GUIDE PRATIQUE

Arrêter de courir après quelqu'un

Retrouver ta valeur, pas à pas

PURE SERENITY

Arrêter de courir après quelqu'un

Retrouver ta valeur, pas à pas

Pure Serenity

© 2026 Pure Serenity. Tous droits réservés.
Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation.

Ce livre est un guide de développement personnel. Il ne remplace pas l'accompagnement d'un professionnel de santé. Si tu te sens en danger ou en grande souffrance, n'hésite pas à te faire aider par une personne qualifiée.

Les fiches pratiques peuvent être imprimées pour un usage personnel.

SOMMAIRE

Ton chemin, chapitre par chapitre

01 **Pourquoi tu cours, et pourquoi ce n'est pas ta faute** 4

02 **Le test : quel est ton profil quand tu t'attaches ?** 8

03 **Les signes que tu cours après quelqu'un** 15

Fiche pratique – Check-list des comportements 19

04 **D'où ça vient** 21

Fiche pratique – Mes schémas répétitifs 24

05 **Ce qui se passe dans l'esprit de l'autre quand tu cours après cette personne** 27

06 **Le plan en 30 jours pour arrêter** 31

Fiche pratique – Tableau de suivi des 30 jours 35

07 **Fiche SOS : « J'ai envie de lui écrire »** 37

08 **Reconstruire ta valeur** 41

Le journal de 21 jours 44

09 **Reconnaître quelqu'un qui te choisit vraiment** 47

Fiche pratique – Check-list « Est-ce que cette personne me choisit ? » 50

10 **Conclusion et bonus imprimables** 52

Bonus 1 – Récapitulatif du plan de 30 jours 54

Bonus 2 – Phrases pour poser tes limites 55

Bonus 3 – Carte SOS « J'ai envie de lui écrire » 56

CHAPITRE 01

Pourquoi tu cours, et pourquoi ce n'est pas ta faute

Il est 23 h 47. Ton téléphone est posé à côté de toi, écran vers le haut. Tu l'as déjà déverrouillé une dizaine de fois depuis le dîner. Pas de message. Tu ouvres la conversation, tu relis le dernier échange. Ton « Tu fais quoi ce week-end ? 😊 » envoyé à 18 h 12. Vu à 18 h 40. Pas de réponse.

Alors tu commences à réfléchir. Peut-être que cette personne est occupée. Peut-être que ta question était trop directe. Peut-être que tu aurais dû attendre qu'elle écrive en premier. Tu regardes si elle est en ligne. Elle l'était il y a quatre minutes. Tu vas voir sa story : elle est dehors, avec des amis, elle a l'air bien. Ça te serre le ventre.

Tu tapes un message. « Bonne soirée alors ! » Tu l'effaces. Tu tapes « Je t'ai dérangé(e) ? ». Tu l'effaces aussi. Tu poses le téléphone, tu le reprends. Au fond, tu sais déjà comment ça va finir : demain, tu lui écriras quand même, avec un ton léger, comme si de rien n'était. Et si tu reçois une réponse, même trois mots, tu vas te sentir soulagé(e) pendant quelques heures. Jusqu'à la prochaine fois.

Si tu te reconnais dans cette scène, même un peu, ce livre est pour toi.

Courir, ça ressemble à quoi ?

Courir après quelqu'un, ce n'est pas forcément harceler ou supplier. Le plus souvent, c'est discret. C'est toujours être la personne qui écrit en premier. C'est adapter ton emploi du temps à celui de l'autre, au cas où il (elle, iel) serait disponible. C'est accepter des rendez-vous annulés à la dernière minute en disant « pas de souci ». C'est analyser chaque emoji, chaque délai de réponse, chaque changement de ton. C'est donner beaucoup, en espérant qu'un jour, l'autre te donne autant.

Et c'est surtout cette sensation épuisante : celle d'être toujours en attente. En attente d'un message, d'une preuve, d'un signe que l'autre tient à toi. Comme si ta tranquillité dépendait de quelqu'un d'autre.

Ça peut arriver avec quelqu'un avec qui tu parles depuis deux semaines, avec un ou une ex qui revient de temps en temps, avec la personne avec qui tu es en couple depuis des années, ou même avec un ami ou une amie. La forme change, le mécanisme reste le même : tu cours, et l'autre recule.

Pourquoi on continue alors que ça fait mal

La question que tu te poses sûrement, c'est : « Pourquoi je n'arrive pas à arrêter ? » Tu n'es pas naïf (naïve). Tu vois bien que la relation est déséquilibrée. Tes proches te l'ont peut-être déjà dit. Tu t'es peut-être promis cent fois de ne plus écrire. Et pourtant, tu recommences.

Il y a une raison simple à ça : quand l'attention de l'autre arrive de façon irrégulière, elle devient encore plus précieuse. Un jour cette personne est adorable, le lendemain elle disparaît. Ce va-et-vient crée une sorte d'accroche. Chaque message reçu après un silence fait l'effet d'une récompense, et ton esprit apprend à attendre la prochaine. Ce n'est pas un manque de volonté, c'est un mécanisme très humain, que l'on retrouve chez énormément de gens.

Il y a aussi l'espoir. Tu te souviens des débuts, quand l'autre était attentionné(e), drôle, présent(e). Tu te dis que cette version-là existe encore, quelque part, et que si tu fais assez d'efforts, elle reviendra. Alors tu t'accroches au souvenir plutôt qu'à la réalité.

Et puis il y a la peur. La peur d'être seul(e), la peur de ne trouver personne d'autre, la peur d'avoir « tout gâché » si tu arrêtes d'écrire. Courir, c'est parfois une façon de ne pas regarder cette peur en face.

> “ Ce qui a été appris peut être désappris.

Pourquoi ce n'est pas ta faute

Je vais te dire quelque chose d'important, et j'aimerais que tu le lises lentement : ce n'est pas ta faute.

Ça ne veut pas dire que tu n'as aucun pouvoir. Au contraire, tu en as beaucoup, et c'est tout l'objet de ce livre. Mais la façon dont tu t'attaches aujourd'hui, tu ne l'as pas choisie un matin en te levant. Elle s'est construite petit à petit, à travers ton histoire : la manière dont on t'a aimé(e) enfant, les messages que tu as reçus sur ta valeur, les relations que tu as vues autour de toi, les déceptions que tu as vécues. Si tu as appris très tôt qu'il fallait faire des efforts pour mériter l'attention, il est logique qu'adulte, tu continues à faire des efforts.

Tu n'es pas « trop ». Tu n'es pas « collant(e) ». Tu n'es pas « désespéré(e) ». Tu es quelqu'un qui a beaucoup d'amour à donner et qui a appris à le donner d'une façon qui l'épuise. Et ce qui a été appris peut être désappris.

La culpabilité ne t'aidera pas à changer. Elle te fera juste te sentir encore plus mal, et quand on se sent mal, on a encore plus besoin d'être rassuré(e)… donc on court encore plus. Ce qui t'aidera, c'est de comprendre ce qui se passe en toi, avec douceur, puis de t'entraîner, jour après jour, à faire autrement.

Ce que tu vas trouver dans ce livre

Ce livre n'est pas là pour te donner des techniques de manipulation ou des « règles » pour que l'autre revienne en courant. Il est là pour que toi, tu arrêtes de t'oublier.

Tu vas commencer par un test pour découvrir ton profil d'attachement parmi quatre : le profil anxieux, le profil sauveur, le profil invisible et le profil passionné. Chaque profil a ses forces, ses pièges et ses besoins. Le connaître, c'est déjà comprendre pourquoi tu réagis comme tu réagis.

Ensuite, tu verras les signes concrets qui montrent que tu cours après quelqu'un, puis d'où viennent ces comportements. Tu comprendras aussi ce qui se passe dans la tête de l'autre quand tu cours après lui (elle, iel), et pourquoi ça produit souvent l'inverse de ce que tu espères.

Puis on passera à l'action, avec un plan de 30 jours, semaine par semaine, et un petit défi chaque jour. Tu auras une fiche SOS pour les moments où l'envie d'écrire devient trop forte, des exercices pour reconstruire ta valeur, un journal de 21 jours, et enfin les clés pour reconnaître quelqu'un qui te choisit vraiment.

Comment utiliser ce livre

Prends ton temps. Tu n'as pas besoin de tout lire en une soirée. Garde un carnet ou une note sur ton téléphone à côté de toi : tout au long du livre, je vais te poser des questions, et tes réponses comptent plus que n'importe quel conseil.

Sois honnête avec toi-même, surtout pendant le test. Personne ne lira tes réponses. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, seulement la tienne.

Et sois patient(e). Tu vas peut-être rechuter, réécrire à quelqu'un alors que tu t'étais promis de ne pas le faire. Ce n'est pas un échec. C'est un entraînement. Chaque fois que tu remarques ce que tu fais, tu progresses.

Un dernier point : ce livre est un guide de développement personnel. Il ne remplace pas l'accompagnement d'un professionnel. Si tu traverses une période très difficile, si tu te sens en danger dans ta relation ou si ta souffrance devient trop lourde, n'hésite pas à te faire aider par une personne qualifiée.

