PASSER D'UNE RELATION DE DÉPENDANCE À UNE RELATION ÉCLAIRÉE

Pour arrêter de faire dépendre ton bonheur de l'autre et être vraiment heureux·se en amour

ET SI ON S'ÉTAIT TROMPÉ SUR L'AMOUR ?

On nous a souvent appris qu'une relation amoureuse devait nous rendre heureux.

Qu'un jour, on rencontrerait **la bonne personne.**

Celle qui va nous aimer.
Nous rassurer.
Nous comprendre.
Nous rendre heureux.

Mais il y a un problème…

Si tu attends de l'autre qu'il crée ton propre bonheur, tu lui donnes aussi le pouvoir de créer ton malheur.

Et si une relation amoureuse avait aussi un autre rôle ?

✨ Te faire grandir.
✨ Te faire évoluer.
✨ T'apprendre à t'aimer.
✨ Te révéler des parties de toi que tu ne connaissais pas.

Et paradoxalement…

C'est aussi comme ça qu'elle peut devenir magnifique et te rendre vraiment heureux·se.

01

N’ATTENDS PAS QUE L’AUTRE TE RENDE HEUREUX·SE

Regarde ce qui peut se passer lorsque ton bonheur dépend de l’autre :

❤️ Il est attentionné → **tu vas bien.**

💔 Il est distant → **tu vas mal.**

❤️ Il te rassure → **tu te sens en sécurité.**

💔 Son comportement change → **tu t’inquiètes.**

Petit à petit, sans même t’en rendre compte, tu lui donnes **les clés de ton état émotionnel.**

Et surtout, une énorme responsabilité :

Celle de te rendre heureux·se.

Ton couple peut évidemment participer à ton bonheur.

Mais il ne doit pas en être la condition.

✍️ À TOI

Termine spontanément cette phrase :

« Pour être vraiment heureux·se dans ma relation, j’ai besoin que l’autre… »

Maintenant, regarde ta réponse.

Est-ce quelque chose que tu attends entièrement de l’autre ?

02

ARRÊTE DE SOUFFRIR DE PROJECTIONS QUI N'EXISTENT PAS

Un message un peu différent.

Un silence.

Une attitude inhabituelle.

Et ton mental démarre :

« Il y a quelque chose… »

« Il/elle s'éloigne… »

« Ses sentiments ont changé… »

« Et s'il/elle me quittait ? »

Quelques minutes plus tard, ton mental a déjà écrit **les huit prochains épisodes de la série.** 😅

Sauf qu'à cet instant précis…

RIEN DE TOUT ÇA N'EST ARRIVÉ.

Et pourtant, tu peux déjà ressentir toute la souffrance d'une situation qui n'existe encore que dans ton imagination.

Alors reviens à une question très simple :

« QU'EST-CE QUI EST RÉELLEMENT VRAI, ICI ET MAINTENANT ? »

Pas demain.

Pas dans six mois.

Pas dans le scénario que ton mental vient de construire.

Maintenant.

🌿 LE PETIT RÉFLEXE À TESTER

Lorsque tu sens ton mental partir dans un scénario amoureux :

STOP.

Respire.

Puis demande-toi :

1. Qu'est-ce qui s'est réellement passé ?

2. Qu'est-ce que je suis en train d'imaginer ?

3. Est-ce que ce scénario existe réellement maintenant ?

Puis reviens à ce que tu es réellement en train de vivre.

✨ **Le présent est souvent beaucoup moins douloureux que l'histoire que ton mental raconte sur le futur.**

03

UNE RELATION DIFFICILE N'EST PAS FORCÉMENT UNE MAUVAISE RELATION

Une relation amoureuse peut venir réveiller des choses très profondes en toi.

💔 La peur d'être abandonné·e.

💔 La peur d'être seul·e.

💔 Le besoin d'être choisi·e.

💔 Le manque de confiance en toi.

💔 La difficulté à poser tes limites.

💔 Le besoin d'être constamment rassuré·e.

Alors évidemment…

Ça peut faire mal.

Mais tu peux regarder ce que tu vis de deux façons.

❌ **« Cette relation me fait souffrir. »**

OU

✨ **« Qu'est-ce que cette relation est en train de me permettre de développer en moi ? »**

Et cette simple question peut complètement changer ton regard sur ce que tu vis.

Peut-être que cette relation vient te permettre de…

✨ poser tes limites.

✨ arrêter de t'abandonner pour garder quelqu'un.

✨ prendre confiance en toi.

✨ apprendre à dire non.

✨ arrêter de chercher constamment la validation de l'autre.

✨ apprendre à t'aimer.

Ta relation n'est alors plus seulement un endroit dans lequel tu cherches à recevoir de l'amour.

Elle peut devenir une formidable expérience pour grandir, évoluer et apprendre à t'aimer toi-même.

Et c'est à cette condition qu'elle peut devenir belle…

ET TE RENDRE VRAIMENT HEUREUX·SE. ❤️

04

MAIS ALORS COMMENT SAVOIR CE QUI EST JUSTE POUR TOI ?

