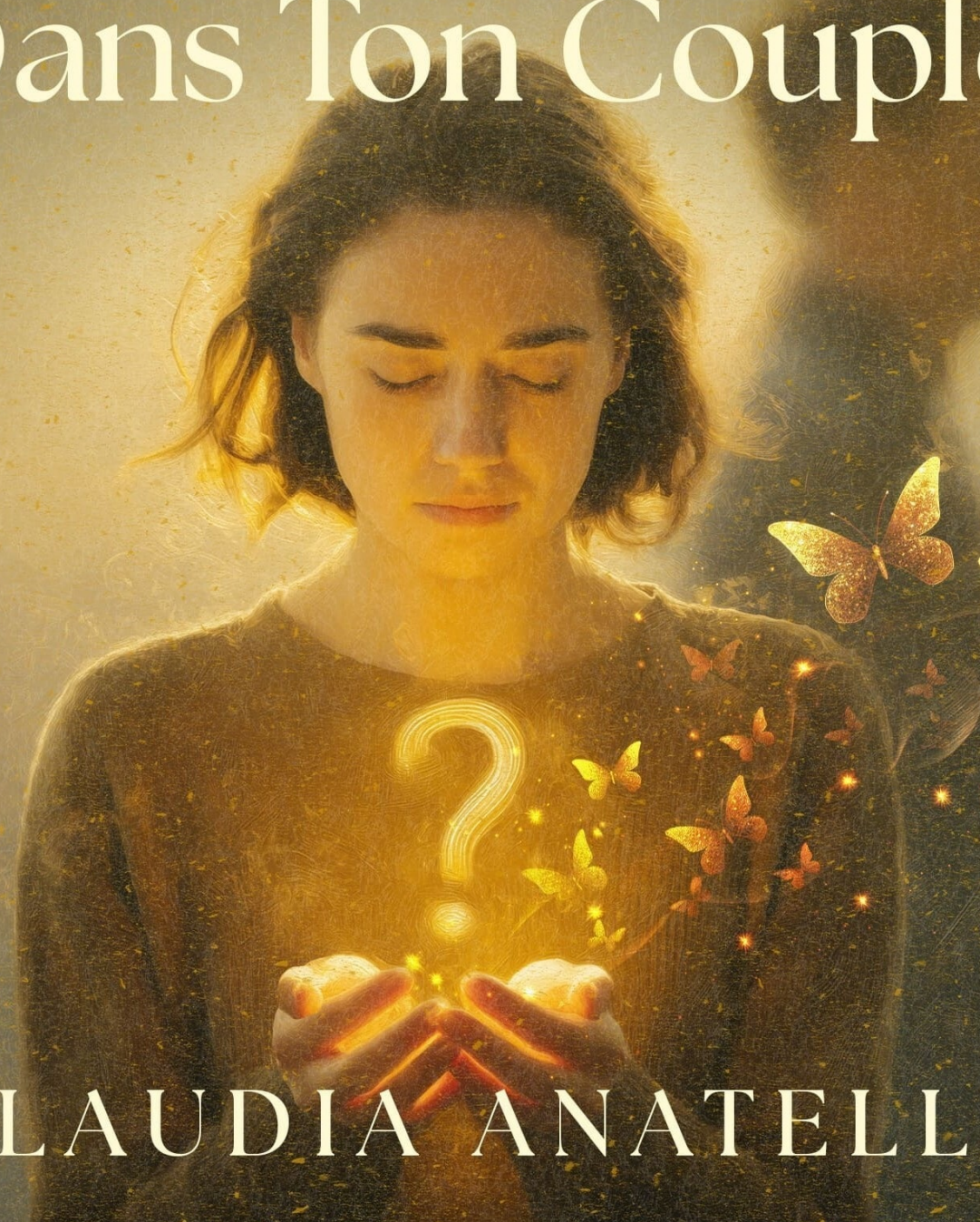


*Et si “Est-ce que c’est le bon ?”
n’était pas la vraie question à se poser ?*

Le Message Caché Des Doutes Dans Ton Couple



CLAUDIA ANATELLA

Claudia Anatella

Le message caché des doutes dans ton couple

Et si "est-ce qu'il est le bon ?" n'était pas la vraie question à se poser

© Claudia Anatella, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-9114-6

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Remerciements

Je remercie Gavin, mon partenaire, sans qui ce livre ne serait pas possible. Tout ce que notre relation, son amour et sa présence ont pu rendre possible dépasse les mots.

