A romantic couple embracing at sunset. The man is on the right, wearing a light blue shirt, and the woman is on the left, wearing a red top. They are both looking at each other with soft smiles. The background is a warm, golden sunset over a body of water.

Les 3 erreurs qui t'empêchent d'être *heureuse* en amour.

Le guide pour les femmes qui rêvent d'une relation apaisée.

@chafemininecoach

TESTE TOI AVANT DE COMMENCER:

Combien as-tu sur 10 ?

- Tu donnes *tout trop vite*
- Tu *doutes* de ta valeur et de tes sentiments
- Tu te sens '*trop*' / '*pas assez*'
- Tu *sur-analyses* tout
- Le changement te fait *peur*

- Rien ne te *rassure*
- Tu *t'oublies complètement* quand tu es avec quelqu'un
- Tu as l'impression *d'avoir un problème*
- Tu restes *accrochée* à des hommes toxiques
- Tu te sens *seule* même en relation

Alors, verdict ?

A romantic couple embracing at sunset. The man is on the right, wearing a light blue shirt, and the woman is on the left, wearing a dark top. They are both smiling and looking at each other. The background is a bright, hazy sunset over the ocean.

Tu rencontres des hommes **incroyables** au début puis une **distance** s'installe, sans raison.

Alors tu te remets en question, tu veux comprendre où est ton erreur.

Tu **rumines** et tu **angoisses** que la séparation soit encore une **fatalité**.

@chafemininecoach

A romantic couple embracing at sunset. The man is on the right, wearing a light blue shirt, and the woman is on the left, wearing a dark top with a floral pattern. They are both smiling and looking at each other. The background is a bright, hazy sunset over water.

Tu vis la *rupture* comme
un **échec**.

Tu as l'impression de *ne pas avoir assez fait*, que **tu ne mérites pas** de vivre *la relation dont tu rêves* depuis ton enfance...

@chafemininecoach

En restant
jusqu'à la fin,
tu aura **les clés**
pour ***réussir ta***
vie amoureuse.



**Accroche-toi, ça risque de
ne pas te plaire.**

**Mais c'est de cette manière
que ça changera.**

@chafemininecoach

1. Tu n'es pas en sécurité émotionnellement

Tu **sur-réagis**, une parole et tu *t'enflammes*.

Tes émotions guident tes décisions.

Tu te **fermes** dès que ça ne te convient pas.

Tu deviens **passive-agressive**.

En fait, tu réagis comme
la petite fille à l'intérieur de toi
qui est **profondément blessée**.

Tu ne manques pas d'amour
mais de *stabilité* dans ta relation.



@chafemininecoach

2. Tu ne sais pas communiquer

Parler, tu sais faire.

Mais dire ce que tu **ressens**,
ce qui se **joue** en toi, ça non.

Tu accumules les **non-dits**,
tu “*prends sur toi*” (rien du tout)
et la **frustration** monte en flèche.

La vérité, c'est qu'une relation se termine rarement par manque de sentiments, mais plutôt par **manque de communication.**

Elle meurt de ce qui n'a jamais été exprimé.



(Ton corps enregistre et ressort les conflits 3 semaines après)

@chafemininecoach

3. Tu as des attentes inatteignables

Tu penses qu'une relation saine doit être *simple* alors qu'en fait, c'est tout l'inverse.

Tu arrives avec ton **package de blessures**, tes **besoins** et tes **projections**.

Spoiler : c'est pareil pour l'autre en face.

Alors tu crois devoir faire la femme *mystérieuse*, comme disent les “femmes fatales”.

Mais tu te retrouves toujours au même stade : SEULE.

Tu attends que l'autre devine tes désirs, te comble et te **répare**.



@chafemininecoach

Ce n'est pas ça
une relation.

Tu finis **déçue**,
tu fais un **pressing**
à l'autre et tu te sens
jamais "assez".

