

A woman with long brown hair is sitting on a wooden stool by a window. She is wearing a white top and has her hands clasped near her face, looking out the window with a thoughtful expression. The window has white curtains and a view of a blurred outdoor scene.

*Je reste
ou
Je pars?*

***Je suis mêlée... et je
ne sais plus quoi
faire..***

CÉLINE DORION

THÉRAPEUTE EN RELATION D'AIDE



LE GUIDE ULTIME

JE RESTE
OU
JE PARS ?

Découvrez comment...

INTRODUCTION

Quand le doute prend toute la place

Tu te reveilles peut-être le matin avec cette boule dans le ventre.

Tu essaies de comprendre ce que tu ressens,, mais plus tu y penses, plus tu deviens mêlée. une journée, tu te dis:

« Je pense que je devrais partir.»

Et le lendemain:

« Peut-être que je devrais encore essayer...»

Tu l'aimes peut-être encore .
Mais tu n'es plus certaine d'être heureuse.

Tu es fatiguée de réfléchir.
Fatiguée d'analyser.
Fatiguée de porter tout ça seule.

Et malgré les discussions, les efforts ou les promesses... quelque chose en toi continue de douter .

Sache une chose importante : tu n'es pas seule.
Beaucoup de femmes vivent cette période de questionnement intérieur sans savoir vers qui se tourner.

Ce guide a été élaboré
pour t'aider à mieux comprendre ce que tu ressens et retrouver un peu plus de clarté dans ce que tu vis.

Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses immédiatement.

Parfois, la première étape est simplement de ralentir... et de recommencer à t'écouter.





Faisons connaissance...

BONJOUR,
JE SUIS CÉLINE DORION, THÉRAPEUTE EN RELATION D'AIDE,
ET J'ACCOMPAGNE LES FEMMES ET LES COUPLES QUI VIVENT
DES DOUTES, DES CONFLITS OU UN QUESTIONNEMENT
AMOUREUX.

AU FIL DES ANNÉES, J'AI TRAVAILLÉ DANS LE MILIEU
FINANCIER ET OCCUPÉ UN POSTE AU SEIN DE L'ENTREPRISE
FAMILIALE. MÊME SI J'AIMAIS CES EXPÉRIENCES
PROFESSIONNELLES, J'AI TOUJOURS SENTI AU FOND DE MOI
CETTE PETITE ÉTINCELLE : AIDER LES FEMMES À TRAVERSER
LEURS DÉFIS, MIEUX COMPRENDRE CE QU'ELLES VIVENT ET
RETROUVER LEUR ÉQUILIBRE INTÉRIEUR.

LES RELATIONS HUMAINES ONT TOUJOURS OCCUPÉ UNE
PLACE IMPORTANTE DANS MA VIE. AUJOURD'HUI, À TRAVERS
MA PRATIQUE, J'AI LE PRIVILÈGE D'ACCOMPAGNER DES
FEMMES QUI SE SENTENT PERDUES DANS LEURS ÉMOTIONS,
QUI TOURNENT EN ROND DANS LEUR TÊTE ET QUI NE SAVENT
PLUS SI ELLES VIVENT UNE CRISE PASSAGÈRE... OU UN MAL-
ÊTRE PLUS PROFOND.

JE SUIS AUSSI UNE ÉPOUSE DEPUIS PLUS DE 20 ANS, UNE
MAMAN D'UNE GRANDE FILLE ET UNE GRAND-MAMAN
COMBLÉE DE DEUX MAGNIFIQUES PETITS-ENFANTS. CES
EXPÉRIENCES DE VIE M'ONT APPRIS À QUEL POINT LES
RELATIONS, L'ÉCOUTE ET LE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL SONT
PRÉCIEUX.

J'AI CRÉÉ CE GUIDE POUR T'OFFRIR UN ESPACE DE
RÉFLEXION, DE DOUCEUR ET DE CLARTÉ. MON OBJECTIF
N'EST PAS DE TE DIRE QUOI FAIRE, MAIS PLUTÔT DE T'AIDER
À RECONNECTER AVEC TOI-MÊME AVANT DE PRENDRE UNE
DÉCISION IMPORTANTE.

PARCE QU'AVANT DE CHOISIR SI TU RESTES... OU SI TU
PARS... IL EST ESSENTIEL DE T'ÉCOUTER RÉELLEMENT.

Céline Dorion

THÉRAPEUTE EN RELATION D'AIDE

Chapitre 1

Pourquoi suis-je autant mêlée ?

Tu te lèves un matin convaincue que tu devrais partir... puis quelques heures plus tard, tu changes complètement d'idée.

Tu essaies de comprendre ce que tu ressens, mais plus tu y penses, plus tu te sens confuse.

Une partie de toi veut retrouver la paix.

L'autre a peur de faire une erreur.

Cette confusion intérieure est extrêmement fréquente lorsqu'une relation devient lourde émotionnellement. Parce qu'au fond, tu ne te questionnes pas seulement sur ton couple. Tu te questionnes aussi sur ton avenir, ta sécurité, tes émotions... et parfois même sur ton identité.

Pourquoi c'est si difficile de prendre une décision

Quand le cœur est impliqué, une décision ne se prend pas uniquement avec la logique.

Tu peux voir les problèmes dans la relation... mais continuer d'aimer l'autre malgré tout. Tu peux souffrir dans ton couple... tout en ayant peur de perdre cette personne.

C'est ce qui crée le fameux tiraillement intérieur :

- une partie de toi veut partir ;
- une autre veut rester.

