



Numéro 14 • Février 2026

consciences

LA REVUE

**HPI,
HYPERSENSIBLE,
MULTIPOTENTIEL :**

LES CLÉS POUR
MIEUX VIVRE AVEC
ÉLODIE CRÉPEL

**POURQUOI
NE TROUVES-
TU PAS TON
GRAND
AMOUR ?**

**QUAND
L'AMOUR
REND POSSIBLE
L'IMPOSSIBLE :**

SARAH SERIEVIC
NOUS OUVRE LES
PORTES DU THÉÂTRE
AUTHENTIQUE

**LA TENDANCE
DU CÉLICOUPLE
AVEC AMANDINE
PAOLI**

**RÉINVENTER SON
COUPLE AVEC
GÉRALDYNE
PRÉVOT-GIGANT**

LE COUPLE ALLIÉ®
GRANDIR ENSEMBLE AVEC
MAUREEN MELLET

**S'AIMER POUR DE VRAI — L'ART DE
LA RÉCONCILIATION INTÉRIEURE SELON**

ISABELLE CERF

Sommaire

- 03 S'aimer pour de vrai — l'art de la réconciliation intérieure selon Isabelle Cerf
- 08 HPI, hypersensible, multipotentiel : les clés pour mieux vivre avec Élodie Crépel
- 12 Pourquoi ne trouves-tu pas ton grand amour ?
- 17 Quand l'amour rend possible l'impossible avec Sarah Serievic
- 20 Brèves de février
Se Renouveler,
S'aimer Et Se Connecter
- 22 Réinventer son couple avec Géraldyne Prévot-Gigant
- 24 Le Couple Allié® avec Maureen Mellet
- 27 Spécial amour : nos 5 lectures de février
- 29 Test : découvrez votre super-pouvoir émotionnel
- 32 Réinventer l'union avec le célicouple avec Amandine Paoli

Il y a une question qui me hante depuis longtemps.

Pourquoi passons-nous tant d'énergie à cacher nos fêlures ?

Chaque jour, nous polissons nos façades. Nous lisons nos imperfections. Nous colmatons nos brèches avec du silence, de la performance, du « tout va bien ».

Et pourtant.

Au Japon, il existe un art ancestral appelé *Kintsugi*. Quand un bol se brise, on ne le jette pas. On ne cache pas les cassures. **On les souligne avec de l'or.**

La fissure devient ornement. La blessure devient beauté.

Ce numéro de *ConscienceS* est une invitation à cette révolution intérieure.

Isabelle Cerf nous rappelle que notre partie sombre n'est pas un ennemi à combattre. C'est une part de nous, **blessée, qui cherche simplement à être entendue.**

Élodie Crépel nous montre que nos neuroatypies — HPI, hypersensibilité, multipotentialité — ne sont pas des anomalies à corriger. Ce sont des **ressources endormies** qui attendent qu'on ose les reconnaître.

Maureen Mellet et *Amandine Paoli* chacune à leur manière, nous enseignent que l'amour authentique ne demande pas la perfection. Il demande **la vérité**. Accepter les conflits. Respecter les espaces. Choisir chaque jour de rester, non par obligation, mais par désir renouvelé.

Et *Michel Diviné* déconstruit nos mythes romantiques pour nous libérer d'une quête impossible : celle d'un amour idéal qui n'existe que dans les livres.

Alors, voici ce que je crois profondément :
**L'imperfection n'est pas ce qui nous empêche d'être aimés.
C'est ce qui nous rend aimables.**

Nos failles racontent notre histoire. Nos cicatrices prouvent que nous avons vécu. Nos doutes montrent que nous cherchons encore.

Et si, ce mois-ci, au lieu de fuir vos ombres, vous les regardiez autrement ?

*Pas comme des défauts à effacer.
Mais comme de l'or qui attend d'être révélé.*

Avec tendresse,

Maksim Taliesin
Directeur de la publication

A portrait of a woman with short, wavy reddish-brown hair and bangs. She is looking slightly to her left with a gentle smile. She is wearing a white long-sleeved shirt under a dark blue vest. The background is a soft-focus green, suggesting foliage.

S'AIMER POUR DE VRAI

L'ART DE LA RÉCONCILIATION INTÉRIEURE SELON
ISABELLE CERF

Apprendre à s'aimer sans se juger, à accueillir ses ombres et ses failles, à cesser de courir après la perfection : un apprentissage aussi simple qu'essentiel, mais que peu d'entre nous savent pratiquer. L'autrice et psychologue Isabelle Cerf, spécialiste du "shadow work", en dévoile les clés concrètes, entre bienveillance, ancrage et vérité intérieure.

« Tout part de soi »

« Pour moi, tout part de soi et tout est en lien avec l'amour de soi. » D'emblée, Isabelle Cerf plante le décor. Derrière son sourire doux et ses mots accessibles, une certitude : on ne peut aimer les autres, ni même le monde, sans avoir d'abord appris à se respecter soi-même. « Si on n'a pas une relation saine avec soi-même, c'est très compliqué d'avoir une relation saine avec le monde extérieur. »

Ce message, elle le martèle depuis des années dans ses livres et conférences. Pourtant, il reste souvent mal compris. « Il y a beaucoup d'idées reçues autour de l'amour de soi. On pense que si on s'aime, on devient narcissique, égocentrique ou égoïste. Alors que pas du tout ! L'amour de soi, c'est lié au respect de soi-même. »

La confusion, explique-t-elle, vient d'un héritage culturel et religieux profondément ancré. « J'ai été éduquée dans l'idée que pour être une bonne personne, il fallait être toujours disponible pour les autres, surtout pour les femmes : "Écrase-toi, ne te montre pas trop, sois bien dans l'ombre." » Isabelle y voit une réminiscence d'un vieux schéma sacrificiel, hérité « des procès de sorcières », où le simple fait de s'affirmer suffisait à être condamnée. « Cette pression sociétale nous fait confondre humilité avec énergie de sacrifice. »

Regarder ses ombres en face

C'est dans ce contexte que s'inscrit son approche du shadow work, littéralement « travail de l'ombre ». Une méthode d'introspection qu'elle a rendue accessible dans ses livres, et qu'elle présente comme « une véritable hygiène de vie ».

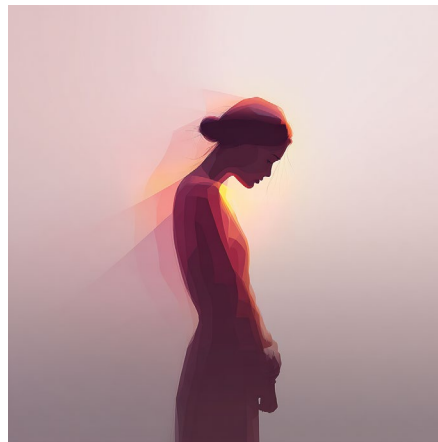
« Ce n'est pas aller voir ses défauts, précise-t-elle, c'est aller voir la partie de nous qui a souffert. Notre partie sombre, ce n'est pas un démon extérieur, c'est une part de nous, blessée, qui cherche à être entendue. »

Elle observe que notre époque peine à accepter cette imperfection. « Aujourd'hui, avec les réseaux sociaux et les filtres, il faut toujours être au top. Dire "ça ne va pas" est vécu comme un échec. Alors que l'amour de soi, c'est aussi se dire : aujourd'hui, je ne vais pas bien. Et c'est ok. »

Isabelle insiste sur ce point fondamental : « Créer l'amour de soi, c'est accepter les moments où on ne s'aime pas. » Accepter ses fluctuations émotionnelles, ses phases de doute, c'est déjà se traiter avec douceur. Refuser cette humanité, c'est s'infliger une double peine.

Elle le rappelle avec humour : « Notre partie sombre n'est pas un totem d'immunité pour blesser les autres. Le but du jeu, c'est de se remettre en question, d'apprendre de soi, de présenter ses excuses quand il le faut. »

Les blessures à l'origine du mal-être



Dans son approche, tout commence par les blessures. « Chacun de nous les a toutes les cinq : le rejet, l'abandon, la trahison, l'humiliation et l'injustice. » Ces blessures, héritées de l'enfance, du transgénérationnel ou du karma selon les croyances, façonnent nos comportements.

« Une blessure, c'est le fruit d'un ressenti, rappelle-t-elle. Il n'y a pas besoin d'un événement traumatique pour qu'elle s'installe. »

Chaque génération se transmet sa "patate chaude", dit-elle en riant. Et la seule manière d'en sortir, c'est d'apprendre à la reconnaître.

Pour Isabelle Cerf, ce travail d'introspection est concret, progressif, et surtout quotidien. « C'est une boîte à outils que tu intègres et qui te permet de comprendre, de prendre du recul, d'apprendre de toi-même. Ce n'est pas un truc qu'on fait une fois pour toutes. C'est une hygiène de vie. »

Son conseil : ne pas chercher la perfection. « S'aimer, c'est s'autoriser le droit à l'erreur. » Elle dénonce la « culture de la performance » qui nous pousse à toujours dépasser nos limites. « J'ai longtemps cru qu'un objectif était fait pour être dépassé. Aujourd'hui, je dis : un objectif, il est fait pour être validé. »

Résilience ou résistance ?

Cette quête effrénée d'excellence, Isabelle l'associe à une confusion entre **résilience et résistance**. « Pour moi, la résilience, c'est : "j'ai pris conscience de mes ruines intérieures et je grandis autour". La résistance, c'est "je passe tout par la force". » Et elle prévient : « Quand tu es à 150 sur l'autoroute avec la deuxième enclenchée, le moteur finit par péter. »

L'amour de soi, à l'inverse, invite à ralentir. « Le bien-être passe par des détails : comment tu manges, comment tu dors, comment tu bouges. Ces détails mis bout à bout changent tout. »

Des conférences comme exutoire

Longtemps, Isabelle Cerf a partagé ses enseignements dans des salles combles. « Ce que j'adorais, c'était dire tout haut des choses que les gens pensaient être seuls à ressentir. » En parlant ouvertement de ses propres "réactions toxiques", elle a permis à beaucoup de se déculpabiliser.

« Les gens repartaient soulagés. Ils se disaient : "Ah ouais, je ne suis pas seul-e, je ne suis pas si dégueulasse que ça." »

Ce lien sincère avec le public repose sur une conviction : tout le monde peut transformer sa souffrance en sagesse. À condition d'en reconnaître les signes.

« S'aimer, c'est savoir répondre à quatre questions simples : quels sont mes besoins ? comment je peux les satisfaire ? quelles sont mes limites ? comment je peux les respecter ? » Et d'ajouter : « Si tu dis toujours oui, si tu as besoin qu'on te valide, si tu n'oses pas te montrer, c'est que tu ne t'aimes pas encore assez. »

Le corps, première maison de l'âme

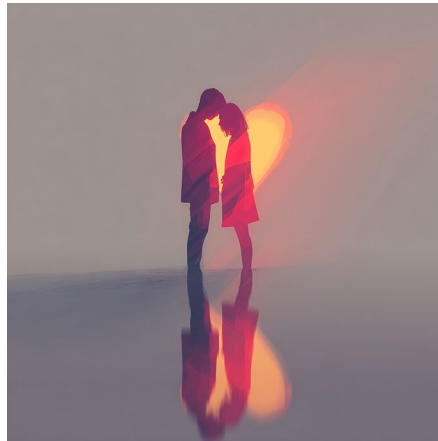
« Notre corps est notre première maison », répète souvent Isabelle Cerf. Trop longtemps, elle-même a négligé cette évidence. « Je passais mon temps à travailler, à aider les autres, à écrire... mais je ne dormais pas bien, je ne mangeais pas bien, je respirais mal... » Jusqu'à ce qu'elle comprenne que l'amour de soi commence dans la chair.

« On croit que la spiritualité, c'est flotter au-dessus de la réalité. Alors qu'en fait, c'est exactement l'inverse : c'est s'enraciner dans la matière. » Prendre soin de son corps, c'est honorer son âme. Dormir, boire de l'eau, respirer profondément, ralentir... « Ce sont des gestes sacrés », dit-elle. Elle se méfie d'une société qui glorifie la productivité : « On a perdu le sens du repos. Pourtant, il n'y a rien de plus spirituel que de se reposer. »

Isabelle voit le corps comme un outil de dialogue intérieur. Chaque tension, chaque symptôme parle : « Certes, on est une âme, il y a pas de problème, mais on est une âme incarnée dans un corps physique. Il faut écouter les besoins de son corps. Moi par exemple, avant je mangeais énormément de sucre, je suis une personne anxieuse. J'ai

remarqué que le sucre augmentait mon anxiété, mon corps était en tension, alors j'ai arrêté. Je marche 10 000 pas par jour, c'est mon objectif. Mais c'est parce que sinon j'ai mal au dos. J'ai un disque écrasé dans le bas du dos, si je ne marche pas, j'ai mal au dos. Tout ça, ça fait partie de l'amour de soi. »

L'amour dans le couple : miroir ou prolongement ?



Pour Isabelle, la relation amoureuse reste le laboratoire le plus exigeant de l'amour de soi. « Tant qu'on ne s'aime pas, on ne sait pas comment on veut être aimé. » Elle rappelle que la plupart de nos relations sont construites sur des blessures non guéries. « On attend de l'autre qu'il répare ce qu'on n'a pas su se donner : la reconnaissance, la sécurité, la valorisation.

