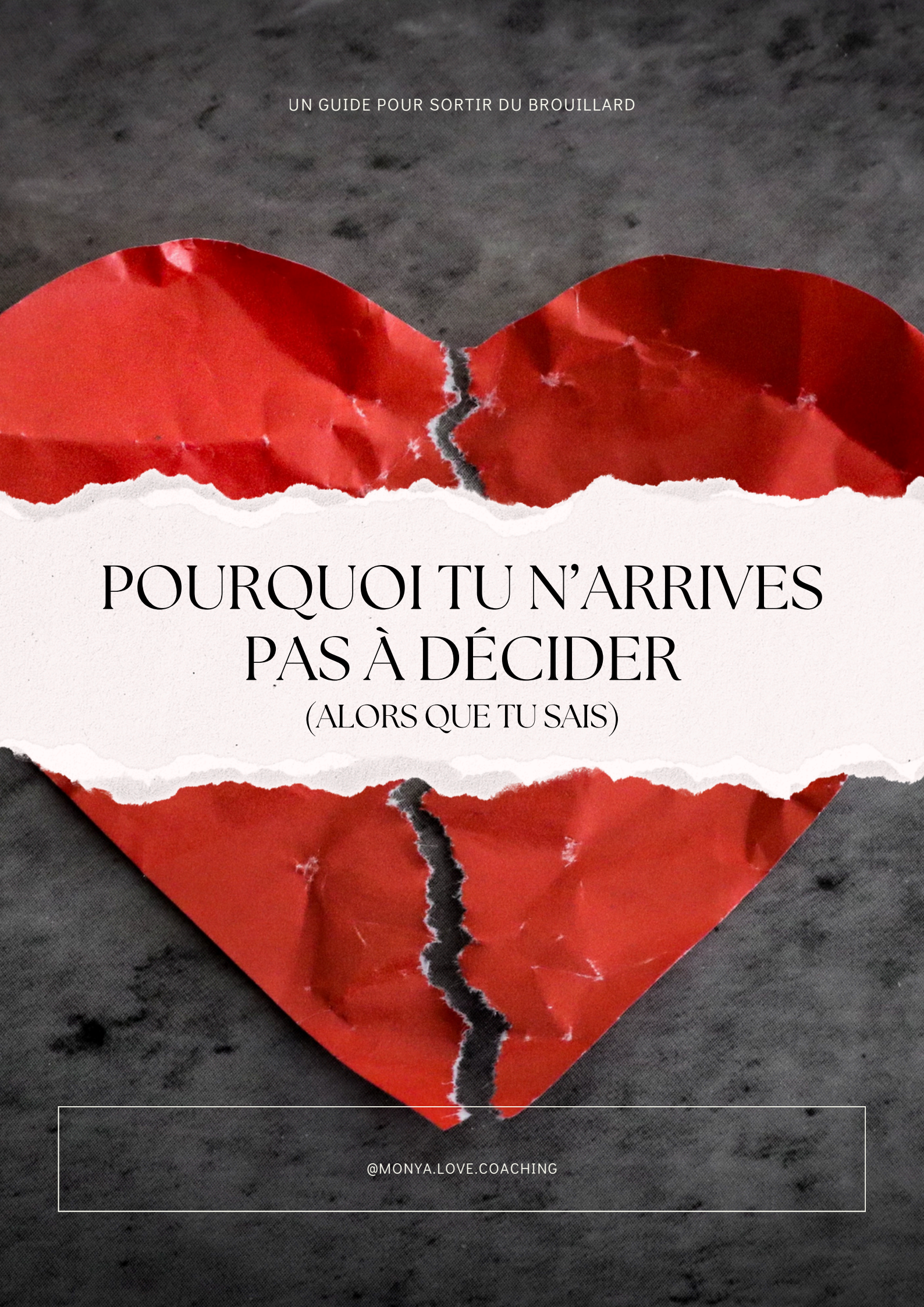


UN GUIDE POUR SORTIR DU BROUILLARD



POURQUOI TU N'ARRIVES PAS À DÉCIDER

(ALORS QUE TU SAIS)

