

## Les raisons pour lesquelles il peut être si difficile de se mettre en couple



Nos expériences passées, des mots, des remarques ont peut-être laissé des traces et ont entaché notre conviction que nous pouvions, comme n'importe qui, plaire et séduire. Grâce à des outils de coaching, de PNL et de nombreux exercices, reprenez confiance en vous et reconnectez-vous à votre capital séduction. Extrait de "Et si je croyais en mon pouvoir de séduction" de de Julie Arcoulin et Nathalie Van Craeynest, publié aux Editions Eyrolles (1/2)

Avec Julie Arcoulin

Avec Nathalie Van Craeynest

Nous avons déjà évoqué pas mal de freins possibles : confiance en vous, peurs, croyances... Nous allons maintenant vous mettre sur la piste de raisons un peu plus complexes, mais tout aussi réelles et qu'il est indispensable de prendre en compte.

### Trop d'attentes

Beaucoup de personnes ne s'aiment pas réellement. Rien de neuf là-dedans. Mais approfondissons un peu la question. Nous allons vous livrer le secret pour avoir des relations déséquilibrées ! Quand nous ne nous aimons pas, nous attendons de l'autre qu'il nous rassure et nous aime. Autrement dit, nous attendons de lui ce que nous ne sommes pas capables de nous donner à nous-mêmes. Dans cette position, l'autre a pour mission de réussir là où nous échouons. « Je veux qu'on m'aime » exclut l'autre de la rencontre, voire de la relation. Il n'est pas considéré comme une personne en tant que telle, mais comme un faire-valoir, comme le guérisseur de nos plaies et de nos carences. En étant branché(e) sur le mode « carences », votre inconscient est automatiquement branché sur le mode « tête chercheuse » et vous êtes attiré(e) par des candidats potentiellement capables de panser vos plaies. L'autre est un objet que l'on veut utiliser pour guérir ce que nous ne sommes pas capables de guérir. Attendre de l'autre qu'il fasse ce que nous ne sommes pas capables de faire est LE secret pour s'engouffrer dans des relations déséquilibrées et avec un haut potentiel toxique.

Le couple n'est pas un refuge où panser vos plaies. L'autre n'est pas la moitié dont vous avez besoin pour être complet(e). Vous l'êtes déjà ! Vous avez simplement quelques blessures à guérir et il n'y a que vous qui puissiez le faire. Pour attirer une bonne relation, il faut commencer par s'occuper soi-même de soi. Sinon, la vie continuera à vous envoyer ses messages à travers vos relations. Et elle répétera inlassablement ses messages, sous toutes les formes, tant que vous n'aurez pas compris.

### Reproduction de schémas

Parlons-en, justement ! Avez-vous déjà pris un moment pour réfléchir aux points communs entre vos relations et celles de vos figures parentales ? Non ? Vous pourriez être étonné(e). De la même façon, vous serez probablement surpris(e) de constater que la façon dont vos partenaires vous traitent ressemble à la façon dont vos figures parentales vous traitent également. On reproduit les schémas qu'on connaît. D'abord parce que c'est « confortable », familier. Ensuite parce que, d'une certaine façon, nous cherchons à nous en

---

dégager. Leur répétition incessante n'est que la vie qui nous offre des opportunités pour se libérer de ce qui nous emprisonne. Mais nous n'y arrivons que lorsque nous avons compris le message. La fidélité au clan intervient également dans cette reproduction. Elle exprime les autorisations qui nous manquent pour vivre des relations qui nous conviennent, détachées des schémas qui nous sont transmis par la culture, nos figures parentales. Pourquoi auriez-vous le droit de vivre différemment que vos parents ? Frères, sœurs ? Ou toute autre figure du genre. Qui êtes-vous pour être plus heureux(se) et épanoui(e) qu'eux ? La fidélité au clan représente un certain poids dans le boulet bien accroché à nos chevilles et avec lequel nous nous débattons jusqu'au jour où l'on comprend qu'il suffit de le lâcher. Nous ne sommes pas là pour réparer les erreurs et combler les carences de nos figures parentales à travers le chaos de nos propres relations.

### **La danse des croyances**

Nous vivons nos croyances comme des évidences et nous agissons en fonction d'elles. Nos croyances nous sont transmises par l'éducation, notre environnement, ce que nos parents nous transmettent, les valeurs véhiculées par la société... Elles rythment notre réalité, nos représentations, nos façons de vivre. Elles nous enferment dans des rôles choisis pour nous, imposés. Les représentations que nous nous faisons des relations sont péjoratives et nous suggèrent des modèles préétablis que nous nous efforçons de confirmer en reproduisant des relations qui le permettront. D'une certaine façon, nos croyances formatent nos attentes. C'est ce qui nous pousse à rejeter d'office les personnes qui ne correspondraient pas exactement à ce que l'on croit vouloir. Nous sommes alors focalisés sur ce que l'on veut rencontrer chez l'autre et n'allons pas à sa rencontre. Vous saisissez la nuance ? Aller à la rencontre de l'autre, cela veut dire se laisser surprendre par ce qu'il est et ne pas tirer de conclusions hâtives sur ce qu'il n'est pas. Vous aurez compris, en lisant tout ce qui précède, qu'il est parfois compliqué de se montrer tels que nous sommes. Alors, ne rejetez pas trop vite quelqu'un qui ne semble pas correspondre parfaitement à ce que vous attendez.

**Extrait de "[Et si je croyais en mon pouvoir de séduction](#)" de de Julie Arcoulin et Nathalie Van Craeynest, publié aux Editions Eyrolles (1/2)**

□