On a tous grandi dans un environnement familial où les adultes n'étaient généralement pas disponibles émotionnellement. On a donc ces blessures fondamentales profondément ancrées. Si c'est le rejet, on ira vers des personnes toujours pas disponibles émotionnellement. Si c'est la trahison, on n'ira que vers des mythos. Si c'est l'humiliation, on n'ira par exemple que vers des coachs sportifs qui te vont te critiquer parce que t'as pas le bon équilibre masse grasse masse musculaire. Attention à la blessure d'injustice, parce qu'avec elle, on



brûle de l'intérieur, mais on crame les autres aussi. C'est la blessure qui a le plus d'impact négatif sur les autres. La blessure d'humiliation, c'est celle qui a le plus d'impact sur soi, mais qui est très souvent invisible aux yeux des autres. On s'excuse pour tout... Je ne pense pas qu'on attire des personnes en fonction de nos énergie, je pense qu'on y va. Parce que ça nous maintient dans une zone de confort et, même si ça fait souffrir encore, encore et encore, ça nous rassure parce que c'est familier. Ça nous donne la sensation de contrôler les choses parce qu'inconsciemment, on connaît la fin. »

Elle parle sans fard de ses propres prises de conscience : « Moi-même, je me suis rendu compte que je choisisais toujours des gens qui validaient mes blessures, pas mon évolution. »

Reconnaître ce schéma, c'est déjà le transformer. « Quand tu

commences à t'aimer, tu n'as plus besoin que l'autre te prouve ta valeur. Tu n'attends plus qu'il te sauve. »

Les limites comme acte d'amour

Poser des limites est l'un des thèmes les plus récurrents dans sa parole. « La blessure d'abandon s'active quand l'autre ne me regarde pas, que j'ai l'impression de ne pas exister. Elle va créer de la dépendance affective, de l'énergie sacrificielle... et l'oubli de soi. L'action à mettre en oeuvre pour apaiser cette blessure, c'est se demander ce qui me convient vraiment, ce qui ne me convient pas actuellement dans ma vie et oser dire non, voilà, sans justifier, juste dire non. » Apprendre à reconnaître la fatigue, la surcharge, le besoin d'espace : autant de gestes simples qui préviennent l'épuisement.

Elle donne souvent ce conseil : « Quand tu dis oui alors que ton corps crie non, c'est une trahison envers toi-même. » Et ajoute : « Ce n'est pas parce que tu mets une limite que tu es méchante. C'est parce que tu veux continuer d'aimer sans t'abîmer. »

Ces notions résonnent particulièrement auprès des femmes, élevées dans le don de soi. « La vie, elle est faite pour kiffer. On n'a pas toujours à travailler sur soi, on a juste à être soi et on a le droit d'être imparfait. »

Le shadow work, une boussole intérieure



Le travail de l'ombre, pour Isabelle Cerf, n'a rien de sinistre. Il s'agit de regarder ses émotions avec curiosité plutôt qu'avec jugement. « On croit qu'on doit "travailler sur soi" pour devenir parfait. Alors qu'en fait, on apprend juste à se connaître. »

Elle décrit le *shadow work* comme une pratique quotidienne d'observation : « Quand une émotion arrive, tu la regardes, tu lui demandes ce qu'elle veut te dire, tu respirez, tu accueilles. »



C'est un processus vivant, à répéter chaque jour, comme on se lave ou on se nourrit. C'est une hygiène de l'âme. »

Qui n'a rien à voir avec la « libération des traumas. Je peux comprendre qu'on veuille se libérer de nos blessures. Mais ça ne marche pas ! Parce que c'est une partie de nous. Pour moi, la libération des traumas, c'est une sorte de romantisation. Qui être encore plus blessante parce qu'au début, il peut y avoir un effet placebo, on peut se convaincre que ça y est, c'est bon. Sauf qu'on va devenir notre propre persécutrice et persécuteur parce qu'on va s'interdire des réactions qui sont normales quand notre partie sombre est réactivée. On va se retrouver à être toujours en hyper vigilance de soi, ça fatigue énormément. Et lorsqu'on va de nouveau avoir une réaction qu'on pensait libérée, on va s'autoflageller et se dire qu'on a mal fait les choses. Vouloir enlever de la souffrance, c'est vouloir cicatriser quelque chose en grattant toujours les croûtes. Ça ne peut pas marcher. »

Une spiritualité incarnée

Ce qui distingue Isabelle Cerf, c'est son refus du dogme et des discours désincarnés. « Je ne crois pas qu'il faille monter vibratoirement pour être spirituel. Je crois qu'il faut descendre en soi. » Elle revendique une approche ancrée et joyeuse, où la spiritualité

se vit au quotidien : dans la manière de parler, d'écouter, de marcher, de respirer.

« L'amour de soi, c'est une posture de vie, pas une théorie. » Elle invite chacun à ralentir, à se reconnecter à la nature : « La nature, c'est la plus grande prof de lâcher-prise. Elle ne force rien. Elle suit le rythme. Nous, on veut toujours tout contrôler. »

Pour elle, s'aimer, c'est finalement retrouver la paix avec le vivant. « Quand tu te respectes, tu respectes tout ce qui vit autour de toi. »

L'amour de l'imperfection

Avant de conclure notre échange, Isabelle Cerf lâche cette phrase qui résume toute sa philosophie :

« Moi je trouve que ce qui est le plus beau, ce sont les choses imparfaites. J'ai une maison qui date de 1800, les murs sont en pierre, tous bosselés et c'est ça qui fait leur beauté. »

Et d'insister sur l'importance du moment présent : « On remet toujours les choses à plus tard. Sauf que le passé n'existe plus, le futur n'existe pas, ce qui existe vraiment c'est l'instant présent. Donc créer son bien-être, son bonheur de façon imparfaite, s'aimer aujourd'hui, ici et maintenant, c'est là où elle se joue, la vie, en fait. Et pour moi, c'est ça, la clé du bonheur. »

Née avec des capacités de médium, Isabelle Cerf a poursuivi des études en psychologie. Rapidement, elle oeuvra et publia des livres et des oracles pour aider les gens à se connecter à eux-mêmes et à leur mission de vie. Utilisant notamment des outils leur procurant le plus d'autonomie possible dans afin de préparer leur éveil spirituel.

Pour mieux comprendre les blessures fondamentales, lisez « Le Pouvoir insoupçonné de tes blessures et de tes blocages » paru aux éditions Pocket. Et pour faire votre Shadow Work et apprendre à vous aimer pleinement, « Le Shadow Work d'Isabelle Cerf » aux éditions Good Mood Dealer.

Retrouvez Isabelle Cerf sur [Instagram](#) et ses oracles sur [sa boutique en ligne](#).



Journaliste depuis plus de 20 ans et astrologie passionnée, Julie Destouches partage une vision dépoussiérée de la spiritualité sur [Instagram](#), [YouTube](#) et en [podcast](#) avec [NostraDomus](#).

HPI, hypersensible, multipotentiel :

les clés pour mieux vivre avec Élodie Crépel

Écrit par Sarah Diviné



Ces termes sont de plus en plus présents dans le débat public. Mais au-delà des étiquettes, comment transformer ces particularités en véritables atouts ? Élodie Crépel, psychanalyste et auteure spécialisée dans l'accompagnement des profils atypiques, partage ses clés pour s'épanouir pleinement.

On entend de plus en plus parler de HPI, d'hypersensibilité ou de multipotentialité.

Ces mots, autrefois réservés aux cercles de spécialistes, s'invitent désormais dans les conversations, les podcasts et les rayons des librairies. Mais derrière ces termes qui se multiplient, que se cache-t-il vraiment ? Comment savoir si l'on est concerné ? Et surtout, comment faire de ces particularités des forces plutôt que des freins ?

Élodie Crépel est psychanalyste, médiatrice familiale et auteure de nombreux ouvrages sur le sujet. Elle-même concernée par l'ensemble des cinq neuroatypies reconnues aujourd'hui, elle accompagne depuis des années celles et ceux qui se sentent « différents » à mieux se comprendre et à trouver leur place. Rencontre avec une spécialiste qui prône avant tout l'honnêteté envers soi-même.





Osez être honnête envers vous. Si ça vous parle, enlevez cette petite voix qui vous dit “non, pas moi, c’est pas possible”

Comprendre les neuroatypies : ce que dit la science

Cinq profils, deux grandes familles

« Quand on parle de neuroatypie, c’est tout simplement un fonctionnement du cerveau qui va être différent d’une norme donnée », explique Élodie Crépel. Et cette différence n’est pas qu’une impression : elle se voit à l’IRM. La science reconnaît aujourd’hui cinq grandes neuroatypies, qu’il convient de bien distinguer.

Deux d’entre elles relèvent du potentiel : l’hypersensibilité (ou haute sensibilité) et le haut potentiel intellectuel (HPI). « Ce ne sont pas des handicaps, ce sont vraiment des ressources », insiste la psychanalyste. Ces particularités ne nécessitent ni diagnostic ni prise en charge médicale. Elles peuvent amener certaines incompréhensions ou ajustements dans la vie quotidienne, mais restent avant tout des forces sur lesquelles s’appuyer.

Les trois autres – le TDAH (trouble de l’attention avec ou sans hyperactivité), le spectre de l’autisme et les troubles DYS – appartiennent aux troubles neurodéveloppementaux. Contrairement aux précédentes, elles peuvent avoir un impact significatif sur le quotidien et justifient souvent un diagnostic officiel ainsi qu’un accompagnement adapté.

Une nuance essentielle que la spécialiste tient à rappeler : « On ne parle pas de diagnostic pour le HPI ou l’hypersensibilité. Ce n’est pas du tout quelque chose qui va être problématique dans la vie de tous les jours. Ça peut amener certains ajustements, mais c’est vraiment du potentiel. »

Ce qui se passe dans le cerveau

Ce qui fascine dans les recherches actuelles, c’est la compréhension des mécanismes cérébraux à l’œuvre. Chez les personnes HPI, le corps calleux – cette structure qui relie les deux hémisphères du cerveau – est plus épais. Résultat : l’information circule plus rapidement d’un côté à l’autre. « Il y a moins de déperdition d’énergie,

donc ça peut aller plus vite », détaille Élodie Crépel. C’est ce qui explique la rapidité de la fameuse pensée en arborescence, cette capacité à passer d’une idée à l’autre avec fluidité.

Pour les personnes hypersensibles, c’est notamment l’insula – la zone cérébrale liée aux émotions – qui fonctionne différemment. « Elle s’allume beaucoup plus vite, reste beaucoup plus intense, et va baisser en intensité beaucoup plus lentement. » Cette découverte scientifique a le mérite de libérer de la culpabilité. Si vous avez du mal à « passer à autre chose » après une émotion forte, ce n’est pas un caprice ou un manque de volonté : c’est simplement votre cerveau qui fonctionne ainsi.

La double exceptionnalité : quand les atypies se cumulent

Point important : ces atypies se cumulent souvent. On parle alors de « double exceptionnalité » lorsqu’une personne présente plusieurs profils. « Ce n’est vraiment pas si rare que ça », confirme Élodie,

qui elle-même cumule l'ensemble des cinq atypies.

Les défis du quotidien : entre forces et obstacles

La multipotentialité, une richesse encore mal comprise

Parmi les termes qui émergent ces dernières années, celui de « multipotentialité » intrigue autant qu'il séduit. Mais attention aux confusions : être multipotentiel, ce n'est pas simplement avoir plusieurs centres d'intérêt.

« La multipotentialité, c'est quand tu as plusieurs passions et que tu les as élevées à un niveau supérieur à la moyenne », précise Élodie Crépel. Autrement dit, il ne s'agit pas d'avoir des hobbies, mais de véritables compétences développées dans différents domaines. « On devient un peu la référence pour l'entourage. Par exemple, si vous êtes doué pour l'organisation, naturellement, à chaque repas de famille ou sortie entre amis, on va se reposer sur vous. » C'est donc une compétence qui est socialement reconnue, mais que soi-même on va banaliser.

Le défi pour ces profils ? Trouver leur place dans un monde professionnel qui valorise encore largement la spécialisation. « Pendant longtemps, on a tellement mis en avant l'expertise dans un seul domaine que ces parcours hétéroclites étaient mal perçus », observe la psychanalyste. Sur un CV, multiplier les expériences peut donner l'impression d'un manque de cohérence. Pourtant, cette polyvalence constitue une richesse considérable.

Élodie Crépel note toutefois une évolution encourageante : « Je pense que la nouvelle génération amène cette multipotentialité sur quelque chose de positif. Les jeunes d'aujourd'hui n'ont plus envie de choisir un métier après le bac et de faire 40 ans de carrière. Ils ont envie d'être épanouis dans leur travail. »

L'ennui et la perte de sens : des signaux d'alerte

Si ces particularités peuvent constituer des atouts, elles s'accompagnent aussi de défis spécifiques, souvent invisibles de l'extérieur.

Le premier obstacle identifié par Élodie Crépel ? L'ennui. « Je pense que le plus gros challenge chez les

femmes atypiques, c'est l'ennui. Elles s'ennuient dans la sphère professionnelle. Et elles n'osent pas imaginer que ça pourrait être différent. » Un constat qui résonne avec force : combien de personnes restent dans des situations qui ne leur correspondent plus, par peur du changement ou par méconnaissance de leurs propres besoins ?