*Tu aimes l'autre pour ce que
tu espères qu'il réparera.*





**MAIS TU TE DOUTES BIEN QUE
LE VÉRITABLE PROBLÈME
N'EST PAS LÀ.**

IL EST PLUS PROFOND.

@chafemininecoach



*Alors pourquoi tu répètes
les mêmes erreurs ?*

Tu comprends beaucoup de
choses...

La vérité, c'est que **ton cerveau**
et **ton corps** ont appris
un *schéma amoureux*.

Qui n'a rien à voir avec tes choix
conscients.

Ton cerveau répète ce qu'il connaît, tout en sachant que tu devrais agir différemment.

Ce n'est pas toi qui échoues.

C'est ton inconscient qui rejoue LE scénario qu'il pense **sécurisant**.

*Ton cœur se souvient...
quand ta tête oublie*

Enfant, tu as appris à lire les signes extérieurs pour être en **sécurité**.

On t'a **félicité** quand tu t'effaçais, faisais plaisir ou fuyais le conflit.

→ **Ton système a enregistré :**
“Je m'accroche pour ne pas le perdre”

“Si j'aime, je vais souffrir”

Résultat aujourd'hui:

***Tu reproduis les mêmes
mécanismes.***

→ Chaque fois que tu tombes sur
un homme calme ou distant,
ton cerveau pense :

*“Ah, je reconnais ce type de
situation, je suis en sécurité”*



@chafemininecoach

Comprendre ne suffit pas..

Tu as vu et revu des réels insta,
consommé des programmes
bullshit sans solution.

Mais c'est *mental*.

***Et ton mental ne peut pas
reprogrammer ton système
émotionnel.***

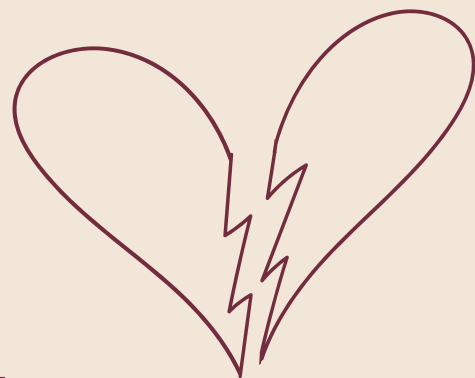
@chafemininecoach

Tu peux te dire :

“Je dois faire ça... mais je n’y arrive pas.”

Car ton corps a besoin d’être rééduqué, pas juste compris.

Tant que le schéma est inconscient, les histoires se répèteront et tu finira encore déçue.



@chafemininecoach

Pourquoi ?

**Car ces solutions s'attaquent
à ta tête, pas à ton inconscient.**

Ton mental peut comprendre...
mais la **blessure**, elle, continue
saigner à vif en répétant le
scénario qu'elle connaît.

A romantic couple embracing at sunset. The woman is on the left, wearing a red floral top, and the man is on the right, wearing a white shirt. They are both smiling and looking at each other. The background is a bright sunset over the ocean.

La bonne nouvelle ?

Ce n'est pas une **fatalité**.

Et ça ne définit pas ton futur.

@chafemininecoach

→ La clé : prendre conscience
de ta blessure

Identifier le schéma,
voir les mécanismes et
reprogrammer ton système
émotionnel.



@chafemininecoach



**LE PROBLÈME EST
QUE TU AS APPRIS À
AIMER DEPUIS LA PEUR.**

@chafemininecoach



Pour être honnête,
2 réponses viennent à la question :
*“Pourquoi je ne suis pas heureuse
en couple?”*

→ **Tu subis ta *dépendance
affective***

→ **Tu fais tout pour *gâcher ce qui
pourrait être bien***

Et tant que tu ne travailleras pas
sur ces aspects, tu peux dire **ciao**
à ta vie de famille rêvée.