Et à Mélanie, ma coach en écriture, qui a été bien plus que cela : une gardienne du feu, un guide lors de tout ce voyage incroyable qu'est l'écriture d'un premier livre.

Introduction : Le chemin inattendu vers l'amour

Depuis aussi longtemps que je m'en souviens, j'ai cherché l'amour.

À l'âge de 5 ans, j'étais collée devant la télévision, absorbée par les dessins animés et les Disney. Un paquet de gâteaux à mes côtés, je dévorais ces histoires comme si elles contenaient un secret que je devais absolument comprendre. Je rêvais d'être la princesse, cette héroïne qui finissait toujours par trouver l'amour parfait et qui, grâce à cela, échappait à tout.

Cette obsession pour les contes de fées n'était pas un hasard. À la maison, la réalité était bien différente des histoires que je regardais à la télévision. J'ai grandi dans une famille dysfonctionnelle où les disputes étaient quotidiennes, où la violence verbale et parfois physique faisait partie de notre normalité. Chaque jour, je marchais sur des œufs, jamais certaine de quand la prochaine explosion allait survenir.

Je me souviens encore de ces nuits où ma sœur et moi, en pyjama, nous nous cachions derrière le mur, tremblantes, écoutant les cris de nos parents, terrifiées à l'idée que l'un d'eux puisse blesser l'autre. À l'âge de six ans, j'ai même essayé de m'échapper de la maison, espérant fuir ce climat oppressant que je ne pouvais même pas nommer à l'époque.

Je n'ai jamais vu une seule démonstration d'affection entre mon père et ma mère. Jamais un exemple de résolution de conflit saine, d'excuses sincères, de prise de responsabilité. L'amour, tel que je le voyais à la maison, était soit absent, soit toxique.

Pendant longtemps, j'ai cru que mes difficultés relationnelles venaient principalement de mon père. J'étais très proche de lui quand j'étais petite, on jouait ensemble, on rigolait, je l'appelais même par son prénom parce qu'on était comme des amis, mais en grandissant, il est devenu de plus en plus distant émotionnellement. Un jour, il m'a avoué avoir peur d'exprimer ses émotions et ne plus avoir envie d'avoir des conflits sur notre éducation avec ma mère. Sa violence, qu'il justifiait comme méthode d'éducation - la même qu'il avait reçue -, a laissé des marques profondes. Mes problèmes avec les hommes devaient forcément venir de la relation avec mon père. C'est ce que beaucoup de mes clients croient aussi quand elles viennent en séance.

Mais ce que je ne voyais pas, ce que j'ai découvert bien plus tard dans mon

parcours de guérison, c'est que beaucoup de mes blessures venaient aussi et surtout de ma relation avec ma mère. J'ai toujours été "la mère de ma mère". Elle était ce qu'on appelle un adulte-enfant. Elle se confiait à moi, cherchait mon réconfort, mais souvent, mes propres émotions n'étaient pas prises en considération, niées ou invalidées - ce qu'on appelle le "gaslighting" émotionnel. Mais il y a aussi des événements sur lesquels nos parents n'ont aucun contrôle et malgré eux notre cerveau fera ses conclusions et interprétations de survie même chez les familles les plus saines. Par exemple, quand ma sœur est née, j'avais un an et demi, et quand ma mère est rentrée de l'hôpital, je ne voulais plus la regarder, je ne voulais plus rien avoir à faire avec elle. Cette histoire, que mes grands-parents m'ont racontée plus tard, était peut-être le premier signe de ce sentiment d'abandon qui allait marquer mes relations futures.

Si je partage ces détails de mon histoire familiale, ce n'est pas par simple désir de confession. C'est parce que comprendre nos racines, notre histoire d'attachement précoce, est fondamental pour comprendre nos schémas amoureux actuels. Que tu aies vécu une enfance similaire à la mienne ou apparemment plus "normale", tes premières expériences relationnelles ont façonné ta manière d'aimer et de douter aujourd'hui.

Même dans les familles qui semblent fonctionnelles en surface, notre cerveau, cet organe ultrasensible de survie, enregistre chaque subtilité des interactions parentales. Un parent émotionnellement distant, une mère anxieuse, un père trop critique - même les dynamiques les plus subtiles programment notre système nerveux et créent nos styles d'attachement. Nous explorerons cela plus en détail dans les prochains chapitres, mais pour l'instant, comprend que personne n'échappe à cette programmation précoce.