Les profils atypiques sont également caractérisés par ce qu'Élodie Crépel appelle « l'entéléchie » : l'envie d'avoir toujours envie. « C'est une forme d'insatisfaction chronique, mais c'est cette pulsion de vie d'aller chercher plus loin que ce qu'on nous donne. » Une caractéristique qui peut être perçue négativement, mais qui constitue en réalité un formidable moteur d'évolution.

Le piège de la suradaptation

L'autre piège majeur, c'est la suradaptation. S'adapter à son environnement est une compétence sociale saine et nécessaire. « On ne va pas se comporter de la même manière si on va voir son banquier pour un prêt ou avec sa meilleure amie en soirée », illustre la psychanalyste. Le problème survient lorsque cette adaptation devient excessive, au point de perdre le contact avec soi-même.

« Il y a des gens qui se sont tellement suradaptés depuis tout petit qu'ils sont dans l'incapacité de savoir réellement qui ils sont. C'est ce qu'on appelle le faux self. » Comme dans le film *The Mask*, certaines personnes portent un masque depuis si longtemps qu'elles ne savent plus l'enlever – ni même qui elles sont dessous.

Les clés pour mieux vivre sa singularité

Se connaître : le point de départ indispensable

Comment transformer ces particularités en forces ? Pour



Élodie Crépel, tout commence par l'honnêteté envers soi-même. Et cela implique de reconnaître aussi bien ses difficultés que ses compétences.

« C'est drôle comme on veut bien être honnête avec soi-même, mais toujours dans le négatif. Quand on fait mal les choses, on veut bien les voir, mais quand on les fait bien, on a du mal. Et surtout les femmes. » Cette fausse modestie empêche de reconnaître ses forces et, par conséquent, de s'appuyer dessus. « Si tu sais bien faire la pâtisserie, tu sais bien faire la pâtisserie. Est-ce qu'on te demande d'avoir des étoiles Michelin ? Pas du tout. »

Cette connaissance de soi passe par des questions fondamentales : Quelles sont mes attentes concrètes ? Quelles sont mes limites ? Quelles sont mes valeurs – et surtout, qu'est-ce qu'elles signifient concrètement pour moi ? « Tout le monde dit "oui, le respect". Mais peut-être que je vais faire quelque chose qui te donne la sensation que je te manque de respect, alors que pour moi, ça ne l'était pas. »

Le parcours personnel d'Élodie illustre la puissance de cette démarche. Dyslexique sévère dans son enfance, elle est aujourd'hui auteure de dix ouvrages dont certains bestsellers. « S'il y a des dyslexiques qui nous écoutent, sachez que oui, on peut devenir auteur tout en étant dyslexique. C'est possible. Mais ça demande beaucoup plus de travail. »

Dans le couple : respecter l'intensité de l'autre

Ces particularités ont évidemment un impact sur la vie relationnelle. Dans le couple, la clé réside selon Élodie Crépel dans le respect de l'intensité de l'autre. Mariée depuis 18 ans à un homme lui aussi atypique, elle témoigne : « On n'a jamais eu envie que l'autre se suradapte au nom de la vie de famille et du couple. On a toujours

donné la liberté à l'autre de changer, d'évoluer, là où il voulait aller. »

Cette liberté d'évolution mutuelle demande de la confiance, mais elle permet à chacun de rester authentique. « Mes valeurs de loyauté et ses valeurs de famille font que, quand bien même on se laisse la liberté d'évoluer, on va s'y retrouver. »

En famille : accompagner sans projeter

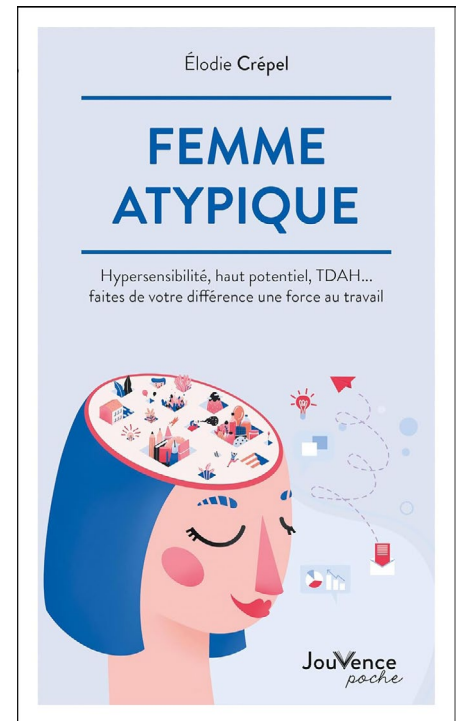
Pour les parents d'enfants atypiques, Élodie rappelle une évidence parfois oubliée : « Le fait qu'on soit parent fait qu'on n'est justement pas indiqué pour accompagner nos enfants. » Les enfants ressentent inconsciemment nos peurs et nos attentes. Mieux vaut donc chercher un accompagnement extérieur tout en cultivant un regard bienveillant sur leurs difficultés. « C'est bien parce qu'on a des difficultés qu'on développe notre résilience. »

Oser être soi : le message d'Élodie Crépel

À celles et ceux qui se reconnaissent dans ces descriptions, Élodie Crépel adresse un message simple mais puissant : « Osez être honnête envers vous. Si ça vous parle, enlevez cette petite voix qui vous dit "non, pas moi, c'est pas possible". »

Car au fond, l'exploration de soi-même ne regarde que nous. Pas besoin de porter un t-shirt proclamant son HPI ou son hypersensibilité. « Cette exploration de soi-même, on est toujours légitime à la faire. Et si ce n'est pas vous qui le faites, personne ne le fera pour vous. »

Une invitation à se découvrir, à s'accepter, et à transformer sa singularité en force. Car comme le résume Élodie Crépel : « Le monde a besoin de nous. »



Autrice des best-sellers *Femme atypique* et *Femme aux multipotentiels* (Éditions Jouvence), Élodie Crépel publie aujourd'hui *Femme atypique : Hypersensibilité, haut potentiel, TDAH... faites de votre différence une force au travail*. Retrouvez son univers sur son [site](#), sur [Linkedin](#) sur [Facebook](#) et sur [instagram](#).

POURQUOI NE TROUVES-TU PAS TON GRAND AMOUR ?

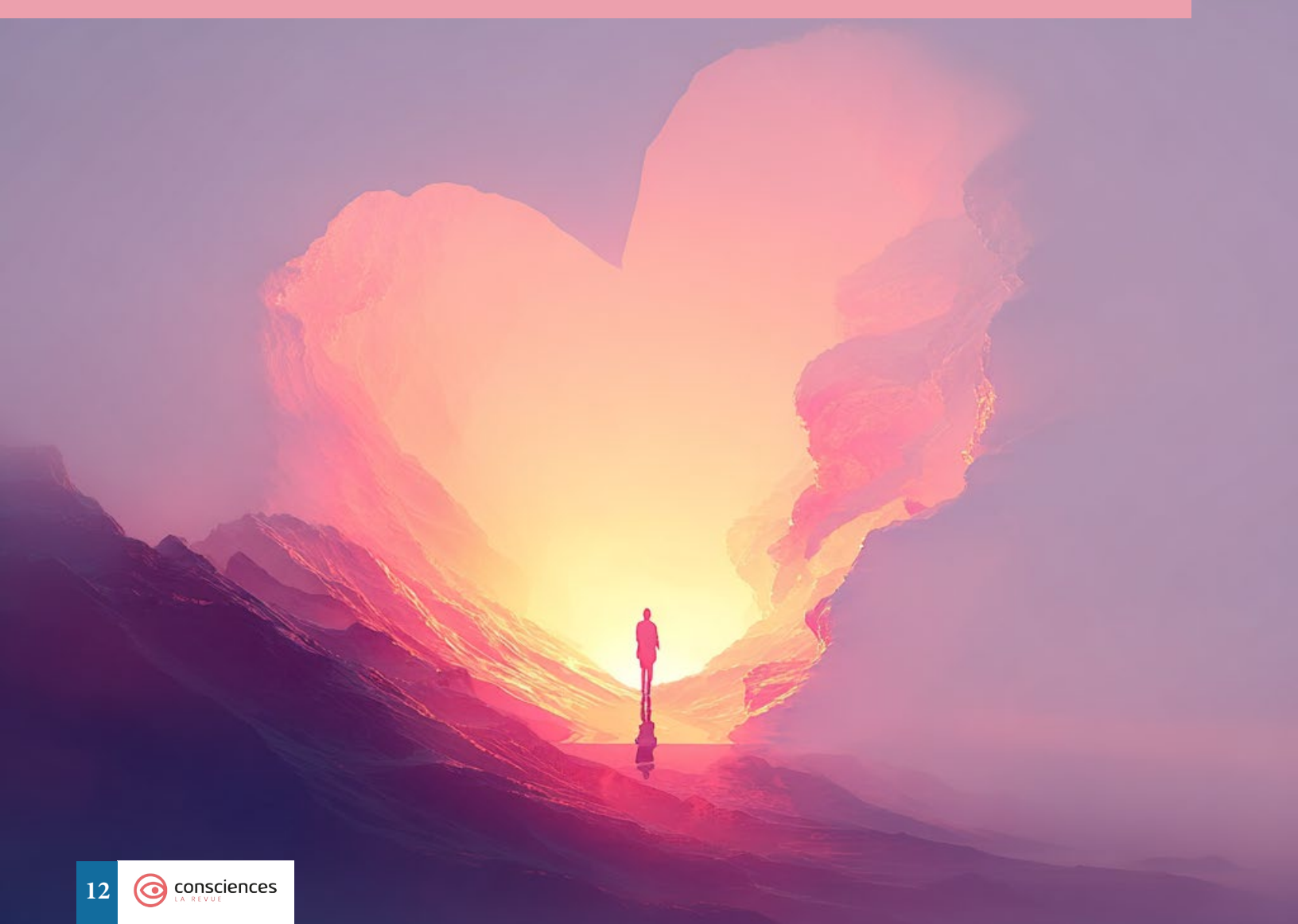
À la recherche du Grand Amour

Êtes-vous à la recherche de l'amour idéal ? D'un amour inconditionnel, immortel et parfait ?

Avez-vous déjà eu l'impression de l'avoir trouvé, puis d'être déçu par des événements difficiles comme la perte d'un proche ? La disparition d'un frère, d'une sœur, d'un oncle, d'une tante, ou encore d'un grand-parent peut profondément ébranler notre vision de l'amour.

L'amour absolu existe-t-il vraiment, ou est-ce une construction de notre imagination ? Cette quête d'un sentiment parfait et inaccessible est souvent conditionnée par notre histoire familiale.

Pour explorer cette question, nous allons d'abord découvrir deux histoires d'amour célèbres de la littérature, puis nous analyserons ces relations de manière plus pragmatique, en observant la réalité de deux auteurs et leur rapport à l'amour.



Deux histoires d'amour légendaires

Dans cette première partie, nous allons explorer les histoires d'amour les plus célèbres de la littérature mondiale. Ces récits ont traversé les siècles et continuent de façonner notre vision de l'amour passionnel.

Pour mieux comprendre ces histoires, nous allons d'abord les présenter dans leur version "romancée", telle que nous la connaissons. Ensuite, nous les analyserons en nous appuyant sur une approche originale : les constellations familiales. Cette méthode permet de révéler les dynamiques cachées et les non-dits qui animent ces couples mythiques.

Une méthode d'analyse innovante

Les constellations familiales sont une approche thérapeutique qui permet de mettre en lumière les dynamiques inconscientes d'un système familial. Dans notre cas, nous utilisons cette méthode pour analyser les histoires littéraires.

Le principe est simple : des personnes jouent les rôles des différents personnages de l'histoire. Le récit se déroule conformément aux faits historiques et littéraires. Mais à certains moments clés, les "acteurs" ressentent des émotions ou ont des comportements différents de ceux décrits dans le texte original. Apparaît alors le sens caché de la métaphore de l'histoire.

Commençons par le couple le plus célèbre de tous les temps : Roméo et Juliette, dans leur version shakespearienne.

La quête de Roméo et Juliette

L'histoire des Montague et des Capulet

À Vérone, deux familles puissantes se détestent : les Montague et les Capulet. Le prince Escalus, excédé par leurs conflits, les menace : "Si vous troublez encore nos rues, votre vie paiera le dommage."

Roméo Montague tombe amoureux de Juliette Capulet, 13 ans, déjà promise à Pâris, un noble cousin du Prince. Malgré la haine familiale, Roméo et Juliette se marient secrètement avec l'aide du moine franciscain Laurence.

Mais le drame éclate : Roméo tue Tybalt, un Capulet, pour venger son ami Mercutio. Le Prince le bannit de Vérone et Roméo se réfugie à Mantoue.

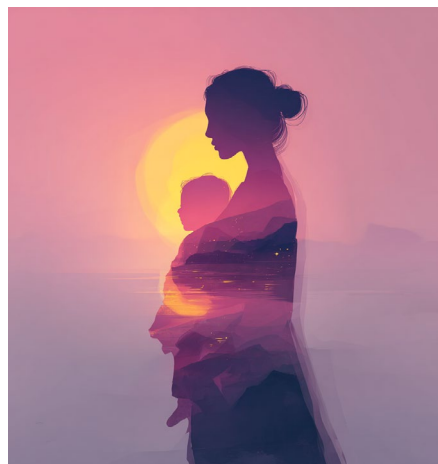
Pour éviter d'épouser Pâris, Juliette boit une potion fournie par le moine Laurence. Cette potion la plonge dans un sommeil profond qui imite la mort. Le plan : Roméo viendra la chercher dans le caveau familial quand elle se réveillera.