Et plus tu essaies de trouver "la bonne réponse" rapidement, plus tu peux te sentir paralysée.

La peur de regretter

Plusieurs femmes restent dans le doute pendant des mois, parfois des années, parce qu'elles ont peur de regretter leur décision.

Tu peux te demander :

- « Et si je quittais trop vite ? »
- « Et si je réalisais après coup que je l'aimais encore ? »
- « Et si je détruisais quelque chose qui aurait pu être réparé ? »

Alors tu repousses la décision.

Tu analyses chaque détail.

Tu cherches un signe clair.

Mais souvent, la peur brouille la capacité d'entendre ce que ton cœur essaie réellement de te dire.

L'amour, l'attachement ou l'habitude

Avec le temps, les émotions peuvent devenir difficiles à distinguer.

Tu peux encore ressentir de l'affection... mais ne plus être heureuse.

Tu peux aimer la personne... mais ne plus te sentir connectée à elle.

Tu peux aussi rester parce que cette relation représente une sécurité émotionnelle ou une habitude de vie. Et cela ne fait pas de toi une mauvaise personne.

Chapitre 1

Pourquoi suis-je autant mêlée ?

La culpabilité de penser à partir..

Certaines femmes se sentent coupables simplement d'avoir des doutes.

Surtout lorsque l'autre n'est pas "toxique" ou méchant.

Tu peux avoir l'impression de trahir la relation, la famille ou les projets construits ensemble. Alors tu minimises ce que tu ressens... et tu continues à porter un malaise intérieur.

La peur de faire souffrir l'autre... ou de recommencer à zéro

Partir peut faire peur parce que cela implique souvent beaucoup de changements :

- la solitude ;
- l'inconnu ;
- les finances ;
- les enfants ;
- le regard des autres ;
- la peur de ne plus retrouver l'amour.

EXEMPLE CONCRET

MÉLANIE, 52 ANS, DISAIT :

« JE NE SAIS PLUS SI JE RESTE PAR AMOUR...
OU PARCE QUE J'AI PEUR DE RECOMMENCER
MA VIE SEULE. »

EN PRENANT LE TEMPS D'EXPLORER SES
PEURS, ELLE A RÉALISÉ QU'ELLE VIVAIT
SURTOUT DANS L'ANTICIPATION DES
CONSÉQUENCES PLUTÔT QUE DANS L'ÉCOUTE
DE SES BESOINS PROFONDS.



Chapitre 1

Pourquoi suis-je autant mêlée ?

EXERCICE DE RÉFLEXION

PRENDS QUELQUES MINUTES POUR ÉCRIRE HONNÊTEMENT CE QUI TE FAIT PEUR DANS CHACUNE DES SITUATIONS.

Ce qui me fait peur si je reste

Ce qui me fait peur si je pars



CET EXERCICE PEUT T'AIDER À VOIR PLUS CLAIREMENT CE QUI NOURRIT TON DOUTE AUJOURD'HUI.

💡 À RETENIR

TU N'ES PAS MÊLÉE PARCE QUE TU ES INCAPABLE DE DÉCIDER. TU ES MÊLÉE PARCE QU'UNE PARTIE DE TOI VEUT PROTÉGER CE QUE TU CONNAIS... PENDANT QU'UNE AUTRE CHERCHE PROFONDÉMENT À ÊTRE HEUREUSE.

CHAPITRE DEUX

Est-ce une mauvaise passe... ou quelque chose de plus profond ?



CHAPITRE DEUX

Est-ce une mauvaise passe... ou quelque chose de plus profond ?

Il y a des périodes où un couple traverse plus de tensions, moins de complicité ou davantage de fatigue. Et parfois, au milieu de tout ça, une question commence à revenir souvent dans ta tête :

« Est-ce qu'on traverse simplement une période difficile... ou est-ce que quelque chose est brisé plus profondément ? »

C'est une question délicate. Parce qu'aucune relation n'est parfaite. Tous les couples vivent des hauts et des bas. Mais quand le malaise dure, quand tu sens un poids constant à l'intérieur de toi, il devient important de prendre un pas de recul pour mieux comprendre ce qui se passe réellement.





Tous les couples traversent des périodes difficiles

Une relation évolue avec le temps. Il peut y avoir des périodes plus fragiles liées :

- au stress ;
- au travail ;
- aux enfants ;
- à la fatigue ;
- à des problèmes financiers
- ou à des changements importants dans la vie.

Dans ces moments-là, il est normal de se sentir plus distante, plus irritable ou moins connectée à l'autre.

Une crise temporaire ne signifie pas automatiquement que l'amour n'est plus là.

Les signes d'une crise temporaire

Certaines difficultés peuvent être traversées lorsque les deux personnes ont encore le désir de comprendre, de communiquer et d'améliorer la relation.

Voici quelques signes qu'il pourrait s'agir d'une période passagère :

- il reste encore des moments de complicité ;
- les discussions sont possibles malgré les tensions ;
- chacun reconnaît sa part de responsabilité ;
- il y a encore des efforts des deux côtés ;
- tu ressens encore de l'espoir lorsque tu imagines votre avenir.

Même si ce n'est pas parfait, tu sens qu'il existe encore une ouverture entre vous.

