent du sens. Ils donnent une direction. Ils ancrent le couple dans quelque chose de plus grand que le quotidien.

Et surtout, une relation qui dure ne peut exister sans expression constante de l'amour.

Pas seulement au travers de grands mots, mais aussi à travers les gestes du quotidien. Une main qui serre l'autre, un regard qui rassure, une écoute sincère, un "je pense à toi", un câlin sans raison. L'amour s'exprime. Il se dit, il se montre, il se vit.

Chapitre 11: la communication

Une relation qui dure

Parfois, on arrête de dire "je t'aime" en pensant que c'est acquis.

Mais rien n'est jamais acquis. Ce qui est nourri grandit, ce qui est négligé se fane.

Alors on aime, on montre, on dit, on redécouvre. Et on s'aime mieux.

Enfin, une relation qui dure, c'est une relation qui accepte les cycles.

Il y a des hauts et des bas. Des moments de passion, d'autres de calme plat. Parfois de l'ennui, de la fatigue, de la distance. Ce n'est pas grave. C'est normal. C'est humain. L'important, c'est de rester en lien. De ne pas fuir dans l'indifférence, mais de rester curieux de l'autre. D'oser poser les bonnes questions. D'oser dire ce qui ne va pas. D'oser créer du nouveau ensemble.

Une relation qui dure est tout sauf figée. Elle respire, elle évolue, elle se transforme.

Et c'est cette capacité à grandir ensemble qui fait sa force.

Chapitre 12: l'intimité

Au début de la relation

Ok celle-ci elle va pas être facile à entendre...

Je te conseille d'attendre au moins 6 semaines quand tu rencontres quelqu'un avant de coucher avec. C'est une règle essentielle si dans le passé tu t'es contentée de moins que ce que tu voulais et que tu as baissé tes standards.

Pourquoi attendre?

1. Dès que tu couches avec quelqu'un et que tu développes des sentiments pour lui/elle, tu es énergétiquement lié à lui/elle. La chimie de ton cerveau change littéralement et tu es moins capable de repérer les red flags ou de prendre les bonnes décisions pour ne pas te contenter de moins bien que ce que tu veux.
2. Si tu désires une relation sérieuse mais que tu te contentes d'un coup d'un soir ou d'un plan-cul, tu communique à l'univers une faible estime de toi en te contentant d'une dynamique qui n'est qu'une partie (la connexion sexuelle) de ce que tu demandes. Je ne dis pas qu'un coup d'un soir ou un plan cul est le signe d'une faible estime de soi - tout le monde a le droit d'avoir les expériences sexuelles qu'il/elle désire. Mais si tu désires une relation sérieuse, ce comportement est en contradiction avec l'expérience que ton âme désire vraiment.
3. Quand tu couches avec quelqu'un dès le début, il est plus difficile de repérer les red flags et de savoir s'il s'agit ou non d'un test. Si la personne ne s'intéresse pas vraiment à toi, il ne va certainement pas passer 6 semaines à te courir après et à apprendre à te connaître. En plus, cela te donne le temps de décider si tu veux vraiment faire sa connaissance. La règle des 6 semaines est donc un super outil pour éliminer les tests!

Chapitre 12: l'intimité

Au début de la relation

Comment attendre?

Va à ton rythme, respectes tes limites et trouves un moyen de répondre à tes propres besoins - sexuels, émotionnels. Trouve la joie et la connexion indépendamment de ta vie amoureuse.

Commence par prendre un café une semaine, puis un dîner la semaine suivante, et évitez d'aller chez l'autre après les rendez-vous! Apprenez à vous connaître en faisant des activités que vous appréciez.

Communique clairement tes besoins à ton partenaires potentiel, en lui faisant savoir que tu recherches une relation sérieuse et que tu veux y aller doucement.

S'ils ne sont pas d'accord avec ça, il vaut mieux le savoir dès le début.

S'ils ne le respectent pas, saches qu'ils essaieront très probablement de franchir cette limite et qu'il t'appartiendra de la renforcer et la faire respecter.

D'ailleurs, si cette personne n'est pas respectueuse, c'est certainement pas la personne qu'il te faut!!

Quand les 6 semaines touchent à leur fin, utilise la check-list ci-dessous pour être sûre avant de coucher avec lui/elle:

♡ Il y a ZERO red flags

♡ Ses actions reflètent ses paroles

♡ Tu te sens à l'aise d'exprimer tes sentiments et tes besoins, et quand tu le fais, ton partenaire te soutien et communique sainement avec toi

♡ Il exprime ses émotions et ses besoins facilement

♡ Vous avez tous les deux fait des tests (sida, MST) et partagé vos résultats

♡ Vous êtes exclusifs tous les deux si vous vous engagez dans une relation, ou vous avez parlé de limites si vous vous engagez dans des relations polyamoureuses ou ouvertes

Chapitre 12: l'intimité

Gérer le manque de libido

L'intimité et le sexe sont quelque chose de très important dans une relation.