Mais le message n'arrive jamais à Roméo. Croyant Juliette morte, il achète du poison, tue Pâris au caveau, puis se suicide près de Juliette. Quand elle se réveille et découvre Roméo mort, Juliette se poignarde.

Les dessous de l'histoire

L'analyse par constellation familiale révèle une toute autre réalité, bien plus claire que le mythe romantique.

En résumé, le Prince divise pour régner, avec l'accord tacite de l'Église. Le moine Laurence a inventé ce stratagème pour que les familles s'entretuent et que le Prince conserve son pouvoir.



Dans la constellation, un fait troublant apparaît : Roméo aime bien Juliette, mais après avoir tué Tybalt, il aimerait surtout prendre la place du Prince. L'amour devient secondaire face à l'ambition politique.

Autre révélation : quand la mère de Juliette lui ordonne d'épouser Pâris, Juliette refuse et va voir Laurence pour demander de l'aide. Mais lorsque le moine lui expose son plan avec la fiole empoisonnée, Juliette se méfie instinctivement. Elle n'est pas aussi naïve qu'on le croit.

Finalement, le moment le plus révélateur est quand Roméo découvre Juliette étendue dans le caveau, car il n'a pas vraiment envie de mourir pour elle. De même, Juliette n'avait pas envie de mourir pour Roméo. En réalité, elle aurait plutôt envie de gifler le moine Laurence pour l'avoir piégée dans cette situation !

En conclusion : Roméo aime le pouvoir plus que Juliette

Cette analyse révèle une vérité dérangeante : Roméo cherche avant tout le pouvoir du Prince, pas l'amour de Juliette.

Il tue Tybalt non pas pour venger Mercutio, mais pour éliminer un rival politique. Il tue Pâris non pas parce qu'il pleure Juliette, mais parce que Pâris fait partie de la famille du Prince et représente une menace pour ses ambitions.

L'histoire d'amour parfait n'est qu'une façade. Derrière le romantisme se cachent des jeux de pouvoir, des manipulations et des ambitions personnelles.

Paul et Virginie

Cette seconde histoire tragique se déroule à l'île Maurice, anciennement nommée "île de France".

L'histoire officielle

Ce roman de Bernardin de Saint-Pierre, publié en 1788, raconte l'histoire de deux mères célibataires qui se rencontrent à l'île Maurice.

Marguerite a été abandonnée enceinte par un noble. Madame de La Tour est veuve et sans ressources. Les deux femmes décident de vivre ensemble et d'élever leurs enfants côte à côte.

Paul et Virginie grandissent ensemble dans un paradis tropical, s'aimant d'un amour pur et innocent. Mais une riche tante exige que Virginie vienne en France pour recevoir une éducation raffinée et devenir son héritière.

Après deux ans d'absence, Virginie décide de rentrer. Mais une terrible tempête fait chavirer son navire juste devant la plage. Un marin lui crie de se déshabiller pour nager jusqu'au rivage, mais Virginie refuse par pudeur et meurt noyée sous les yeux de Paul. Il meurt de chagrin quelques semaines plus tard, suivi par sa mère Marguerite, puis par Madame de La Tour. Tous meurent en cascade, victimes de cette tragédie.

Les dessous de l'histoire : l'amour des mères

L'analyse par constellation familiale révèle des dynamiques très différentes de l'histoire romantique officielle.

Lors du naufrage, quand le bateau chavire, la représentante de

Virginie exprime quelque chose de surprenant : elle est "contente de mourir" car elle peut enfin rejoindre son père mort. Virginie ne cherche pas à survivre pour retrouver Paul, mais pour retrouver son père dans la mort.

Quand le marin lui propose de la sauver en enlevant ses habits, elle répond avec mépris : "C'est un gueux, plutôt crever". Ce n'est pas tant la pudeur qui la retient, mais un sentiment de supériorité sociale et un désir inconscient de mourir.

De son côté, Paul se montre étrangement indifférent à la mort de Virginie. Quand il reste auprès de sa maman après le drame, il n'a pas vraiment envie de mourir. C'est sa mère qui souhaite partir, mais elle-même ne sait pas si elle veut vraiment mourir.

Le plus révélateur est que la mère de Virginie, Madame de La Tour, meurt pour rejoindre "sa copine" Marguerite.

Elle déclare même : "il y a une part d'homosexualité entre nous". Les deux mères s'aiment en réalité plus profondément qu'elles n'aiment leurs enfants.

Virginie est donc "une fille à papa" qui veut rejoindre son père dans la

tombe. Paul est "un fils à maman" qui est coincé dans l'histoire de

sa mère. Ils ne sont pas vraiment un couple amoureux, mais deux enfants prisonniers des désirs inconscients de leurs parents.

En conclusion : Paul aime sa mère et Virginie veut mourir

L'analyse révèle que Virginie se suicide, et que Paul veut rester avec sa mère.

C'est une dynamique que l'on retrouve souvent dans les relations "toxiques" : l'un menace de se suicider pour empêcher l'autre de partir. L'un utilise la mort comme un chantage émotionnel.

Faire mourir deux jeunes gens "par amour" l'un pour l'autre n'est qu'une illusion romantique créée par l'auteur.

Les histoires personnelles des auteurs

Voyons maintenant ce qu'il en est de la généalogie des auteurs et du lien avec leurs histoires.

William Shakespeare et ses sœurs mortes

L'histoire familiale de William Shakespeare est bien documentée.





Il est le troisième enfant de John Shakespeare et de Mary Arden, qui eurent au moins huit enfants dont deux filles aînées qui moururent en bas âge. William épousa Anne Hathaway alors qu'il avait 18 ans et elle 26 ans.

C'était un mariage assez inhabituel pour l'époque, car Anne était enceinte de trois mois le 28 novembre 1582, trois jours avant que le mariage ne soit conclu.

Le couple eut trois enfants : d'abord Susanna, née six mois après le mariage, puis des jumeaux en 1585 - un garçon prénommé Hamnet et une fille prénommée Judith.

La tragédie frappa la famille en 1596. Leur fils unique Hamnet mourut à l'âge de 11 ans seulement. Sa sœur jumelle Judith se maria en 1616 avec Thomas Quiney, deux fois accusé de relations sexuelles avant le mariage, et elle eut 3 enfants dont le premier, Shakespeare peu après la mort de William et mourut l'année suivante.

L'analyse par constellation familiale

Dans la constellation familiale, le représentant de Shakespeare observe ses sœurs mortes et déclare : "C'est scotchant" et « **Quand je déclame, je ne les regarde pas et c'est bien** ». **Quand sa sœur Anne vient**, William regarde toujours les aînées mortes et ne voit pas sa sœur vivante, Anne. Quand elle meurt à huit ans, William recommence à déclamer en disant « je suis plus touché qu'avec les autres ».

Le plus troublant est quand sa future femme, Anne Hathaway, vient à sa gauche, ils sont bien ensemble et William n'est pas touché par la mort de son fils. Il veut toujours sauver sa propre mère qui a perdu des enfants et est attiré par sa sœur morte, Anne.

En réalité, William Shakespeare nous embrouille avec une histoire de couple et nous fait croire que l'origine du suicide est l'amour. Cette histoire cache les responsabilités des princes, des rois

et de l'Église. Dans ses histoires, les couples sont suicidaires, la femme précédant l'homme, comme Ophélie et Hamlet.

Jacques et Catherine, les grands-parents de Bernardin de St Pierre

Passons maintenant à l'histoire personnelle de l'auteur de Paul et Virginie : Bernardin de Saint-Pierre.

Jacques et Catherine sont les prénoms des grands-parents maternels de Jacques Henri, plus connu sous le nom de Bernardin de St Pierre. Son grand-père mourut en 1737, l'année de sa naissance, et sa mère, qui s'appelait aussi Catherine, mourut quand il n'avait que 20 ans.

Un détail frappant dans sa généalogie est que sa sœur cadette Catherine porte le prénom de sa grand-mère maternelle, morte à 51 ans. Ainsi, le frère et la sœur portent les mêmes prénoms que ceux de leurs grands-parents maternels, tous deux morts jeunes.

Comme l'écrit Daniel Vaxelaire dans son livre sur Bernardin de St Pierre, Jacques Henri (Bernardin) refusera tous les prétendants de sa sœur. En 1786, à 46 ans, elle entrera au couvent. Ainsi, il restera inconsciemment fidèle à sa sœur.

En 1765, Jacques Henri quitte la princesse Marie Mitesnik, qui ne voulait pas l'épouser. L'ingénieur est amoureux de Françoise Robin, mariée à l'intendant Pierre Poivre.

Après avoir perdu son père, son époux, sa fille cadette et sa belle maison des environs de Lyon, elle épouse Pierre Dupont de Nemours en 1795. Son destin semble marqué par l'impossibilité d'un amour épanoui, prisonnier des loyautés familiales inconscientes envers ses grands-parents maternels

Il écrit l'histoire de Paul et Virginie avant 1781, se marie en 1783, à 56 ans, avec Félicité Didot, la fille de son éditeur Pierre François Didot, qui en avait 20. Il a une fille, Virginie, un enfant mort, Paul et un troisième vivant portant le même prénom. Après la mort de Félicité, il eut un autre fils mort, Bernardin, avec Marguerite Désirée.

Que montre la constellation ?

Jacques Bernardin est identifié à son grand-père maternel Jacques, mort l'année de sa naissance, et dont le père est mort quand il avait 33 ans. Il est donc un fils à maman. Sa sœur Catherine est identifiée à sa grand-mère maternelle Catherine, morte quand sa mère avait 17 ans.

Ainsi, le frère et la sœur sont identifiés au couple de leurs grands-parents maternels. Dans son roman, Paul et Virginie sont comme un frère et une sœur qui s'aiment mais qui ne se marient pas.

Dans son roman, Bernardin a négligé une génération, celle des parents, racontant une histoire de deux personnes qui s'aiment - en réalité ses grands-parents - qui ont deux enfants qui devraient s'aimer. Le naufrage de Virginie symbolise le couvent de sa sœur.



L'amour idéal n'existe pas. En revanche, un amour banal, imparfait mais sincère, libéré des loyautés familiales inconscientes, est plus accessible que nous le pensons.

Réflexion sur l'amour idéalisé

Ces histoires nous invitent à réfléchir sur la nature de nos croyances amoureuses. L'amour que nous recherchons est-il authentique, ou conditionné par des mythes littéraires cachant des dynamiques familiales inconscientes ?

Les auteurs eux-mêmes écrivent à partir de leur histoire familiale qu'ils subliment. Shakespeare a perdu des sœurs et un fils, et cherche Anne, sa sœur morte à travers ses écrits. Bernardin de St Pierre cherchait à faire revivre l'amour de ses grands-parents maternels par son histoire tragique et a empêché sa sœur de se marier.

Leurs histoires d'amour romantiques cachent en des loyautés familiales, des jeux de pouvoir et des deuils non résolus.

L'amour idéal n'existe pas. En revanche, un amour banal, imparfait mais sincère, libéré des loyautés familiales inconscientes, est plus accessible que nous le pensons.

La question n'est donc pas de trouver le "grand amour" parfait, mais plutôt d'accepter de vivre des relations humaines, en pleine conscience de nos propres besoins et de notre histoire familiale. C'est en ayant conscience de ces schémas récurrents que nous pouvons enfin nous libérer d'une quête d'un amour inhumain.



Michel Diviné
Ingénieur de formation (Polytechnique, Stanford) reconverti dans l'accompagnement thérapeutique depuis + de 20 ans, Michel Diviné est un expert en constellations familiales, en EMDR, en Hypnose Ericksonienne et en travail de réconciliation avec les parents selon Jirina Prekop. Auteur de plusieurs ouvrages, il partage son expertise à travers ses blogs et ses ateliers réguliers en France et en Suisse. Découvrez-en plus sur ses blogs [Psythérapeute](#), [Constellations Familiales](#) et [Communication Bienveillante](#).



QUAND L'AMOUR REND POSSIBLE L'IMPOSSIBLE :

**SARAH SERIEVIC NOUS OUVRE LES PORTES
DU THÉÂTRE AUTHENTIQUE**

Écrit par Sarah Diviné

Après quinze ans de carrière sur les scènes françaises aux côtés de grands noms comme Jean Poiret et Michel Serrault, Suzanne Flon, Guy Tréjan, Robert Hirsch, etc ... Sarah Serievic a transformé sa passion du théâtre en une mission de vie. Depuis plus de 27 ans, elle accompagne des milliers de personnes à travers le Théâtre Authentique, un espace de connaissance de soi qui permet la libération des blessures affectives. Dans son dernier ouvrage "Quand l'amour rend possible l'impossible" (éditions Mama), elle nous invite à redécouvrir la force de l'amour véritable.



L'amour : cette étincelle qui nous oblige à grandir

Lorsqu'on demande à Sarah de définir l'amour, sa réponse surprend : "L'amour, c'est une étincelle de lumière qui jaillit lorsque deux consciences se rencontrent." Mais attention, prévient-elle, il ne s'agit pas de cette image d'Épinal où tout serait "calme, luxe et volupté". L'amour véritable est une force puissante et exigeante.