LES SIGNES D'UN ÉPUISEMENT TEMPORAIRE

PARFOIS, CE N'EST PAS SEULEMENT UNE " MAUVAISE PASSE " .
TU PEUX COMMENCER A RESSENTIR :

- UNE FATIGUE ÉMOTIONNELLE CONSTANTE
- UN VIDE INTÉRIEUR
- UNE PERTE D'ÉNERGIE DANS LA RELATION
- LE BESOIN DE T'ÉLOIGNER ÉMOTIONNELLEMENT
- L'IMPRESSION DE PORTER LE COUPLE À BOUT DE BRAS

TU N'AS PLUS SEULEMENT DE FRUSTRATIONS. TU TE SENS ÉPUISEE INTÉRIEUREMENT.

ET SOUVENT , CET ÉPUISEMENT S'INSTALLE TRANQUILLEMENT , SANS QUE TU T'EN RENDES COMPTE IMMÉDIATEMENT.

Quand les conflits deviennent lourds et répétitifs

Tous les couples se disputent. Mais certains conflits deviennent tellement répétitifs qu'ils finissent par user la relation.

Vous tournez en rond dans les mêmes discussions.

Les mêmes blessures reviennent.

Les mêmes frustrations restent sans solution.

Avec le temps, cela peut créer :

- du découragement ;
- de la distance émotionnelle ;
- du ressentiment ;
- ou un sentiment de solitude dans le couple.

Quand tu ne te reconnais plus dans la relation

Un des signes les plus importants à écouter, c'est lorsque tu sens que tu t'éloignes de toi-même.

Tu peux remarquer que :

- tu es plus irritable ;
- tu pleures plus souvent ;
- tu marches sur des œufs ;
- tu t'oublies constamment ;
- ou tu ne reconnais plus la femme que tu étais avant.



EXEMPLE CONCRET :

KARINE, 44 ANS, DISAIT :

« JE PENSAIS QU'ON TRAVERSAIT JUSTE UNE MAUVAISE PÉRIODE... JUSQU'AU JOUR OÙ J'AI RÉALISÉ QUE CA FAISAIT TROIS ANS QUE JE ME SENTAIS ÉTEINTE DANS MA RELATION. » CE QUI M'A AIDÉE, CE N'EST PAS DE PRENDRE UNE DÉCISION RAPIDEMENT. C'EST D'ABORD D'ACCEPTER HONNÊTEMENT CE QUE JE VIVAIS INTÉRIEUREMENT.

Exercice: La ligne du temps de ton couple

PRENDS UNE FEUILLE ET TRACE UNE LIGNE REPRÉSENTANT TON HISTOIRE DE COUPLE.

INSCRIS ENSUITE :

- LES BEAUX MOMENTS IMPORTANTS ;
- LES PÉRIODES DIFFICILES ;
- LES ÉVÉNEMENTS MARQUANTS
- LE MOMENT OÙ TU SENS QUE QUELQUE CHOSE A COMMENCÉ À CHANGER EN TOI OU DANS TA RELATION.

Pose-toi ensuite ces questions :

- DEPUIS QUAND JE ME SENS DIFFÉRENTE ?
- EST-CE QUE LA SITUATION S'AMÉLIORE...OU SE RÉPÈTE ?
- QU'EST-CE QUI ME FAIT LE PLUS SOUFFRIR AUJOURD'HUI ?

Cet exercice peut t'aider à voir ta relation avec plus de recul et moins d'émotions mélangées.

A retenir

Une relation peut traverser une crise sans être terminée.

Mais lorsque le malaise devient constant et que tu ne te reconnais plus dans la relation, il est important d'écouter ce que ton intérieur essaie de te dire.

CHAPITRE TROIS

Je l'aime encore... mais suis-je encore bien dans cette relation ?

Une des plus grandes confusions en amour, c'est de croire que si tu aimes encore quelqu'un, tu dois absolument rester.

Mais la réalité est souvent plus complexe.

Tu peux aimer une personne profondément... et malgré tout, ne plus être heureuse dans la relation. Tu peux avoir de l'attachement, de la tendresse, des souvenirs précieux... tout en ressentant un vide, une fatigue ou un malaise intérieur qui devient de plus en plus difficile à ignorer.

Et c'est souvent là que le doute commence.

AIMER QUELQU'UN NE VEUT PAS TOUJOURS DIRE ÊTRE HEUREUSE

L'AMOUR EST IMPORTANT DANS UNE RELATION, MAIS IL NE SUFFIT PAS TOUJOURS À NOURRIR UN COUPLE DE FAÇON Saine ET ÉQUILIBRÉE.

TU PEUX AIMER QUELQU'UN :

- MAIS NE PLUS TE SENTIR COMPRISE ;
- NE PLUS TE SENTIR CHOISIE ;
- NE PLUS TE SENTIR ÉCOUTÉE ;
- OU AVOIR L'IMPRESSION DE T'ÉTEINDRE TRANQUILLEMENT DANS LA RELATION.

CERTAINES FEMMES RESTENT LONGTEMPS PARCE QU'ELLES SE DISENT :

« MAIS JE L'AIME ENCORE... »

ALORS ELLES ESSAIENT DE SUPPORTER DAVANTAGE, DE S'ADAPTER, DE PATIENTER. POURTANT, AU FOND D'ELLES, ELLES SENTENT QU'ELLES NE SONT PLUS RÉELLEMENT BIEN.



LA DIFFÉRENCE ENTRE AMOUR ET PEUR D'ÊTRE SEULE

PARFOIS, CE QUI NOUS RETIENT N'EST PAS UNIQUEMENT L'AMOUR. C'EST AUSSI :

- LA PEUR DE RECOMMENCER ;
- LA PEUR DE BLESSER ;
- LA PEUR DU VIDE ;
- OU LA PEUR DE NE PLUS RETROUVER QUELQU'UN.

