

Benedicte Ann



Auto diagnostic amoureux

JE ME RÉCONCILIE AVEC MOI-MÊME

J'ANALYSE MON CV SENTIMENTAL

JE TROUVE UN BON PARTENAIRE DE VIE

Table des matières

Introduction	7
--------------------	---

PARTIE 1

Bye bye, les fantômes! Je tourne la page de mes amours passées	11
Ai-je vraiment terminé le deuil de celui qui a le plus compté?	14
Un ex peut en cacher un autre	14
Je ne suis plus avec toi, mais quand même encore un peu .	22
Deux ans et plus après la rupture	24
Je mets du baume sur mes blessures.	30
Je me réconcilie avec moi-même	33
Qui serais-je si je ne t'avais pas rencontré?	34
Pour nuancer: une addiction somme toute... naturelle! . . .	35
Quelques pistes pour accélérer le processus de résolution .	37

PARTIE 2

Adieu <i>bad boys</i>, Cruella et autres personnalités toxiques – Je sors de la répétition du scénario amoureux	57
Entomologie de mes partenaires :	
J'analyse mon parcours amoureux.	79

Quels liens entre mon enfance, mon éducation et mes choix affectifs?	83
Ma place dans la fratrie aurait-elle une incidence sur mes choix amoureux?	88
Mes conflits de loyauté.	89
Pour nuancer.	101
Quelques pistes pour accélérer le processus de résolution . . .	102

PARTIE 3

Ma résistance et moi, un couple infernal	107
C'est quoi, la résistance, et comment ça marche?	109
À quoi me sert ma résistance?	115
Mon mensonge personnel.	127
Contrôler ou lâcher prise?	132
Je passe de la crispation à l'ouverture.	136
Pour nuancer.	137
Quelques pistes et exercices pour accélérer le processus de résolution	139

PARTIE 4

Je me (re)fais une santé et je rencontre l'âme sœur.	147
Je redore mon blason personnel.	148
Avec mon corps, j'en suis où?	154
Se «réerotiser», mode d'emploi.	158
Je suis claire et j'attire quelqu'un de clair	166
Exercice final de planification	173
À vos marques... prêtes? C'est parti!	174
Quelques conseils utiles.	175
Pour nuancer.	176
Quelques pistes pour accélérer le processus de résolution	178

Conclusion	183
-----------------------------	------------

Introduction

Aujourd'hui, beaucoup d'hommes et de femmes, toutes générations confondues, peinent à nouer une relation intime durable. Ils traversent parfois une misère affective et sexuelle en décalage avec les représentations véhiculées par les médias. Ils ne savent plus comment avancer. Ils refusent de passer des années sur un divan ou en face-à-face avec un psychologue. Et, surtout, ils aspirent à un changement rapide dans leur vie.

Dans cette logique, ils se précipitent : le manque de discernement, l'impatience et un incommensurable besoin de tendresse et d'attention laissent libre cours à leurs pulsions et les propulsent dans des liaisons insatisfaisantes. Non seulement ils mettent ensuite des années à se remettre de leur chagrin, mais ils perdent progressivement la foi en eux-mêmes et en l'autre.

Comme j'ai pu l'expliquer dans mon précédent livre, *Le prochain, c'est le bon!*¹, les règles du jeu ont changé. Évolution des mœurs, multiplication des occasions, erreurs de *casting*, manipulations par des « Cruella » ou des « *bad boys* »... Autant de raisons de ne plus se risquer de douter, de se cabrer, ou de faire n'importe quoi, pour oublier sa souffrance ou sa solitude profonde, dans une société pourtant riche en moyens de communication.

1. Bénédicte Ann. *Le prochain, c'est le bon!*, Albin Michel, 2011.

Pourtant, même après la parution de milliers d'ouvrages sur le sujet, le pays de l'amour reste une des dernières contrées à explorer. Ses paysages, riches de diversité, invitent à des joies subtiles, à des saveurs uniques. En définitive, ces hommes, ces femmes, quel que soit le pollen dont ils se sont nourris, se damneraient pour une destination qui réponde à leur profond désir de partage, de romance et de tendresse.

Contre toute attente, les répercussions de la révolution sexuelle ne suffisent pas à expliquer l'augmentation du nombre de séparations après une poignée d'années. Le contexte du mariage de vos parents, l'éducation que vous avez reçue, les divorces et les drames dans votre famille vous influencent tout comme votre place dans la fratrie, le favoritisme, les jalousies, les déménagements. À cela s'ajoutent parfois le rôle du vilain petit canard, le fait d'être le jouet de papa, de maman ou l'incarnation du rêve de l'un d'eux. Sans oublier l'environnement culturel, les contes de fées, les voyages, les premiers béguins, la scolarité, voire un puzzle de ces différents éléments.

