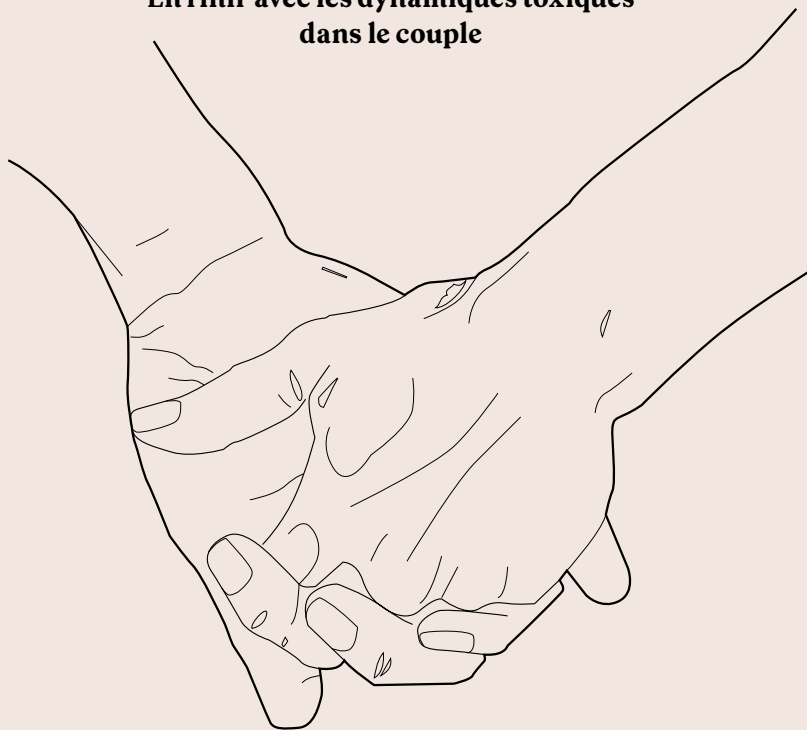


Amal Tahir  
@amaltahir

# AIMER SAINEMENT

En finir avec les dynamiques toxiques  
dans le couple



LE LIVRE POUR  
RÉVOLUTIONNER  
L'AMOUR

LE DUC   
poche

L'amour est trop compliqué pour toi ? Tu t'es déjà posé cent fois la question sur la façon de faire durer une relation dans le temps, de tomber amoureuse ou amoureux sainement ? Tu vis des schémas répétitifs et tu souhaites comprendre tes mécanismes relationnels ?

Mais comment se libérer des dynamiques toxiques ? Comment penser l'amour hétérosexuel autrement qu'à travers nos représentations du couple idéal et le prisme du système patriarcal ?

Après avoir interrogé nos façons d'aimer et donné sa perception des relations amoureuses, Amal te délivre ses conseils et de nombreux exercices d'introspection pour t'aider dans ta déconstruction et te guider sur le chemin d'une relation saine, apaisée, spontanée et égalitaire.

## LE GUIDE POUR DÉCONSTRUIRE ET RECONSTRUIRE L'AMOUR.

**Amal Tahir** est coach dans trois domaines : la sexualité positive, les relations amoureuses et le *mindset*. Féministe engagée, elle est également la créatrice du compte Instagram à succès @amaltahir, et autrice de *Bien dans ma tête, bien dans ma culotte* (Kiwi éditions), et *Le Guide du self-care* (Leduc éditions).