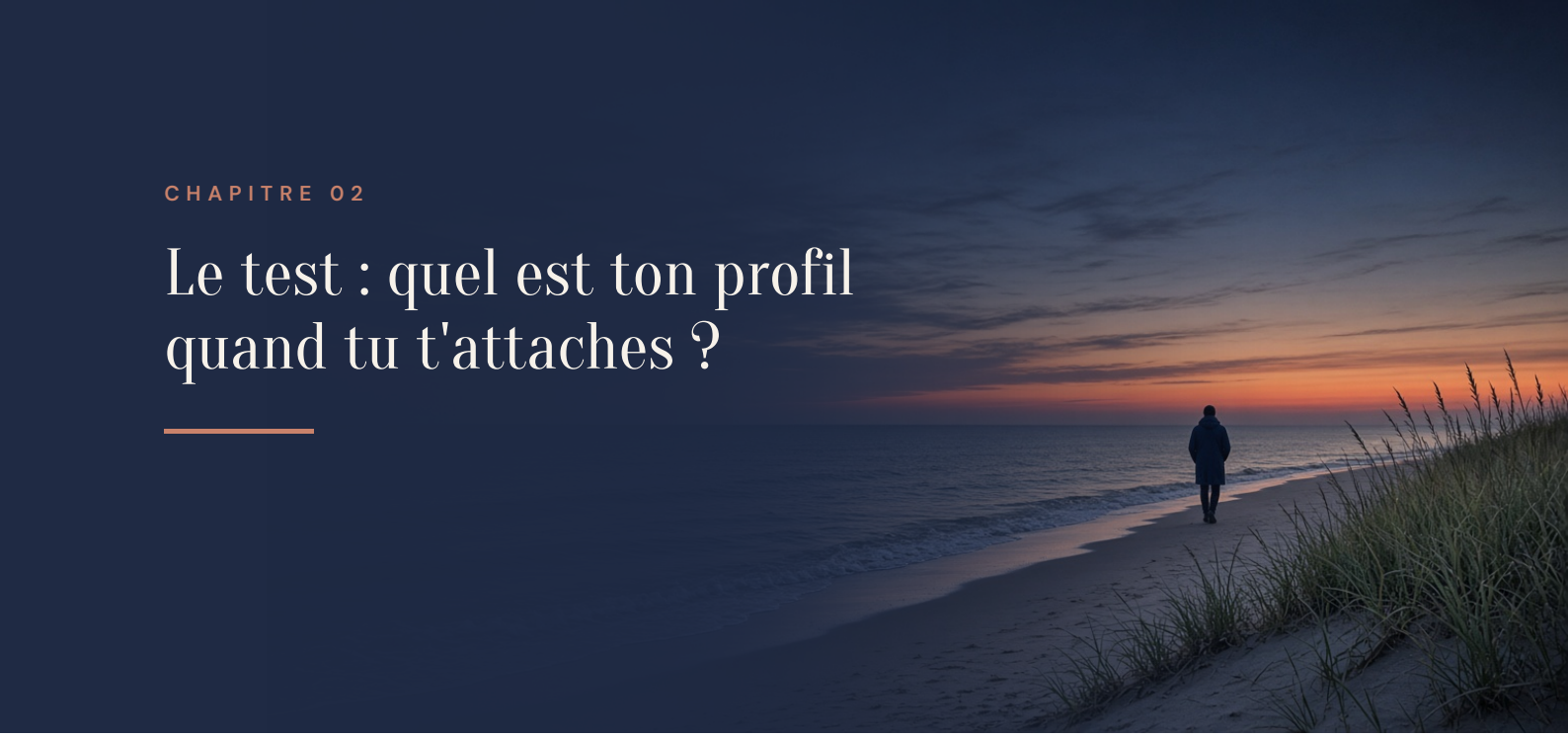
Avant de tourner la page

Ferme les yeux quelques secondes et imagine-toi dans trois mois. Ton téléphone vibre, et ton cœur ne s'emballe plus. Tu réponds quand tu en as envie. Tu sors, tu ris, tu fais des projets pour toi. Et si quelqu'un entre dans ta vie, c'est parce qu'il (elle, iel) en a envie aussi, pas parce que tu as porté la relation à bout de bras.

Cette personne-là, ce n'est pas quelqu'un d'autre que toi. C'est toi, quand tu auras arrêté de courir.

EXERCICE

Écris en une phrase la raison pour laquelle tu as ouvert ce livre aujourd'hui. Garde-la précieusement, on la relira à la fin.



CHAPITRE 02

Le test : quel est ton profil quand tu t'attaches ?

Pour chaque question, choisis la réponse qui te ressemble le plus, même si aucune ne te correspond parfaitement. Pense à tes réactions réelles, pas à celles que tu aimerais avoir. Note la lettre choisie (A, B, C ou D) à chaque fois. Dans les questions, « l'autre » désigne la personne à qui tu t'attaches, quel que soit son genre.

1 **L'autre ne répond pas à ton message depuis plusieurs heures.**

- ☐ **A** Tu vérifies sans arrêt ton téléphone et tu imagines le pire.
- ☐ **B** Tu te demandes s'il (elle, iel) a un souci et tu proposes ton aide.
- ☐ **C** Tu te dis que ton message n'était sûrement pas intéressant.
- ☐ **D** Tu es frustré(e) et tu envoies un message un peu sec.

2 **Au début d'une relation, tu es plutôt…**

- ☐ **A** Inquiet (inquiète) de savoir où ça va.
- ☐ **B** Très attentionné(e), tu prends soin de l'autre.
- ☐ **C** Discret (discrète), tu t'adaptes à ce que l'autre veut.
- ☐ **D** Totalement emporté(e), tu y penses jour et nuit.

3 **L'autre annule un rendez-vous à la dernière minute.**

- ☐ **A** Tu as peur que cette personne se lasse de toi.
- ☐ **B** Tu dis « pas de souci, tu as l'air fatigué(e), repose-toi ».
- ☐ **C** Tu ne dis rien, même si ça te blesse.
- ☐ **D** Tu es en colère, puis tu pardonnes dès que l'autre revient.

4 **Ce qui te fait le plus peur dans une relation…**

- ☐ **A** Être abandonné(e).
- ☐ **B** Ne plus être utile.
- ☐ **C** Déranger ou prendre trop de place.
- ☐ **D** Que la flamme s'éteigne.

5 **Quand l'autre va mal…**

- ☐ **A** Tu as peur que ce soit à cause de toi.
- ☐ **B** Tu mets tout de côté pour l'aider.
- ☐ **C** Tu attends qu'il (elle, iel) vienne vers toi, sans oser demander.
- ☐ **D** Tu vis ses émotions aussi fort que lui (elle, iel).

6 **Tes proches te disent souvent…**

- ☐ **A** « Arrête de stresser, ça va répondre. »
- ☐ **B** « Tu n'es pas son parent. »
- ☐ **C** « Et toi, tu veux quoi ? »
- ☐ **D** « Tu t'emballes trop vite. »

7 **Lors d'une dispute…**

- ☐ **A** Tu veux régler le problème tout de suite, sinon tu ne dors pas.
- ☐ **B** Tu t'excuses même si ce n'est pas ta faute.
- ☐ **C** Tu te tais pour éviter le conflit.
- ☐ **D** Ça monte vite, avec beaucoup d'émotions.

8 **L'autre te dit avoir besoin d'espace.**

- ☐ **A** Tu paniques et tu demandes ce que tu as fait.
- ☐ **B** Tu te demandes comment rendre cette personne plus heureuse.
- ☐ **C** Tu te fais tout(e) petit(e) et tu disparais aussi.
- ☐ **D** Tu te sens rejeté(e) et tu oscilles entre colère et supplication.

9 **Tes besoins dans la relation…**

- ☐ **A** Être rassuré(e) souvent.
- ☐ **B** Tu passes après, les besoins de l'autre comptent plus.
- ☐ **C** Tu ne sais pas trop, tu n'oses pas les exprimer.
- ☐ **D** Vivre quelque chose d'intense et de fusionnel.

10 **Sur les réseaux sociaux…**

- ☐ **A** Tu surveilles quand l'autre est en ligne.
- ☐ **B** Tu likes et commentes tout pour le (la) soutenir.
- ☐ **C** Tu regardes ses stories sans jamais réagir.
- ☐ **D** Tu relis vos anciennes conversations et tu revois vos photos.

11 **Quand l'autre est distant(e), tu penses…**

- ☐ **A** « Il (elle, iel) va me quitter. »
- ☐ **B** « Cette personne a besoin de moi, je dois être là. »
- ☐ **C** « Je ne suis pas assez bien pour elle. »
- ☐ **D** « Ce n'est pas possible qu'on ressente moins que moi. »

12 **Ta façon de montrer ton amour…**

- ☐ **A** Écrire souvent, prendre des nouvelles.
- ☐ **B** Rendre des services, offrir, organiser.
- ☐ **C** Être disponible et ne jamais rien exiger.
- ☐ **D** De grandes déclarations, des gestes forts.

13 **Tu tombes souvent sur des personnes…**

- ☐ **A** Qui soufflent le chaud et le froid.
- ☐ **B** Qui ont des problèmes ou qui « ont besoin d'être sauvées ».
- ☐ **C** Qui ne te voient pas vraiment.
- ☐ **D** Qui font vivre des montagnes russes.

14 **Après une rupture…**

- ☐ **A** Tu essaies de comprendre et tu cherches à recontacter l'autre.
- ☐ **B** Tu te demandes ce que tu aurais pu faire de plus.
- ☐ **C** Tu souffres en silence, sans en parler.
- ☐ **D** Tu as l'impression de ne jamais pouvoir t'en remettre.

15 **Quand l'autre te fait un compliment…**

- ☐ **A** Tu es soulagé(e), enfin une preuve.
- ☐ **B** Tu remercies et tu en renvoies dix.
- ☐ **C** Tu es gêné(e), tu n'y crois pas vraiment.
- ☐ **D** Tu es sur un petit nuage pour toute la journée.

16 **Dire non, pour toi, c'est…**

- ☐ **A** Risqué, l'autre pourrait partir.
- ☐ **B** Difficile, tu as peur de décevoir.
- ☐ **C** Presque impossible.
- ☐ **D** Possible, mais tu reviens souvent sur ta décision.

17 **Ton week-end idéal en couple…**

- ☐ **A** Ensemble tout le temps, pour être sûr(e) que tout va bien.
- ☐ **B** Faire plaisir à l'autre, tout préparer pour lui (elle, iel).
- ☐ **C** Ce que l'autre veut, peu importe.
- ☐ **D** Une escapade intense et romantique.

18 **Quand tu es seul(e), sans nouvelles…**

- ☐ **A** Tu ressens une boule au ventre.
- ☐ **B** Tu te sens inutile.
- ☐ **C** Tu te sens transparent(e).
- ☐ **D** Tu ressens un grand vide.

19 **Ce que tu espères secrètement…**

- ☐ **A** Que l'autre te rassure une fois pour toutes.
- ☐ **B** Que l'autre réalise tout ce que tu fais.
- ☐ **C** Que l'autre te remarque vraiment.
- ☐ **D** Que l'autre t'aime aussi fort que toi.

20 **Si tu devais résumer ta façon d'aimer…**

- ☐ **A** J'aime avec peur.
- ☐ **B** J'aime en donnant tout.
- ☐ **C** J'aime en m'effaçant.
- ☐ **D** J'aime à la folie.