Par la suite, les parcours affectifs s'inscrivent dans la continuité de ces vécus, et chacun se construit par identification ou par opposition. D'espoir en rejet, de passion dévorante en fiasco retentissant, de longue phase de célibat en monotonie conjugale, de thérapie décevante ou inadéquate en refus de prendre sa part de responsabilité dans ce qui arrive, d'aucunes ont essayé d'avancer, d'autres se sont arc-boutés sur leurs appréhensions.

En cas de blocage ou de répétition du scénario amoureux, certaines pratiques s'avèrent efficaces à condition de les utiliser de façon appropriée, sans brûler les étapes ou prendre la tangente. La vague déferlante du développement personnel et de la spiritualité correspond à un besoin véritable d'authenticité et d'évolution. Alors, comment se repérer parmi toutes ces propositions ?

Depuis la création des Cafés de l'Amour en 2004, j'ai organisé des ateliers pour comprendre ce qui retardait la rencontre d'une âme sœur, testé avec différents praticiens de nombreux stages de développement personnel ainsi que des « méthodes » récemment

accessibles. Quand l'enseignement, efficace, le justifiait, j'ai suivi le cursus de formation attendant. Dès lors, j'ai approfondi mes réflexions autour de la relation amoureuse, de ses déclinaisons et, surtout, j'ai identifié des solutions gagnantes.

Ce guide contient des analyses de situations et des pistes destinées à vous autodiagnostiquer. Il privilégie l'expérimentation. Il propose des pistes variées et explore différentes approches, des plus classiques aux plus surprenantes pour accélérer la résolution de chaque situation.

Dans la partie 1, vous traquerez un éventuel fantôme, coupez les derniers liens avec votre ex et tournerez enfin la page sur votre dernier échec amoureux. La partie 2 vous aidera à décortiquer les schémas qui ont marqué votre parcours relationnel ainsi que les conflits de loyauté encore susceptibles de vous freiner dans la rencontre d'une âme sœur. Dans la partie 3, tout est mis en œuvre pour vous aider à traverser le mur des peurs et à vous ouvrir. Enfin, la partie 4 est celle du passage à l'acte. Vous y découvrirez comment attirer une personne qui soit en phase avec votre sensibilité, vos goûts et votre projet affectif.

Si vous avez déjà réalisé les exercices proposés dans mon ouvrage précédent, reprenez le cahier bleu pour les parties 1, 2 et 3, et le rouge pour la partie 4. Sinon, achetez un grand cahier de la couleur qui vous convient, et notez-y, au fur et à mesure, les consignes et vos réponses. Bien que la plupart des exemples et situations conviennent aux deux sexes, le parti pris est féminin, pour en faciliter la lecture.

Toutes les informations concrètes, issues du terrain, dont vous pourriez avoir besoin pour partir à la quête d'une âme sœur se trouvent déjà dans *Le prochain c'est le bon !*².

Au final, vos intentions, votre attitude, le choix de vous ouvrir à chaque instant et quoi qu'il arrive comptent davantage que tous les outils du monde. Savoir au préalable ce que vous avez envie de partager sur le plan affectif, être convaincue que la vie s'apprête à

2. Bénédicte Ann. *Le prochain, c'est le bon !*, Albin Michel, 2011.

vous sourire et rester centrée sur vous, sur votre motivation, constituent les conditions essentielles (mais pas suffisantes) pour trouver un partenaire qui vous convienne.

PARTIE 1

Bye bye, les fantômes !
Je tourne la page de mes amours passées

Parmi les difficultés éprouvées par les êtres en quête d'une relation durable, la principale réside dans un attachement indéfectible, la plupart du temps inconscient, à un partenaire passé, voire très ancien. Même si plusieurs histoires se sont succédé depuis, ces chercheurs d'amour constituent un couple invisible avec leur fantôme et la nostalgie qui l'accompagne. Leur propension à magnifier les souvenirs liés à cette relation leur permet d'en occulter, voire d'en nier les aspects moins glorieux. Ils entretiennent ainsi cette habitude sourde qui consiste à s'évader dans un film réalisé sur mesure, à l'image de leurs illusions. Ils s'accrochent à ce revenant dont ils rêvent de se débarrasser mais qui, en définitive, donne bien plus de sens à leur vie qu'ils ne se le figurent.

Il existe plusieurs sortes de fantômes. Dans la catégorie la plus répandue sévit l'amour de jeunesse. Généralement, le destin d'une adolescente croise celui d'un étranger au cours d'un voyage. Une idylle démarre et, rapidement, les aléas de la vie, les parents, la distance les séparent. Parfois, il s'agit d'une adoration platonique non déclarée pour un camarade d'école, susceptible de hanter la passionnée de longues années.