Illustration : Sixtine Van Kemmel  
Rayon : Développement personnel

ISBN 979-10-285-3177-5



9 791028 531775

editionsleduc.com

LE DUC  
poche



7 euros  
Prix TTC France

# **AIMER SAINEMENT**

**En finir avec les dynamiques toxiques  
dans le couple**

De la même autrice aux Éditions Leduc :  
*Le Guide du self-care*, 2021.  
*Aimer sainement*, 2022.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.  
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.  
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Correction : Pauline Contant

Design de couverture et maquette intérieure : La fabrique graphique

Illustrations de l'intérieur et de la couverture : Sixtine Van Kemmel

Mise en page pour la présente édition : Istria

Couverture du format poche : Antartik

© 2024, Leduc éditions  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3177-5

ISSN : 2427-7150

**Amal Tahir**

@amaltahir

Illustrations de Sixtine Van Kemmel

# **AIMER SAINEMENT**

**En finir avec les dynamiques toxiques  
dans le couple**



# SOMMAIRE

<b>AVANT-PROPOS</b> .....	9
<b>1. TOUT DÉCONSTRUIRE, POUR RECONSTRUIRE</b> .. 13	
Les représentations dans la société .....	17
Les injonctions amoureuses .....	22
Miroir, miroir, suis-je Blair ou Serena ? .....	25
Le célibat et la relation toxique .....	30
<b>2. LA DYNAMIQUE TOXIQUE</b> .....	<b>41</b>
L'émergence de la toxicité dans notre vie .....	43
Faire face à ses propres comportements toxiques .....	45
La révolution amoureuse, c'est maintenant ! .....	50
La peur du tri .....	56
Tout se joue au début de ta relation (ou presque) .....	61
Le piège du <i>future faking</i> .....	68
Le mythe des papillons dans le ventre .....	72
La communication, c'est la clé .....	73
L'indisponible : attention au piège ! .....	79
<i>Mixed signals</i> : je t'aime, moi non plus .....	81
<i>Self-love</i> attitude .....	85
<b>3. LE PROFIL AMOUREUX</b> .....	<b>91</b>
Faire le point sérieusement avec soi-même .....	94
L'amour de jeunesse : le comprendre pour le déconstruire .....	98
Relation sérieuse ou plan cul : attention aux abus de langage .....	103

## AIMER SAINEMENT

Définir clairement ses intentions et respecter ses attentes .....	105
Une étude de cas amoureux .....	109
Établir son profil amoureux en dix étapes .....	111
Étape 1 : déconstruis ta vision de l'amour hétérosexuel .....	114
Étape 2 : fais bien la différence entre amour et construction amoureuse, et mûris émotionnellement ..	118
Étape 3 : interroge tes traumatismes d'enfance et leur impact sur ta vie amoureuse .....	119
Étape 4 : analyse tes schémas répétitifs .....	122
Étape 5 : fais le point sur ta santé relationnelle .....	125
Étape 6 : négociable ou non-négociable ? .....	127
Étape 7 : gagne en assurance amoureuse pour oser t'imposer davantage .....	129
Étape 8 : établis tes <i>red, orange</i> et <i>green flags</i> .....	130
Étape 9 : accède aux bases d'une relation saine .....	133
Étape 10 : interroge-toi sur la sexualité en solo et en couple .....	133
<b>4. LES BASES D'UN COUPLE SAIN .....</b>	<b>135</b>
Concrètement, c'est quoi un couple sain ? .....	138
La séparation: une étape complexe à ne pas négliger ..	145
Les réseaux sociaux en couple : avec modération, seulement .....	151
Comparaison amoureuse et rivalité féminine.....	154
Ne t'acharne pas : si ça ne marche pas, ça ne marche pas .....	156
Le langage de l'amour .....	157
Le match parfait n'existe pas, il faut que tu le saches ! ..	159
Différents types d'hommes... ..	166
... pour différents styles d'attachement .....	168



