

Claudia Colombani
Créatrice de «Self Love Project» 

Je reprends le pouvoir sur ma vie amoureuse !

Se reconnecter à soi
pour dire stop aux relations
chaotiques et rencontrer
enfin la bonne personne



● Éditions
EYROLLES

Claudia Colombani
Créatrice de « Self Love Project »

Je reprends le pouvoir sur ma vie amoureuse !

**Se reconnecter à soi pour dire stop
aux relations chaotiques et rencontrer
enfin la bonne personne**

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Apporteuse d'affaires : Julie Boust
Relecture/correction : Romane Lerenard et Clotilde de Royer

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01113-9

Sommaire

Introduction 9

PARTIE 1 Comprendre les influences sociales et personnelles sur notre vie amoureuse 15

Chapitre 1 De l'amour romantique aux relations modernes : les changements sociaux qui impactent notre vie amoureuse..... 17

De l'amour arrangé à l'amour choisi 17

Les stéréotypes qui font mal à l'amour 21

L'idéalisation de l'amour 35

Chapitre 2 L'histoire personnelle : l'impact de nos racines familiales et de nos expériences sur notre vie amoureuse..... 41

Les cicatrices invisibles 41

Le perfectionnisme : quand le meilleur devient l'ennemi du bien 48

Nos blessures amoureuses 52

PARTIE 2 Pourquoi le célibat persiste : un regard introspectif sur les défis de la quête amoureuse..... 57

Chapitre 3 Cœurs en quête : voyage à travers les méandres de l'amour..... 59

Paola, à l'ombre du désamour 60

Alexia, course contre le coup de foudre..... 62

Marie, la danse des pointillés.....	64
Camille, la quête du lâcher-prise.....	67

Chapitre 4 *Au-delà des histoires individuelles :
des chemins qui se croisent.....* 71

L'estime de soi et l'autonomie émotionnelle : les clés pour créer et maintenir des relations saines.....	71
La difficulté à lâcher prise : quand la volonté de contrôle mène au mauvais endroit	77
Rêver du prince charmant : une idéalisation qui annihile la réalité	82
L'incapacité à poser ses limites : ce qui m'empêche d'être accepté·e tel·le que je suis.....	87

PARTIE 3 *Il est temps de reprendre le pouvoir.....* 93

Chapitre 5 *Revenir à soi.....* 95

Qui êtes-vous?	96
Faire remonter son estime de soi	102
Identifier les besoins	105

Chapitre 6 *Faire le bilan.....* 111

À la lueur des relations passées.....	111
Voyage au pays des peurs	115
Comment avez-vous appris à aimer?.....	121

Chapitre 7 *Savoir ce que l'on veut dans la relation.....* 125

Développer une vision de l'amour adulte.....	125
Rationnel vs émotionnel.....	127
Sortir de l'enfermement	134

PARTIE 4 *Et après?* 145

Chapitre 8 *Sur la voie de l'alignement.....* 147

Oser être soi dans la rencontre	147
Poser ses limites et exprimer ses besoins	148

Chapitre 9 <i>La rencontre en pratique</i>	153
Changer de regard sur la rencontre.....	153
Les différents moyens de rencontrer quelqu'un aujourd'hui	157
Les applications de rencontre.....	158
Les agences matrimoniales.....	161
Les rencontres dans la vraie vie.....	163
Conclusion	167
Remerciements	171
Bibliographie	173

Introduction

Vous savez, j'étais comme vous, avant.

Quand je me regardais dans la glace le matin, je détournais le regard.

Quand un homme s'intéressait à moi, je le trouvais beaucoup moins attirant que celui qui ne me remarquait pas.

Quand j'avais un coup de cœur, c'était « tout de suite, maintenant », et **impossible de m'enlever de la tête l'idée que cette personne pouvait ne pas me correspondre.**

Quand mes émotions se manifestaient, je me sentais envahie, submergée, terrassée : comment était-il possible de ressentir autant de choses, d'avoir si mal ?

Quand il fallait poser mes limites, je préférais me dire que ce n'était pas grave. Éviter le conflit à tout prix était mon objectif, tant il me paraissait évident que celui-ci ne pourrait découler que sur une fin.