Calcul de ton résultat

Compte le nombre de A, de B, de C et de D. La lettre que tu as le plus souvent choisie te donne ton profil principal. Si deux lettres sont à égalité ou très proches (un ou deux points d'écart), lis les deux profils : tu as un profil mixte, ce qui est très fréquent. Majorité de A : le profil anxieux. Majorité de B : le profil sauveur. Majorité de C : le profil invisible. Majorité de D : le profil passionné.

Lettre	A	B	C	D
Mon total				
Profil	Anxieux	Sauveur	Invisible	Passionné

Profil A – Le profil anxieux

Pour toi, aimer, c'est souvent vivre avec une petite alarme intérieure qui ne s'éteint jamais complètement. Un message en retard, un ton plus froid, un « ok » sans emoji, et la machine s'emballe : tu analyses, tu imagines, tu redoutes. Ce que tu cherches avant tout, c'est la sécurité, et tant que tu ne l'as pas, tu cours après des preuves.

Tes forces : tu es attentif (attentive), sensible aux détails, investi(e). Quand tu aimes, tu ne fais pas semblant. Tu sens vite quand quelque chose ne va pas.

Ton piège : en cherchant à être rassuré(e), tu donnes à l'autre tout le pouvoir sur ton humeur. Plus tu demandes de preuves, plus certaines personnes reculent, ce qui confirme ta peur et relance le cycle.

Ce dont tu as besoin : apprendre à te rassurer toi-même, à tolérer l'attente sans agir tout de suite, et à choisir des personnes régulières et claires.

> TA PHRASE
> « Mon calme ne dépend pas de son prochain message. »

Profil B – Le profil sauveur

Tu es la personne qui écoute, qui aide, qui répare. Tu donnes ton temps, ton énergie, parfois ton argent, et tu te sens aimé(e) quand tu te sens utile. Tu es souvent attiré(e) par des personnes blessées, compliquées, « qui ont juste besoin qu'on croie en elles ».

Tes forces : ta générosité, ta loyauté, ta capacité à voir le meilleur chez les autres. Tu rends la vie de ceux et celles que tu aimes plus douce.

Ton piège : tu cours après quelqu'un en essayant de mériter ta place. Tu deviens indispensable plutôt qu'aimé(e), et tu finis épuisé(e), avec le sentiment que personne ne prend soin de toi comme tu prends soin des autres.

Ce dont tu as besoin : comprendre que tu as de la valeur même quand tu ne fais rien pour l'autre, apprendre à recevoir et à laisser chacun porter ses propres problèmes.

> TA PHRASE
> « Je mérite d'être aimé(e), pas seulement d'être utile. »

Profil C – Le profil invisible

Toi, tu cours en silence. Tu ne fais pas de scènes, tu ne réclames rien. Tu t'adaptes, tu acceptes, tu attends qu'on te remarque. Tu as peur de déranger, de demander trop, alors tu prends le moins de place possible en espérant que ça suffira pour qu'on te garde.

Tes forces : ta douceur, ta patience, ta capacité d'écoute. Tu es une présence apaisante et tu respectes profondément les autres.

Ton piège : à force de t'effacer, tu deviens transparent(e), y compris pour toi-même. L'autre ne sait pas ce que tu veux, parce que tu ne le dis jamais, et tu accumules des blessures dont personne n'a conscience.

Ce dont tu as besoin : reconnaître tes envies, oser les exprimer, même maladroitement, et découvrir que prendre ta place ne fait pas fuir les bonnes personnes.

> TA PHRASE
> « Ma voix compte, et j'ai le droit de demander. »

Profil D – Le profil passionné

Tu aimes fort, vite et intensément. Quand quelqu'un te plaît, cette personne prend toute la place dans ta tête. Tu vis les hauts comme des feux d'artifice et les bas comme des tempêtes. Le calme te semble parfois ennuyeux, et tu confonds facilement intensité et amour.

Tes forces : ton enthousiasme, ta capacité à t'engager, ta chaleur. Tu fais vivre aux autres des moments inoubliables.

Ton piège : tu cours après l'émotion autant qu'après la personne. Les relations en montagnes russes t'accrochent, et tu peux rester longtemps avec quelqu'un qui te fait du mal parce que les bons moments sont si forts.

Ce dont tu as besoin : apprendre à apprécier la stabilité, ralentir au début des relations, et nourrir ta passion dans d'autres domaines de ta vie que l'amour.

> TA PHRASE
> « Un amour sain peut être doux et rester précieux. »

Et maintenant ?

Ton profil n'est pas une étiquette ni un diagnostic. C'est une photographie de ta façon d'aimer aujourd'hui, et elle peut évoluer. Note ton profil principal (et ton profil secondaire si tu en as un) : tout au long du livre, tu trouveras des conseils adaptés à chacun. Dans le prochain chapitre, on va voir les signes concrets qui montrent que tu cours après quelqu'un.

CHAPITRE 03

Les signes que tu cours après quelqu'un

Quand on court après quelqu'un, on ne s'en rend pas toujours compte. De l'intérieur, ça ressemble à de l'amour, à de la gentillesse, à de la patience. Tu te dis que tu es juste quelqu'un d'attentionné, que tu fais des efforts parce que la relation en vaut la peine. Et c'est souvent vrai en partie. Mais il existe une frontière entre donner par envie et donner pour ne pas perdre l'autre. Ce chapitre est là pour t'aider à voir où tu te situes, sans te juger.

Lis les signes qui suivent tranquillement. Tu vas sûrement te reconnaître dans certains et pas du tout dans d'autres. C'est normal. Le but n'est pas de cocher le plus de cases possible, mais de mettre des mots sur ce que tu vis.

Signe 1 – Tu es presque toujours la personne qui écrit en premier

Bonjour, bonne nuit, « tu vas bien ? », « tu fais quoi ce soir ? » : si tu ne lances pas la conversation, il ne se passe rien, ou presque. Tu as peut-être déjà fait le test de ne pas écrire pendant une journée, juste pour voir. Et le silence a duré. Au lieu de te dire « tiens, c'est une information », tu t'es dit « je vais écrire, sinon on va perdre le lien ».

Dans une relation équilibrée, l'initiative circule. Parfois c'est toi, parfois c'est l'autre. Quand c'est toujours toi, tu portes la relation seul(e).

Signe 2 – Tu vis au rythme de ses réponses

Ton humeur dépend de ton téléphone. Une réponse rapide et chaleureuse, et ta journée s'illumine. Un silence de quelques heures, et tu deviens irritable, distrait(e), incapable de te concentrer au travail ou avec tes proches. Tu as peut-être des rituels : vérifier l'heure de dernière connexion, regarder si tes messages sont lus, relire la conversation pour trouver ce que tu as « mal dit ».

Si tu as le profil anxieux, ce signe te parle sûrement beaucoup. Mais même les autres profils le vivent, chacun à sa façon.

Signe 3 – Tu t'adaptes en permanence

Tu décales tes plans au cas où l'autre se libérerait. Tu refuses une sortie avec tes amis parce qu'il (elle, iel) pourrait proposer de se voir. Tu changes tes goûts, ton style, tes opinions pour plaire. Tu dis « comme tu veux » alors que tu avais une préférence.

S'adapter un peu, c'est normal dans toute relation. Mais quand ta vie se met entre parenthèses en attendant l'autre, c'est un signe que tu cours. Le profil invisible connaît très bien ce mécanisme : on s'efface tellement qu'on ne sait plus ce qu'on veut.

Signe 4 – Tu acceptes moins que ce que tu mérites

Des rendez-vous annulés, des promesses non tenues, des messages seulement tard le soir, une relation qui reste floue depuis des mois. Tu n'es pas d'accord au fond, mais tu ne dis rien, ou tu le dis puis tu reviens en arrière. Tu te contentes de miettes en te disant que c'est mieux que rien.

Tu t'entends peut-être dire : « Ce n'est pas si grave », « Il (elle, iel) est comme ça », « Je ne veux pas mettre de pression ». Ces phrases protègent la relation, mais pas toi.

Signe 5 – Tu donnes beaucoup plus que tu ne reçois

Tu offres ton temps, ton écoute, des cadeaux, des services, parfois de l'argent. Tu te souviens de tout ce qui compte pour l'autre. Et quand tu fais le bilan honnêtement, la balance penche très fort de ton côté.

Le profil sauveur se reconnaîtra ici. Donner est une belle qualité. Mais donner pour être choisi(e), pour devenir indispensable, finit toujours par épuiser.

Signe 6 – Tu cherches sans cesse des preuves

« Tu m'aimes ? », « Tu tiens à moi ? », « Tout va bien entre nous ? ». Tu as besoin d'être rassuré(e), encore et encore, et chaque réassurance ne dure que quelques heures. Tu analyses ses mots, ses emojis, ses likes, ses stories. Tu compares la longueur de vos messages.

Ce besoin de preuves n'est pas un défaut. Il montre que tu ne te sens pas en sécurité dans la relation, et souvent, que quelque chose en toi a besoin d'être apaisé.

Signe 7 – Tu justifies ses comportements auprès des autres

Quand tes proches s'inquiètent, tu défends l'autre. Tu expliques qu'il (elle, iel) a eu une enfance difficile, beaucoup de stress au travail, peur de l'engagement. Tu racontes les bons moments et tu passes vite sur les autres. Parfois, tu finis même par ne plus en parler du tout, pour éviter les remarques.

Quand on doit sans cesse justifier une relation, c'est souvent qu'une partie de nous sait déjà qu'elle ne nous fait pas du bien.

Signe 8 – Tu as peur de dire ce que tu ressens

Tu as des besoins, des limites, des reproches, mais tu les gardes pour toi. Tu as peur d'être « trop », de faire fuir l'autre, de passer pour quelqu'un de compliqué. Alors tu souris, tu minimises, et tu ravales ce qui te blesse.

Signe 9 – Tu vis dans le futur plutôt que dans le présent

Tu tombes amoureux (amoureuse) du potentiel de la personne. Tu imagines ce que la relation pourrait devenir « quand il (elle, iel) sera prêt(e) », « quand ça ira mieux pour lui (elle, iel) ». Tu attends un changement qui ne vient pas. Le profil passionné vit souvent ce signe très fort : on s'attache à une histoire rêvée plus qu'à la réalité.