ET CETTE PEUR PEUT FACILEMENT SE MÉLANGER AUX SENTIMENTS AMOUREUX.

TU PEUX ALORS CROIRE QUE TU RESTES "PAR AMOUR", ALORS QU'UNE PARTIE DE TOI RESTE SURTOUT POUR ÉVITER L'INCONNU.





QUAND L'HABITUDE BROUILLE LES ÉMOTIONS

APRÈS PLUSIEURS ANNÉES ENSEMBLE, LA RELATION DEVIENT SOUVENT UNE PARTIE IMPORTANTE DE TA VIE. VOS ROUTINES, VOS PROJETS, VOS HABITUDES CRÉENT UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ.

MAIS PARFOIS, L'HABITUDE PEUT EMPÊCHER DE VOIR CLAIREMENT CE QUE TU RESSENS RÉELLEMENT.

TU PEUX CONFONDRE :

- CONFORT ET BONHEUR ;
- STABILITÉ ET AMOUR PROFOND ;
- ATTACHEMENT ET CONNEXION ÉMOTIONNELLE.

C'EST CE QUI REND LA RÉFLEXION SI DIFFICILE.

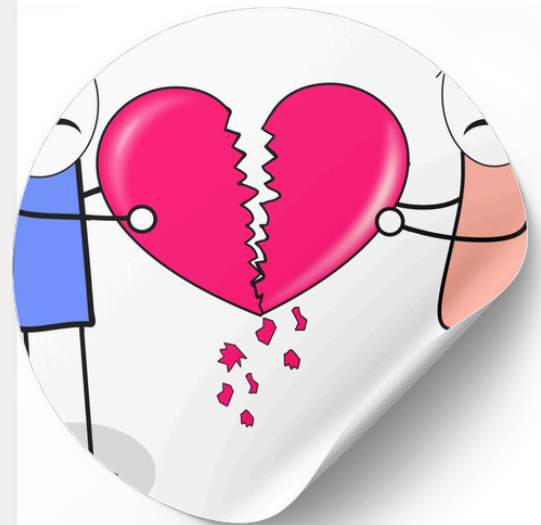
LE MANQUE DE RECONNAISSANCE ET DE CONNEXION

UNE RELATION PEUT DEVENIR LOURDE LORSQU'ON NE SE SENT PLUS VUE, ENTENDUE OU APPRÉCIÉE.

CERTAINES FEMMES DÉCRIVENT :

- UN SENTIMENT DE SOLITUDE DANS LE COUPLE ;
- L'IMPRESSON DE DONNER BEAUCOUP SANS RECEVOIR ;
- UN MANQUE DE TENDRESSE ;
- OU UNE DISTANCE ÉMOTIONNELLE QUI GRANDIT AVEC LE TEMPS.

ET SOUVENT, CE N'EST PAS UN ÉVÉNEMENT PRÉCIS QUI FAIT SOUFFRIR... MAIS L'ACCUMULATION DE PETITS MANQUES AU QUOTIDIEN.



ÉCOUTER CE QUE TON CORPS ET TON CŒUR ESSAIENT DE TE DIRE

LE CORPS PARLE SOUVENT AVANT LES MOTS.

TU PEUX RESSENTIR :

- UNE BOULE DANS LE VENTRE ;
- DE L'ANXIÉTÉ ;
- DE LA FATIGUE ÉMOTIONNELLE ;
- DE L'IRRITABILITÉ ;
- OU UN SENTIMENT DE LOURDEUR QUAND TU PENSES À LA RELATION.

À L'INVERSE, CERTAINES FEMMES RESSENTENT ENCORE DE LA DOUCEUR, DE L'ESPOIR OU UN APAISEMENT LORSQU'ELLES IMAGINENT RECONSTRUIRE LEUR COUPLE.



EXEMPLE CONCRET

SOPHIE, 50 ANS, DISAIT :
« JE SAVAIS QUE JE L'AIMAIS ENCORE... MAIS CHAQUE FOIS QUE JE PENSAIS À PASSER ENCORE 10 ANS DANS CETTE RELATION, JE RESSENTAIS UNE IMMENSE FATIGUE INTÉRIEURE. »

CE N'EST PAS CETTE ÉMOTION QUI LUI A DONNÉ UNE RÉPONSE IMMÉDIATE. MAIS ELLE LUI A PERMIS DE COMMENCER À ÉCOUTER HONNÊTEMENT CE QU'ELLE VIVAIT.

Exercice de réflexion

FERME LES YEUX QUELQUES INSTANTS ET IMAGINE TON AVENIR AVEC CETTE PERSONNE DANS 5 ANS.

Observe honnêtement ce qui monte en toi.



Quand j'imagine mon avenir avec cette personne.... Ce que je ressens.....

Pose-toi ensuite ces questions:
Est-ce que je ressens de la paix ?

- De l'angoisse ?
- De la fatigue ?
- De l'espoir ?
- Du vide ?
- De la sécurité ?
-

*Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse .
L'objectif est simplement de reconnecter avec ce que tu ressens réellement.*



À retenir

Tu peux aimer quelqu'un... sans être pleinement heureuse dans la relation.

Parfois, ton cœur essaie de s'accrocher pendant que ton intérieur te demande doucement d'écouter ce dont tu as réellement besoin.

CHAPITRE QUATRE

Est-ce que je me suis oubliée là-dedans ?