@MONYA.LOVE.COACHING

POUR TOI, QUI N'EN PEUX PLUS D'HÉSITER



Il est 2h du matin. Il dort à côté de toi. Et toi, tu fixes le plafond.
Tu te poses la même question que la nuit dernière. Et celle d'avant.
Et celle d'il y a trois mois :
Est-ce que je reste ? Est-ce que je pars ?
Le matin, tu te dis "c'est décidé, je pars". À midi, tu te dis "non,
j'exagère, ça va aller". Le soir, tu ne sais plus.
Et tu recommences le lendemain.

Ça fait des mois que tu tournes en rond. Et ce brouillard, cette
indécision permanente, ça t'épuise plus que n'importe quelle dispute.

Tu n'es pas indécise parce que tu es faible. Tu es indécise parce que
personne ne t'a jamais donné les bonnes questions.

Ce guide ne va pas décider à ta place. Il ne va pas te dire "pars" ou
"reste". Il va faire quelque chose de plus important : il va dissiper le
brouillard. Pour que tu voies enfin clair. Et que tu puisses décider en
conscience, pas dans la panique.

Mais avant de commencer, une chose que personne ne t'a dite :
On t'a fait croire que tu avais deux portes.
Rester comme c'est. Ou partir.

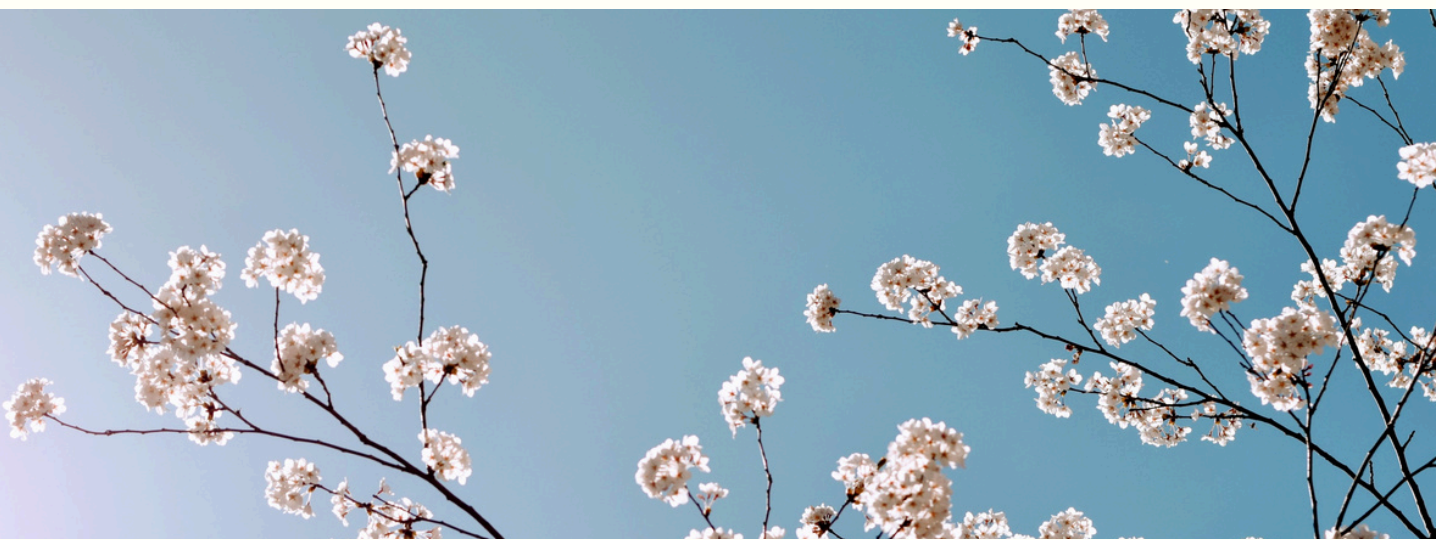
Et tu tournes en rond entre les deux depuis des mois, parce qu'aucune
ne te va vraiment.