Plus fréquemment, le fantôme a marqué sa proie le temps d'une relation soutenue, interrompue par des circonstances singulières : disparition sans explications, dépendance grave (aux drogues, par exemple) qui a obligé la « victime » à s'éloigner. Depuis, cette dernière oublie les crises de manque et les comportements caractériels pour ne retenir que les bons moments.

Enfin, le fantôme éjecté pour diverses raisons (« Tu n'es pas assez ceci, je suis trop cela, je veux profiter de la vie avant de m'engager ») se voit, dix ou vingt ans plus tard, réhabilité avec le recul et considéré comme une personne formidable à côté de laquelle la vie eût été délicieuse.

Que la « victime » ait subi la rupture ou qu'elle l'ait induite importe en définitive assez peu. À certains moments, nul ne sait plus exactement qui a initié la décision, si elle a été suggérée ou si elle apportait une réponse ponctuelle à une crise qui aurait sans doute pu se résoudre. Malgré les années, un goût de paradis perdu reste. Cela explique pourquoi d'aucuns se cherchent, se retrouvent après vingt ou soixante ans, s'énamourent et s'accueillent avec dans les yeux la flamme des premiers jours.

Combien de fois entend-on : « J'ai fini mon deuil, tout est clair de ce côté-là. » Pourtant, derrière ce joli discours, une triste réalité se dessine. Soit l'autre, sans cesse évoqué, demeure une référence et brille par son absence. Ou, au contraire, il envahit l'espace qu'il a pourtant laissé vide.

Géraldine, hantée par son fantôme, en donne une définition réaliste : « Même si ma raison sait que j'ai bien fait de quitter mon ancien partenaire (alcool, jalousie, etc.), j'ai du mal à tourner complètement la page. J'ai été fiancée avec lui et il reste un peu, dans mon cœur, l'homme avec lequel j'étais prête à fonder une famille et auprès duquel je voulais finir ma vie... Je peux dire que je n'ai pas complètement tourné la page, car il m'arrive encore de rêver de lui, même après six ans de séparation, ou d'espérer qu'il me contacte. Je ne sais pas comment couper ce lien de mon côté. Lui l'a définitivement coupé le jour où il a rencontré quelqu'un avec qui il a décidé de faire sa vie. Depuis, je n'ai plus de nouvelles. »

AI-JE VRAIMENT TERMINÉ LE DEUIL DE CELUI QUI A LE PLUS COMPTÉ ?

AUTODIAGNOSTIC 1

IDENTIFIER L'ÉVENTUEL FANTÔME

Faites la liste des partenaires qui ont le plus compté dans votre vie, par ordre d'importance décroissante. Notez qu'il n'existe aucun rapport entre la durée et l'importance de la relation. Une fois la liste dressée, comparez les partenaires deux à deux : A et B, puis B et C, C et D, etc. Rectifiez si nécessaire votre classement, sélectionnez les trois ex qui vous ont le plus marquée, puis, en procédant par élimination, identifiez enfin le gagnant, « l'ex mythique ».

UN EX PEUT EN CACHER UN AUTRE

L'ex mythique correspond-il à celui auquel vous songiez avant de faire cet autodiagnostic ? Et si vous étiez encore éprise d'un ancien partenaire, voire du tout premier ? Peut-être, après cette « grande histoire », vous êtes-vous apaisée auprès d'un être dévoué et bienveillant qui, selon l'expression consacrée, ne vous « faisait pas vibrer », mais auquel vous étiez attachée ? Ces relations de guérison ou de transition peuvent durer quelques années. Pour autant, malgré leur succession, un lien bien vivace persiste, qui peut expliquer nombre de difficultés affectives, pendant et après une longue ou intense tranche de vie à deux.

Être encore reliée à l'ex mythique vous a probablement empêchée de vous laisser toucher en profondeur par un nouveau partenaire, même si entre-temps vous avez convolé et êtes devenue mère. À moins que vous n'ayez enchaîné depuis une série d'aventures : autant de façons d'agir tout en restant fidèle à cette figure légendaire. Alors, quand vous prétendez avoir fait le deuil, évoquez-vous celui de votre ex-conjoint, du père de votre progéniture,

ou de l'être qui a brisé votre cœur et dont vous continuez à chérir le souvenir ? Au fond de vous, avouez-le, vous savez bien que personne ne lui arrivera à la cheville...