Au début, plusieurs femmes entrent dans une relation avec l'envie sincère d'aimer, de construire et de faire fonctionner le couple. Peu à peu, sans même s'en rendre compte, elles commencent à porter davantage sur leurs épaules : gérer les émotions, éviter les conflits, soutenir l'autre, maintenir l'équilibre familial... Jusqu'au moment où une question douloureuse apparaît : « *Et moi, dans tout ça... où suis-je rendue ?* » Quand tu es constamment tournée vers les besoins des autres, il devient facile de perdre le contact avec toi-même.

LES FEMMES QUI PORTENT SOUVENT TROP

BEAUCOUP DE FEMMES ONT APPRIS À ÊTRE FORTES, PRÉSENTES ET RESPONSABLES. ELLES DEVIENNENT SOUVENT CELLES QUI TIENNENT LE COUPLE DEBOUT, QUI RÉFLÉCHISSENT POUR DEUX, QUI ANTICIPENT LES PROBLÈMES ET QUI TENTENT D'APaiser LES TENSIONS. MAIS À FORCE DE TOUJOURS PORTER, UNE FATIGUE INTÉRIEURE S'INSTALLE. TU PEUX COMMENCER À RESSENTIR :

- UNE IMPRESSION D'ÊTRE VIDE ÉMOTIONNELLEMENT ;
- UNE CHARGE MENTALE CONSTANTE ;
- LE SENTIMENT QUE TOUT REPOSE SUR TOI ;
- OU MÊME L'IMPRESSIOn QUE PERSONNE NE VOIT RÉELLEMENT TES EFFORTS.

LE PROBLÈME, C'EST QU'À FORCE DE VOULOIR MAINTENIR LA RELATION, TU PEUX FINIR PAR T'OUBLIER COMPLÈTEMENT.

VOULOIR SAUVER LA RELATION À TOUT PRIX

QUAND UNE RELATION TRAVERSE UNE PÉRIODE DIFFICILE, PLUSIEURS FEMMES SE METTENT EN MODE « SOLUTION ». ELLES ESSAIENT DAVANTAGE, DONNENT PLUS, PARDONNENT PLUS VITE, MINIMISENT LEURS BESOINS OU REPOUSSENT LEURS LIMITES DANS L'ESPOIR QUE LES CHOSES CHANGENT.

MAIS SAUVER UNE RELATION NE DEVRAIT JAMAIS SIGNIFIER TE PERDRE TOI-MÊME.

TU N'ES PAS RESPONSABLE DE PORTER SEULE LE COUPLE. UNE RELATION SAINNE DEMANDE L'IMPLICATION DES DEUX PERSONNES. LORSQUE TOUS LES EFFORTS VIENNENT TOUJOURS DU MÊME CÔTÉ, L'ÉPUISEMENT ÉMOTIONNEL FINIT SOUVENT PAR APPARAÎTRE.

PARFOIS, LE DOUTE QUE TU RESSENS AUJOURD'HUI NE VEUT PAS NÉCESSAIREMENT DIRE QUE TU N'AIMES PLUS L'AUTRE. IL PEUT SIMPLEMENT RÉVÉLER QUE TU ES FATIGUÉE D'AVOIR TROP DONNÉ SANS TE RETROUVER AU MILIEU DE LA RELATION.



METTRE LES BESOINS DES AUTRES AVANT LES SIENS

CERTAINES FEMMES DEVIENNENT TELLEMENT HABITUÉES À PENSER AUX AUTRES QU'ELLES NE SAVENT MÊME PLUS CE QU'ELLES VEULENT RÉELLEMENT.

ELLES PENSENT :

- AUX ENFANTS ;
- AU BIEN-ÊTRE DU CONJOINT ;
- À LA STABILITÉ FINANCIÈRE ;
- AU REGARD DES AUTRES ;
- AUX RESPONSABILITÉS QUOTIDIENNES.

ET LEURS PROPRES BESOINS PASSENT EN DERNIER.

AVEC LE TEMPS, CELA PEUT CRÉER UN PROFOND DÉCALAGE INTÉRIEUR. TU CONTINUES D'AVANCER, MAIS SANS RÉELLEMENT TE SENTIR VIVANTE OU ÉPANOUIE.



AJOUTER LA FATIGUE ÉMOTIONNELLE

LA FATIGUE ÉMOTIONNELLE NE RESSEMBLE PAS TOUJOURS À UN GRAND EFFONDREMENT.

PARFOIS, ELLE EST SILENCIEUSE.

TU PEUX LA RECONNAÎTRE LORSQUE :

- TU TE SENS CONSTAMMENT IRRITÉE OU IMPATIENTE ;
- TU N'AS PLUS D'ÉNERGIE ;
- TU PLEURES FACILEMENT ;
- TU TE SENS DÉCONNECTÉE ;
- OU TU AVANCES EN MODE AUTOMATIQUE. TON CORPS ET TON CŒUR ESSAIENT SOUVENT DE T'ENVOYER DES SIGNAUX AVANT MÊME QUE TON ESPRIT ACCEPTE CE QUI SE PASSE RÉELLEMENT.



EXEMPLE CONCRET

MARIE, 48 ANS, DISAIT SOUVENT :

« JE FAIS TOUT POUR QUE TOUT LE MONDE SOIT BIEN... MAIS MOI, JE NE SAIS MÊME PLUS CE QUI ME FERAIT DU BIEN. »

DEPUIS DES ANNÉES, ELLE ESSAYAIT D'ÉVITER LES CONFLITS DANS SON COUPLE. ELLE S'OCCUPAIT DES ENFANTS, GÉRAIT LA MAISON ET SOUTENAIT SON CONJOINT DANS SES DIFFICULTÉS. MAIS UN JOUR, ELLE A RÉALISÉ QU'ELLE ÉTAIT DEVENUE ÉTRANGÈRE À ELLE-MÊME. CE N'ÉTAIT PAS SEULEMENT SON COUPLE QUI ALLAIT MAL : ELLE AVAIT PERDU LE CONTACT AVEC SES PROPRES BESOINS.