Parce qu'il y a une différence entre **comprendre ce que tu vis**…

et savoir **quoi en faire.**

Tu peux avoir compris énormément de choses sur toi.

Et pourtant continuer à te demander :

Est-ce que je reste ?

Est-ce que je pars ?

Est-ce que je dois encore essayer ?

Est-ce que je dois poser une limite ?

Est-ce que cette relation correspond encore à ce dont j'ai besoin ?

Tu réfléchis.

Tu analyses.

Tu demandes conseil.

Tu fais la liste des pour et des contre.

Et parfois…

Tu reviens toujours au même endroit.

Pourquoi ?

Parce que toutes les réponses ne se trouvent pas forcément là où tu as l'habitude de les chercher.

05

TON MENTAL ET TON INCONSCIENT N'ONT PAS TOUTES LES RÉPONSES

🧠 TON MENTAL

Il analyse.

Il compare.

Il cherche une explication logique.

Mais surtout, il travaille à partir de **ce qu'il connaît déjà.**

Alors plus tu réfléchis…

ET plus tu tournes en boucle, plus tu prends des décisions trop rapides et non appropriées à la situation.

🔐 TON INCONSCIENT

Lui fonctionne autrement.

Il contient tes automatismes, tes expériences, tes peurs, tes mécanismes de protection.

Et il peut te ramener encore et encore vers **ce qui lui est familier**.

Même lorsque ce familier ne te rend plus heureux·se.

C'est aussi pour cela que tu peux savoir intellectuellement ce que tu devrais faire…

et continuer pourtant à reproduire exactement la même chose.

Alors comment accéder à **une autre information ?**

06

C'EST LÀ QUE TON ÂME INTERVIENT

Ton âme ne vient pas réfléchir davantage, ni te faire reproduire des schémas à l'infini.

Elle ne vient pas non plus faire une nouvelle liste de « pour » et de « contre ».

Elle te permet de répondre à ces questions :

- **De quoi ai-je réellement besoin ?**
- **Qu'est-ce qui est juste pour moi aujourd'hui ?**
- **Dans quelle direction ai-je besoin d'aller ?**

Ton âme ne choisit pas à ta place. Elle t'indique le chemin, la bonne direction.

Et ensuite…

C'EST TOI QUI CHOISIS.

Et mon accompagnement consiste à **te reconnecter à ton âme.**

Pour que tu puisses retrouver ta propre direction et faire les choix dont tu as besoin pour **être plus heureux·se dans ta vie.**

07

ET TOI, OÙ EN ES-TU DANS TA RELATION ?

Prends quelques minutes. Pas pour analyser encore davantage.

Simplement pour regarder honnêtement ce que tu vis aujourd'hui.

1. Qu'est-ce qui me fait réellement souffrir dans ma relation aujourd'hui ?

2. Qu'est-ce que j'attends de l'autre pour être heureux·se ?

3.Quelle peur cette relation réveille-t-elle chez moi ?

4. Qu’est-ce que cette relation est en train de me permettre de développer ?

5. Qu’est-ce que j’ai besoin d’apprendre à me donner à moi-même ?

Et maintenant, pose-toi cette dernière question :

« DE QUOI AI-JE RÉELLEMENT BESOIN AUJOURD’HUI POUR ÊTRE HEUREUX·SE ? »

Ne cherche pas immédiatement la réponse parfaite. Respire. Connecte toi aux sensations de ton corps. Et laisse simplement venir à toi la réponse sans te juger, ni t’interroger sur la suite. Accueille juste ce qui vient à l’instant présent et note le.
Demain tu reliras ce que tu as écris et une nouvelle étincelle de clarté se créera instantanément dans ta vie.

❤️ N’OUBLIE PAS…

Ta relation amoureuse ne doit pas être **la condition de ton bonheur.**

Elle est surtout là pour te permettre de :

✨ grandir,

✨ évoluer,

✨ apprendre à t’aimer,

✨ mieux te connaître,

✨ découvrir ce dont tu as réellement besoin.

Et c’est à cette condition que ta relation devient belle et te rend vraiment heureux·se.

08

ET SI TU TROUVAIS ENFIN TA PROPRE DIRECTION ?

Tu n'as pas besoin d'une énième personne qui te dise quoi faire.

Rester. Partir. Attendre. Changer.

Tu as besoin de retrouver TA direction.

🔷 Celle qui correspond réellement à ce dont tu as besoin.

🔷 Celle qui te permet de sortir du doute.

🔷 Celle qui te permet d'avancer et de faire tes propres choix.

💫 JE TE PROPOSE 30 MINUTES POUR EN PARLER ENSEMBLE

Pas pour que je choisisse à ta place.

Mais pour que TOI, tu puisses enfin savoir dans quelle direction avancer.

→ JE RÉSERVE MES 30 MINUTES AVEC CÉLIA :
CLIQUE SUR CE LIEN : https://calendly.com/contact-celiasauthon/rdv-celiasauthon