## SOMMAIRE

La dépendance affective dans le couple. ....	176
La jalousie : un manque de confiance ? .....	180
L'infidélité est un choix .....	185
Les disputes: un vrai sujet dans le couple. ....	189
La cohabitation : une étape importante mais pas indispensable ?.....	192
<b>5. LA SEXUALITÉ .....</b>	<b>203</b>
Des injonctions qui font aussi mal aux femmes qu'aux hommes .....	207
La révolution sexuelle, c'est maintenant ! .....	210
À la conquête de l'orgasme : dans la tête d'abord.....	212
... mais surtout en t'imposant !.....	214
Si tu connais ton corps, tu jouiras mieux .....	218
Prends le pouvoir sur ton orgasme !.....	222
L'érotisme: un domaine capital dans la sexualité des femmes .....	228
Halte à la sexualité toxique .....	232
Comment aborder le sexe pendant un <i>date</i> ? .....	233
La vérité sur la sexualité du couple.....	244
<i>Self-care after sex</i> .....	248
Mettre en lumière l'asexualité .....	248
<b>6. LES CONSEILS RANDOM À LIRE QUAND TU EN AS BESOIN .....</b>	<b>253</b>
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>265</b>
<b>REMERCIEMENTS .....</b>	<b>267</b>



# AVANT-PROPOS

J'ai eu le cœur brisé tant de fois... J'ai noyé ma peine dans les étoiles de la nuit, j'ai recherché la validation des hommes, je me suis posé des centaines de questions pour comprendre comment et quoi faire pour plaire aux hommes... ce secret si bien gardé. Je n'ai rien trouvé.

J'ai cherché dans les yeux de certains hommes ce que je ne trouvais pas dans les miens. J'aurais tant voulu qu'ils transforment le dégoût que j'avais pour moi-même en un amour passionnel, qu'ils convertissent ma colère en relations sexuelles passionnantes dont j'aurais pu tirer un minimum d'amour-propre. J'ai eu ce besoin de plaire, de me faire belle pour quelqu'un, ressentant toujours une certaine insatisfaction après avoir passé un long moment devant le miroir.

Et puis j'ai connu la peur qu'on me brise le cœur, et laissé malgré moi s'installer une réticence vis-à-vis de l'amour et des relations. J'ai cru qu'en me laissant aller à l'amour, en lui faisant de la place dans ma vie, il finirait par me voler ma carrière, l'air de rien. J'avais peur que le fait de m'ouvrir à quelqu'un me prenne trop d'énergie. À cette époque, j'ai connu une multitude de phases sentimentales ; alors j'ai déconstruit puis reconstruit mes relations amoureuses. Finalement, j'ai décidé d'étudier de près les comportements amoureux, en analysant pendant plusieurs années les relations de mes amies, celle de mes parents – des parents en général –, celles que je découvrais dans les films, dans les

livres ; j'ai posé des questions sans jamais m'arrêter, et suivi également des formations sur les mécanismes amoureux.

Aujourd'hui, je te propose enfin ce livre. Il est important pour moi car il réunit non seulement ce que j'ai appris dans ma vie, mais à travers celle de mes amies, de ma mère, et de mes centaines de coaché-e-s qui me sollicitent quotidiennement pour que je les aide dans leur vie amoureuse.

L'amour est pour toi un domaine compliqué ? Tu t'es déjà questionnée cent fois sur la façon de faire durer une relation dans le temps, de tomber amoureuse sainement, de vivre une relation sans se prendre la tête ? Tu as connu des relations abusives, perdu confiance en toi, et tu culpabilises de ne pas avoir une relation amoureuse saine ? Tu en as marre de bâtir tes relations sur tes peurs et tes traumatismes, parce que le résultat est souvent le même ? Tu as bâti à la dure des schémas que tu répètes constamment et tu ne sais pas comment quitter ce tunnel qui semble avoir été conçu pour toi et que tu traverses à chaque rencontre amoureuse ? Tu en as marre des conseils bateau de ces love-coachs qui prétendent t'enseigner comment « séduire un homme en trois étapes » et tu as besoin d'aller plus loin ? Ce livre est pour toi.

Je suis Amal Tahir, ancienne étudiante sage-femme, coach en neurosciences spécialisée en relations amoureuses et en sexualité positive. Sur les réseaux sociaux, notamment sur **Instagram @amaltahir**, j'aborde ces différents thèmes de développement personnel que j'ai étudiés à l'Académie des neurosciences et au cours de différentes formations que j'ai suivies sur la sexualité positive et la thérapie de couple ; je complète aujourd'hui ma formation en sexologie clinique à l'université.