Signe 10 – Tu reviens toujours, même après t'être promis d'arrêter

Tu as déjà dit « c'est fini », bloqué, supprimé le numéro. Puis un message arrive, ou tu craques, et tout recommence. Chaque retour te donne un soulagement immédiat, suivi d'un sentiment de honte ou de déception envers toi-même.

Si ce signe te concerne, rappelle-toi ce qu'on a vu au chapitre 1 : ce n'est pas un manque de volonté, c'est un mécanisme d'accroche. Et ça se travaille.

Ce que ces signes ont en commun

Tous ces comportements ont la même racine : tu fais passer la relation, ou plutôt la peur de la perdre, avant toi. Tu t'oublies pour garder l'autre. Et paradoxalement, plus tu cours, plus la relation devient déséquilibrée, et plus tu as l'impression de devoir courir.

La bonne nouvelle, c'est que chaque signe que tu repères est une porte d'entrée pour changer. Tu ne peux pas transformer ce que tu ne vois pas. Maintenant, tu commences à voir.

> “
>
> Tu ne peux pas transformer ce que tu ne vois pas. Maintenant, tu commences à voir.

FICHE PRATIQUE

Check-list des comportements

Pour chaque phrase, note 0 si ça ne t'arrive jamais, 1 si ça t'arrive parfois, 2 si ça t'arrive souvent. Pense à ta relation actuelle, ou à la dernière relation qui t'a fait courir.

#	Comportement	Score
1	J'écris presque toujours en premier.	0 1 2
2	Je vérifie souvent si l'autre est en ligne ou a lu mes messages.	0 1 2
3	Mon humeur dépend de ses réponses.	0 1 2
4	J'annule ou je décale mes plans au cas où l'autre serait disponible.	0 1 2
5	J'accepte des annulations ou des retards sans rien dire.	0 1 2
6	Je donne beaucoup plus que je ne reçois.	0 1 2
7	Je demande souvent à être rassuré(e).	0 1 2
8	Je relis nos conversations pour comprendre ce qui ne va pas.	0 1 2
9	Je défends l'autre quand mes proches s'inquiètent.	0 1 2
10	Je n'ose pas exprimer mes besoins ou mes limites.	0 1 2
11	Je m'imagine l'avenir avec cette personne plus que je ne vis le présent.	0 1 2
12	Je reviens après m'être promis d'arrêter.	0 1 2
13	Je change mes goûts ou mes opinions pour plaire.	0 1 2

#	Comportement	Score
14	Je me sens vide ou angoissé(e) quand je n'ai pas de nouvelles.	0 1 2
15	J'ai l'impression de devoir mériter l'attention de l'autre.	0 1 2
	Total	**_____ / 30**

Fais le total. De 0 à 10 : tu as quelques réflexes à surveiller, mais tu gardes un bon équilibre. De 11 à 20 : tu cours régulièrement, et ce livre va t'aider à reprendre ta place. De 21 à 30 : tu cours beaucoup, et tu t'oublies souvent. Sois doux (douce) avec toi : ce score n'est pas une note, c'est un point de départ.

EXERCICE

Entoure les trois phrases où tu as mis 2. Ce sont tes priorités pour le plan de 30 jours. Note-les dans ton carnet.

CHAPITRE 04

D'où ça vient

Maintenant que tu vois mieux comment tu cours, une question se pose naturellement : pourquoi ? Pourquoi toi, pourquoi comme ça, pourquoi avec ce genre de personnes ? Ce chapitre ne cherche pas de coupable. Ni toi, ni tes parents, ni tes ex. Il cherche à comprendre. Parce que lorsqu'on comprend d'où vient un comportement, il perd une partie de son pouvoir sur nous.

Ce que tu vas lire ici, ce sont des pistes de réflexion issues du développement personnel, pas un diagnostic. Prends ce qui te parle, laisse le reste. Et si certaines choses remuent des souvenirs difficiles, avance doucement, et n'hésite pas à en parler à une personne de confiance ou à un professionnel.

Les blessures d'abandon et de rejet

Beaucoup de personnes qui courent après les autres portent en elles une peur ancienne : celle d'être laissées, ou celle de ne pas être voulues. On parle souvent de blessure d'abandon et de blessure de rejet.

La peur de l'abandon, c'est cette sensation que les gens finissent toujours par partir. Elle peut venir d'un parent absent, d'un déménagement, d'une séparation, d'un deuil, ou simplement d'un adulte qui était là physiquement mais pas vraiment disponible émotionnellement. Enfant, tu as peut-être appris qu'il fallait s'accrocher pour ne pas être laissé(e). Adulte, quand quelqu'un prend de la distance, cette vieille alarme se réveille, bien plus fort que la situation ne le justifie. Le profil anxieux est souvent lié à cette peur.

La peur du rejet, c'est plutôt la sensation de ne pas être assez : pas assez intéressant(e), pas assez beau (belle), pas assez bien pour qu'on te choisisse. Elle peut venir de critiques répétées, de comparaisons avec un frère ou une sœur, de moqueries à l'école, d'un premier amour qui t'a fait

sentir de trop. On apprend alors à se faire discret (discrète), ou au contraire à en faire toujours plus pour être accepté(e). Le profil invisible et le profil sauveur se nourrissent souvent de cette peur.

Ces deux peurs ne sont pas des faiblesses. Ce sont des protections que tu as construites à un moment où tu en avais besoin. Le problème, c'est qu'elles continuent à fonctionner alors que tu n'es plus cet enfant-là.

L'estime de soi : la valeur qu'on se donne

L'estime de soi, c'est la valeur que tu t'accordes, indépendamment de ce que tu fais ou de ce que les autres pensent de toi. Quand elle est fragile, on cherche cette valeur à l'extérieur. Et l'amour de quelqu'un devient la preuve qu'on vaut quelque chose.

C'est là que courir prend tout son sens : si cette personne me choisit, alors je suis quelqu'un de bien. Si elle s'éloigne, alors je ne vaux rien. Tu vois le piège ? Tu confies à quelqu'un d'autre le soin de décider de ta valeur. Et cette personne, souvent, ne sait même pas qu'elle porte ce poids.

Une estime de soi fragile se reconnaît à quelques pensées familières : « Je dois faire mes preuves », « Si on me connaissait vraiment, on partirait », « Je ne mérite pas mieux », « Je dois être parfait(e) pour être aimé(e) ». Si ces phrases résonnent en toi, ce n'est pas une fatalité. L'estime de soi se reconstruit, et c'est tout l'objet du chapitre 8.

Les modèles de l'enfance

Enfant, on apprend ce qu'est l'amour en regardant autour de soi. Pas avec des mots, mais avec des exemples. La façon dont les adultes qui t'entouraient se parlaient, se disputaient, se réconciliaient, se montraient de l'affection est devenue, sans que tu le saches, ton premier mode d'emploi de la relation.

Peut-être que tu as vu un parent attendre l'autre, pardonner sans cesse, se sacrifier. Peut-être que l'amour, chez toi, était imprévisible : un jour chaleureux, le lendemain froid. Peut-être qu'on ne parlait jamais d'émotions, et que tu as appris à tout garder pour toi. Peut-être qu'on t'aimait surtout quand tu étais sage, serviable, performant(e). Ou peut-être que tout était très intense, avec beaucoup de cris et beaucoup de réconciliations, et que le calme te semble aujourd'hui suspect.

Chacun de ces modèles peut expliquer un profil. L'amour conditionnel nourrit souvent le profil sauveur : je suis aimé(e) quand je suis utile. L'amour imprévisible nourrit le profil anxieux. Le silence émotionnel nourrit le profil invisible. Les relations en montagnes russes nourrissent le profil passionné.

Encore une fois, il ne s'agit pas d'accuser ta famille. Les adultes qui t'ont élevé(e) ont fait avec ce qu'ils avaient, souvent avec leurs propres blessures. Il s'agit simplement de reconnaître : « Ah, c'est de là que vient cette habitude. Et j'ai le droit d'en choisir une autre. »

Pourquoi on retombe sur les mêmes personnes

Tu as peut-être remarqué que tes histoires se ressemblent. Les visages changent, mais le scénario reste le même. Ce n'est pas de la malchance. Quand quelque chose nous est familier, on le reconnaît vite, et on s'y sent attiré(e), même si ça fait mal. Une personne distante peut te sembler fascinante parce qu'elle réveille quelque chose de connu. Une personne disponible et stable peut, au début, te sembler « ennuyeuse », simplement parce que tu n'as pas l'habitude.

Il y a aussi, parfois, une envie inconsciente de réparer le passé : si cette fois j'arrive à me faire aimer de quelqu'un qui ne me voit pas, alors j'aurai enfin guéri. Mais on ne répare pas une vieille blessure en la rejouant. On la répare en prenant soin de soi, autrement.

> “
> On ne répare pas une vieille blessure en la rejouant.

Les messages qu'on se répète

À force, ces expériences laissent des phrases dans la tête. Des croyances qu'on prend pour des vérités : « L'amour, ça se mérite », « Les gens finissent toujours par partir », « Si je dis ce que je pense, je serai rejeté(e) », « Être seul(e), c'est avoir échoué ». Ces croyances agissent en silence. Elles décident pour toi d'écrire ce message, d'accepter ce rendez-vous annulé, de rester.

Les repérer, c'est commencer à les questionner. Est-ce vraiment vrai ? Toujours ? Pour tout le monde ? Qui me l'a appris ? Est-ce que j'ai envie de continuer à y croire ?

Ce que tu peux retenir

Ta façon de courir n'est pas apparue par hasard. Elle a une histoire, et cette histoire mérite de la tendresse, pas du jugement. Mais comprendre ne suffit pas : c'est un point de départ. La suite du livre va t'aider à transformer cette compréhension en nouveaux réflexes, jour après jour.

FICHE PRATIQUE

Mes schémas répétitifs

Prends ton carnet et un moment calme. Réponds à ces questions par écrit, sans te censurer. Il n'y a pas de bonne réponse, seulement la tienne.