C'est normal. Parce qu'il en existe une troisième.

Celle que presque personne ne regarde.
Car, parfois, ce que tu veux quitter, ce n'est pas lui, c'est la version du
couple dans laquelle tu t'es effacée.

Ces 5 questions ne vont pas décider à ta place. Elles vont dissiper le
brouillard, pour que tu voies enfin les trois portes clairement. Et que tu
choisisses la tienne. En paix.

Prends un carnet. Prends 20 minutes rien qu'à toi. Et réponds
honnêtement. Personne ne lira tes réponses. Toi, si.



CE QUI TE RETIENT VRAIMENT

EST-CE QUE TU RESTES PAR AMOUR, OU PAR PEUR DE L'APRÈS ?

Sois brutalement honnête.

Quand tu imagines rester, qu'est-ce qui te retient vraiment ?

Est-ce que c'est parce que tu l'aimes encore, profondément ?

Ou est-ce que c'est parce que l'idée de l'après te terrifie : les enfants, l'argent, la solitude, le regard des autres, tout recommencer ?

Ce ne sont pas les mêmes raisons. L'une parle de ton couple. L'autre parle de tes peurs.

✍️ Écris : si toutes ces peurs étaient réglées demain – argent, logement, enfants – est-ce que tu resterais quand même ?

⚠️ CE QUE TA RÉPONSE NE TE DIT PAS

Si tu as écrit "je reste parce que je l'aime" attention.

8 femmes sur 10 qui écrivent ça confondent l'amour avec autre chose : l'habitude, la peur du vide, la culpabilité de le blesser, ou l'image de la "femme fidèle" qu'on t'a appris à incarner.

L'amour et l'attachement se ressemblent tellement, de l'intérieur, que presque personne ne peut les distinguer seule.

Ce que tu ne peux pas voir : ton thème astral, lui, montre la différence en noir et blanc. Il montre comment est-ce que tu aimes vraiment et comment tu aimes être aimée.

Toi, tu es dedans. Et dedans, on ne voit rien.

CE QUE TU N'ACCEPTERAS POUR PERSONNE D'AUTRE

QU'EST-CE QUE TU ACCEPTES AUJOURD'HUI QUE TU JUGERAS INACCEPTABLE CHEZ TA MEILLEURE AMIE ?

Imagine ta meilleure amie qui te raconte, mot pour mot, ce que tu vis.

Qu'est-ce que tu lui dirais ?

On tolère pour soi ce qu'on refuserait de voir subir à quelqu'un qu'on aime. Cette question casse ce mécanisme.

✍️ Écris la scène : ton amie te raconte ta situation. Que lui réponds-tu, honnêtement ?

⚠️ CE QUE TA RÉPONSE NE TE DIT PAS

Tu as vu l'écart. C'est bien. Mais voilà ce qui va se passer demain matin : "Oui mais moi, je l'aime, c'est différent." "Oui mais il a des qualités que ma copine ne verrait pas."

Ton mental va réparer l'écart que tu viens de voir. C'est son travail : te protéger de la douleur de devoir agir.

Ce que tu ne peux pas voir seule : POURQUOI toi, spécifiquement, tu tolères ça. Ce n'est pas un hasard ni une faiblesse. C'est un schéma et les schémas se repèrent, se datent, se nomment. Tant qu'il n'a pas de nom, il te dirige. Une fois nommé, tu peux commencer à choisir.

D'OÙ VIENT LE BROUILLARD

CE SCHÉMA, TU L'AS DÉJÀ VU OÙ, AVANT ?

La façon dont tu te tais. Dont tu attends. Dont tu espères que ça change tout seul. Dont tu te rends responsable.

Tu ne l'as pas inventée. Tu l'as apprise quelque part.

Chez tes parents ?

Dans une relation d'avant ?

Dans ce qu'on t'a appris qu'une femme "devait" accepter ?

Voir d'où vient le schéma, c'est commencer à ne plus le confondre avec la réalité.

✍️ Écris : cette manière de fonctionner dans le couple, elle te rappelle qui ? quoi ?