Aujourd'hui, je vois mon histoire familiale non pas comme une malédiction, mais comme un cadeau précieux. Ces expériences difficiles m'ont dotée d'une intelligence émotionnelle particulière, d'une capacité à voir les subtilités dans les relations que d'autres pourraient manquer. C'est cette sensibilité, cette compréhension profonde des dynamiques relationnelles, qui nourrit mon expertise en tant qu'accompagnante dans les relations amoureuses aujourd'hui. À travers des années de thérapie, de formations, de lectures et surtout d'exploration personnelle intense, j'ai transformé mes blessures en sagesse. Ma capacité à accompagner les autres dans leurs doutes relationnels ne vient pas seulement de mes certifications - elle vient de mon vécu, de ma propre traversée de l'ombre vers la lumière.

Quand j'étais petite, les histoires d'amour étaient mon refuge. Ces comptes suivaient toujours le même schéma : une jeune fille, souvent en difficulté ou

incomprise, rencontre un prince charmant qui la "sauve" d'une manière ou d'une autre. Après quelques obstacles (généralement surmontés en moins de deux heures), ils s'embrassent, tombent éperdument amoureux, et vivent "heureux pour toujours".

Ce schéma narratif n'est pas anodin. Il est martelé dans notre inconscient dès notre plus jeune âge, répété dans chaque film, chaque conte, jusqu'à ce qu'il devienne une vérité indiscutable : l'amour véritable est magique, instantané, et résout tous les problèmes.

Cendrillon, Blanche-Neige, La Belle au Bois Dormant, La Petite Sirène... toutes ces héroïnes suivent le même parcours. Elles sont incomplètes jusqu'à ce que le prince arrive. Leur bonheur dépend entièrement de cette rencontre magique, de ce baiser qui transforme tout.

Et puis, en grandissant, que se passe-t-il ? Remplaçons-nous ces contes de fées par une vision plus réaliste de l'amour ? Pas du tout. Nous remplaçons simplement les Disney par les comédies romantiques d'Hollywood, qui perpétuent exactement les mêmes mythes, des histoires basées sur un trauma, juste avec des acteurs en chair et en os plutôt que des personnages animés.

"Pretty Woman", "Coup de foudre à Notting Hill", "Dirty Dancing", "Titanic"... Ces films suivent le même schéma : deux personnes se rencontrent, ressentent une attraction immédiate et irrésistible, traversent quelques difficultés, puis finissent ensemble dans un final émouvant qui suggère qu'ils vivront heureux pour toujours.

Je rêvais de rencontrer l'homme parfait - que j'avais bien évidemment idéalisé sous toutes les formes. Je l'imaginais apparaître dans les aéroports, en voyage, lors d'une fête... Une relation riche de passion, où l'on ne peut résister l'un à l'autre. C'est magique. C'est romantique. C'est tout ce qui est censé te faire sentir entière, vivante.

J'allais à la recherche, sans le savoir, du produit de ces films qui avaient installé un idéal dans ma tête.

C'est l'amour qui nous est vendu par une société qui a fait de l'amour encore un autre moyen de profit.

Et le plus insidieux dans tout ça ? C'est que ces histoires ne s'arrêtent jamais au "ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants". Elles s'arrêtent juste au moment où commence la vraie relation, avec ses défis quotidiens, ses compromis, ses moments de doute. Elles nous vendent le coup de foudre, mais jamais le travail patient et profond qu'exige l'amour véritable.

C'est maintenant que je comprends pourquoi les dessins animés et les Disney d'amour étaient si importants pour moi enfant. Ils n'étaient pas qu'un simple divertissement - ils étaient un refuge, un espace où l'amour était possible, prévisible, magique.

Ce que je ne savais pas alors, c'est que cette quête d'amour parfait était en réalité une tentative de mon petit cœur d'enfant de combler un vide qui n'existait pas vraiment. Ces histoires comblaient un vide émotionnel profond, me donnant l'espoir qu'un autre type d'amour était possible.

J'ai passé 32 ans de ma vie à rechercher quelque chose qui était juste sous mon nez, mais l'idée que l'amour était quelque part "dehors" et qu'un jour je l'aurais trouvé m'avait séduite pendant des années et m'avait poussée dans une recherche perpétuelle... toujours aux mauvais endroits.

Ce que j'ai découvert à travers mon travail intérieur était un amour bien plus profond, durable et sincère, quelque chose dont parlent de nombreux textes spirituels depuis des milliers d'années - et que je m'apprête à partager avec toi dans les prochains chapitres. Un amour qui est décidément moins vendeur et sexy pour le cerveau de nombreuses personnes désormais accros à la dopamine - cette substance chimique du plaisir que notre cerveau libère lors d'expériences intenses et qui nous pousse à rechercher constamment les montagnes russes émotionnelles plutôt que la paix profonde.