Je danse avec mon fantôme

Curieusement, les hommes qui arrivent après la fameuse passion dévastatrice se caractérisent par des qualités rassurantes, souvent diamétralement opposées à celles du fantôme. Par exemple, ce dernier vous trompait, or la fidélité fait partie des valeurs des « gentils garçons ». Dans la même veine, l'ex mythique piquait des crises, se dispersait, s'organisait mal ou dépensait son argent compulsivement, alors que celui qui lui a succédé était calme, méthodique et gérait son budget avec justesse. Attitude apaisante, certes, mais qui manquait singulièrement d'audace, vous souffle encore aujourd'hui une petite voix intérieure.

Si le fantôme possédait toutes les qualités, s'habillait de vertus et, en plus, s'est offert le luxe de vous quitter pour votre meilleure amie, préparez-vous à un rude combat, que vous gagnerez naturellement !

Chérir en silence cet être suranné vous comble et vous nourrit. C'est un peu comme si vous dissimuliez un amant dans votre jardin secret. Vous en tirez deux avantages : biberonner à la demande un lait au goût délicieux (le souvenir) et vous protéger, grâce à ce spectre, d'un éventuel rejet, insupportable, dont vous pourriez souffrir à nouveau.

À tout prendre, vous préférez danser avec un fantôme apprivoisé plutôt que de risquer de vous abandonner à un inconnu qui vous blesserait encore. Dans cette perspective, demandez-vous si celui dont vous avez été la plus éprise est celui qui vous a le plus aimée. Si oui, estimez-vous heureuse d'avoir fait partie d'un cercle restreint d'élus.

Parfois, votre détachement relatif a probablement suscité chez vos soupirants de moindre importance un intérêt puissant. Sans doute pensaient-ils qu'avec eux ce serait différent ? Que vous finiriez par changer d'avis et les aimer !

Certains vous ont vénérée à la hauteur de votre propre immolation sur l'autel du désir de «l'ex mythique». Et par un curieux hasard de la vie, vous leur avez imposé des affres similaires à celles que vous avez vécues. Il ne s'agit là ni de justice ni de vengeance, mais d'un simple mouvement de vases communicants qui illustre cette phrase trop célèbre: «Le désir naît du manque», ou, variante populaire: «Suis-moi, je te suis, fuis-moi, je te suis.»

Décortiquons une situation triangulaire relativement classique avec comme personnages principaux, Émilie, la jeune femme romantique, Damien le *bad boy* immature et Cyril, le phobique de l'engagement. Émilie, quittée par Damien, après quelques années de relation chaotique et conditionnelle, a suivi les conseils de sa meilleure amie: disparaître pour créer le manque. Seulement, elle n'a pas mis en place l'autre aspect de cette stratégie, penser à elle et se reconstruire. D'ailleurs, Damien, loin d'en souffrir, relance une ex, et s'installe chez elle à mi-temps. Pendant ce temps, Émilie, dépendante d'un éventuel retour, se précipite vers la première relation de guérison venue avec Cyril. Bien entendu, Damien, titillé dans sa jalousie, revient vers Émilie. Cette dernière, ravie, replonge tout en gardant Cyril au chaud... Soudain, Cyril, qui sent une absence de fluidité, la tarabuste d'appels, de courriels pour des prétextes fallacieux. Face à ce harcèlement, Émilie, exaspérée, quitte Cyril. L'enchantement dure une semaine avec Damien qui, une fois Émilie reconquise, se lasse à nouveau.

Pourquoi les Cyril, qui traverseraient la ville ventre à terre pour leur Émilie, ne rencontrent-ils pas des filles simples, prêtes à aimer et à être aimées? Et pourquoi les Damien retournent-ils sans états d'âme vers leur Émilie lorsque celle-ci noue une nouvelle relation avec un tiers qu'ils perçoivent comme un rival? En réalité, seul le *challenge* les intéresse.

Benedicte Ann

Auto diagnostic amoureux

Êtes-vous déjà sortie avec une personne qui vous fascinait mais qui s'est révélée indifférente à votre égard ? Vous êtes-vous déjà engagée dans une histoire, alors que votre petite voix intérieure vous en dissuadait ? Que vous vous posiez des questions sur votre couple ou que vous vous sentiez disponible pour une belle et longue relation, ce guide changera votre approche de l'autre. Chassez enfin les fantômes du passé, faites une croix définitive sur les relations toxiques, dépassez vos blocages et apprenez à vous ouvrir. Grâce aux précieux conseils de Bénédicte Ann, vous éviterez de longues années de thérapie, vous poserez votre propre diagnostic amoureux et vous choisirez les méthodes qui vous aideront à trouver un bon partenaire.



Bénédicte Ann est « coach amoureux ».

Elle a dirigé une agence de mise en relation pendant une quinzaine d'années. Elle a créé les *Cafés de l'Amour* et les *Cafés Diagnostic Amoureux* qu'elle anime dans les pays de la francophonie. Elle est l'auteur du livre *Le prochain, c'est le bon !*