#	Mes réponses
1	**Pense à tes trois dernières relations importantes (amoureuses ou amicales). Qu'ont-elles en commun ?**
2	**Comment ces relations ont-elles commencé ? Et comment se sont-elles terminées ?**
3	**Quel type de personne t'attire au premier regard ? Qu'est-ce qui te plaît chez elle ?**
4	**Quel comportement de l'autre te blesse le plus, et revient souvent ?**
5	**Quel comportement de ta part revient à chaque fois ?**
6	**Enfant, comment savais-tu que tu étais aimé(e) ?**

#	Mes réponses
7	**Qu'est-ce que tu devais faire, ou être, pour recevoir de l'attention ?**
8	**Quelle relation entre adultes as-tu observée de près ? Qu'est-ce qu'elle t'a appris sur l'amour ?**
9	**Quelle est ta plus grande peur dans une relation : être abandonné(e), être rejeté(e), déranger, ou que la flamme s'éteigne ?**
10	**Quelles phrases te répètes-tu sur toi-même en amour ? Note-les exactement.**
11	**Laquelle de ces phrases aimerais-tu remplacer ? Par quoi ?**
12	**Si ton meilleur ami ou ta meilleure amie vivait ta situation, que lui dirais-tu ?**

Pour conclure la fiche, complète cette phrase : « Mon schéma, c'est… et à partir d'aujourd'hui, je choisis de… ». Garde-la à côté de ton profil du chapitre 2 : ensemble, ils vont guider ton plan de 30 jours.

EXERCICE

Écris une courte lettre à l'enfant que tu étais, en lui disant ce dont il (elle, iel) avait besoin d'entendre. Quelques lignes suffisent.

CHAPITRE 05

Ce qui se passe dans l'esprit de l'autre quand tu cours après cette personne

Jusqu'ici, on a beaucoup parlé de toi : tes réactions, tes signes, ton histoire. Dans ce chapitre, on change de point de vue. On va regarder la relation depuis l'autre côté, pour comprendre ce que vit la personne après qui tu cours. Pas pour lire dans ses pensées, personne ne peut le faire, mais pour comprendre une dynamique très courante, qui se répète dans énormément de relations.

Une précision importante avant de commencer : ce chapitre ne te donnera aucune technique pour manipuler l'autre, le (la) rendre jaloux (jalouse) ou le (la) faire revenir. Ces stratégies peuvent parfois marcher quelques jours, mais elles construisent des relations fondées sur le jeu et la peur, exactement ce que tu cherches à quitter. L'objectif ici, c'est que tu comprennes pourquoi courir t'éloigne souvent de ce que tu veux, et pourquoi reprendre ta place change tout, pour toi d'abord.

Le jeu du chat et de la souris

Imagine deux personnes. L'une s'avance, l'autre recule d'un pas. La première s'avance encore, pour combler l'espace. La seconde recule à nouveau. À la fin, l'une court et l'autre fuit, sans que personne ne l'ait vraiment décidé. C'est ce qu'on appelle souvent la dynamique de poursuite et de retrait.

Ce mécanisme ne veut pas forcément dire que l'autre est mauvais(e) ou que tu en fais trop. Il se met en place parce que chacun réagit à l'autre. Plus tu t'approches pour te rassurer, plus l'autre peut se sentir sous pression. Plus l'autre se sent sous pression, plus il (elle, iel) prend de la distance. Et plus il (elle, iel) prend de la distance, plus ton inquiétude grandit. Le cercle se referme.

Dans ce cercle, chacun croit réagir à l'autre. Toi, tu te dis : « Je cours parce qu'il (elle, iel) s'éloigne. » L'autre se dit peut-être : « Je m'éloigne parce qu'on me met la pression. » Les deux ont un peu raison, et c'est justement pour ça que la situation est si difficile à débloquer.

Ce que l'autre peut ressentir quand tu cours

Chaque personne est différente, mais voici ce que beaucoup de gens décrivent quand quelqu'un leur court après.

D'abord, une forme de confort. Quand quelqu'un est toujours disponible, toujours là, toujours prêt à s'adapter, on n'a plus besoin de faire d'effort. Ce n'est pas forcément méchant : c'est humain de se reposer sur ce qui est acquis. Mais petit à petit, la relation repose sur une seule personne.

Ensuite, parfois, une sensation de pression. Les messages fréquents, les demandes de réassurance, les questions sur « où on en est » peuvent être vécus comme des attentes à remplir. Même quand tu les formules gentiment, l'autre peut sentir qu'il (elle, iel) doit répondre d'une certaine façon pour éviter de te blesser. Et cette responsabilité peut peser.

Il y a aussi, chez certaines personnes, de la culpabilité. Elles savent qu'elles ne donnent pas autant que toi. Elles voient tes efforts. Mais au lieu de rééquilibrer, elles se sentent mal à l'aise et prennent encore plus de distance, pour ne pas avoir à affronter cette gêne.

Enfin, et c'est le plus douloureux à entendre : certaines personnes profitent simplement de la situation. Elles reçoivent de l'attention, de l'affection, du soutien, sans avoir à s'engager. Tant que tu restes, rien ne les pousse à changer.

Tu ne sais pas toujours dans laquelle de ces situations tu te trouves. Et tu n'as pas besoin de le savoir pour avancer. Ce qui compte, c'est ce que tu vis, toi, dans cette relation.

L'investissement inégal

Dans une relation, chacun investit : du temps, de l'énergie, des émotions, des projets. Quand l'investissement est à peu près équilibré, chacun se sent en sécurité. Quand il devient très inégal, la personne qui investit le plus devient aussi celle qui a le plus peur de perdre.

C'est un point clé. Plus tu donnes, plus tu as à perdre, et plus tu as peur. Plus tu as peur, plus tu donnes pour te rassurer. Pendant ce temps, l'autre, qui investit moins, a moins à perdre. Il (elle, iel) peut se permettre de répondre tard, d'annuler, de rester flou(e). Ce n'est pas forcément calculé : c'est simplement que la relation ne prend pas la même place dans sa vie que dans la tienne.

Le profil sauveur connaît bien ce déséquilibre, lui qui donne sans compter. Le profil passionné aussi, quand il plonge à cent pour cent dès les premiers jours. Le profil invisible, lui, investit en silence, en s'adaptant, ce qui rend le déséquilibre encore moins visible. Et le profil anxieux mesure chaque écart, ce qui l'épuise.

Pourquoi ce qui est rare semble précieux

On accorde souvent plus de valeur à ce qui est rare ou difficile à obtenir. C'est vrai pour les objets, et ça l'est aussi, dans une certaine mesure, pour l'attention. Quand quelqu'un est toujours disponible, son attention devient prévisible, et on finit par ne plus la remarquer.

Attention, ça ne veut pas dire qu'il faut jouer la personne inaccessible, ignorer exprès les messages ou faire semblant d'être occupé(e). Ce serait encore une façon de construire ta vie autour de l'autre, juste dans l'autre sens. La vraie différence, c'est quand tu as réellement une vie riche, des projets, des amis, des passions, et que l'autre en fait partie sans en être le centre. Là, ta présence n'est plus une évidence acquise : c'est un choix que tu fais, et ça se sent.

Pourquoi la distance change les choses

Quand tu arrêtes de courir, plusieurs choses se passent. Pour l'autre, l'espace qui était toujours rempli par toi devient vide. Certaines personnes remarquent alors ton absence et reviennent vers toi, avec plus de sincérité. D'autres ne remarquent presque rien, et ça t'apprend quelque chose d'important sur la place que tu avais réellement dans leur vie.

Dans les deux cas, tu gagnes : soit la relation se rééquilibre, soit tu découvres la vérité et tu peux enfin avancer. Ce qui change vraiment, c'est que tu n'es plus la seule personne à porter la relation. Tu laisses à l'autre la possibilité de montrer ce qu'il (elle, iel) veut vraiment.

Mais le changement le plus profond se passe en toi. En arrêtant de courir, tu récupères ton énergie, ton temps, ton calme. Tu redécouvres ce que tu aimes. Tu te rends compte que tu existes en dehors de cette relation. Et cette sécurité intérieure transforme la façon dont tu te comportes, dont tu parles, dont tu choisis.

Prendre de la distance n'est pas une stratégie

Il y a une différence fondamentale entre prendre de la distance pour faire réagir l'autre et prendre de la distance pour te retrouver. La première est un calcul : tu continues à attendre, à surveiller, à espérer qu'il (elle, iel) revienne. Tu as juste changé de méthode. La seconde est un choix pour toi : tu arrêtes de surveiller, tu remets ton attention sur ta vie, et tu acceptes de ne pas contrôler la suite.

Si tu prends de la distance en guettant chaque réaction, tu restes dans la course. Si tu prends de la distance en te disant « quoi qu'il arrive, je mérite une relation où je n'ai pas à courir », tu en sors vraiment.

Ce que tu ne peux pas contrôler

Tu ne peux pas contrôler ce que l'autre ressent. Tu ne peux pas le (la) forcer à t'aimer, à s'engager, à changer. Tu peux être la personne la plus attentionnée, la plus patiente, la plus belle à tes yeux, et ne pas être choisi(e). Ça ne veut pas dire que tu ne vaux rien. Ça veut dire que l'amour ne se mérite pas à force d'efforts.

C'est une vérité difficile, mais aussi très libératrice. Si tu ne peux pas contrôler l'autre, tu peux arrêter d'essayer. Tu peux reposer ce poids. Et mettre ton énergie là où tu as vraiment du pouvoir : toi, tes choix, tes limites, ta vie.

> “ L'amour ne se mérite pas à force d'efforts.

Ce que tu peux retenir

Quand tu cours, tu crées souvent sans le vouloir un déséquilibre qui pousse l'autre à reculer ou à se reposer sur toi. Quand tu t'arrêtes, tu laisses de la place pour que la vérité apparaisse. Et surtout, tu reviens vers toi.

EXERCICE

Écris deux colonnes dans ton carnet. À gauche, ce que tu donnes dans ta relation actuelle (ou la dernière). À droite, ce que tu reçois. Ne juge pas, observe. Puis demande-toi : « Si cette relation restait exactement comme ça pendant un an, est-ce que je serais heureux (heureuse) ? »

CHAPITRE 06

Le plan en 30 jours pour arrêter

Comprendre, c'est bien. Mais pour changer, il faut pratiquer. Ce chapitre te propose un plan de 30 jours, découpé en quatre semaines, avec un petit défi chaque jour. Les défis sont simples, concrets, et prennent rarement plus de quinze minutes. L'idée n'est pas de tout transformer d'un coup, mais de créer, jour après jour, de nouveaux réflexes.

