



Pourquoi je n'ai que des mauvaises expériences en amour ? C'est le Karma ou c'est moi ?

NON, vous n'êtes pas une sorte de bête étrange qui transforme toutes ses relations amoureuses en fiasco et NON, vous n'allez pas être obligé(e) de supporter cela toute votre vie.

Avez-vous déjà eu la sensation que vous aviez laissé filer le grand amour ou tout au moins une relation qui aurait pu être porteuse et équilibrante pour vous, et tout ce que vous avez éprouvé c'est le délitement de cette relation ?

Vous aviez tellement cru qu'enfin vous étiez tombé sur la « Bonne personne » et finalement cela n'a été qu'un feu de paille et vous avez subit encore des désillusions et un constat d'échec.

Alors pourquoi certaines personnes ont de bonnes expériences en amour quand d'autre endurent sans cesse le passage d'un essai/erreur à l'autre en y perdant dans le même temps de la confiance en eux et de la légèreté.

Moins de spontanéité, plus d'appréhension, on finit par montrer une facette de soi qui n'est pas la plus juste, la plus naturelle, de peur de souffrir encore et encore.

Alors est-ce de ma faute ? Est-ce que c'est moi qui engendre ça, et surtout, est-ce que je peux changer ou suis-je un cas désespéré ?

Je comprends et j'adopte les bons comportements

Clef 1 : Je comprends le mécanisme

La première chose à savoir c'est que votre relation ou le type de partenaire que vous allez choisir sont consciemment ou inconsciemment liés aux schémas et aux modèles que vous avez vu durant votre vie.

La façon dont nous fonctionnons dans tous les domaines de notre vie découle de nos expériences et de nos acquis.

Par exemple :

- J'ai appris à faire du sport, je connais la régularité et la persévérance
- J'ai appris à m'entourer d'un super cercle amical ; je connais l'amitié et la solidité des liens
- J'ai toujours eu de l'argent ; j'ai appris à être à l'aise avec l'argent et c'est normal pour moi d'en avoir.

Mais aussi dans l'autre sens :

- Je n'ai pas souvent vu de réussite scolaire dans ma famille ; j'ai du mal à obtenir des diplômes ou une reconnaissance professionnelle
- Je n'ai pas été sensibilisé à une alimentation équilibrée ; j'ai un rapport à la nourriture plus ou moins sain
- Je n'ai pas eu autour de moi beaucoup de couple heureux sur la durée, j'ai du mal à m'y projeter et à me dire que moi aussi je peux y avoir le droit ...



Clef 2 : J'observe ma grille de lecture actuelle sans jugement

Si vous avez intégré un modèle de relation amoureuse mal saine ou distante ou avec des tensions latentes ou sans complicité, etc (à vous de poser ici les mots justes pour vous)sachez que c'est devenu **votre « Normalité »**

Du coup, vous vous retrouvez inconsciemment dans ce type de relation. Vous tentez au bout d'un moment de redresser la barre, de corriger la situation mais vous n'avez jamais appris à résoudre ce genre de problème. Vous souffrez et pour stopper cette souffrance, vous stoppez la relation.

Retour à la case départ, vous êtes à nouveau seul(e). Parfois vous blâmez l'autre, parfois vous culpabilisez.

Au bout d'un certain temps cette souffrance passe et vous recommencez à chercher un nouveau partenaire. Mais vous avez conservé cette « Normalité », qui va se répéter à nouveau à travers une nouvelle rencontre, une nouvelle personne malgré votre espoir que cette fois-ci cela va être différent.

C'est un peu comme si vous étiez un disque Vinyle rayé qui tourne en boucle et le pire c'est que vous n'aimez pas la chanson qui passe !

Questions de coach :

-Quelle est ma représentation actuelle du couple ?

-Quelles sont mes représentations actuelles de la relation amoureuse ?

-Est-ce que mes parents étaient distants ou proche ?

-Est-ce qu'il y avait de l'affection et du respect mutuel ou est-ce que leur relation était toxique avec des aspects négatifs ?

-Qu'est ce qui est « Normalité » pour moi ? – Je viens de comprendre que j'ai intégrécomme « Normal ».

Clef 3 : Je me responsabilise

Vous avez eu un certain environnement jeune qui vous a déjà donné des codes, des repères pour grandir dans la vie : c'est ainsi.

Être adulte c'est savoir ce que l'on prend de ses parents, de ses figures parentales, **savoir ce que l'on ne retient pas d'eux et ce que l'on ne veut pas recréer dans notre vie.**

Être adulte c'est prendre sa vie en main, se fixer des objectifs, faire un travail sur soi, travailler sur ses traits de caractères, je suis un être imparfait(e) et c'est ok : c'est à moi de travailler sur moi-même.



A partir du moment où vous considérez que votre malheur se sont les autres qui en sont responsables, vous pouvez être sûr d'une chose : votre vie ne va pas être à la hauteur de vos attentes.

