



LES 7  
SIGNAUX  
SECRETS

---

PAR PASCAL DE SUTTER

Depuis plus de 25 ans, j'accompagne des femmes extraordinaires qui cherchent à vivre une relation amoureuse vraie, saine, et alignée avec leur cœur profond.

Et très souvent, elles me posent la même question :

“Comment savoir si c'est le bon ?”

La réponse, ce n'est ni une formule magique, ni un test infaillible...

Mais il existe bel et bien des signaux puissants, souvent subtils mais réels, qui apparaissent quand vous êtes face à un homme avec qui l'amour peut réellement s'ancrer.

Ces signaux ne viennent pas du mental.

Ils viennent de l'énergie, du corps, de votre ressenti.

Et pourtant, on les ignore souvent – parce qu'on doute, parce qu'on projette, ou parce qu'on a peur de se tromper.

Ce guide a été conçu pour vous aider à y voir plus clair.

Pour que vous puissiez écouter votre intuition avec des repères solides,

et ne plus passer à côté d'un amour juste, sincère, profond.

Prenez le temps de le lire, cochez les cases, ressentez...

Et souvenez-vous : vous avez en vous la capacité de reconnaître ce qui est bon pour vous.

Il suffit d'un peu de conscience... et de beaucoup d'amour.

Avec toute ma bienveillance,

**Pascal de Sutter**



# SIGNAL 1 : UNE SENSATION DE PAIX INTÉRIEURE

Lorsque tu es en présence de la bonne personne,  
il n'y a ni tension, ni jeu, ni lutte intérieure.

Tu te sens calme. Posée. Vraie.

Comme si ton corps te disait : "Ici, tu peux respirer."

Ce n'est pas l'euphorie d'une passion qui brûle trop vite...

C'est une paix douce et stable, qui t'invite à être toi, sans  
masque ni sur-adaptation.

## 🔍 Comment le repérer

- Tu ne ressens pas le besoin de contrôler ce qu'il pense de toi
- Tu n'es pas dans la séduction constante
- Ton corps est détendu, ton cœur tranquille
- Il y a comme une évidence tranquille dans l'échange

## 💬 Mets-toi dans cette situation...

Tu viens de passer deux heures à discuter avec un  
homme rencontré à un événement.

Ce n'était pas un feu d'artifice... mais tu rentres chez toi  
avec un sentiment de calme intérieur.

Tu n'es pas en train de scruter ton téléphone, ni de  
refaire la conversation mille fois dans ta tête.

Tu te sens bien. En paix. Et ça te surprend presque.

## ❌ À ne pas confondre avec...

L'ennui ou le vide :

La paix ne veut pas dire qu'il ne se passe rien.

C'est juste que ton système nerveux n'est pas en alerte.

Et ça, c'est nouveau... et précieux.



# SIGNAL 2 : TU TE SENS VUE VRAIMENT VUE

Ce n'est pas juste qu'il te regarde.

C'est qu'il te voit.

Il capte des parties de toi que d'autres ne remarquent pas.

Et surtout...

Il ne détourne pas les yeux quand tu es vulnérable.

Il reste là, présent, sans jugement.

## 🔍 Comment le repérer

- Il s'intéresse sincèrement à ce que tu ressens,
- Il remarque des choses que tu n'as pas besoin de souligner
- Il ne t'interrompt pas, ne te coupe pas
- Tu n'as pas à forcer pour capter son attention : tu l'as déjà

## 💬 Mets-toi dans cette situation...

Tu parles de quelque chose d'important pour toi.

Et il ne cherche pas à te conseiller ou à te corriger.

Il te regarde avec attention, comme si ce que tu disais méritait d'exister tel quel.

Tu sens que tu peux être toi, même imparfaite, sans peur d'être trop ou pas assez.

## ❌ À ne pas confondre avec...

L'attention intéressée (séduction de surface)

Ce signal, ce n'est pas le regard insistant ou charmeur.

C'est la qualité de présence : il n'est pas en train de penser à lui. Il est avec toi.

## ❤️ À retenir

Quand un homme te voit vraiment,

tu n'as pas besoin d'expliquer qui tu es.

Tu peux juste l'être.




# SIGNAL 3 : TU PEUX EXPRIMER TES BESOINS SANS PEUR

Tu peux dire ce que tu ressens, poser une limite, exprimer un besoin...


Et tu sens que c'est reçu avec respect.

Pas forcément parfait, pas toujours compris tout de suite...

Mais entendu, sans reproche, sans moquerie, sans "trop sensible".

 Comment le repérer

- Tu oses dire ce que tu veux, sans anxiété excessive
- Tu ne ressens pas le besoin de te justifier ou de tout arrondir
- Il accueille ta parole avec calme, même si elle le surprend
- Tu sens qu'il cherche à comprendre, pas à avoir raison

 Mets-toi dans cette situation...


Tu lui dis que tu as besoin de plus de clarté, ou de temps, ou de douceur.

Et au lieu de se fermer ou de se défendre,

il t'écoute. Il te remercie même d'avoir été honnête.

Tu sens que tu peux être vraie sans payer le prix fort derrière.


Et tu réalises que tu n'avais presque jamais connu ça avant.

 À ne pas confondre avec...

L'indulgence forcée ("je fais semblant d'écouter")

Ce signal n'est pas une politesse vide.

C'est une ouverture sincère, qui se ressent dans l'énergie, le regard, la posture.

 À retenir

Dans une relation saine, exprimer tes besoins n'est pas une prise de risque.