CETTE PRISE DE CONSCIENCE A ÉTÉ LE DÉBUT D'UN IMPORTANT RETOUR VERS ELLE-MÊME.



REPRENDRE CONTACT AVEC SOI-MÊME
AVANT DE DÉCIDER SI TU RESTES OU SI TU PARS, IL EST IMPORTANT
DE REVENIR VERS TOI.
PAS VERS LES ATTENTES DES AUTRES.
PAS VERS LA PEUR.
PAS VERS LA CULPABILITÉ.
VERS TOI.

PRENDRE UN MOMENT POUR TE RECONNECTER À CE QUE TU
RESSENS RÉELLEMENT PEUT DÉJÀ APPORTER BEAUCOUP DE CLARTÉ.
PARFOIS, CE N'EST PAS SEULEMENT LA RELATION QUI A BESOIN
D'ATTENTION... C'EST TOI.

 EXERCICE

PRENDS QUELQUES MINUTES ET ÉCRIS SANS TE JUGER

:

CE QUE J'AI LAISSÉ DE CÔTÉ DANS CETTE RELATION :

CE QUI ME MANQUE AUJOURD'HUI:

 À RETENIR

TU PEUX AIMER PROFONDÉMENT QUELQU'UN... ET MALGRÉ TOUT T'ÊTRE
OUBLIÉE EN CHEMIN.

AVANT DE CHERCHER UNE RÉPONSE SUR TON COUPLE, PRENDS LE
TEMPS DE RETROUVER LA FEMME QUE TU ES DEVENUE DERRIÈRE
TOUTES LES RESPONSABILITÉS QUE TU PORTES.

CHAPITRE CINQ

Les questions importantes avant de prendre une décision

Quand le doute s'installe dans une relation, il est tentant de vouloir une réponse rapide. Certaines journées, tu veux partir. D'autres, tu veux rester et croire que tout peut encore s'améliorer. Ce va-et-vient émotionnel est épuisant. Mais avant de prendre une décision importante, il est essentiel de ralentir. Une décision prise dans la colère, la peur, la solitude ou la fatigue risque souvent de ne pas refléter ce que tu veux réellement au fond de toi.

NE PAS PRENDRE UNE DÉCISION DANS L'IMPULSION

LORSQU'UNE DISPUTE ÉCLATE OU QU'UNE ACCUMULATION DE FRUSTRATIONS DEVIENT TROP LOURDE, L'ENVIE DE TOUT ARRÊTER PEUT SURGIR RAPIDEMENT. POURTANT, LES ÉMOTIONS FORTES BROUILLENT SOUVENT LA CLARTÉ.

CELA NE VEUT PAS DIRE QUE TON RESSENTI N'EST PAS VALIDE. AU CONTRAIRE. MAIS IL EST IMPORTANT DE DISTINGUER :

- UNE ÉMOTION PASSAGÈRE ;
- D'UN MALAISE PROFOND ET RÉPÉTITIF.

PRENDRE UN PEU DE REcul PERMET SOUVENT DE MIEUX COMPRENDRE CE QUI SE PASSE RÉELLEMENT EN TOI. PARFOIS, CE N'EST PAS LA RELATION ENTIÈRE QUI EST À REMETTRE EN QUESTION, MAIS CERTAINES DYNAMIQUES, BLESSURES OU BESOINS QUI N'ONT JAMAIS ÉTÉ EXPRIMÉS.

CE QUI PEUT ENCORE ÊTRE TRAVAILLÉ

TOUTES LES RELATIONS TRAVERSENT DES PÉRIODES PLUS DIFFICILES. CERTAINES PEUVENT ÉVOLUER LORSQUE LES DEUX PERSONNES SONT PRÊTES À RECONNAÎTRE LES PROBLÈMES ET À FAIRE DES EFFORTS SINCÈRES. POSE-TOI CES QUESTIONS :

- EST-CE QU'IL Y A ENCORE DE L'OUVERTURE AU DIALOGUE ?
- EST-CE QUE LES DEUX VEULENT AMÉLIORER LA RELATION ?
- EST-CE QUE LES CONFLITS PEUVENT ÊTRE TRAVAILLÉS AUTREMENT ?
- EST-CE QU'IL RESTE DU RESPECT, MALGRÉ LES DIFFICULTÉS ?

UNE RELATION N'A PAS BESOIN D'ÊTRE PARFAITE POUR ÊTRE Saine. MAIS ELLE DOIT PERMETTRE L'ÉVOLUTION, L'ÉCOUTE ET LA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE.



EXEMPLE CONCRET

SOPHIE, 44 ANS, PENSAIT DEPUIS DES MOIS À QUITTER SON CONJOINT. ELLE SE SENTAIT SEULE, INCOMPRISSE ET FATIGUÉE. POURTANT, LORSQU'ILS ONT FINALEMENT COMMENCÉ À PARLER HONNÊTEMENT DE LEURS BESOINS RESPECTIFS, ELLE A RÉALISÉ QU'ILS VIVAIENT SURTOUT UNE IMMENSE DÉCONNEXION ÉMOTIONNELLE ACCUMULÉE DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES.