## AVANT-PROPOS

Au cours de ma formation et de ma carrière, j'ai minutieusement étudié le lien qui existe entre ces différents thèmes pour te proposer dans ce livre ma vision des relations amoureuses. J'ai compris, au fil du temps, que le développement personnel – c'est-à-dire le fait de se développer en tant que personne – impacte directement chacune des relations amoureuses que nous décidons de construire : notre évolution spirituelle, intellectuelle et émotionnelle est en lien avec tous nos comportements amoureux et sexuels.

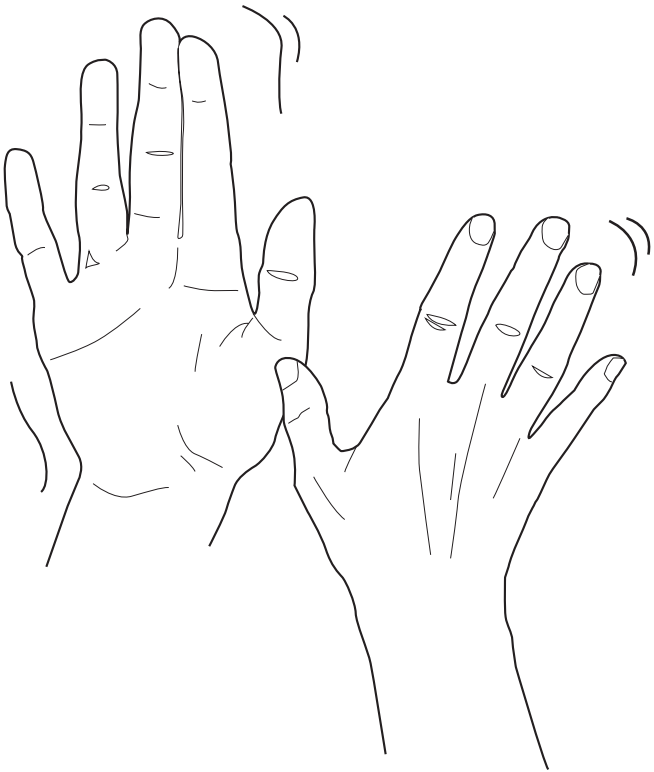
Je te rassure, je ne souhaite pas robotiser l'amour, mais au contraire rendre la relation amoureuse plus naturelle et plus spontanée, en m'appuyant sur les connaissances que les coachs et les thérapeutes de couple détiennent. Parce que, aussi grand et beau que soit l'amour, il réveille les blessures de l'enfance, dépend de l'image que nous avons de nos parents, et parfois de nos schémas corporels. La vie réelle détruit l'amour : on tombe de haut quand on réalise que ce que l'on voit dans les films n'est pas aussi passionnant dans la vraie vie, quand ça nous arrive à nous. N'oublie pas que les relations entre les hommes et les femmes sont aussi soumises au patriarcat, aux dominations que les hommes exercent sur les femmes<sup>1</sup>, et qu'en tant que femme, tu te poses des questions qu'un homme ne s'est jamais posées.

Je sais que ça fait peur de tout déconstruire, mais tu en as la force ; ce livre est là pour te guider sur le chemin d'une relation saine et apaisée.

Amal Tahir

---

1. L'hétérosexualité et ses mécanismes sont mon domaine d'expertise, c'est pourquoi cet ouvrage ne traite que de ces relations.