Quand on m'a dit « non », j'ai tenté de le transformer en « oui », en lui montrant à quel point notre histoire pouvait avoir de l'avenir.

Quand cet homme indisponible me menait par le bout du nez, je me suis accrochée, encore et encore. Avec lui, et ceux d'après.

Quand je pensais à ma vie amoureuse, je me demandais pourquoi c'était si difficile pour moi, alors que pour les autres cela semblait si simple. Qu'avaient-ils de plus que moi ? Je me disais parfois que je n'étais peut-être tout simplement pas faite pour l'amour.

Quand on me disait « **Mais Claudia, lâche l'affaire, tu vois bien que tu ne tireras rien de tout ça!** », j'y retournais de plus belle pour prouver aux autres qu'ils avaient tort, sans me demander si à l'instant t, je me sentais bien dans ce que je vivais.

Et j'ai eu envie de baisser les bras, de ne plus y croire, de fermer mon cœur à tout jamais. J'ai failli me perdre dans une relation qui me faisait souffrir depuis le début, et j'ai dit non à des hommes qui auraient été prêts à m'aimer.

J'ai passé des heures à analyser des SMS pour essayer d'en comprendre le sens caché. **J'ai essayé de me convaincre que cette relation était belle, alors que je pleurais tous les soirs dans mon lit.** Je me suis grillé les neurones à tenter de savoir ce qu'il se passait en lui, en eux, en culpabilisant de ne jamais faire assez, être assez.

J'ai eu peur de m'engager dans une vraie relation, alors je me suis contentée d'avoir des « crush » comme on dit, d'avoir le béguin pour quelqu'un, et cela pendant des années afin de m'assurer une forme de sécurité.

Et savez-vous ce qui a changé depuis ?

La réalisation que ce qui n'allait pas, ce n'était pas moi, mais mon rapport à l'amour et aux relations. Le fait de confondre mes émotions avec moi-même, de ne pas oser dire ce que je pensais ou ressentais de peur de faire fuir l'autre. De craindre, au fond, de me mettre à nu dans une histoire où je n'aurai besoin de sauver personne, mais simplement d'exister telle que je suis face à un autre qui verrait mes défauts, crûment, sans savoir au début s'il saurait s'en accommoder.

Ce cheminement et ces prises de conscience m'ont amenée à transformer en profondeur ma vie amoureuse, mes rapports aux autres, mais aussi ma vie professionnelle. En effet, en 2018, j'ai lancé le compte Self Love Project (@selfloveprojectfr) sur Instagram, dans le but de proposer une autre vision que celle véhiculée depuis des années par les « love coach » et autres coachs en séduction.

Je pense en effet que les discours ultra-genrés et superficiels auxquels nous avons été confronté·e·s (notamment la génération ayant actuellement 25 à 45 ans en moyenne) n'ont fait qu'aggraver les problèmes de fond. Nous en reparlerons plus en détail dans la première partie de ce livre.

Je me suis formée au coaching, j'ai creusé le sujet en long, en large et en travers, et depuis 2019, j'accompagne, en tant que coach en relations amoureuses, des femmes célibataires à reprendre le pouvoir sur leur vie amoureuse en développant une meilleure connaissance d'elles-mêmes.

Au cours des trois dernières années, ce sont plus de 500 femmes qui ont suivi la méthodologie *Rencontre(s)* (que je développerai dans la troisième partie de cet ouvrage) et qui ont ainsi révolutionné leur rapport à l'amour, pour vivre des relations plus saines et sereines.

Mais le Self Love Project a aussi vocation à donner à toutes et à tous les outils pour vivre l'amour de façon plus apaisée et satisfaisante. Si je n'ai accompagné à 99 % que des femmes jusqu'à présent, c'est par opportunité et non par choix. La façon dont j'aborde mon travail n'est d'ailleurs pas orientée vers les femmes spécifiquement, et je pense que les problèmes de fond sont communs à tout le monde. Depuis quelque temps, j'accompagne des hommes avec les mêmes outils et la même méthodologie, et j'espère que leur nombre ira en grandissant.