Quelques règles avant de commencer. Tu n'as pas besoin d'être parfait(e). Si tu rates un jour, tu reprends le lendemain, sans te punir. Si un défi ne te parle pas, adapte-le. Garde ton carnet à portée de main : beaucoup de défis demandent d'écrire. Et reprends tes résultats des chapitres précédents : ton profil (chapitre 2), tes trois priorités de la check-list (chapitre 3) et ta phrase de schéma (chapitre 4). Ce plan est fait pour toi.

Petit conseil selon ton profil. Profil anxieux : concentre-toi sur les défis qui t'apprennent à attendre et à te rassurer seul(e). Profil sauveur : mets l'accent sur ceux qui te font recevoir et dire non. Profil invisible : insiste sur ceux qui te font exprimer tes envies. Profil passionné : prends au sérieux ceux qui t'invitent à ralentir et à nourrir d'autres passions.

Semaine 1 – Observer (jours 1 à 7)

Cette première semaine, tu ne changes rien de radical. Tu observes. Tu prends conscience de tes réflexes, sans les juger.

Jour	Défi du jour	Fait
1	Note chaque fois que tu penses à écrire à l'autre, ou que tu vérifies ton téléphone pour lui (elle, iel). Juste un trait dans ton carnet. Le soir, compte.	☐
2	Note ce que tu ressens juste avant de vérifier ton téléphone : ennui, peur, tristesse, solitude ? Mets un mot sur l'émotion.	☐

Jour	Défi du jour	Fait
3	Relis ta check-list du chapitre 3 et tes trois priorités. Écris pour chacune un exemple concret vécu cette semaine.	☐
4	Écris tout ce que tu as mis entre parenthèses pour cette relation : activités, amis, projets, envies.	☐
5	Passe une heure sans téléphone, en faisant quelque chose qui te fait du bien. Note comment tu t'es senti(e).	☐
6	Écris la relation telle qu'elle est vraiment aujourd'hui, pas telle que tu espères qu'elle devienne.	☐
7	Bilan de la semaine. Qu'as-tu découvert sur toi ? Note une chose dont tu es fier (fière).	☐

Semaine 2 – Ralentir (jours 8 à 14)

Maintenant que tu vois tes réflexes, tu vas commencer à créer un espace entre l'envie et l'action.

Jour	Défi du jour	Fait
8	Règle des 20 minutes. Quand tu as envie d'écrire, attends 20 minutes. Pendant ce temps, fais autre chose. Ensuite seulement, décide.	☐
9	Ne sois pas la personne qui écrit en premier aujourd'hui. Observe ce qui se passe, et ce que ça te fait.	☐
10	Désactive les notifications de la conversation, ou range ton téléphone dans une autre pièce pendant une soirée.	☐
11	Réponds à un message à ton rythme, sans te précipiter, même si tu as envie de répondre tout de suite.	☐
12	Arrête de regarder ses stories et ses connexions pendant 24 heures. Si c'est trop dur, commence par une demi-journée.	☐
13	Appelle ou vois un(e) proche avec qui tu as perdu le contact. Parle d'autre chose que de cette relation.	☐

Jour	Défi du jour	Fait
14	Bilan. Combien de fois as-tu réussi à attendre ? Qu'as-tu ressenti pendant l'attente, et après ?	☐

Semaine 3 – Reprendre ta place (jours 15 à 21)

Cette semaine, tu remets tes besoins, tes envies et tes limites au centre.

Jour	Défi du jour	Fait
15	Écris tes cinq besoins essentiels dans une relation (par exemple : régularité, respect, honnêteté).	☐
16	Dis non à une petite demande qui ne te convient pas, à qui que ce soit. Un non simple, sans te justifier longuement.	☐
17	Exprime une envie ou une préférence que tu aurais habituellement tue : un restaurant, un film, un horaire.	☐
18	Fais une chose rien que pour toi, que tu reportais depuis longtemps.	☐
19	Écris une limite que tu veux poser dans ta relation, et la phrase calme que tu pourrais utiliser pour l'exprimer.	☐
20	Accepte de recevoir : un compliment, une aide, une attention, sans le minimiser ni rendre tout de suite.	☐
21	Bilan. Qu'as-tu osé cette semaine ? Qu'est-ce qui a changé dans ta façon de te voir ?	☐

Semaine 4 – Construire ta vie (jours 22 à 30)

La dernière semaine, tu construis une vie où l'autre n'est plus le centre, mais une partie parmi d'autres.

Jour	Défi du jour	Fait
22	Écris trois projets personnels qui te font envie, sans lien avec une relation amoureuse.	☐
23	Fais le premier petit pas concret pour l'un de ces projets.	☐

Jour	Défi du jour	Fait
24	Prévois une sortie ou une activité avec des proches cette semaine, et tiens-la.	☐
25	Écris ce que serait pour toi une relation où tu n'as pas besoin de courir. Décris-la précisément.	☐
26	Compare cette description avec ta relation actuelle. Note honnêtement les écarts, sans prendre de décision tout de suite.	☐
27	Écris une lettre à toi-même de dans six mois, la personne qui a arrêté de courir.	☐
28	Choisis une nouvelle habitude à garder après ce plan (par exemple : la règle des 20 minutes, une soirée sans téléphone par semaine).	☐
29	Relis tout ce que tu as écrit depuis le jour 1. Souligne ce qui t'a le plus marqué(e).	☐
30	Bilan final. Relis la phrase que tu as écrite au chapitre 1, la raison pour laquelle tu as ouvert ce livre. Écris ce qui a changé depuis.	☐

Si tu rechutes pendant le plan

Il y a de grandes chances que tu rechutes au moins une fois : un message envoyé à minuit, une soirée passée à regarder ses stories, un retour en arrière. C'est normal. Un changement durable ne se fait jamais en ligne droite.

Quand ça arrive, ne recommence pas tout à zéro. Note simplement ce qui s'est passé : l'heure, l'émotion, ce qui a déclenché l'envie. Ces informations sont précieuses, elles t'apprennent quels moments sont les plus fragiles pour toi. Puis reprends le plan là où tu en étais. Et si l'envie d'écrire est très forte, le chapitre 7 te donnera une fiche SOS pour ces moments-là.

> “
> Un changement durable ne se fait jamais en ligne droite.

FICHE PRATIQUE

Tableau de suivi des 30 jours

Imprime ou recopie ce tableau. Chaque soir, coche le défi du jour s'il est fait, note ton niveau d'envie de courir de 0 à 10, et un mot sur ton humeur.

Semaine	Jours (coche)	Envie 0-10	Humeur
Semaine 1 – Observer	☐ J1 ☐ J2 ☐ J3 ☐ J4 ☐ J5 ☐ J6 ☐ J7	_____	_____
Semaine 2 – Ralentir	☐ J8 ☐ J9 ☐ J10 ☐ J11 ☐ J12 ☐ J13 ☐ J14	_____	_____
Semaine 3 – Reprendre ta place	☐ J15 ☐ J16 ☐ J17 ☐ J18 ☐ J19 ☐ J20 ☐ J21	_____	_____
Semaine 4 – Construire ta vie	☐ J22 ☐ J23 ☐ J24 ☐ J25 ☐ J26 ☐ J27 ☐ J28 ☐ J29 ☐ J30	_____	_____

À la fin de chaque semaine, regarde l'évolution de ton niveau d'envie. Il ne descendra peut-être pas en ligne droite, mais sur trente jours, tu verras sûrement la différence.

EXERCICE

Avant de commencer le jour 1, écris dans ton carnet la date de début et une phrase d'encouragement pour toi-même. Relis-la chaque fois que le plan te semble difficile.

CHAPITRE 07

Fiche SOS : « J'ai envie de lui écrire »

Il est tard, ou tu t'ennuies, ou une chanson vient de passer, ou tu as vu une photo. Et d'un coup, l'envie est là, très forte : écrire. Juste un message. Juste pour savoir. Juste pour sentir que le lien existe encore. Tes doigts sont déjà sur le clavier.

Ce chapitre est fait pour ce moment-là. Tu peux le lire maintenant, en entier, puis y revenir chaque fois que l'envie te submerge. Garde-le en favori, fais une capture d'écran de la carte SOS à la fin du livre, ou recopie les cinq réflexes sur un papier que tu gardes dans ton portefeuille.

Comprendre l'envie avant de lutter contre elle

L'envie d'écrire ressemble à une vague. Elle monte, elle atteint un pic, puis elle redescend. Ce qui la rend si difficile, c'est qu'au moment du pic, elle semble durer pour toujours. Tu as l'impression que si tu n'écris pas tout de suite, tu ne pourras pas le supporter. Mais si tu attends, même un peu, la vague finit presque toujours par baisser.

Derrière l'envie d'écrire, il y a rarement un vrai besoin de dire quelque chose à l'autre. Il y a plutôt une émotion que tu veux calmer : la peur d'être oublié(e), la solitude du soir, la tristesse, l'ennui, la jalousie, le manque. Le message est une tentative de te soulager. Le problème, c'est que le soulagement dure peu, et que la réponse, ou l'absence de réponse, relance souvent l'angoisse.

Alors l'objectif n'est pas de te forcer à ne jamais écrire. L'objectif, c'est de créer un espace entre l'envie et le geste, pour que ce soit toi qui décides, et pas ta peur.

Les 5 réflexes immédiats

Réflexe 1 – Pose le téléphone. Littéralement. Mets-le face contre la table, dans une autre pièce, ou dans un tiroir. Le simple fait de créer une distance physique casse l'automatisme. Tu n'as pas à décider pour toujours, juste pour maintenant.

Réflexe 2 – Respire lentement pendant deux minutes. Inspire en comptant jusqu'à quatre, expire en comptant jusqu'à six. Recommence une dizaine de fois. Ça ne fait pas disparaître l'envie, mais ça t'aide à revenir dans ton corps et à sortir de l'urgence.

Réflexe 3 – Nomme l'émotion. Demande-toi : « Qu'est-ce que je ressens, là, exactement ? » Écris le mot dans ton carnet ou dans une note : peur, solitude, colère, tristesse, ennui. Mettre un mot sur une émotion aide souvent à la rendre moins envahissante.

Réflexe 4 – Écris le message, mais ailleurs. Ouvre ton carnet ou une note sur ton téléphone, et écris tout ce que tu voulais lui envoyer. Sans filtre. Tu peux même écrire une lettre entière. Mais ne l'envoie pas. Tu relis demain. Dans la grande majorité des cas, tu seras soulagé(e) de ne pas l'avoir envoyé.