"C'est une telle énergie, c'est la force de l'éros au sens transcendant du terme", explique Sarah. Cette force nous oblige à rencontrer ce qui ne veut pas vivre à l'intérieur de nous. Elle génère des frictions, et c'est précisément dans ces moments de tension que réside le potentiel de transformation. "Ces frictions, quand elles sont menées avec intelligence et maturité, vont donner l'occasion d'un agrandissement de soi-même, d'une élévation de notre conscience."

Sarah insiste sur un point : nous ne sommes victimes de rien. Tout ce qui nous est présenté est une opportunité de dépassement personnel pour ouvrir notre conscience. "Nous sommes nés pour aimer, c'est-à-dire grandir en conscience chaque jour."

La première étape pour se reconnecter à l'amour consiste à cesser de se raconter des histoires, particulièrement celle de la victime. Sarah accompagne ses participants à identifier les récits qu'ils se répètent et qui les maintiennent prisonniers de schémas limitants.

Le pouvoir du corps paralysé : quand la maladie devient révélation

Le parcours de Sarah illustre cette capacité de transformation. À 17 ans, elle se retrouve hospitalisée, paralysée pendant un mois. Dans sa chambre d'hôpital, un chirurgien entre et déclare devant elle à l'infirmière : "Elle est foutue."

Cette phrase, loin de la détruire, déclenche en elle une rage de vivre. "J'ai entendu ça et je me suis entendu penser : 'Attends, toi tu me soignes, mais c'est moi qui guéris. C'est moi qui vais décider de guérir.'"

Sarah était alors incapable d'exprimer ses émotions. "Ce corps qui se paralysait, c'était une amplification de cette paralysie émotionnelle que je m'étais imposée par peur de souffrir." La paralysie physique n'était que le reflet d'une paralysie intérieure bien plus profonde.

C'est alors qu'elle sent une goutte de perfusion tomber dans son corps. Cette sensation devient le point de départ de sa guérison. Seconde après seconde, elle se visualise actrice de théâtre, capable enfin d'exprimer les émotions qu'elle refoule. "Je respirais avec cette pensée : voilà, je vivrai les émotions que j'ai besoin d'exprimer, je transmettrai les messages que je veux révéler."

Sarah s'est guérie en se visualisant vivre sa passion. Son conseil : avoir

un projet de vie qui nous fait vibrer et s'y connecter chaque jour, particulièrement dans les moments difficiles. Ce n'est pas de la pensée positive naïve, mais une force créatrice puissante qui mobilise toutes nos ressources intérieures.

Le Théâtre Authentique : un espace pour oser être pleinement

Contrairement au théâtre traditionnel qui appelle à l'extérieur de soi et crée une dépendance au regard des autres, le Théâtre Authentique fait l'inverse : il invite à plonger à l'intérieur de soi.

"Je dis souvent, ce théâtre-là, c'est le seul lieu où on arrête de jouer. C'est le seul lieu où on existe dans l'authenticité et la profondeur de l'être", confie Sarah. On n'y joue pas des personnages, on y vit sa vérité. On se surprend en flagrant délit de soi-même dans des joies fortes, mais aussi des sanglots terribles, des colères, des peurs, des hontes, des jalousies qu'on ne croyait pas contenir et tout cela porté par un groupe qui va soutenir, porter et accompagner ces émotions.

L'histoire d'une jeune femme chinoise illustre ce processus. Mariée et très amoureuse, elle ne parvenait pas à exprimer son amour à son mari, prisonnière d'une culture où les sentiments ne s'expriment pas. Sur scène, Sarah l'invite à revivre sa relation avec sa mère, cette femme qu'elle admire mais à qui elle n'a jamais pu dire "je t'aime".

Assise par terre, de dos, la tête posée sur les genoux d'une femme représentant sa mère, elle laisse couler toutes ces paroles d'amour retenues pendant des années. "Mais maman, je n'ai jamais pu te dire que je t'aime, mais je veux te dire qui tu es pour moi, tout cet amour que tu représentes pour moi." Les larmes coulent, les barrières tombent. Dans un élan spontané, elle se retourne et se jette dans les bras de la représentante de sa mère.

Un an plus tard, elle écrit à Sarah : "Grâce à ce stage, je vis un amour extraordinaire avec mon mari, tout a été transformé." Il lui fallait l'autorisation de sa mère, la parole libérée avec elle, pour oser aimer pleinement son mari. Tant qu'elle ne l'avait pas vécue, elle restait dans une loyauté inconsciente où aimer quelqu'un d'autre signifiait trahir sa mère.

Sarah partage une révélation personnelle : "C'est parce que j'ai rencontré mes véritables colères que j'ai rencontré ma véritable douceur." Nos émotions refoulées – colères, peurs, hontes, jalousies – sont des énergies qui ont besoin de s'exprimer. Quand on les regarde avec compassion, on découvre l'énergie de vie qu'elles contiennent.

Il s'agit d'amour véritable : reconnaître ces parties de nous qui ont manqué d'amour et leur offrir une présence bienveillante.

De la rue à sage-femme : l'amour qui transforme

L'une des histoires les plus bouleversantes concerne une femme de la rue, obèse, qui venait dans un centre pour femmes sortant de prison. Elle retenait un haut-le-cœur, incapable de parler à Sarah.

Un jour, Sarah lui dit : "Tu sais, ici, tu peux vomir. La prochaine fois, viens avec une petite bassine, et tu as le droit de vomir ici. Et peut-être après vomir les paroles que tu as besoin de dire."



Quelques semaines plus tard, la femme revient avec une bassine. Puis, de nombreuses semaines après, elle raconte enfin son histoire épouvantable : sa mère est morte en la mettant au monde, et son père, qui aimait follement sa femme, a décidé de faire payer à sa fille son "crime". Traitée comme un monstre toute son enfance, elle est devenue monstrueuse. "Tant que tu n'as pas éveillé ta conscience, l'image que l'autre te renvoie fait de de toi ce que l'autre veut faire de toi", explique Sarah.

Mais quelque chose bascule quand Sarah lui dit : "Ton père était fou. Fou d'amour. Maintenant, c'est à toi de remettre cet amour à l'endroit. Ça ne s'adressait même pas à toi." Et surtout : "Tu es née de l'amour, ne l'oublie jamais."

En six mois, cette femme perd 30 à 40 kilos. Elle commence à écouter les autres, à intervenir, à reconnecter avec ses sensations et ses sentiments. Finalement, elle quitte le centre et devient sage-femme. Elle appelle Sarah quelque temps plus tard : "À chaque fois qu'un enfant naît, je chante. Et je sais que ce chant me vient de l'amour de ma mère."

Le dernier conseil de Sarah est essentiel : reconnecter avec ce

qui procure du plaisir, sortir de la performance pour obtenir un résultat. C'est exactement ce qu'elle a vécu lors de son audition au Conservatoire de Paris. Certaine de ne pas être retenue, elle s'est dit : "Puisque c'est le moment, j'y vais et le reste je m'en fous. Je vais jouer pour le plaisir." Elle a été reçue à l'unanimité.

"S'il nous est arrivé à tous de créer des situations qui ne nous conviennent pas, ne délaissions pas notre capacité de créer aussi ce que nous souhaitons voir se réaliser" affirme Sarah. Il s'agit de reprendre notre pouvoir créatif et de l'amener dans le sens de nos aspirations les plus vives.

Ne sortez pas de cette terre sans avoir été vivant

Sarah conclut notre échange avec un message précis : "Ne sortez pas de cette terre sans avoir été vivant. C'est ça le Théâtre Authentique : chercher la vie, dans ses élans les plus vrais"

Aimer authentiquement, ce n'est pas du narcissisme. C'est aimer ce qui est là, s'offrir ce constat bienveillant que nous ne sommes pas que nos comportements limitants. Chacun est venu sur cette terre pour libérer les parties de soi qui empêchent l'accès à la vie, donc à l'amour.

L'authenticité commence par soi-même : "Oui, je me suis comportée comme ça ce jour-là, mais je ne suis pas que ça." Se pardonner, s'accueillir sans jugement, reconnaître la petite fille ou le petit garçon en nous qui a cru ne pas mériter l'amour et qui a créé des personnages de protection.

À travers son livre "Quand l'amour rend possible l'impossible" et son Théâtre Authentique, Sarah Serievic nous offre bien plus qu'une méthode : elle nous transmet une voie vers la liberté intérieure, celle qui permet de vibrer pleinement, d'aimer sans masque et de transformer l'impossible en possible.

Pour découvrir le travail de Sarah Serievic et participer à ses stages de Théâtre Authentique, rendez-vous sur son site internet. Son livre "Quand l'amour rend possible l'impossible" est disponible aux éditions Mama.

BRÈVES DE FÉVRIER

SE RENOUVELER, S'AIMER ET SE CONNECTER

Février, le plus court des mois, et pourtant... Avez-vous remarqué comme il concentre une énergie particulière ? Entre les battements du cœur et le souffle du renouveau, ce mois vous invite à transformer vos relations - à commencer par celle que vous entretenez avec vous-même.

Et si cette année, vous célébriez février autrement ? Ces trois brèves vous proposent de vibrer d'un amour qui commence par soi, de faire le ménage pour accueillir le nouveau, et de découvrir comment quelques mots justes peuvent transformer vos relations.

Prête à explorer février autrement ?

Saint-Valentin : vibrer d'une énergie d'amour authentique

Le 14 février arrive avec son cortège de roses rouges et de chocolats. Et si, cette année, vous célébriez l'amour autrement ? Non pas dans l'obligation commerciale, mais dans une vibration authentique du cœur.

L'amour n'est pas qu'une émotion, c'est une énergie que vous pouvez cultiver et rayonner. Cette vibration d'amour commence par celle que vous offrez à vous-même.

Votre Saint-Valentin intérieure : avant de penser aux autres,

demandez-vous : "Comment puis-je m'aimer davantage aujourd'hui ?". Peut-être est-ce vous offrir du temps, de la douceur, ou simplement reconnaître votre valeur.

Quand vous vibrez depuis l'amour plutôt que depuis le manque, tout change. Vous n'attendez plus qu'on vous comble, vous débordez naturellement de cette énergie que vous partagez ensuite.

Il y a tellement de formes d'amour à célébrer : l'amour de soi, l'amour d'un partenaire, l'amour familial, l'amour des amis, l'amour de la vie elle-même. Pourquoi limiter cette journée à l'amour romantique ?



L'exercice des messages d'amour : envoyez un message sincère à trois personnes que vous aimez. Pas un simple "Je pense à toi", mais quelque chose de spécifique : "J'aime ta façon de...", "Tu illumines ma vie quand...". L'amour exprimé se multiplie.

Cette vibration d'amour, c'est aussi oser la vulnérabilité. Dire "je t'aime", "tu comptes pour moi", "merci d'être là"... Ces mots simples ont un pouvoir immense quand ils viennent du cœur.

La Saint-Valentin peut devenir une célébration de l'amour sous toutes ses formes. Un jour où vous choisissez consciemment de voir avec les yeux du cœur, de parler avec les mots du cœur, d'agir depuis le cœur.

Comme le disait Rumi : *"Laisse-toi aimer par l'amour lui-même."*

Nouvel An chinois : accueillir l'énergie du renouveau

Le Nouvel An chinois 2026, célébré le 17 février, marque l'arrivée du Cheval de Feu. Cette année particulière, qui ne revient que tous les 60 ans, porte une énergie intense de transformation, d'action et de passion.

Le Cheval symbolise la réussite, l'accomplissement, le travail et l'indépendance. Il incite à développer ses dons et qualités pour obtenir le succès et la liberté. L'élément Feu Yang apporte une énergie puissante, directe et expansive, invitant à l'action rapide et à la manifestation de grandes aspirations.

Votre rituel de renouveau :

choisissez un domaine de votre vie où vous souhaitez inviter une énergie nouvelle. Peut-être votre espace de travail, une relation, ou votre rapport à vous-même. Puis posez-vous : "Qu'est-ce que je veux laisser partir ? Qu'est-ce que je veux accueillir ?".

Il y a quelque chose de puissant dans ces moments de transition consciente. Ce n'est pas effacer le

passé, c'est créer de l'espace pour que du nouveau puisse émerger.

La tradition chinoise nous enseigne l'importance de la gratitude envers ce qui fut et de l'ouverture à ce qui vient. Cette sagesse ancestrale nous rappelle que chaque fin contient un commencement.

L'exercice du nettoyage symbolique : consacrez une journée à ranger, trier, donner ce qui ne vous sert plus. Cet acte physique libère aussi de l'espace mental et émotionnel. Vous faites littéralement de la place pour le nouveau.

Cette Année du Cheval de Feu est une période où les occasions doivent être saisies rapidement. La prise d'initiative sera le maître-mot, mais il sera crucial de ne pas sacrifier la planification à la spontanéité.

Ce renouveau ne demande pas de grandes révolutions. Parfois, il suffit d'une intention claire et d'un petit geste pour inviter une énergie différente dans votre quotidien.

Communication bienveillante : enrichir ses relations par les mots justes

Les relations les plus précieuses méritent notre attention la plus fine. La communication bienveillante n'est pas une technique, c'est un art de connexion profonde qui transforme nos liens.

Combien de malentendus, de blessures, de distances naissent simplement d'une mauvaise communication ? Nous pensons dire une chose, l'autre entend autre chose, et voilà le fossé qui se creuse.