*(Oui ça pique,
même de l'écrire)*



@chafemininecoach

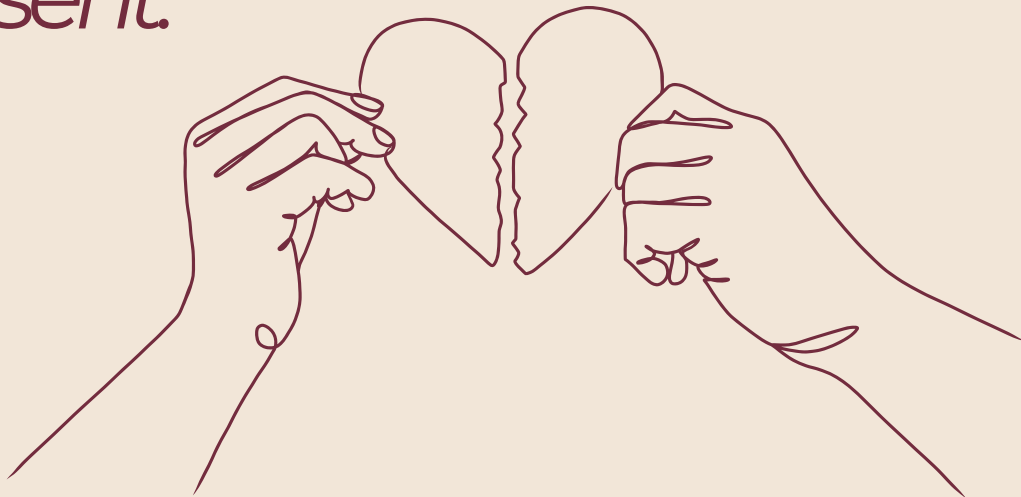
Ce qui ne t'aidera pas :

1- Être forte à tout prix:

Tu fermes ton cœur... et tu finis encore dans les mêmes borbiers.

2- Te faire des films:

Tu es dans le mental et tu **ignores** ce que ton corps ressent.



@chafemininecoach

*3-Changer de partenaire
comme tu changes de tenue:
**Le problème n'est la personne,
c'est le schéma que tu répètes.***

*4-Espérer que LUI change:
La magie n'existe pas.
**Les autres ne changeront pas
pour tes beaux yeux.***

A romantic couple embracing at sunset. The man is on the right, wearing a light blue shirt, and the woman is on the left, wearing a dark floral top. They are both smiling and looking at each other. The background is a soft, golden sunset over the ocean.

Une autre voie est possible...

Imagine une relation où :

- Tu es **sereine** face aux changements
- Tu **vis sans tension, sans doutes**
- Tu **te choisis en priorité**
- Tu partages ton monde avec l'autre

@chafemininecoach



Et c'est exactement ce
qu'un programme **ciblé**
peut faire :

Car c'est la seule façon de
sortir de ce cercle :
***travailler sur toi en profondeur,
là où le mental n'a pas accès.***

@chafemininecoach

Avant de continuer, j'ai envie de te parler de Marion.

Lors de sa première séance :
elle me dit toujours penser à son ex qui l'a trompée, elle a peur d'être seule au point où le silence l'angoisse.

Ses émotions la guident et elle est incapable de s'affirmer (même au travail).

→ Elle se laisse marcher dessus.

Et elle me dit:

***“On ne m’aime jamais
au quart de comment j’aime”.***

@chafemininecoach

Après 3 mois, voici ce qu'elle dit :

Mais je suis tellement heureuse du chemin parcouru
Je pense que de nouveaux mécanismes sont enfin enclenchés et je me priorise enfin

quelque sorte. Je prends conscience que je suis LA priorité de ma vie. C'est aussi grâce à toi que je mets en lumière mon énergie féminine qui jusqu'alors m'était totalement inconnue. J'accepte de faire des pauses et de me concentrer sur les ressentis, j'écoute mon corps qui est mon allié

Ce qui est le plus formidable et le plus révélateur pour moi, c'est de « re façonner » mon subconscient pour que ma réalité prenne un autre chemin, un chemin qui me correspond.