CHAPITRE 1

**TOUT  
DÉCONSTRUIRE,  
POUR RECONSTRUIRE**





L'amour. L'amour avec un grand A. Ces frissons qui parcourent ta colonne vertébrale lorsque tu échanges un baiser avec la personne que tu aimes, ces regards intenses qui te donnent l'impression que le monde s'arrête autour de toi, ces nuits passionnées. L'amour, c'est se sentir vivante à travers le corps de l'autre, être épuisée le lendemain mais adorer cette fatigue et même y trouver un certain réconfort. C'est partager des morceaux de son histoire avec l'autre, partager un repas ensemble et avoir l'impression que c'est le meilleur repas du monde. C'est se projeter dans le futur, avoir envie de tout partager avec l'autre. C'est mettre ses écouteurs et se refaire en boucle la nuit précédente jusqu'à en avoir mal au ventre. Puis on attend un message qui n'arrivera jamais, on regarde l'écran de son téléphone plusieurs fois par heure, on craque, on demande à l'autre si tout va bien, et on se contente d'une réponse neutre mais pourtant si violente sur le moment : « Oui, oui, t'inquiète, je suis un peu occupé pour l'instant. » On tente de se rassurer et on se bat contre cette petite voix qui dit de faire attention, mais on se convainc, encore et encore : « Mais s'il te dit que tout va bien, c'est que tout va bien. » Les connexions se font de plus en plus rares, le regard devient distant, la pizza est froide, le sommeil est léger et le trajet se fait sans écouteurs. Pourquoi ces relations se dégradent-elles ? Pourquoi l'intérêt disparaît-il ? L'amour, même ? C'est pourtant le

sentiment le plus puissant qui soit, celui qui permet sans doute à nos sociétés de ne pas s'écrouler sous le poids de la haine.

Tout ça serait-il à cause de l'amour ? Ce sentiment si fort peut-il prendre des milliers de formes différentes ? Tu n'arrives pas à le croire... et tu as bien raison ! Ce genre de schéma répétitif bien connu que je te décris plus haut, ce n'est pas la faute de l'amour, mais de la construction des relations, des peurs, des blessures, des blocages. Et si l'amour ne se construit pas, les relations, oui. Et plus encore dans un monde régi par le patriarcat, car pour construire une relation saine avec un homme, il faut déconstruire le monde et ses mécanismes, les injonctions faites aux femmes et le poids des masculinités.

Je vais t'aider à remettre en question ta manière d'entrer dans une relation amoureuse, à décrypter ces mécanismes qui sont ancrés en toi et qui ont besoin de se libérer pour pouvoir laisser place à une relation saine. Si ce sentiment nommé « amour » t'a brisé le cœur, ou si tu n'arrives absolument pas à construire une relation sur des bases solides, c'est ce livre qu'il te faut : c'est à toi que s'adressent mes propos.

Les relations amoureuses et la sexualité, selon moi, ne sont pas des domaines faciles, ils ne sont ni évidents ni apaisants. Ils se nourrissent de nos traumatismes et de toutes nos blessures ; un chagrin d'amour peut entrer dans l'une ou l'autre de ces catégories selon la force de son impact, la façon dont tu t'es investie dans la relation, ce que tu y as laissé, ce qu'on t'a pris et ce que tu as donné.

Il faut dire que l'image de l'amour que renvoie notre société ne nous aide pas à trouver notre place dans une relation

réelle ; les films, les séries et la musique ont pris toute la place dans l'imaginaire collectif.

### **LES REPRÉSENTATIONS DANS LA SOCIÉTÉ**

Film après film, scène après scène, paroles de chanson après paroles de chanson, on se construit, dans nos têtes, les relations amoureuses parfaites, parfois même avant d'avoir vécu nos propres expériences, nos fantasmes émotionnels et/ou amoureux. Ainsi nos expériences paraissent moins importantes que l'idée que nous en avons, nous entraînant même parfois à créer l'illusion de l'amour, de la passion et de la relation avec nos premiers partenaires.

De génération en génération, les femmes s'attendent à sentir ces fameux papillons s'agiter dans leur ventre. Elles se transmettent cette vision de l'amour qui retourne l'estomac jusqu'à en perdre l'appétit, qui transforme les cours en bruit de fond tandis que l'image de ce baiser passe en boucle dans leur tête. Ce truc, au fond de notre ventre, ces sensations, on en a presque besoin, et on grandit en les recherchant, alors que si quelqu'un nous demandait : « Mais c'est quoi, finalement, ce truc ? », nous chercherions nos mots, sans savoir comment expliquer ce petit truc en plus, cette étincelle.