Les quatre piliers de la communication bienveillante :

observer sans juger ("J'ai remarqué que..." plutôt que "Tu es toujours..."), exprimer ses sentiments ("Je suis..." plutôt que "Tu me fais..."), identifier ses besoins ("J'ai besoin de..." plutôt que des reproches), et formuler une demande claire ("J'aimerais..." plutôt que des exigences).

Cette approche développée par Marshall Rosenberg transforme



les conflits en opportunités d'enrichir la vie de chacun. Elle remplace l'attaque et la défense par la vulnérabilité et l'échange authentique.

Votre exercice de la semaine : dans une conversation difficile, pratiquez la bienveillance. Reformulez ce

que l'autre dit : "Si je comprends bien, tu es... parce que tu as besoin de...". Cette simple validation change tout.

Quand quelqu'un écoute non pas pour répondre mais pour vivre une communication authentique, une connexion s'établit, quelque chose se détend, s'ouvre et se répare.

La communication bienveillante demande du courage. C'est oser dire "je suis triste" plutôt que "tu m'as blessé". C'est prendre la responsabilité de ses émotions tout en exprimant clairement ses besoins.

L'exercice du miroir relationnel : avant de reprocher quelque chose à l'autre, demandez-vous : "Quel besoin non satisfait se cache derrière mon irritation ?" Souvent, exprimer ce besoin directement évite le conflit.

Cette pratique enrichit toutes vos relations : avec votre partenaire, vos enfants, vos collègues, vos amis. Elle crée des fenêtres là où il y avait des murs.

Comme le rappelait Marshall Rosenberg : *"Ce qui compte, ce n'est pas de changer les autres, mais d'établir une connexion."*

Osez être bienveillante avec vous-même et vos proches.

RÉINVENTER SON COUPLE :

AVEC GÉRALDYNE PRÉVOT-GIGANT

Écrit par Julie Destouches



Entre autonomie, charge mentale et attentes affectives inédites, le couple contemporain ressemble moins à une institution qu'à un laboratoire. Psychopraticienne passionnée par la question amoureuse, Géraldyne Prévot-Gigant l'assure : réinventer son couple, c'est possible ! A condition d'apprendre à traverser les cycles, à clarifier ses valeurs et à distinguer la crise féconde des dynamiques toxiques.

On a cru que l'amour suffisait. Puis la vie a demandé une méthode. Le couple, aujourd'hui, n'est plus un cadre où l'on entre "par défaut". Libéré des injonctions sociales et des loyautés familiales, le couple d'aujourd'hui se façonne en pleine conscience. Il s'adapte aux parcours de vie, accueille ou pas des enfants, des changements professionnels, de nouvelles aspirations individuelles... Cette liberté nouvelle a un prix : elle oblige à se parler vraiment. Non pas pour commenter le quotidien, mais bien pour redéfinir le "nous" quand il vacille.

Dans ce contexte, la crise n'est pas nécessairement une fin. Pour Géraldyne, elle est d'abord un passage. « Une crise annonce un changement de cycle. Si l'équilibre d'hier ne tient plus, c'est qu'il est temps de trouver une nouvelle stabilité, de réinventer son couple, ensemble. »

Parfois, le dialogue seul ne suffit pas : une tierce personne comme un thérapeute de couple peut alors aider à traduire, à sécuriser l'échange et à transformer les reproches en demandes claires et constructives.



Quand ça grince... Lire le message derrière la dispute

Lorsqu'on vit un couple, on le sait, la plupart des conflits se présentent comme des scènes répétitives : le même sujet, la même fatigue, les mêmes reproches. On croit se battre pour des détails — la vaisselle, les horaires, le temps passé au travail — alors qu'on parle souvent d'autre chose : de reconnaissance, de solitude, de peur d'être abandonné, de manque de sécurité...

Réinventer son couple commence alors par un geste simple : ralentir. Sortir du réflexe d'attaque ou de défense et nommer le besoin profond sous le symptôme apparent. Ce n'est pas un exercice de "communication parfaite" ; c'est un choix de lucidité. Quand une personne sort du reproche et parvient à nommer son besoin en disant : "J'ai besoin de repos" plutôt que "Tu ne fais rien", la relation change de niveau.

La crise peut aussi révéler des zones restées immatures : une

dépendance affective, une idéalisation, un contrat implicite ("tu devrais me comprendre sans que je parle"). La réinvention demande alors de quitter le fantasme de la fusion pour entrer dans l'alliance : deux adultes qui se choisissent et se réajustent, au lieu de s'exiger l'impossible.

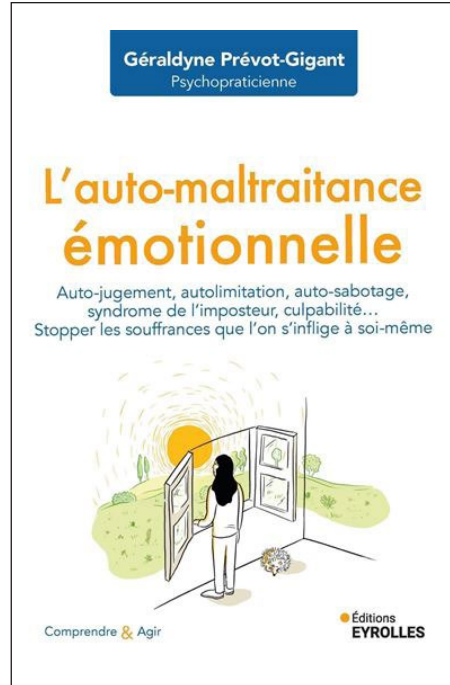
Revenir au socle, aux valeurs communes et "notre" couple idéal

Lorsqu'il est temps de "réinventer" son couple, inutile de partir dans des fantasmes inatteignables. Au contraire, Géraldyne Prévot-Gigant propose d'abord d'un retour au socle : « Le canevas sur lequel on va s'appuyer, ça va être nos valeurs. » Les valeurs ne sont pas des idées générales, ce sont des critères concrets. Elles répondent à des questions décisives : qu'est-ce qui est non négociable ? De quoi avons-nous besoin pour nous sentir respectés ? Quelle place pour la famille, la liberté, l'argent, la spiritualité, la sexualité, le travail ?

Ce socle protège aussi d'une comparaison permanente. À l'ère des réseaux, on se juge sur des images : couples radieux, complicité constante, "relation parfaite". Or « il n'y a pas un couple idéal, il y a notre couple idéal ». Autrement dit, une forme qui respecte notre histoire, nos fragilités, notre tempo. Réinventer, c'est écrire les règles du jeu : temps seuls, temps à deux, rituels de connexion, façon de décider, manière de se disputer, dispositifs d'aide quand ça déborde...

S'adapter sans s'effacer : limites, réciprocité, sécurité

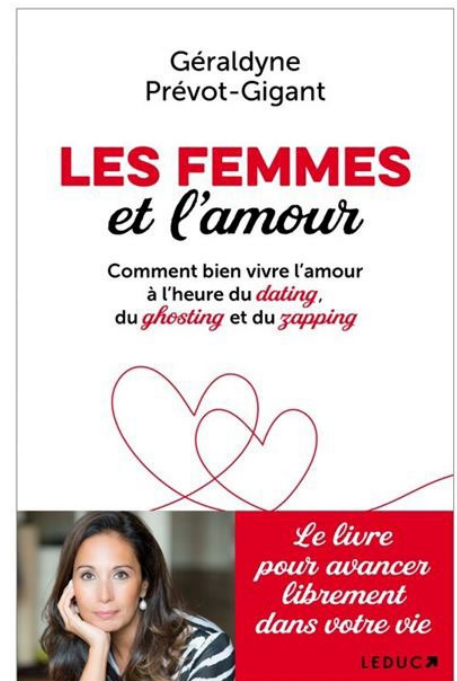
Tout couple implique de l'adaptation : on apprend la langue de l'autre, ses rythmes, ses silences. Mais il existe aussi une pente dangereuse, surtout pour les femmes : l'effacement. « S'adapter à l'autre, bien sûr, mais gare à la suradaptation. » Quand l'un s'oublie pour maintenir la paix, le lien se déséquilibre. La suradaptation fabrique du ressentiment, qui peut finir par une explosion tardive, souvent incomprise par l'autre.



Réinventer son couple passe alors par identifier ses limites. Une limite n'est pas une punition, c'est une indication claire de ce qui me protège. Elle rend l'amour praticable et évite la rancœur. Elle clarifie aussi une frontière essentielle : toutes les crises ne se valent pas.

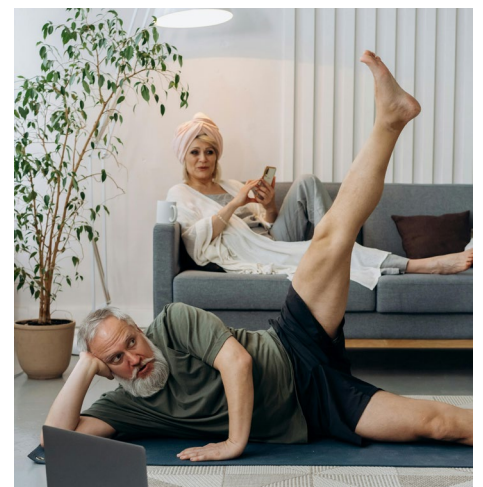
Si certaines tensions dans le couple annoncent un ajustement, d'autres vont signaler aussi une base toxique qu'il faut savoir identifier avant de rompre sans délais. Dévalorisation, culpabilisation, critique non constructive, isolement, chaud-froid entre crises et lunes de miel... Là, le couple n'est plus un laboratoire, mais un terrain dangereux. « Il n'y a pas que les violences physiques qui doivent être bannies, les violences psychologiques aussi. » Quand la relation entame l'estime de soi, l'objectif n'est pas de "tenir" mais bien de se protéger, de consulter... et de savoir partir.

Réinventer son couple, ce n'est pas sauver à tout prix ni changer pour plaire. C'est choisir un pacte vivant : des valeurs partagées, des limites claires, une parole saine qui circule. Un "nous" assez solide pour traverser les cycles, et assez respectueux pour que chacun puisse y rester entier.



Retrouvez tous les accompagnements, formations et ressources de Géraldyne Prévot-Gigant sur son [site web](#) et tout son univers sur ses réseaux sociaux : sur [Instagram](#), sur [Youtube](#) et sur [Facebook](#).

Plongez aussi dans son livre « [Les femmes et l'amour](#) » (Éditions Leduc)



LE COUPLE ALLIÉ®

L'ART DE GRANDIR ENSEMBLE

Écrit par Sarah Diviné

À l'approche de la Saint-Valentin, célébrons l'amour authentique, qui traverse les épreuves et grandit à travers elles. **Maureen Mellet**, thérapeute de couple et auteure du livre « *Les 9 accords du Couple Allié®* », nous partage sa vision de la relation amoureuse : un espace où l'on se connecter à soi tout en restant relié à l'autre, où les conflits deviennent des opportunités d'évolution et où la responsabilité amoureuse guide chaque échange.

Une histoire d'amour qui traverse le temps

L'histoire de Maureen et Paul est loin d'être un conte de fées. Rencontrés au collège à 11 ans et demi, ils ont vécu leur premier amour au lycée avant de se séparer pendant plusieurs années. « On a chacun vécu de notre côté des choses relativement challengeantes », confie Maureen. Ils se sont retrouvés à 24 ans et, depuis 7 ans, ils construisent une relation consciente et engagée.

Cette trajectoire non conventionnelle leur a appris que le couple n'est pas une destination figée, mais un voyage en perpétuelle évolution. « J'espère que je pourrais dire dans une vingtaine d'années qu'on partage tous les jours ensemble », dit-elle, reconnaissant que chaque jour comporte un choix conscient de continuer.

Les rituels du quotidien : ancrer l'alliance

Maureen et Paul travaillent ensemble et passent beaucoup de temps côte à côte. Pourtant, ils ont créé des rituels pour

nourrir leur connexion. Le premier est le câlin du matin.

« C'est un moment extrêmement précieux où juste il y a un contact physique, se prendre dans les bras, se demander comment on va, comment on commence cette journée. Ce n'est pas grand-chose et finalement, c'est déjà beaucoup. »

Les déjeuners deviennent également des moments sacrés où ils se retrouvent, loin des écrans et des obligations. Ces rituels, apparemment simples, tissent jour après jour la trame de leur relation et créent un sentiment de sécurité et de continuité.

Le dialogue restauratif : aller plus loin que l'écoute

Au-delà des rituels, Maureen et Paul pratiquent le dialogue restauratif, une évolution du dialogue Imago popularisé par Harville Hendrix. La méthode Imago est un processus de communication structuré où l'un des partenaires s'exprime tandis que l'autre écoute et reformule ce qu'il entend, en

répétant le plus fidèlement possible les mots de l'autre.