LE COUPLE N'A PAS CHANGÉ DU JOUR AU LENDEMAIN. MAIS CETTE PRISE DE CONSCIENCE LEUR A PERMIS DE RECOMMENCER À COMMUNIQUER DIFFÉREMMENT ET À RECONSTRUIRE CERTAINES BASES IMPORTANTES.

PARFOIS, IL RESTE ENCORE QUELQUE CHOSE À RÉPARER. D'AUTRES FOIS, NON. MAIS PRENDRE LE TEMPS D'ÉVALUER HONNÊTEMENT LA SITUATION CHANGE TOUT.



CHAPITRE CINQ

LES LIMITES QUE TU NE VEUX PLUS ACCEPTER

LE DOUTE AMOUREUX APPARAÎT SOUVENT LORSQU'UNE PARTIE DE TOI N'ACCEPTÉ PLUS CERTAINES CHOSES.

PEUT-ÊTRE QUE :

- TU TE SENS CONSTAMMENT DIMINUÉE ;
 - TU PORTES TOUTE LA CHARGE ÉMOTIONNELLE ;
 - TU NE TE SENS PLUS RESPECTÉE ;
 - OU TU T'EFFACES POUR ÉVITER LES CONFLITS.
- AVEC LE TEMPS, CERTAINES FEMMES DEVIENNENT TELLEMENT HABITUÉES À S'ADAPTER QU'ELLES OUBLIENT QU'ELLES ONT AUSSI LE DROIT D'AVOIR DES LIMITES. TES LIMITES NE SONT PAS DES CAPRICES. ELLES PROTÈGENT TON ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL.

Revenir à tes valeurs profondes

Dans les périodes de confusion, revenir à tes valeurs peut devenir une véritable boussole.

Demande-toi :

- Qu'est-ce qui est essentiel pour moi dans une relation ?
- De quoi ai-je besoin pour me sentir bien ?
- Est-ce que cette relation est alignée avec la femme que je veux être ?

Plus tu reconnectes avec tes valeurs profondes, plus ta décision deviendra claire avec le temps.

CE QUE TU VEUX RÉELLEMENT POUR TON AVENIR

QUAND TU IMAGINES TON FUTUR, QU'EST-CE QUE TU SOUHAITES PROFONDÉMENT ?

PAS CE QUE LES AUTRES ATTENDENT DE TOI.

PAS CE QUI SEMBLE RAISONNABLE.

MAIS CE QUE TOI, TU VEUX VIVRE INTÉRIEUREMENT.

TU MÉRITES UNE RELATION DANS LAQUELLE TU PEUX RESPIRER, ÊTRE TOI-MÊME ET TE SENTIR EN PAIX. UNE RELATION QUI NOURRIT DAVANTAGE QU'ELLE N'ÉPUISE.

QUESTIONS PUISSANTES À TE POSER

PRENDS UN MOMENT POUR RÉFLÉCHIR SINCÈREMENT À CES QUESTIONS :

- EST-CE QUE JE SUIS HEUREUSE... OU SEULEMENT HABITUÉE ?
- EST-CE QUE CETTE RELATION ME NOURRIT... OU M'ÉPUISE ?
- SI RIEN NE CHANGE DANS 5 ANS, EST-CE QUE JE SERAIS BIEN ?
- EST-CE QUE JE PEUX ÊTRE MOI-MÊME DANS CETTE RELATION ?

CES QUESTIONS NE SERVENT PAS À TE POUSSER À RESTER OU À PARTIR. ELLES SERVENT À TE RECONNECTER À TA VÉRITÉ INTÉRIEURE.



CHAPITRE SIX

Et maintenant... comment retrouver un peu de clarté

Quand tu es dans le doute amoureux, tu peux avoir l'impression d'être constamment dans ta tête. Tu analyses tout. Tu cherches des signes. Tu essaies de comprendre ce que tu ressens réellement. Et plus tu cherches une réponse immédiate, plus la confusion semble grandir. Pourtant, la clarté ne vient pas toujours dans l'urgence. Elle apparaît souvent lorsque tu ralentis suffisamment pour entendre ce qui se passe vraiment à l'intérieur de toi.

ARRÊTER DE CHERCHER UNE RÉPONSE IMMÉDIATE

LORSQUE TU SOUFFRES OU QUE TU TE SENS PERDUE, IL EST NORMAL DE VOULOIR SAVOIR RAPIDEMENT : « EST-CE QUE JE RESTE... OU EST-CE QUE JE PARS ? »

MAIS CERTAINES DÉCISIONS IMPORTANTES DEMANDENT DU TEMPS.

VOULOIR UNE RÉPONSE IMMÉDIATE PEUT PARFOIS TE POUSSER À :

- AGIR SOUS L'EFFET DES ÉMOTIONS ;
- CHERCHER CONSTAMMENT LA VALIDATION DES AUTRES ;
- OU ALTERNER ENTRE DEUX DÉCISIONS SANS JAMAIS TE SENTIR EN PAIX.

LA VÉRITÉ, C'EST QUE TU N'AS PAS BESOIN DE TOUT DÉCIDER AUJOURD'HUI.

TU AS SURTOUT BESOIN DE RETROUVER UN ESPACE INTÉRIEUR PLUS CALME POUR VOIR PLUS CLAIR.

Revenir à soi avant de décider

Avant de prendre une décision sur ta relation, il est essentiel de revenir vers toi-même.

Depuis combien de temps mets-tu tes besoins de côté ?

Depuis combien de temps essaies-tu simplement de tenir le coup ?