🌙 C'est exactement ce que révèle ton thème : pas ton avenir, mais ton schéma. La croyance précise qui te fait tourner en boucle.

⚠️ CE QUE TA RÉPONSE NE TE DIT PAS

Tu as peut-être répondu "chez ma mère" ou "dans ma relation d'avant". Bon début. Mais savoir d'où vient le schéma ne suffit pas à l'arrêter. Sinon, toutes les femmes qui ont lu des livres de dév perso seraient libres. Tu en es la preuve vivante : tu comprends, et tu es toujours là.

Pourquoi ? Parce que l'origine du schéma, c'est de l'info. Ce qui te fait le REJOUER, encore et encore, c'est autre chose : c'est ta configuration de base. Ce que tu viens chercher — inconsciemment — dans un lien amoureux.

Ça, ça ne s'intellectualise pas. Ça se lit. Et c'est exactement ce que ton thème astral met en lumière : non pas d'où vient le schéma, mais pourquoi c'est TOI qui le répètes et comment t'en sortir concrètement.

LA PEUR QUI TE GARDE COINCÉE

SI LA PEUR DE TE TROMPER DISPARAISSAIT, TU FERAIS QUOI ?

C'est souvent ÇA, le vrai blocage.

Pas "rester ou partir". Mais "et si je fais le mauvais choix ?"

Alors on ne choisit rien. Et ne pas choisir, c'est déjà un choix : celui de rester coincée.

✍️ Écris, sans réfléchir, la première réponse qui vient :
"Si j'étais sûre de ne pas me tromper, je _____."

⚠️ CE QUE TA RÉPONSE NE TE DIT PAS

Tu as écrit une réponse spontanée. Garde-la précieusement, c'est probablement la chose la plus honnête que tu aies écrite depuis des mois.

Mais voilà le piège : dans 3 jours, tu vas la relire et te dire "ce n'était pas rationnel", "j'étais énervée", "en vrai c'est plus compliqué que ça".

Non. Ce n'est pas plus compliqué que ça. C'est TOI qui compliques, parce que la simplicité de ta réponse t'oblige.

Ce que tu ne peux pas faire seule : tenir cette réponse sans la saboter. C'est là que tout se joue, pas dans la découverte de ta vérité, mais dans ta capacité à ne pas la renier. C'est exactement le travail que je fais avec les femmes que j'accompagne : pas te dire quoi décider. T'empêcher de trahir ce que tu sais déjà.

LA PORTE QUE PERSONNE NE TE MONTRE

EST-CE QUE TU VEUX VRAIMENT PARTIR OU EST-CE QUE TU VEUX QUE ÇA CHANGE ?

C'est la question que presque personne ne se pose.

Parce qu'on croit qu'il n'y a que deux portes : rester comme c'est, ou partir.

Il en existe une troisième : rester, mais changer complètement les règles.

Parfois ce que tu veux quitter, ce n'est pas lui. C'est la version du couple dans laquelle tu t'es effacée.

 Écris : si ton couple pouvait devenir n'importe quoi, à quoi ressemblerait-il pour que tu aies envie d'y rester ?

CE QUE TA RÉPONSE NE TE DIT PAS

Si tu as répondu "je veux que ça change", méfie-toi de toi. C'est la réponse la plus confortable et la plus dangereuse. "Je veux que ça change" peut être une vérité. Mais c'est aussi la cachette préférée des femmes qui veulent partir et n'osent pas se l'avouer. Tant que tu dis "je veux que ça change", tu n'as rien à décider. Tu peux attendre. Encore un peu. Encore un an.

La vraie question est : es-tu prête à changer TOI, en sachant que rien ne garantit qu'il suivra ? Parce que la troisième porte : rester en changeant les règles, elle commence par ton mouvement à toi, pas par son réveil à lui.

Et là, deux issues seulement : le couple se transforme... ou il révèle qu'il ne tenait que par ton silence. Dans les deux cas, tu sauras. Mais seule, tu ne bougeras pas, tu le sais, ça fait des mois que tu essaies.