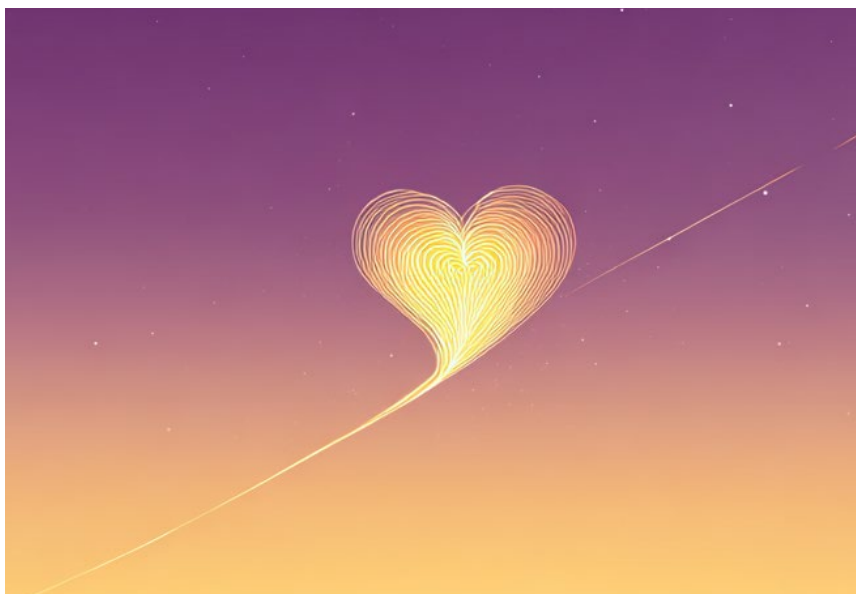
Cette technique invite à explorer ses émotions, à identifier ses peurs et à faire des liens avec son enfance, tout en maintenant un contact physique (se regarder dans les yeux, se tenir les mains). L'objectif est de se sentir véritablement entendu et compris avant d'exprimer un besoin concret.

Maureen et Paul utilisent ce dialogue au moins une fois par semaine, mais y ajoutent une dimension essentielle : la réponse de l'écouter.

« Je me suis rendu compte que parfois, le fait d'avoir juste Paul qui reformulait et qui comprenait ce que je vivais, ce n'était pas suffisant pour moi », explique Maureen.

« J'avais besoin de solutionner, j'avais besoin d'universaliser ce qu'on était en train de vivre ensemble, et j'avais besoin de vraiment entendre aussi ce qu'il avait à me dire. »

Ce dialogue ne cherche pas toujours à résoudre tous les problèmes. Parfois, il n'y a pas de solution immédiate.





L'enjeu devient alors de « traverser ce sentiment d'impuissance qui est parfois co-partagé, de rendre l'atmosphère un peu plus respirable, de garder confiance dans la relation. » Au lieu de chercher à tout prix à éliminer les désaccords, il s'agit de rester connecté même dans l'inconfort.

La responsabilité amoureuse : s'impliquer dans la relation

Un concept clé que Maureen défend avec passion est la responsabilité amoureuse. Contrairement à certaines approches de communication non-violente qui placent toute la responsabilité sur celui qui reçoit le message, Maureen croit profondément que celui qui communique doit aussi se sentir responsable de l'impact de ses mots.

« On ne peut pas juste se contenter de dire : j'ai respecté la trame, je

suis au clair avec ce que j'ai dit, ce qui se passe chez toi, ça te concerne, débrouille-toi. Moi, je trouve ça extrêmement violent », affirme-t-elle. Cette approche invite à se sentir concerné par ce qui se réveille chez l'autre quand on s'exprime, sans pour autant se sentir coupable.

Cette responsabilité partagée ouvre la porte à la réparation. *« Si moi je me sens responsable de ce que j'ai mis au sein de l'espace et de ce que l'autre a mis de cette alchimie, j'ai aussi un pouvoir réparateur. »* C'est dans cet espace de responsabilité mutuelle que le couple devient véritablement allié.

Maureen insiste également sur le fait qu'il ne faut pas idéaliser le couple. *« Il y a aussi des fois où on déconnecte, il y a aussi des fois où on n'arrive pas à se parler, il y a des fois où on ne se comprend pas. »* Les disputes font partie de la vie, et c'est OK. L'important n'est

pas d'éviter le conflit, mais de ne pas essentialiser le couple à un désaccord passager.

Maureen et Paul viennent d'acheter une maison à la campagne après des mois de travaux. Ce nouveau chapitre les invite à ralentir, à respirer, à s'ouvrir à la joie et au plaisir. *« On peut réapprendre la joie », dit-elle avec émotion. « On y a droit. On a le droit d'être amoureux, de s'épanouir, d'être en sécurité, de recevoir de l'amour, d'être en paix. »*

En cette Saint-Valentin, son message est rassurant : le Couple Allié® n'est pas parfait, il est conscient, responsable, sécurisant et engagé. Il ne fuit pas les difficultés, il les traverse ensemble. Il ne cherche pas à tout contrôler, il cultive la confiance. Et surtout, il se rappelle que l'amour est un choix quotidien, une alliance renouvelée chaque jour dans la reconnaissance mutuelle et la responsabilité partagée.

Maureen Mellet est l'autrice de deux ouvrages : *« Quand le couple répare »* et *« Les 9 accords du Couple Allié® »*. Pour découvrir son univers et celui de Paul Bié, rendez-vous sur www.coupleallie.com où ils proposent des thérapies, des formations et des retraites de couple, ainsi que les prochaines dates des conférences de Maureen partout en France. Retrouvez également Maureen sur Instagram et YouTube pour des partages inspirants et des outils pratiques au quotidien.

SPÉCIAL AMOUR

NOS 5 LECTURES DE FÉVRIER

Se comprendre, communiquer avec le cœur et s'aimer vraiment : 5 lectures pour transformer vos relations
Février, le mois de l'amour... mais pas seulement celui des cartes et des chocolats ! Ce mois-ci, voici cinq livres qui changent vraiment la donne dans vos relations.

LES LANGAGES DE L'AMOUR



Gary Chapman

Les langages de l'amour

Gary Chapman — Éditions Farel

« Je fais tout pour lui/elle et pourtant j'ai l'impression que ça ne suffit jamais. » Ça vous parle ? Ce best-seller mondial vous explique pourquoi. Chacun exprime et reçoit l'amour différemment : certains ont besoin de mots doux, d'autres de gestes tendres, de temps de qualité, de petites attentions ou de services concrets.

Quand vous ne parlez pas le même langage, vous pouvez vous aimer fort... et passer complètement à côté. Ce livre vous donne les clés pour enfin comprendre ce que l'autre attend vraiment — et lui montrer votre amour d'une façon qu'il/elle peut recevoir.

CATHERINE BENSID

S'aimer avec ses blessures

Être en paix avec ses douleurs d'abandon,
ses manques et insatisfactions

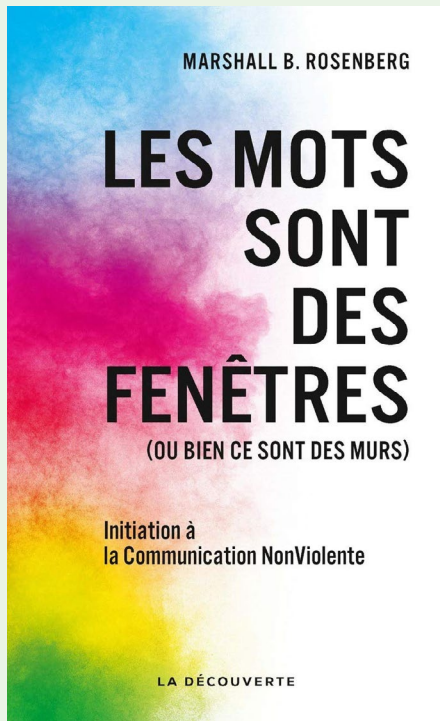


S'aimer avec ses blessures

Catherine Bensaid — Robert Laffont

Vous avez l'impression que vos cicatrices vous empêchent d'aimer ou d'être aimé ? Ce livre vous prouve le contraire. La psychologue Catherine Bensaid vous montre que vos blessures ne sont pas des obstacles à l'amour, mais des chemins pour mieux vous comprendre.

Elle vous aide à faire la paix avec votre histoire, à transformer vos peurs en forces, et surtout à vous aimer tel que vous êtes — avec vos fêlures, vos doutes, votre sensibilité. Parce qu'on n'a pas besoin d'être « réparé » pour mériter l'amour.



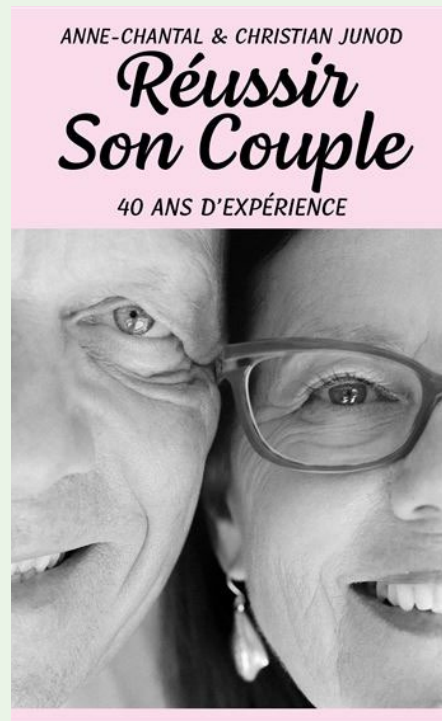
Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)

Marshall B. Rosenberg — La découverte

Vous êtes fatigués des malentendus qui persistent, des mots qui font réagir autrui sans le vouloir, des conversations qui tournent au vinaigre ?

Ce livre culte sur la Communication NonViolente vous apprend en 4 étapes à mettre des mots sur ce que vous observez, ce que vous ressentez sans juger, et à identifier vos besoins et à émettre une demande claire et faisable. Résultat ?

Moins de quiproquo et de tensions, plus de connexion sincère. Ça marche en couple, avec les ados, au boulot... partout où humains s'expriment (mal).



Réussir son couple

Anne-Chantal et Christian Junod

Le couple est fantasmé comme une relation source de joie et de bonheur et pourtant, il est aussi l'objet de nombreuses souffrances. Pourquoi cette relation est-elle donc si compliquée ?

Dans ce livre Anne-Chantal et Christian, en couple depuis 45 ans, se livrent et visitent tous les thèmes sensibles d'une relation conjugale en vous offrant de la théorie et leurs témoignages en toute vulnérabilité. De nombreux exercices et clés pratiques vous permettront d'améliorer ce qui peut l'être et, pour d'autres, mieux vous préparer à une nouvelle aventure, car c'est bien de cela qu'il s'agit. Le couple, un chemin de croissance intérieure ? Il n'en tient qu'à vous !



Attention, cœurs fragiles ! Les hypersensibles et l'amour

Saverio Tomasella — Eyrolles

Vous ressentez tout trop fort ? Vous avez peur de trop en demander, de blesser, ou d'être blessé au moindre mot ? Vous culpabilisez de « ne pas être comme les autres » ?

Ce livre est pour vous. Saverio Tomasella explique pourquoi aimer quand on est hypersensible peut être compliqué — et comment en faire une force plutôt qu'un fardeau. Vous apprendrez à poser des limites sans vous sentir égoïste, à exprimer vos besoins sans vous excuser, et à aimer sans vous perdre.

BONNE LECTURE, ET SURTOUT... SOYEZ DOUX AVEC VOUS-MÊME.

TEST

DÉCOUVREZ VOTRE SUPER-POUVOIR ÉMOTIONNEL

Vos émotions sont bien plus qu'un défi à surmonter : elles sont une boussole, un talent, une forme d'intelligence qui influence vos relations et vos décisions. Découvrez votre ressource émotionnelle et apprenez à l'honorer.

Votre émotion, votre guide

Nous parlons souvent de « gérer » nos émotions, de les accueillir ou de les exprimer. Mais avez-vous déjà pensé que vos émotions pourraient être votre super-pouvoir ? Une ressource précieuse qui vous accompagne, souvent sans que vous en ayez pleinement conscience ?

Chacun possède sa manière de ressentir, de percevoir, de réagir aux stimuli qui l'entourent. Ces réactions sont comme une porte vers une compréhension plus profonde de vous-même et du monde.

Votre âme utilise les émotions pour vous guider. En identifiant votre super-pouvoir émotionnel, vous apprendrez à les utiliser comme des ressources plutôt que de les vivre comme un fardeau.

“L'intelligence émotionnelle n'est pas le contrôle des émotions, c'est leur compréhension profonde.” - Daniel Goleman

Le test : explorez votre ressource émotionnelle

Installez-vous confortablement et respirez profondément. Prenez le temps de vous centrer avant de débiter ce test. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, seulement une vérité du moment.

[Encadré exercice : Mon super-pouvoir émotionnel]

Pour chaque affirmation, notez dans votre Journal d'Intuition :

- **✓ Oui** : cela me correspond tout à fait
- **? Parfois** : cela m'arrive régulièrement
- **X Non** : cela ne me correspond pas vraiment



Les affirmations :

1. Je ressens rapidement l'ambiance d'un lieu ou d'un groupe, sans qu'on ait besoin de parler.
2. Je prends souvent du recul avant de réagir à une forte émotion.
3. Les autres viennent facilement me confier ce qu'ils vivent.
4. Je ressens parfois les émotions des autres comme si elles étaient les miennes.
5. J'arrive à mettre des mots clairs sur ce que je ressens, même si c'est inconfortable.
6. J'ai un effet apaisant sur les personnes autour de moi, sans chercher à intervenir.
7. Je sais identifier les déclencheurs de mes émotions et faire un pas de côté.
8. J'écoute les autres sans vouloir les "réparer" ou les conseiller.
9. J'arrive à rester calme et centré dans des situations tendues.
10. Il m'arrive d'exprimer une émotion que quelqu'un d'autre n'arrive pas encore à nommer.