C'est un pont vers l'autre.

# SIGNAL 4 : TU NE TE PERDS PAS EN LUI

Tu es dans la relation, mais tu ne t'oublies pas.  
Tu ne changes pas pour lui plaire.  
Tu ne trahis pas tes valeurs pour qu'il reste.  
Tu sens que tu peux aimer... sans te diluer.  
Et tu restes connectée à tes projets, tes élans, ta vie à toi.  
L'amour n'efface rien — il vient enrichir ce que tu es déjà.

## Comment le repérer

- Tu gardes du temps et de l'énergie pour toi
- Tu ne ressens pas le besoin de t'adapter en permanence
- Tu ne mets pas de côté tes rêves ou ton intuition
- Tu n'as pas peur qu'il parte si tu vis ta vie pleinement

## Mets-toi dans cette situation...

Tu es bien avec lui, et pourtant... tu continues à nourrir tes projets, à voir tes amies, à avancer.  
Tu ne ressens pas de vide quand tu n'es pas avec lui.  
Tu es bien seule. Et tu es bien avec lui.  
Et tu réalises que c'est la première fois que tu vis un amour qui ne t'aspire pas.

## À ne pas confondre avec...

La distance émotionnelle  
Ce signal n'est pas un détachement froid.  
C'est au contraire une connexion saine, où chacun garde son espace... sans s'éloigner.

## À retenir

Aimer ne devrait jamais te coûter ton identité.



# SIGNAL 5 : IL EST COHÉRENT, TU PEUX COMPTER SUR LUI

Il ne souffle pas le chaud et le froid.

Il ne te dit pas une chose pour en faire une autre.

Il est stable. Présent. Aligné.

Il avance avec toi de façon claire, sans te laisser dans le flou.

Tu n'as pas besoin de décoder, d'interpréter, de deviner ce qu'il ressent ou ce qu'il veut.

Et ça, c'est nouveau. Et profondément rassurant.

## 🔍 Comment le repérer

- Il fait ce qu'il dit. Il est fiable.
- Tu sais où tu en es avec lui, tu ne vis pas dans l'attente ou le doute permanent
- Il ne joue pas avec tes émotions
- Il ne crée pas de confusion : ses intentions sont lisibles

## 💬 Mets-toi dans cette situation...

Il n'a pas disparu du jour au lendemain.

Il t'écrit parce qu'il en a envie, pas pour créer un effet.

Il est là, semaine après semaine, sans que tu aies à te demander ce qu'il cherche.

Et pour une fois... tu n'es pas en train de courir après des signes.

## ❌ À ne pas confondre avec...

L'ennui ou le manque de passion

La fiabilité n'a rien de fade.

C'est la sécurité intérieure qui te permet, justement, d'aimer sans peur.

## ❤️ À retenir

Un homme qui t'aime vraiment ne te fait pas douter de sa présence.



# SIGNAL 6 : VOS VISIONS DE LA VIE RÉSONNENT

Tu sens que vous parlez le même langage sur l'essentiel.

Pas forcément sur chaque détail...


Mais sur ce qui compte vraiment pour toi.

Tes valeurs, tes rêves, ta façon d'aimer, ton besoin de sens...

Il comprend. Il partage. Il valide.

Et tu n'as pas ce vieux réflexe intérieur de te dire :

"Je vais devoir m'adapter pour que ça marche."


 Comment le repérer

- Vous avez des envies de vie compatibles (pas forcément identiques, mais alignées)
- Tu peux parler de projets profonds sans qu'il fuit ou ironise
- Il respecte tes croyances
- Tu sens que tu pourrais construire quelque chose de vrai avec lui... sans te trahir

 Mets-toi dans cette situation...

Tu parles d'engagement, de spiritualité, de famille, de liberté, de respect... Et il ne change pas de sujet.


Il écoute. Il répond avec sincérité.

 À ne pas confondre avec...

Avoir les mêmes goûts ou passions

Le lien d'âme ne se mesure pas à des loisirs partagés.

Il se sent dans la façon de voir le monde, l'amour, et l'engagement.

 À retenir

L'amour ne suffit pas toujours.

Mais l'amour + la compatibilité profonde... ça change une vie.



# SIGNAL 7 : QUELQUE CHOSE EN TOI SAIT

Tu ne peux pas vraiment l'expliquer. Mais quelque chose en toi sait. Pas avec le mental, pas avec les listes mais avec cette intuition profonde qui chuchote :

"C'est juste. C'est bon. Tu peux avancer."

Tu ne ressens pas l'urgence de convaincre, ni la peur de perdre. Comme si ton âme reconnaissait quelque chose. Quelqu'un.

## Comment le repérer

- Tu ressens une évidence tranquille, même sans preuve extérieure
- Ton intuition n'est pas agitée... elle est posée, paisible, présente
- Tu sens une familiarité étrange, douce, inexplicable
- Ce n'est pas un coup de foudre : c'est un retour au cœur

## Mets-toi dans cette situation...

Tu n'es pas en train de douter toutes les deux minutes.

Tu n'as pas besoin de demander mille avis à tes amies.

Tu sais.

Et même si ça te fait un peu peur...

Tu sens que c'est différent. Que c'est profond. Que c'est réel.

## À ne pas confondre avec...

L'obsession ou la projection

Ce signal n'est pas une dépendance déguisée.

C'est une connexion intérieure, stable, douce, ancrée dans le présent.

## À retenir

Parfois, l'âme reconnaît avant le mental.