Non seulement parce qu'on en a besoin en tant qu'être humain, mais parce que ça renforce le lien avec l'autre personne.

C'est normal d'avoir des moments où on a moins envie d'être intime avec son partenaire. Je vais parler surtout au nom des femmes, car j'en suis une et parce qu'on a un cycle menstruel qui régit nos hormones sexuelles.

Il se peut que tu remarques une baisse de la libido à certains moments de ton cycle (après l'ovulation) et qui remonte pendant ou juste après les règles. C'est totalement normal! Ton corps est fait pour procréer et donc on est naturellement plus attirée par le sexe quand on est fertile.

Juste de savoir ça peut t'aider à déculpabiliser.

Il y a d'autres choses dans la vie qui peuvent avoir un impact sur notre libido: la charge mentale à la maison (solution = la communication), une grossesse (solution = la communication), le post partum (solution = la communication), la fatigue, le stress, la dépression, la prise de certains médicaments, les dérèglements hormonaux...

La première chose à faire, c'est d'en parler avec son partenaire. Il ne peut pas savoir ce qu'il se passe dans ton corps, et ça fait partie d'avoir des conversations inconfortables qui vont renforcer votre couple.

Une fois que tu reconnais que tu traverses un moment où tu as moins envie, parles-en à ton partenaire, explique-lui qu'en ce moment tu as moins envie, mais que ça n'a rien à voir avec lui, que ça ne change pas ton amour pour lui et qu'il t'attire toujours.

Pour que ça marche, il faut être en couple avec une personne qui comprends cette fluctuation et qui ne te met pas la pression.

Si ton partenaire te met la pression pour ça: red flag 🚩

Ensuite, mettez en place un moment dans la semaine où vous allez prendre le temps de vous connecter physiquement.

Parce que le vrai problème c'est pas que vous faites moins l'amour, mais vous manquez de connexion physique!

Chapitre 12: l'intimité

Gérer le manque de libido

Pendant ce moment que vous prenez, mettez vous en sous-vêtement (ou encore mieux, nus) sous la couette, mais sans la pression de devoir passer à l'acte.

Juste pour se toucher, se caresser, s'embrasser. Se connecter physiquement. Prendre le temps. Et voir ce qu'il se passe.

Souvent, le fait de faire ça fait monter le désir. Si ça ne vient pas, ça sera peut-être pour la prochaine fois, profitez juste de ce moment de connexion.

A répéter aussi souvent que possible!

Je te promets que ça va renforcer vos liens.

Mot de la fin

Si tu lis ces lignes, c'est que tu es allée jusqu'au bout de ce carnet. Et pour ça... merci.

Merci d'avoir pris ce temps pour toi. Pour réfléchir, pour ressentir, pour t'aligner.

Merci d'avoir plongé dans tes désirs, tes blessures, tes envies profondes.

Merci d'avoir été honnête avec toi-même. Curieuse. Courageuse. Présente.

Ce que tu viens de faire n'est pas anodin: tu viens de poser les bases d'un nouveau rapport à l'amour.

Un amour plus conscient. Plus aligné. Plus vrai.

À travers ces 12 chapitres, tu as reconnecté avec ce qui compte:

- ✨ Ton pouvoir de choix
- ✨ Ta capacité à te comprendre et à te faire entendre
- ✨ Tes besoins, tes limites, tes envies
- ✨ Ta vision de l'amour, du couple, de la relation que tu veux créer
- ✨ Ta valeur, qui ne change pas
- ✨ Ton authenticité

Tu n'as peut-être pas encore toutes les réponses. Mais tu as désormais les bonnes questions. Et surtout, les bons outils.

Pour attirer une relation qui t'épanouit.

Pour faire grandir l'amour.

Et pour le faire durer.

Tu n'as plus besoin d'attendre une validation extérieure, ni de changer qui tu es pour être aimée.

Tu n'as plus besoin de répéter les anciens schémas.

Tu peux choisir une nouvelle réalité. Tu peux la créer, jour après jour.

Tu es prête.

Prête à aimer autrement.

À t'aimer assez pour ne plus te contenter de moins.

Mot de la fin

À oser demander. À oser recevoir.

À bâtir une relation qui t'élève.

Et souviens-toi: tu es la clé, tout part de toi.

Tu es le point de départ de l'amour que tu veux vivre.

Et tu as tout en toi pour le manifester, le nourrir, le faire fleurir.

Merci d'avoir marché ce chemin avec moi.

Et que la suite de ton histoire d'amour commence maintenant!

Avec tout mon amour,

Oriane

J'adore échanger avec vous et avoir vos retours, alors s'il te plaît envoie-moi un message pour me dire ce que tu as retenu de ce carnet, ce qui t'as le plus frappé, et les résultats sur ta vie!