Réflexe 5 – Applique la règle des 20 minutes. Tu la connais depuis le plan de 30 jours. Programme un minuteur et fais autre chose pendant 20 minutes. Quand il sonne, pose-toi la question : « Est-ce que j'ai encore vraiment envie d'envoyer ce message ? Et si oui, qu'est-ce que j'attends de sa réponse ? »

Quoi faire à la place

Une fois les cinq réflexes faits, ton énergie a besoin d'aller quelque part. Voici des idées. Choisis-en une ou deux à l'avance, pour ne pas avoir à réfléchir au moment de la crise.

Bouge : marche dix minutes, danse sur une chanson que tu aimes, range une pièce, fais quelques étirements. Le mouvement aide à faire redescendre la tension.

Appelle quelqu'un : un(e) ami(e), un frère, une sœur, un cousin, une cousine. Pas forcément pour parler de l'autre. Juste pour entendre une voix qui te fait du bien.

Occupe tes mains : dessine, cuisine, bricole, joue d'un instrument, fais un puzzle. Les activités manuelles aident à sortir de la boucle des pensées.

Prends soin de toi : une douche chaude, un thé, une crème que tu aimes, une couverture et un film. Montre-toi que tu peux te réconforter seul(e).

Relis tes notes : ton profil du chapitre 2, ta phrase du chapitre 4, ton bilan de la semaine. Rappelle-toi pourquoi tu as décidé d'arrêter de courir.

Et si j'ai vraiment quelque chose à dire ?

Parfois, l'envie d'écrire cache un vrai besoin : poser une limite, clarifier la relation, dire que quelque chose t'a blessé(e). Dans ce cas, ce n'est pas courir, c'est communiquer. La différence se voit à trois questions. Est-ce que j'écris pour exprimer quelque chose de clair, ou pour être rassuré(e) ? Est-ce que je peux accepter n'importe quelle réponse, y compris pas de réponse ? Est-ce que j'enverrais ce message demain matin, à tête reposée ?

Si tu réponds oui aux trois, tu peux écrire. Fais-le en journée, de manière calme et courte, puis pose ton téléphone et occupe-toi d'autre chose.

Conseils selon ton profil

Profil anxieux : ton envie d'écrire vient souvent de l'incertitude. Rappelle-toi qu'un silence n'est pas une preuve d'abandon. Écris dans ton carnet trois explications neutres à ce silence, puis une phrase pour te rassurer toi-même : « Je suis en sécurité, même sans réponse. »

Profil sauveur : tu as souvent envie d'écrire pour aider, proposer, vérifier que l'autre va bien. Demande-toi : « Est-ce que cette personne m'a demandé de l'aide ? » Si non, garde cette énergie pour toi aujourd'hui. Fais une chose que tu ferais pour l'autre, mais pour toi.

Profil invisible : tu n'écris peut-être pas souvent, mais tu passes des heures à regarder, attendre, espérer. Ton réflexe SOS, c'est de fermer l'application et de faire quelque chose qui te met en avant : t'habiller comme tu aimes, sortir, parler à quelqu'un.

Profil passionné : ton envie arrive souvent au milieu d'une émotion très forte, de manque ou de colère. Ne prends aucune décision dans ce pic. Bouge, dépense ton énergie, et attends le lendemain pour réfléchir. Les grandes déclarations à minuit sont rarement celles qu'on aurait choisies à midi.

> “
> Les grandes déclarations à minuit sont rarement celles qu'on aurait choisies à midi.

Après la crise

Que tu aies écrit ou non, prends deux minutes après la vague pour noter dans ton carnet : l'heure, ce qui a déclenché l'envie, ce que tu as fait, et comment tu te sens maintenant. Avec le temps, tu vas repérer tes moments à risque et pouvoir les anticiper. Et si tu as envoyé le message, ne te juge pas. Tu as fait de ton mieux. La prochaine fois, tu auras un peu plus d'espace.

EXERCICE

Choisis dès maintenant tes deux activités de secours et note-les en haut de ta carte SOS (dans les bonus du chapitre 10).

CHAPITRE 08

Reconstruire ta valeur

Si tu cours après quelqu'un, c'est souvent parce qu'une partie de toi pense que ta valeur dépend de l'amour de cette personne. On l'a vu au chapitre 4 : quand l'estime de soi est fragile, on va chercher à l'extérieur la preuve qu'on compte. Ce chapitre est là pour t'aider à construire cette preuve à l'intérieur.

Reconstruire sa valeur ne se fait pas en un jour, ni en lisant une phrase motivante. C'est un travail patient, un peu comme muscler un corps : de petits exercices réguliers, qui finissent par changer ta façon de te voir. Tu vas trouver ici des affirmations, des exercices d'estime de soi et un journal de 21 jours.

Ta valeur n'est pas une récompense

Commençons par une idée simple, mais difficile à intégrer : ta valeur ne se gagne pas. Elle ne dépend pas de ton apparence, de ton travail, de ton statut, ni du fait d'être en couple ou non. Elle ne monte pas quand quelqu'un te choisit, et elle ne baisse pas quand quelqu'un s'en va.

Bien sûr, tu ne vas pas y croire d'un coup. Pendant longtemps, tu as peut-être appris le contraire. Mais chaque fois que tu agis comme si tu avais de la valeur, en posant une limite, en prenant soin de toi, en refusant les miettes, ton cerveau enregistre une nouvelle expérience. Et petit à petit, la croyance change.

> “ Ta valeur ne se gagne pas.

Les affirmations : des phrases qui t'accompagnent

Une affirmation, c'est une phrase courte, positive, au présent, que tu te répètes pour nourrir une nouvelle façon de penser. Ce n'est pas de la magie, et ça ne remplace pas l'action. Mais c'est un outil utile pour contrer les vieilles phrases négatives qui tournent en boucle.

Le secret, c'est de choisir des phrases que tu peux croire au moins un peu. Si « je suis parfait(e) » te semble faux, essaie plutôt « j'apprends à m'accepter tel(le) que je suis ». Voici des affirmations à adapter :

> « Je mérite une relation où je n'ai pas besoin de courir. »

> « Ma valeur ne dépend pas de la réponse de quelqu'un. »

> « J'ai le droit de prendre de la place. »

> « Je peux être aimé(e) sans avoir à tout donner. »

> « Mon calme m'appartient. »

> « Je choisis des personnes qui me choisissent aussi. »

> « Je suis assez, même quand je suis seul(e). »

> « J'apprends chaque jour à me traiter avec douceur. »

Choisis-en deux ou trois. Écris-les sur un post-it, en fond d'écran, ou dans ton carnet. Lis-les le matin et le soir, à voix haute si tu peux. Selon ton profil, privilégie celles qui touchent ta peur principale : sécurité pour le profil anxieux, recevoir pour le profil sauveur, prendre de la place pour le profil invisible, douceur et stabilité pour le profil passionné.

Exercices d'estime de soi

Exercice 1 – La liste des preuves. Écris dix choses que tu as réussies dans ta vie, petites ou grandes : un examen, un déménagement, un moment où tu as aidé quelqu'un, une période difficile que tu as traversée. Relis-la quand tu doutes de toi.

Exercice 2 – Les qualités vues par les autres. Demande à deux ou trois proches de confiance ce qu'ils apprécient chez toi. Note leurs mots exacts. Souvent, les autres voient en nous ce qu'on ne voit plus.

Exercice 3 – Le critique intérieur. Pendant une journée, note chaque phrase dure que tu te dis. Puis, pour chacune, écris ce que tu dirais à un ami ou une amie dans la même situation. Apprends à te parler avec cette voix-là.

Exercice 4 – Les petites promesses. Fais-toi une petite promesse par jour et tiens-la : boire un verre d'eau au réveil, sortir marcher, te coucher à une heure précise. Tenir ses promesses envers soi-même, c'est construire la confiance en soi.

Exercice 5 – Le rendez-vous avec toi. Une fois par semaine, réserve-toi un moment rien qu'à toi, comme un vrai rendez-vous : un café en terrasse, une expo, une balade, un bain. Traite-toi comme quelqu'un que tu as envie de connaître.

JOURNAL

Le journal de 21 jours

Pendant 21 jours, prends cinq à dix minutes chaque soir pour répondre à la question du jour dans ton carnet. Tu peux le faire en même temps que le plan de 30 jours, ou juste après.

Jour	Question du soir
1	Qu'est-ce que j'ai fait de bien pour moi aujourd'hui ?
2	Quelle qualité ai-je montrée aujourd'hui, même un peu ?
3	Quand me suis-je senti(e) en paix aujourd'hui ?
4	Quelle phrase négative me suis-je dite, et comment puis-je la reformuler ?
5	Qu'est-ce que j'aime dans mon corps ou mon visage ?
6	Quel besoin ai-je respecté aujourd'hui ?
7	Bilan : qu'ai-je appris sur moi cette semaine ?
8	De quoi suis-je fier (fière) dans mon parcours ?
9	Quelle limite ai-je posée, ou aurais-je aimé poser ?

Jour	Question du soir
10	Qu'est-ce qui me fait rire, et quand l'ai-je fait pour la dernière fois ?
11	Qu'est-ce que je fais bien, sans même y penser ?
12	À qui ai-je fait du bien récemment, sans rien attendre ?
13	Qu'est-ce que je veux pour moi dans un an ?
14	Bilan : quelle différence je remarque depuis le jour 1 ?
15	Quelle peur ai-je affrontée, même un peu ?
16	Qu'est-ce que je me pardonne aujourd'hui ?
17	Quelle activité me fait me sentir vivant(e) ?
18	Comment ai-je pris soin de moi sans attendre que quelqu'un le fasse ?
19	Quelles personnes me font me sentir bien, et pourquoi ?
20	Qu'est-ce que je mérite dans une relation ?
21	Écris une lettre de remerciement à toi-même pour ces 21 jours.

À la fin, relis tout. Tu seras peut-être surpris(e) de tout ce que tu as découvert sur toi.

EXERCICE

Choisis une affirmation qui deviendra ta phrase-repère pour la suite. Écris-la en grand sur la première page de ton carnet.