Parfois, le doute amoureux devient tellement envahissant qu'on oublie une chose importante : toi aussi, tu existes dans cette relation.

Revenir à soi, c'est :

- reconnecter avec ce que tu ressens ;
- écouter tes besoins ;
- retrouver ce qui te fait du bien ;
- et recommencer à entendre ta propre voix intérieure.

La clarté commence souvent là.



SE DONNER LE DROIT DE RESSENTIR

CERTAINES FEMMES ESSAIENT DE CONTRÔLER LEURS ÉMOTIONS PARCE QU'ELLES ONT PEUR DE CE QU'ELLES POURRAIENT DÉCOUVRIR. ELLES MINIMISENT LEUR SOUFFRANCE.

ELLES SE DISENT :

« JE DEVRAIS ÊTRE CAPABLE DE GÉRER ÇA. »

OU :

« PEUT-ÊTRE QUE J'EXAGÈRE. »

MAIS IGNORER CE QUE TU RESSENS NE FAIT PAS DISPARAÎTRE LE MALAISE.

TU AS LE DROIT :

- D'ÊTRE TRISTE ;
- D'ÊTRE CONFUSE ;
- D'AVOIR PEUR ;
- D'ÊTRE EN COLÈRE ;
- OU SIMPLEMENT D'ÊTRE FATIGUÉE.

ACCUEILLIR CE QUE TU RESSENS SANS TE JUGER EST SOUVENT UNE ÉTAPE ESSENTIELLE POUR RETROUVER PLUS DE CLARTÉ INTÉRIEURE.



CHAPITRE SIX

Exemple concret

Julie, 51 ans, passait ses journées à essayer de comprendre si elle devait quitter son conjoint. Plus elle réfléchissait, plus elle devenait anxieuse. Elle demandait l'avis de tout le monde autour d'elle, mais aucune réponse ne la rassurait réellement.

Un jour, elle a cessé de chercher une décision immédiate. Elle a commencé à prendre du temps pour elle, à écrire ce qu'elle ressentait et à reconnecter avec ce qu'elle voulait vraiment dans sa vie.

Ce n'est pas en quelques jours qu'elle a trouvé sa réponse. Mais pour la première fois depuis longtemps, elle a commencé à se sentir plus calme intérieurement.

L'IMPORTANTANCE D'ÊTRE ACCOMPAGNÉE

TU N'AS PAS À TRAVERSER
CETTE PÉRIODE SEULE.
QUAND LES ÉMOTIONS
SONT FORTES, IL DEVIENT
DIFFICILE D'AVOIR DU
RECU. ÊTRE

ACCOMPAGNÉE PAR UNE
PERSONNE BIENVEILLANTE
PEUT T'AIDER À :

- METTRE DE L'ORDRE
DANS TES PENSÉES ;
- COMPRENDRE CE QUE TU
RESSENS RÉELLEMENT ;
- IDENTIFIER TES
BESOINS ;
- ET PRENDRE UNE
DÉCISION PLUS ALIGNÉE
AVEC TOI-MÊME.

DEMANDER DE L'AIDE
N'EST PAS UN SIGNE DE
FAIBLESSE. C'EST SOUVENT
UN GESTE DE RESPECT
ENVERS TOI-MÊME.

FAIRE DES CHOIX ALIGNÉS AVEC SOI-MÊME

LA BONNE DÉCISION N'EST PAS
TOUJOURS CELLE QUI FAIT LE
MOINS PEUR.

C'EST SOUVENT CELLE QUI
RESPECTE DAVANTAGE LA
FEMME QUE TU ES DEVENUE.
PLUS TU TE RECONNECTES À
TOI-MÊME, PLUS TU SERAS
CAPABLE DE FAIRE UN CHOIX
BASÉ SUR :

TES VALEURS ;
TON BIEN-ÊTRE ;
TES LIMITES ;
ET CE QUE TU SOUHAITES
PROFONDÉMENT POUR TON
AVENIR.



CHAPITRE SIX

PETIT EXERCICE

COMPLÈTE CETTE PHRASE SANS RÉFLÉCHIR TROP LONGTEMPS :

« AU FOND DE MOI, CE QUE J'AI VRAIMENT BESOIN EN CE MOMENT, C'EST...



À RETENIR

LA CLARTÉ NE VIENT PAS TOUJOURS D'UNE RÉPONSE IMMÉDIATE. ELLE APPARAÎT SOUVENT LORSQUE TU ARRÊTES DE TE BATTRE CONTRE CE QUE TU RESSENS ET QUE TU RECOMMENCES DOUCEMENT À TE RECONNECTER À TOI-MÊME.



CE

MERCI

Et maintenant...?

Si tu lis ces lignes aujourd'hui, c'est probablement parce qu'une partie de toi cherche de la clarté.

Et même si tu n'as pas encore toutes les réponses...le simple fait de vouloir comprendre ce que tu ressens est déjà un pas important.

Tu n'as pas à porter ce questionnement seule.

Parfois, parler avec quelqu'un de neutre et bienveillant peut aider à :

- démêler les émotions,
- retrouver confiance en soi,
- comprendre ce qui se passe réellement,
- et avancer avec plus de paix intérieure.

Comme thérapeute en relation d'aide , j'accompagne les femmes qui vivent des doutes amoureux, des conflits de couple ou une fatigue émotionnelle.

Mon approche est humaine, douce et sans jugement.

Si tu ressens le besoin d'en parler, je t'invite à réserver un appel découverte ou une rencontre.

Céline Dorion

tra@celinedorion.com

<https://celinedorion.com/>