Pour ce qui est de mon positionnement, je n'ai pas vocation à m'ériger en gourou, à prendre le rôle de « celle qui sait tout ». Je vous transmets ici les connaissances et compétences acquises au cours des dernières années, qui sont sans cesse en voie d'évolution et d'amélioration. Mon désir est avant tout de vous permettre de changer d'angle de vue, de vous questionner et, je l'espère, d'envisager des pistes de solution concrètes.

Et c'est cela que j'ai envie de vous transmettre au travers de ce livre :

- **que non, tout n'est pas perdu pour vous ;**
- **que vous n'êtes pas moins bien qu'un·e autre ;**
- **que les choses peuvent changer.**

Nous sommes toutes et tous rattaché-e-s par des liens invisibles à nos comportements inconscients. Ceux qui, même s'ils desservent parfois nos envies, nous permettent bien souvent de rester dans notre zone de confort et dans ce qui est connu, parce que c'est plus rassurant, mais aussi parce qu'on a du mal à imaginer qu'une autre réalité est possible.

Bien au chaud dans nos habitudes, on en vient à se définir par ce prisme :

«Je suis celle qui n'est attirée que par des hommes indisponibles.»

«Je suis celui qui se fait tout le temps quitter.»

«Je suis celle qui n'est pas assez bien pour être aimée.»

On se couvre de nos mots comme on revêt nos vêtements chaque matin, ils s'insinuent sous notre peau et deviennent notre réalité.

Et pourtant, pas de fatalité. Rien n'est figé, la vie n'est qu'un perpétuel mouvement.

C'est ça que je veux communiquer : le champ des possibles est ouvert, vous pouvez trouver les clés de cette prison intérieure pour recouvrer votre liberté et vous offrir la possibilité de vivre des relations douces, en conscience de vous et de l'autre. Des relations satisfaisantes qui vous permettent d'évoluer et de construire des projets en plus de ceux qui vous font déjà vibrer aujourd'hui.

Attention cependant : pas de formule magique, pas de recette miracle. Cela demande des efforts, du travail sur soi, du courage. D'autant plus que nous ne partons pas toutes et tous du même point, et que les particularités liées à nos personnalités et nos histoires de vie ne nous permettent pas d'avancer toutes et tous au même rythme. C'est la part d'injustice inhérente à nos vies humaines, et le sujet des relations amoureuses n'y échappe pas. Accepter cette réalité, c'est s'offrir la possibilité d'ouvrir d'autres portes en se concentrant sur ce qui peut être transformé et en laissant de côté ce qui ne peut l'être.

Malgré tout, le discours n'est pas de dire « pour être aimé-e, vous devez travailler et le mériter ». La récompense de ce travail sera celle de mieux vous connaître, de mieux vivre avec vous-même et ainsi d'entretenir des relations plus apaisées avec les autres, de savoir avancer vers vos désirs et non plus vers vos peurs.

L'objectif n'est pas non plus de créer une énième injonction à être en couple. Tout comme la parentalité, un tour du monde ou l'entrepreneuriat, le couple est tout simplement une aventure qui donne envie et convient à certaines personnes et pas à d'autres. Et chacun-e doit se retrouver libre de choisir en conscience les aventures qu'elle/il a envie de vivre. Cependant, si vous souhaitez tenter l'expérience, autant vous donner tous les outils pour la vivre de la plus belle des manières. Tout comme vous n'iriez pas gravir l'Everest sans un minimum de préparation et d'équipement, il semble logique d'acquérir un certain nombre de compétences relationnelles pour construire des relations de qualité.

Par ailleurs, il serait hypocrite d'aborder ce sujet en le plaçant uniquement sous le prisme de la psychologie et du développement personnel. Nous sommes des animaux sociaux, de ce fait, notre environnement social influence directement sur notre façon de vivre en rapport aux autres. C'est pour cette raison que j'aborde aussi les évolutions des relations amoureuses, du couple et des rencontres dans la première partie de cet ouvrage.

Ce livre s'adresse aux femmes comme aux hommes, quels que soient leur orientation sexuelle ou le « format relationnel » (monogamie, couple libre, polyamour...) auquel elles/ils aspirent.

J'espère sincèrement que ce livre permettra de vous apporter de nouvelles clés de compréhension face à votre situation, que vous soyez au début de votre voyage de connaissance de vous ou que vous ayez déjà quinze années de thérapie au compteur.