Si tu es ici aujourd'hui, c'est peut-être parce que tu te retrouves dans une situation paradoxale. Peut-être que :

– Tu as trouvé quelqu'un de bien, de stable, qui t'aime vraiment... mais quelque chose ne va pas. Tu doutes. Tu analyses. Tu te demandes constamment si c'est "le bon".

– Tu as mis fin à une relation avec quelqu'un que tu reconnais être "un homme bien", parce que tu pensais ne pas être amoureuse, et maintenant tu te demandes si tu as fait une erreur.

– Tu es dans une relation "moyenne" - ni toxique, ni extraordinaire - et tu te tortures à savoir si tu devrais rester ou partir, si tu te contentes ou si c'est

simplement ce qu'est l'amour réel.

– Tu oscilles entre des moments où tu te sens profondément connectée à ton partenaire et d'autres où tu ressens du dégoût, de l'irritation, ou pire encore - rien du tout.

– Tu es célibataire après plusieurs relations qui ont suivi le même schéma, et tu te demandes pourquoi tu es attirée par les mauvaises personnes ou pourquoi les relations saines te semblent "ennuyeuses".

– Tu es en couple depuis longtemps et tu te demandes où est passée cette "magie" du début, cette histoire d'amour romantique que tu croyais vivre.

Tu doutes. Tu analyses. Tu as beaucoup de pensées intrusives. Tu te demandes constamment si c'est "le bon". Tu te surprends à ressentir du dégoût, de l'irritation, ou pire encore - rien du tout. Et tu ne comprends pas pourquoi. Tu rêves encore de ce grand amour et tu compares constamment ta relation actuelle à cet idéal en te demandant “je vais devoir vivre comme ça toute ma vie ?” Elle est où mon histoire d’amour romantique ?

Je sais exactement ce que tu traverses. Je connais la confusion, la culpabilité, la peur de faire une erreur. Je sais aussi que ce que tu vis n'est pas un défaut en toi, mais une invitation. Une invitation à découvrir quelque chose de bien plus profond que ce que tu as imaginé jusqu'ici. C'est un cadeau déguisé, c'est un portail d'éveil...même si tu ne peux pas encore le voir, pour le moment. Je te promets il y a une merveilleuse lumière qui t'attend de l'autre côté de ce tunnel.

Grace à ce que j'ai découvert et que tu vas découvrir dans mon livre j'ai arrêté de vouloir que les choses soient d'une certaine façon afin que je puisse me sentir heureuse.

Toutes ces pensées du style "Je serai heureux(se) quand..." ne sont plus le moteur de ma vie. Je n'ai plus besoin que mon partenaire ressemble à cet idéal parfait qui s'était créé dans ma tête. Je ne cherche plus à utiliser la relation amoureuse pour combler mes vides intérieurs imaginaires.

J'ai trouvé dans ce voyage intérieur le plus grand amour de ma vie et il avait été sous mon nez tout ce temps-là.

Mon souhait est qu'avec ce livre tu puisses le voir aussi. Tu puisses découvrir que tout ce que tu avais cherché était exactement là et tu puisses arrêter de douter

dans ton couple et te libérer des pensées intrusives ainsi que de tous les conditionnements et les fausses croyances qui t'ont été inculqué depuis petit sur l'amour.

Afin de créer une relation harmonieuse durable et entière, une relation consciente qui soit le nucléon d'un nouveau monde où la compassion, l'harmonie, le soutien et l'amour, le vrai, sont au centre de notre existence sur terre. Dans ce livre, je vais partager avec toi exactement comment j'ai transformé mes doutes obsessionnels en un portail vers la liberté. Comment j'ai découvert que l'amour n'était pas ce que je croyais, et surtout, comment j'ai trouvé une paix et un amour différent et que je n'aurais jamais cru possible et pouvoir dire avec assurance : celui-ci est l'homme avec qui je veux partager ma vie !

Ce n'est pas un autre livre sur les relations. C'est une invitation à découvrir qui tu es vraiment, au-delà des pensées qui te tourmentent, au-delà des conditionnements sur l'amour, au-delà même de ce que tu crois être.

Tu n'es pas seule, je te tiens la main. Es-tu prête à faire ce voyage avec moi ? C'est parti !