Finalement, quel est vraiment ce truc ? Et si c'était la base des fantasmes amoureux ? Qu'est-ce que cela signifie ? Par exemple, si une femme revient vers son ex alors qu'il est toxique, c'est avant tout parce que son expérience de la douleur n'est pas aussi puissante que le fantasme qu'elle a de cette relation. Même si elle souffre, cette relation vient, d'une certaine manière, répondre à son fantasme,

à sa propre idéalisation du couple. Plutôt que d'écouter et d'analyser son état émotionnel à chaque rendez-vous, cette femme va construire cette illusion à partir de ses traumatismes, de ses blessures, de son manque de confiance et d'estime, parce qu'elle a besoin de se sentir vivante, de se sentir transportée par cette passion.

Notre construction de l'amour naît en partie de la vision que nous avons de nos deux parents, ou d'un parent, et de leur statut amoureux, vision à laquelle viennent ensuite s'ajouter les histoires de nos ami-e-s, avant que vienne l'heure de se lancer soi-même dans une quête amoureuse... sans qu'on sache vraiment à quoi s'attendre.

Tu l'auras compris : les représentations amoureuses sont capitales. Celles qu'on a formées dans notre propre foyer et qui, quand on est enfant, inspirent amour et envie, mais qu'on finira par remettre en question en se disant qu'on ne veut peut-être pas de la même vie que notre mère, qui souffrait d'une charge mentale énorme ; qu'on n'a pas envie d'un partenaire qui ressemblerait à notre père... Cela ne change rien à l'amour qu'on porte à nos parents, mais cette relation qui nous a servi d'exemple ne colle plus avec ce qu'on pensait vouloir vivre un jour. Tout évolue ! Par ailleurs, garde en tête que ton père et ta mère sont peut-être d'excellents parents, mais pas forcément de bons partenaires de vie : tu dois avoir le courage de voir, par exemple, que ton père est un excellent père, mais qu'il est dans une dynamique toxique avec ta mère...

Il y a une chose qui a très peu changé, c'est la représentation de l'amour dans les films. Même muet, même en noir et blanc, le cinéma a toujours représenté l'amour passionnel. Et nombreux sont les films qui montrent comment les

## TOUT DÉCONSTRUIRE, POUR RECONSTRUIRE

femmes sont sauvées par les hommes, combien elles ont besoin d'un mariage pour s'en sortir dans la vie, et comment la passion pénètre dans le corps humain. Ces films valident la relation amoureuse scène après scène et célèbrent cet amour magique, puissant, qui ne connaît aucune faille. Et bien sûr, plus la relation est difficile et complexe, plus elle est puissante et profonde ; c'est ce schéma que l'on retrouve le plus souvent dans les films que notre génération a le plus vus, des films américains, généralement. Mais l'Amérique n'est pas le seul pays à avoir fabriqué ce genre de films qui ont construit des générations et des générations de couples, on en retrouve aussi dans la cinématographie française. Je pense notamment au film *Jeux d'enfants* (2003), qui invite à dépasser sans cesse les limites de l'autre, à challenger constamment la personne qu'on aime au lieu de lui dire ce qu'on aime chez elle, et à devoir se séparer... pour s'aimer correctement. La vérité est la suivante : soit on s'aime et on veut être ensemble, soit on ne s'aime pas. Mais il faut réfléchir à tout cela avant la relation, et il faut être deux à se poser la question. Ce qu'il faut justement éviter, lorsqu'on construit un couple, ce sont les malentendus. Pousser la relation jusqu'à sa limite, c'est un enseignement typique des films : dans la vraie vie, lorsqu'on souhaite construire quelque chose de sain, de réel, on y a déjà souvent réfléchi, avant même d'être en couple.