CHAPITRE 09

Reconnaître quelqu'un qui te choisit vraiment

Quand on a longtemps couru après des personnes indisponibles, on finit par ne plus savoir à quoi ressemble une relation saine. On confond l'intensité avec l'amour, l'attente avec la passion, l'inquiétude avec l'attachement. Une personne calme et régulière peut même sembler ennuyeuse au début, simplement parce qu'elle ne réveille pas les vieilles alarmes.

Ce chapitre t'aide à reconnaître quelqu'un qui te choisit vraiment, et à repérer les signaux qui doivent t'alerter. Ça vaut pour une relation amoureuse, mais aussi pour une amitié.

Ce que veut dire être choisi(e)

Être choisi(e), ce n'est pas recevoir des grandes déclarations. C'est sentir, dans les actes du quotidien, que l'autre veut de toi dans sa vie, et le montre de manière constante. Une personne qui te choisit ne te laisse pas deviner. Tu n'as pas besoin d'analyser ses messages pour savoir où tu en es.

La clé, c'est la régularité. Les paroles comptent, mais les comportements répétés comptent plus. Quelqu'un qui dit « tu comptes pour moi » et disparaît trois jours sans nouvelles t'envoie deux messages contradictoires. Crois les actes.

Les signes d'une relation saine

L'initiative est partagée. Tu n'es pas toujours la personne qui écrit, propose, organise. L'autre prend aussi des nouvelles, fait des plans, pense à toi.

La communication est claire. Tu sais où vous en êtes. Si tu poses une question sur la relation, tu reçois une réponse honnête, même si elle n'est pas celle que tu espérais.

Tes limites sont respectées. Quand tu dis non, l'autre l'entend, sans te culpabiliser ni insister.

Tu peux être toi-même. Tu n'as pas besoin de cacher tes goûts, tes opinions, tes émotions. Tu te sens accepté(e) tel(le) que tu es.

Les promesses sont tenues. Pas toujours parfaitement, mais en général. Et quand ce n'est pas le cas, il y a des excuses sincères et des efforts.

Tu te sens en sécurité. Pas forcément sur un nuage en permanence, mais calme. Tu ne vis pas avec une boule au ventre.

Il y a de la place pour ta vie. L'autre encourage tes amitiés, tes projets, ton temps seul(e). La relation s'ajoute à ta vie, elle ne la remplace pas.

Les conflits se règlent. Vous pouvez être en désaccord sans que ça tourne au drame ou au silence punitif. Chacun écoute l'autre.

Les signaux d'alerte

Certains comportements doivent te faire ralentir et observer.

Le chaud et le froid : très présent(e) un jour, absent(e) le lendemain, sans explication.

Le flou permanent : la relation n'a jamais de nom, l'autre évite toujours les conversations sur l'avenir, ou dit « on verra » depuis des mois.

L'intensité trop rapide : des déclarations enflammées dès les premiers jours, des projets d'avenir avant même de te connaître. Ça peut sembler magique, surtout pour le profil passionné, mais c'est souvent fragile.

Le manque de respect de tes limites : l'autre insiste quand tu dis non, se moque de tes besoins, te fait culpabiliser.

L'isolement : l'autre critique tes proches, prend mal le temps que tu passes sans lui (elle, iel), ou te pousse à t'éloigner de ton entourage.

La disponibilité seulement à ses conditions : des messages uniquement tard le soir, des rendez-vous seulement quand ça l'arrange.

Les reproches inversés : quand tu exprimes une blessure, c'est toujours toi qui finis par t'excuser.

Un signal isolé ne veut pas forcément dire que la relation est mauvaise. Mais plusieurs signaux qui se répètent méritent toute ton attention. Et si tu te sens rabaissé(e), contrôlé(e) ou en danger, ce n'est plus une question de courir ou non : parle-en à une personne de confiance et n'hésite pas à te faire aider par des professionnels ou des associations spécialisées.

Pourquoi le calme peut faire peur

Si tu as l'habitude des montagnes russes, une relation stable peut te sembler étrange. Tu attends que le problème arrive. Tu te demandes s'il y a vraiment des sentiments, puisqu'il n'y a pas d'angoisse. Le profil anxieux peut chercher la faille, le profil sauveur peut s'ennuyer de ne pas avoir quelqu'un à aider, le profil invisible peut avoir peur d'être enfin vu(e), et le profil passionné peut regretter l'intensité.

C'est normal. Donne-toi le temps de t'habituer. Le calme n'est pas l'absence d'amour : c'est souvent sa forme la plus solide.

> “
>
> Le calme n'est pas l'absence d'amour : c'est souvent sa forme la plus solide.

FICHE PRATIQUE

Check-list « Est-ce que cette personne me choisit ? »

Réponds par oui ou non, en pensant aux trois derniers mois.

Ces trois derniers mois…	Réponse
L'autre prend des nouvelles sans que j'aie à le demander.	☐ oui ☐ non
L'autre propose des moments ensemble.	☐ oui ☐ non
Je sais où nous en sommes dans la relation.	☐ oui ☐ non
Mes limites sont respectées.	☐ oui ☐ non
Je me sens libre d'exprimer mes émotions.	☐ oui ☐ non
Les promesses sont tenues la plupart du temps.	☐ oui ☐ non
Je me sens calme plutôt qu'inquiet (inquiète).	☐ oui ☐ non
L'autre s'intéresse à ma vie, mes projets, mes proches.	☐ oui ☐ non
Nos désaccords se règlent sans humiliation ni silence punitif.	☐ oui ☐ non
Je n'ai pas besoin de courir pour garder le lien.	☐ oui ☐ non

Huit oui ou plus : tu es dans une relation où tu es probablement choisi(e). Entre quatre et sept : il y a des choses à clarifier, parles-en calmement. Moins de quatre : demande-toi honnêtement si cette relation te fait du bien, et relis le chapitre 5.

EXERCICE

Écris les trois signes de relation saine qui comptent le plus pour toi. Ce sont tes critères non négociables pour la suite.

CHAPITRE 10

Conclusion et bonus imprimables

Tu es arrivé(e) au bout de ce livre. Prends un instant pour le reconnaître. Tu as répondu à un test, regardé tes comportements en face, exploré ton histoire, compris la dynamique de la poursuite, suivi un plan, appris à gérer l'envie d'écrire, travaillé ta valeur et découvert à quoi ressemble une relation où l'on te choisit. Ce n'est pas rien.

Ce que tu emportes avec toi

Tu sais maintenant que courir après quelqu'un n'est pas un défaut de caractère, mais une façon d'aimer que tu as apprise. Tu connais ton profil, avec ses forces et ses pièges. Tu as des outils concrets pour les moments difficiles. Et surtout, tu sais que ta valeur ne dépend pas de la réponse de quelqu'un.

Il y aura encore des jours où l'envie de courir reviendra. C'est normal. Ce qui a changé, c'est que tu la reconnais, et que tu sais quoi faire. Chaque fois que tu choisis de ne pas courir, tu renforces la personne que tu es en train de devenir.

Retour à ta phrase du début

Au chapitre 1, je t'ai demandé d'écrire en une phrase la raison pour laquelle tu avais ouvert ce livre. Retrouve-la maintenant et relis-la lentement.

Puis réponds à ces questions dans ton carnet : Est-ce que cette raison est toujours la même ? Qu'est-ce qui a changé dans ta façon de voir la situation ? Qu'est-ce que tu ne ferais plus aujourd'hui ? De quoi es-tu le plus fier (fière) ?

Ta lettre à toi-même

Pour terminer, écris une lettre à la personne que tu étais au début de ce livre. Celle qui regardait son téléphone à 23 h 47 en attendant un message. Dis-lui ce que tu as compris. Dis-lui ce que tu aurais aimé entendre. Dis-lui qu'elle mérite mieux que les miettes, et qu'elle va s'en sortir.

Tu peux commencer par : « Je sais que tu as peur d'être oublié(e). Je sais que tu as donné beaucoup. Aujourd'hui, je veux te dire que… »

Garde cette lettre. Relis-la dans six mois. Tu verras le chemin parcouru.

Un dernier mot

Arrêter de courir après quelqu'un, ce n'est pas arrêter d'aimer. C'est apprendre à aimer sans t'oublier. C'est marcher à côté de quelqu'un plutôt que derrière. Et c'est, surtout, revenir vers toi. Tu mérites une relation où tu n'as pas à courir. Et cette relation commence par celle que tu as avec toi-même.

> “ Arrêter de courir, ce n'est pas arrêter d'aimer. C'est apprendre à aimer sans t'oublier.

BONUS 1

Récapitulatif du plan de 30 jours

Étape	Ce que tu fais
Semaine 1 – Observer	repérer tes réflexes, nommer tes émotions, voir la relation telle qu'elle est.
Semaine 2 – Ralentir	règle des 20 minutes, ne pas écrire en premier, moins surveiller, renouer avec tes proches.
Semaine 3 – Reprendre ta place	tes besoins, dire non, exprimer tes envies, poser une limite, recevoir.
Semaine 4 – Construire ta vie	tes projets, tes sorties, ta relation idéale, ta lettre, ta nouvelle habitude.
Chaque soir	défi fait ☐ · Envie de courir (0-10) : _____ · Humeur : _____

BONUS 2

Phrases pour poser tes limites

- « J'ai besoin de savoir où on en est, est-ce qu'on peut en parler calmement ? »
- « Quand tu annules à la dernière minute, ça me blesse. J'aimerais être prévenu(e) plus tôt. »
- « Non, ce soir je ne suis pas disponible. »
- « Je préfère qu'on en parle demain, à tête reposée. »
- « J'ai besoin de messages plus réguliers pour me sentir bien dans cette relation. »
- « Ce n'est pas d'accord pour moi. »
- « Je t'aime bien, mais je ne vais plus attendre sans savoir. »
- « J'ai le droit d'avoir mes propres plans. »

BONUS 3

Carte SOS « J'ai envie de lui écrire »

Quand l'envie arrive	
1	Je pose mon téléphone, loin de moi.
2	Je respire : 4 secondes j'inspire, 6 secondes j'expire, dix fois.
3	Je nomme mon émotion : _____.
4	J'écris le message dans mon carnet, je ne l'envoie pas.
5	J'attends 20 minutes et je fais autre chose.
✦	Mes deux activités de secours : _____ et _____.
✦	Ma phrase-repère : _____.
✦	Une personne que je peux appeler : _____.

Merci d'avoir fait ce chemin. Prends soin de toi.