Prenez le temps de répondre. Votre première intuition est souvent la plus juste.

Découvrez votre profil émotionnel

Regardez maintenant à quelles catégories correspondent vos "Oui". Vous pouvez avoir plusieurs profils, c'est naturel. Celui qui revient le plus souvent révèle votre terrain de force actuel.



L'Empathique

Vos affirmations : 1, 3, 4, 10

Vous ressentez l'autre dans votre peau, dans votre cœur, dans votre ventre. Votre super-pouvoir est la **résonance émotionnelle**. Vous devinez ce que l'autre traverse, parfois avant qu'il n'en ait conscience lui-même.

Votre force cachée

Comme une éponge émotionnelle, vous captez les énergies qui circulent autour de vous. Cette sensibilité fait de vous un canal pour comprendre les êtres et les situations.

Votre défi : les frontières énergétiques

Votre sensibilité peut vous bouleverser si vous ne prenez pas soin de vous recentrer régulièrement. Vous pouvez facilement vous perdre dans les émotions d'autrui et oublier les vôtres.

Pour transformer ce talent en force durable, il est essentiel d'apprendre à vous centrer régulièrement et de cultiver votre légèreté.

Offrez-vous des bulles de recentrage

Votre sensibilité est un cadeau qui nécessite un entretien quotidien.

1. Pratiquez l'ancrage régulièrement

Plusieurs fois par jour, prenez une pause pour revenir à vous-même :

- Posez vos deux pieds bien à plat sur le sol.
- Respirez profondément en sentant l'air entrer dans vos narines.
- Imaginez des racines qui partent de vos pieds et s'enfoncent dans la terre.
- Dites-vous intérieurement : « Je peux me faire du bien ».

2. Ressentez votre lumière intérieure

Avant d'entrer dans un lieu chargé émotionnellement, visualisez une bulle de lumière autour de vous. Cette bulle laisse passer l'amour et la bienveillance, et filtre les énergies qui ne vous appartiennent pas.

3. Accordez-vous du temps dans la nature

La nature est votre meilleure alliée pour vous décharger des émotions que vous avez absorbées. Une promenade en forêt, les pieds dans l'herbe ou au bord de l'eau vous aideront à retrouver votre propre fréquence.

Le Régulateur / La Régulatrice

Vos affirmations : 2, 5, 7

Vous avez la capacité d'observer l'émotion, de l'appivoiser, de la traverser avec conscience. Votre super-pouvoir est la **clarté intérieure**.

Votre force cachée

Vous n'êtes pas en lutte avec vos émotions. Vous les écoutez, les transformez, les utilisez comme un levier de croissance. Cette lucidité vous permet d'avancer avec sagesse sur votre chemin.

Vous possédez cette capacité rare de prendre du recul, même dans la tempête. Vous savez mettre des mots sur ce qui se passe en vous, et cette clarté devient une lumière pour ceux qui vous entourent.

Votre défi : l'équilibre entre contrôle et lâcher-prise

Votre talent peut parfois vous conduire vers l'hyper-contrôle. Vous aimez comprendre, analyser, maîtriser vos réactions. Mais souvenez-vous : l'émotion n'a pas toujours besoin d'être comprise pour être vécue pleinement. Autorisez-vous parfois à simplement ressentir, sans chercher à décoder. Il y a une sagesse dans le lâcher-prise qui complète votre intelligence émotionnelle.

Célébrez votre lucidité

Votre capacité à transformer vos émotions est précieuse. Honorez ce que vous avez appris.

1. Partagez vos clés avec bienveillance

Vous avez développé des outils pour naviguer dans vos émotions. Ces clés peuvent être utiles à d'autres, sans pour autant devenir une morale. Partagez votre expérience si on vous le demande, en restant humble.

2. Soyez à l'écoute de vos besoins

Vous n'avez pas besoin de tout maîtriser. Parfois, pleurer sans savoir pourquoi, rire aux éclats sans raison, ou ressentir une colère inexplicable fait partie du processus humain. Quand cela vous arrive, respirez profondément et demandez-vous « quel est mon besoin maintenant ? »

3. Pratiquez le lâcher-prise créatif

Une fois par semaine, offrez-vous un moment où vous laissez vos émotions s'exprimer librement : danse intuitive, dessin spontané, écriture automatique. Laissez faire sans analyser.

Le Pacificateur / La Pacificatrice

Vos affirmations : 6, 8, 9

Vous êtes ce rocher tranquille au milieu de la tempête. Votre super-pouvoir est la **présence apaisante**.

Votre force cachée

Vous n'avez pas besoin de beaucoup parler pour offrir un espace sécurisant. Votre simple présence inspire confiance. Les gens se détendent près de vous, comme si vous dégagez une énergie de paix qui calme leur système nerveux.

Cette qualité de présence est un don dans notre monde agité. Vous créez des bulles de sérénité là où vous passez, permettant aux autres de retrouver leur centre.

Votre défi : ne pas porter les autres

Votre capacité à apaiser peut vous conduire à vous oublier. Vous devenez le refuge de tous, mais qui est votre refuge ? Vous offrez votre stabilité, mais prenez-vous soin de la nourrir ?

Vous n'êtes pas responsable du bien-être de tous. Votre rôle n'est pas de porter les émotions des autres, mais d'offrir un espace où ils peuvent les traverser.

Honorez votre présence

Votre calme est une ressource rare. Apprenez à le préserver tout en le partageant.

1. Reconnaissez votre valeur

Votre simple présence est un cadeau. Vous n'avez pas besoin de "faire" quelque chose pour être utile. Votre manière d'être suffit. Célébrez cette qualité au lieu de la minimiser. Répétez-vous plusieurs fois dans la journée : « J'ai de la valeur, je suis bien comme je suis ».

2. Posez des limites douces mais fermes

Vous pouvez offrir votre présence sans vous oublier. Apprenez à dire : "Je suis là pour toi, mais je dois aussi prendre soin de moi." Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est de la sagesse.

3. Rechargez vos batteries régulièrement

Même les rochers s'érodent avec le temps. Offrez-vous des moments de solitude pour vous ressourcer. Le silence, la méditation et la contemplation sont vos alliés.

Votre super-pouvoir au service de votre chemin

Votre ressource émotionnelle est là pour vous guider sur votre chemin.

En développant votre intelligence émotionnelle, vous développez votre intuition. Car les deux sont intimement liées. Vos émotions sont les messagères de votre âme, elles vous parlent à travers vos ressentis corporels.

Quand vous honorez votre super-pouvoir émotionnel, vous :

- Prenez des décisions plus alignées avec votre vérité profonde.
- Créez des relations plus authentiques et nourrissantes.
- Développez votre confiance en la vie.
- Avancez sur votre chemin avec plus de fluidité.

AVIS D'EXPERT

RÉINVENTER L'UNION AVEC LE CÉLICOUPEL AVEC AMANDINE PAOLI



1. Vivre sous le même toit, n'est-ce pas la première étape de construction du couple ?

On dit souvent que l'amour est une histoire de fusion. Deux êtres, une maison, un canapé, un Netflix partagé, des draps qui sentent la même lessive... Mais il est des couples qui se construisent autrement, presque à contre-courant d'un modèle qui, en vérité, essouffle beaucoup d'entre nous sans que l'on ose l'avouer.

J'appartiens à cette catégorie sociologique non répertoriée mais terriblement vivante : les célicouples. Les êtres

qui s'aiment profondément mais qui ont compris que la cohabitation n'est pas forcément l'unique expression du lien. Les amoureux qui, un matin, ont osé se demander : "Et si on cessait de confondre amour et proximités forcées ?" Mon livre, « Le Célicouple : quand l'amour a deux adresses » paru aux éditions Jouvence, premier ouvrage testimonial sur le sujet en France, est justement là pour ouvrir le débat. Et si, finalement, notre génération rêvait moins de fusion que de respiration ? Vous l'avez remarqué comme moi, il existe une pression silencieuse, douce, souriante, presque polie qui pèse sur nos

Qui n'a jamais rêvé de faire durer les premiers émois d'une histoire d'amour ? D'échapper au train-train de la routine pour garder son amour aussi vivace qu'aux premiers jours... Et si la solution résidait dans nos résidences, justement ? Et si refuser de vivre ensemble, c'était accepter de s'aimer pour toujours ?

C'est ce qu'expérimente depuis des années Amandine Paoli. Même devenue maman, cette globe trotteuse passionnée de liberté continue d'être en couple... sans vivre en couple. Entrepreneuse, voyageuse et maman engagée, Amandine Paoli partage son univers authentique sur les réseaux sociaux [@mandymillealheure](https://www.instagram.com/mandymillealheure)



épaules dès qu'on s'aime : « Quand est-ce que vous vous installez ensemble ? » Comme si le couple devait obligatoirement passer par un bail commun pour être validé par la société. Comme si l'adresse partagée constituait la preuve ultime que l'amour est sérieux, mature, légitime.

Dans mon histoire, au contraire, choisir deux adresses n'a jamais été une fuite. C'était un ancrage. Une forme de vérité intime. Un espace où l'amour ne devait rien à la performance conjugale mais tout à l'accord profond de deux êtres qui refusent de s'abîmer dans l'obligation.

2. Est-ce que le célicouple balaie tout le modèle qu'on a du couple aujourd'hui ?

Le célicouple n'est pas une rupture des codes : c'est une mise à jour du logiciel de l'amour... l'amour 3.0 ! Il ne détruit rien : il réinvente. Il ne fuit pas : il respire. Il ne refuse pas l'engagement : il le redéfinit. « Le signal est parfois plus fort quand on n'est pas sur la même fréquence ».

Jeune ou moins jeune, nous sommes nombreux à aspirer à cette modernité émotionnelle, mais peu osent en parler de peur de passer pour des immatures chroniques, des allergiques à la routine, des phobiques du couple, des adolescents attardés qui ne veulent pas faire "comme tout le monde".

Or, être un célicouple, c'est justement vouloir faire mieux que tout le monde, dans le sens le plus noble du terme : mieux pour soi, mieux pour l'autre, mieux pour les siens, mieux pour l'amour. C'est admettre que l'on peut s'aimer comme des adultes... en se protégeant comme des sages.

Car la cohabitation n'est pas neutre : elle est un intensive ! Un accélérateur. Une loupe qui grossit nos défauts jusqu'à les transformer parfois en



armes involontaires.

Laisser à chacun son territoire, ses objets, son désordre acceptable, ses horaires, son silence, ses habitudes et son énergie, c'est offrir au couple la possibilité de ne pas tout porter. C'est éviter de confondre l'amour avec la charge mentale, la disponibilité émotionnelle avec la responsabilité permanente et la présence physique avec la preuve d'affection.

3. Ne pas partager les aléas du quotidien et l'usure de la routine, ce serait ça le secret d'un couple qui dure ?

Il y a bien sûr des matins où l'on aimerait que tout soit plus simple. Une cafetière partagée. Une brosse à dents qui n'a jamais besoin d'être transportée. Des "tu rentres quand ?" qui ne nécessitent pas un calcul de kilomètres ou d'horaires. Mais il y a aussi, et surtout, une immense liberté qui nourrit. Une flamme qui ne s'éteint jamais sous la routine, un désir de se plus retrouver grand que des retrouvailles quotidiennes. Un espace où l'on peut être soi pour mieux être deux.

Et puis il y a les enfants, dans tout ça. Ceux qui, contrairement à ce que

pensent certains, ne souffrent pas de cette non-cohabitation choisie. Les enfants sentent immédiatement la vérité : un parent heureux est un parent qui aime mieux. Ils comprennent vite que deux maisons peuvent créer un foyer unique si l'amour circule, si le lien est vivant, si l'adulte est aligné.

Dans un monde où l'on parle beaucoup de parentalité consciente, de charge mentale, d'équilibre, la vraie révolution serait peut-être de cesser de croire que l'on doit sacrifier notre espace personnel pour prouver que l'on s'aime. « Chacun peint son tableau avec ses propres pincesaux et ses propres couleurs »

Être ensemble sans être enfermés. S'aimer sans se dissoudre. S'engager sans s'étouffer. Construire un "nous" qui ne dévore pas le "je". Le célicouple n'est pas une mode. C'est la réponse émotionnelle d'une génération qui ne veut plus confondre amour et renoncement. Qui refuse la fusion comme seule voie. Qui ose croire que l'on peut aimer fort, durablement, intensément... sans entrer dans un schéma qui ne nous ressemble pas.

La société aime les cases. Le célicouple en ouvre une nouvelle. Elle dérange parfois. Elle questionne souvent. Elle libère toujours. Et nous on la coche !

Parce qu'aimer avec deux adresses, ce n'est pas vivre à moitié. C'est vivre en entier, chacun depuis son centre et rejoindre l'autre avec un choix renouvelé, conscient, presque sacré. Peut-être qu'un jour, on comprendra qu'il ne s'agit pas d'un modèle "alternatif", mais simplement d'un modèle possible, parmi d'autres, pour aimer mieux.

Aimer autrement, c'est aussi aimer courageusement. Et parfois, le courage commence par une clé qu'on laisse chez soi... et une autre qu'on ne donne pas, mais que l'on ouvre chaque jour dans le cœur de celui que l'on aime.



consciences
LA REVUE