Vos parents ont fait avec ce qu'ils pouvaient et remerciez-les pour ce qu'ils vous ont donné.

Donc prenez ce qu'ils vous ont apporté de bien **et écartez-vous de ce qu'ils vous ont apporté de pas bien** et devenez adulte.

C'est dur mais il faut travailler et c'est là qu'on se transforme et qu'on devient un adulte et pour ça il faut du courage, du discernement, et de la lucidité.

Donc mon père ceci ou ma mère cela ... quand bien même c'est vrai, **lâchez l'affaire !**

Vous avez le droit de changer de « Normalité ».

Recommandation de coach :

« Construis-toi, prends ton destin en main et réalise-toi : cela s'appelle le choix, le libre arbitre. »

Si vous n'exercez pas le libre arbitre, c'est que vous n'êtes pas un créateur, vous êtes victime.

Vous voulez être victime de votre vie tout le temps ?

Clef 4 : Je fais « ami-ami » avec moi-même et je reprends les commandes de ma vie amoureuse

Pour cela, voici une méthode en 5 points à se répéter jusqu'à ce que vous vous sentiez que vous incarnez vraiment ces phrases. (Je recommande minimum 21 jours et si possible 3 fois par jour).

1 Je prends ma vie en main

2 J'accepte d'avoir été imparfait(e)

3 J'accepte d'avoir fait des erreurs

4 Qui j'ai envie d'être maintenant ? / ça serait quoi la version de moi la plus grandiose ? la meilleure version de moi-même ? jusqu'à la fin de ma vie, qu'est ce qui me reste à faire ? Est-ce que je choisis d'être dans la plainte ... ou est-ce que je choisis d'être engagée.

Est-ce que je choisis d'être la personne qui se transforme et qui passe les prochaines années de sa vie à être heureuse et à construire son bonheur ?

5 Tournez la page et pardonnez. Ce n'est pas parce que vos parents ou vos figures parentales, ont été bêtes que vous devez développer la même bêtise.

Clef 5 : Je fais le tri

Pour vous construire des nouvelles « Normes » qui correspondent à ce que **vous voulez être maintenant**, vous pouvez commencer par poser à l’écrit sans censure vos expériences, vos acquis, vos repères, vos références

Puis, vous pouvez barrer ce que **vous choisissez de ne plus conserver**, et dans une nouvelle colonne vous pouvez mettre les nouveaux repères, les nouvelles habitudes, les nouveaux comportements **que vous souhaitez acquérir**.

Exemple :

Dans ma future relation, j’ai envie d’un conjoint présent au quotidien et une complicité affective

| MA NORMALITÉ ACTUELLE | JE CHOISIS MA NOUVELLE NORMALITÉ |
|---|--|
| Mes parents n’étaient pas vraiment amoureux | Je choisis d’observer les couples complices, je m’en inspire, je leur pose des questions |
| Mon père était distant émotionnellement | Je fais la demande de trouver une personne avec cet ADN, je me mets dans ces dispositions |
| Il n’était pas souvent là | Je m’autorise à dire NON rapidement si je ne sens pas les choses ou si j’ai la vague impression de retomber dans mon ancien schéma |
| Absent du quotidien | Je vais vers de nouveaux types de personnalités pour voir comment je réagis et j’observe mes ressentis |
| | Je pose le cadre rapidement en exprimant mes besoins dans cette relation amoureuse (Si vous avez envie de partager un quotidien, n’investissez pas une relation avec une personne qui est tout le temps absent pour des raisons pro par exemple, vous allez vous auto frustrer et vous abimer) |
| Mes parents étaient | Je choisis de - - - |

Clés 6 : Je me connais

Allez observer avec bienveillance et lucidité vos défauts et vos qualités.

Nous en avons tous et votre futur conjoint aura aussi des défauts et des qualités et c’est ok.

Ce qui va être déterminant pour que votre relation soit équilibrée et réussie, ce sont les racines de votre amour.

Le respect (de vous-même et de l’autre)

Le soutien (je suis mon premier coach de moi-même et je suis également un pilier pour l’autre)

La compréhension (je me connais bien et je t’accueille et te comprends)

La stabilité (je me fais confiance et j’ai confiance en toi)



J'espère que cet article vous aura rassuré sur votre possibilité de changer les choses.

Vous avez maintenant les 6 premières clefs pour vous mettre aux commandes de votre vie amoureuse.

Vous avez besoin d'aller encore plus loin, d'être soutenue en étant accompagnée avec méthode et dans la bonne humeur ?

Ensemble, nous allons observer vos besoins, mettre en place le niveau de changement nécessaire pour que vous obteniez la relation amoureuse qui est « juste » pour vous.

Prenez-soin de vous.

Myriam

Je conduis, je décide, je coache ma vie !