Je sais que c'est une introspection de tous les jours mais je me sens plus en phase avec moi même, plus sûre de moi et je crois que je m'aime enfin et l'univers me le rend bien 🙏

Alors pour tout cela et bien plus encore un seul MERCI ne suffit pas à t'exprimer toute ma gratitude

Et surtout :

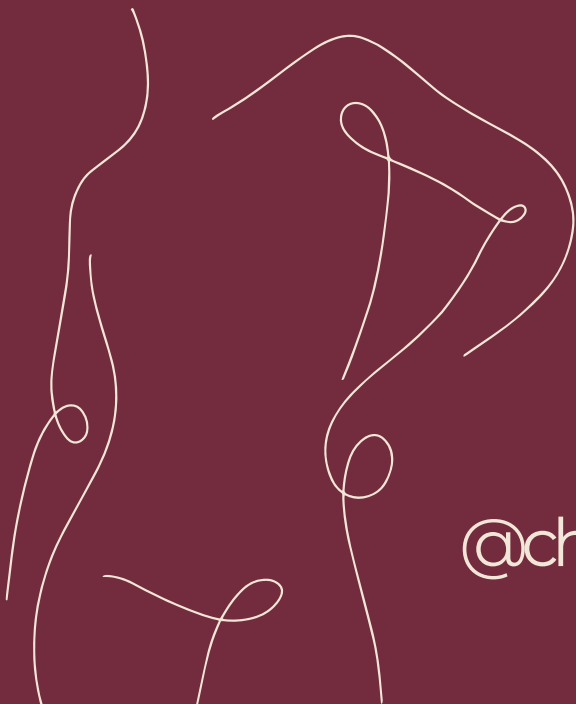
Ma douuuuce oui depuis 5 mois j'ai rencontré quelqu'un absolument tout ce sur quoi on a travaillé : rassurant, constant, je l'ai choisi, il m'a choisi, m'accepte avec toutes mes émotions, il est constant, stable émotionnellement, communicant, exprime ses émotions enfin bref je suis si heureuse

J'ai tellement avancé grâce à toi, ma magicienne, mon ange gardien



Tout ça grâce à une méthode
unique en 3 étapes:

- 1- Créer une VRAIE sécurité en toi
- 2- Stopper les schémas répétitifs
- 3- Lâcher prise (sans blabla)



@chafemininecoach



Résultat:

- Ton inconscient arrête de répéter *les vieux scénarios périmés*
- Tu **comprends tes réactions**
- Tu *attires ce qui te correspond* en **conscience**

Contrairement aux solutions miracles, *avec moi le mental et l'inconscient **travaillent ensemble.***

A romantic couple embracing at sunset. The man is on the right, wearing a white shirt, and the woman is on the left, wearing a floral top. They are looking at each other and about to kiss. The background is a bright, hazy sunset over water.

Ce qui change tout :

***la reprogrammation du corps
et du système émotionnel***

Et tu deviens **actrice** de
ta vie amoureuse.

@chafemininecoach

Je t'invite à faire un exercice...

- Pense à une situation où tu t'es sentie déçue en amour.
- Observe tes *sensations* dans le corps (poitrine, ventre, gorge...).
- Note tes pensées et tes émotions.
- Refais avec une autre situation.



Là, tu remarques que ce sont :

- les mêmes *peurs* qui reviennent
- les mêmes *attentes* qui plombent tes relations
- les mêmes *réactions* qui te détruisent

Ce simple constat est le début de ta libération.

A romantic couple embracing at sunset. The man is on the right, leaning towards the woman on the left. They are both smiling and looking at each other. The background is a warm, golden sunset over a body of water.

Pour savoir par où commencer,
je t'offre 30 min avec moi pour
identifier tes blocages amoureux.

[Clique ici pour faire ton diagnostic
gratuit.](#)

***Ta transformation
commence ici.***

@chafemininecoach