ET MAINTENANT ?

Tu viens de répondre à 5 questions que presque personne ne se pose.

Et si tu es comme la plupart des femmes, voici ce qui va se passer dans les 48 heures :

"J'ai exagéré." "C'est pas si grave." "Je me fais des idées." "Il y a pire que moi."

Ce n'est pas de la mauvaise foi. C'est ton mental qui fait son travail : te protéger.

Il est programmé depuis ton enfance pour préserver le lien, même quand le lien t'abîme.

Parce que pour la petite fille que tu as été, perdre le lien, c'était un danger de mort. Ton mental n'a pas oublié. Toi, si.

Et c'est exactement là que les livres, les podcasts et les conseils s'arrêtent. Ils parlent à ton mental. Le même mental qui te fera douter demain.

L'astrologie, elle, contourne le sabotage.

Ton thème astral ne minimise pas. Ne te protège pas de la vérité. Ne cherche pas à être sympa.

Il montre ton schéma amoureux tel qu'il est : ce que tu viens chercher dans un lien, pourquoi tu te tais, pourquoi tu attends, pourquoi tu te rends responsable de tout et où ça te mène si rien ne bouge.

C'est un miroir qui ne peut pas être négocié.

C'est pour ça que les femmes que j'accompagne me disent souvent la même phrase : "J'ai compris en une séance ce que trois ans de réflexion ne m'avaient pas montré."

Pas parce que l'astro décide à leur place.

Parce qu'elle leur enlève leurs dernières excuses pour ne pas se voir.



MOI, C'EST MONYA



Il y a des années, après 22 ans de vie commune, je suis partie.
Pas parce que je ne l'aimais plus. Mais parce que je ne supportais plus le couple que nous étions devenus. J'avais besoin de me défaire de lui pour réentendre ma propre vérité.

J'ai passé 18 mois seule.

À toucher le fond de mes peurs, mes doutes, mes fuites. Puis je suis revenue. Différente.

Aujourd'hui, nous venons de fêter nos 34 ans.

Je ne te raconte pas ça pour te dire "pars, tu reviendras". Ce n'est pas une recette.
C'était mon chemin. Le tien sera le tien.

Je te le raconte parce que je sais exactement ce que c'est de fixer le plafond à 2h du matin.
De ne plus savoir. Et je sais aussi qu'on peut traverser ce brouillard et se retrouver, d'un côté ou de l'autre de la porte, mais EN PAIX.

C'est ce que j'aide les femmes à faire aujourd'hui. 

TON DIAGNOSTIC

ASTRO-RELATIONNEL — 45 MINUTES

À la fin de cette séance, tu repars avec :

→ Ton schéma amoureux identifié et nommé, celui qui te fait tourner en rond depuis des années, et pourquoi c'est toi qui le répètes

→ La vraie nature de ton lien actuel qui est encore vivant, ce qui est déjà mort, et ce que tu confonds depuis trop longtemps

→ Ton premier mouvement concret, pas douze pistes théoriques. UN pas. Celui qui fera bouger le reste.

Tu ne repartiras pas avec une décision toute faite, personne de sérieux ne peut te la vendre en 45 minutes. Tu repartiras avec quelque chose de plus précieux : la fin du doute sur ton propre ressenti.

Tu n'auras plus jamais à te demander "est-ce que j'exagère ?" Tu sauras.

⚠ Je prends un nombre limité de diagnostics chaque mois, parce que ce travail demande une vraie présence. Si tu sens que c'est le moment, pas dans 6 mois, maintenant, pendant que tu tiens encore tes réponses :

👉 [[Réserve ta séance CLARTÉ — 30 min](#)]

Tu as passé des mois à tourner en rond seule. Quarante-cinq minutes suffisent pour voir enfin dans quelle direction tu tournes.

Monya 💕

PS — Tu as répondu aux 5 questions ? Garde ton carnet. Apporte-le en séance. Tes réponses sont notre point de départ, ce qu'elles ne te disent pas encore est notre destination.