**Quels sont les schémas relationnels  
que tu retiens dans les films ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tu as sûrement en tête une multitude de personnages de séries et de films qui vivent des histoires d'amour. Si on analyse ces histoires qui défilent à la pelle sur nos écrans, on remarque que tous ces profils, toutes ces histoires, même si elles sont racontées différemment, ont toutes la même forme. On y retrouve généralement un homme qui incarne le bad boy, cet homme séduisant à l'allure

## TOUT DÉCONSTRUIRE, POUR RECONSTRUIRE

sombre. Il aime boire et faire la fête, il plaît à toutes les femmes sans exception, il est irrésistible, et ce qui le rend encore plus charmant, c'est sa famille dysfonctionnelle et ses problèmes avec son père (*daddy issues*). Évidemment, ce Don Juan tombera amoureux de la fille la moins jolie (jusqu'à son relooking) parce qu'elle est différente – toujours la tête dans les bouquins, elle est trop grosse ou trop timide pour qu'on l'approche. Elle finira elle aussi par tomber amoureuse de lui alors qu'elle le détestait initialement. On y retrouve également le mec « trop gentil » car attentionné, qui connaît le sens du bien et du mal, mais qui restera à jamais son ami, sauf s'il décide de se lancer dans un relooking grâce à un autre personnage et qu'il prend ses distances avec elle : elle se rend compte alors qu'elle l'aime et qu'en réalité c'est avec lui qu'elle doit être. Elle court le retrouver, s'excuse et ils finissent par s'embrasser passionnément.

Ce que je viens d'écrire te parle certainement. Tu as peut-être souri face à ces représentations qui provoquent un sentiment connu : tu as vu des centaines de films mettant en scène ce type de schéma, tu as adoré les regarder, ils t'ont fait pleurer et parfois même vendu du rêve, mais est-ce que tu t'es déjà demandé à quel point ces scènes ont impacté tes relations amoureuses ? Pose-toi la question, surtout si tu as vu ces films quand tu étais très jeune, parce qu'il est alors difficile de faire la différence entre ce qu'on veut vraiment pour soi-même et ce que la société prône continuellement... Même si on essaie de se convaincre qu'on entretient une distance avec ces films et avec ces représentations de l'amour, ils impactent durablement notre réalité.

De la même façon que la société impacte nos schémas corporels, elle impacte nos relations amoureuses : les

films, les clips et les séries ont édifié un fantasme amoureux et relationnel, créant ce que j'appelle des injonctions amoureuses.

### **LES INJONCTIONS AMOUREUSES**

Lorsqu'on parle d'injonctions, on pense généralement à celles qui concernent notre physique, aux standards de beauté que la société nous impose : ces ventres plats, ces seins parfaitement ronds, ce petit nez en trompette et ces lèvres pulpeuses. Nous le savons, ces standards détruisent l'estime de soi, influent sur notre jugement face à notre reflet dans le miroir : on veut plus de fesses, moins de ventre, on déteste nos seins qui tombent... Plus la société est dure, plus nous le sommes avec nous-mêmes.

Ces injonctions proviennent notamment d'un problème de représentation dans la mode, les films et les séries. Elles impactent notre schéma corporel, la façon dont nous percevons notre corps, et nous poussent à complexer, à nous sentir mal dans notre peau, et, souvent, à avoir recours à la chirurgie esthétique pour entrer dans les cases.

D'autres injonctions touchent à la carrière des femmes, au désir ou non de maternité, ou encore à la sexualité. Et même à nos rapports amoureux. Le fantasme amoureux répond, sans que l'on en prenne conscience, à une injonction, selon le même principe qu'avec le physique. On commence à s'imaginer avec des nouveaux seins, un ventre plus plat, mais sans passer à l'action dans un premier temps. Puis, à force de s'observer avec dégoût et sévérité dans le miroir, on tape sur Google « prix pour refaire ses seins », et on finit par passer le cap sans se poser les



## TOUT DÉCONSTRUIRE, POUR RECONSTRUIRE

bonnes questions : « Est-ce que je le fais pour moi ? Est-ce un choix personnel ? » Le fantasme est rapidement devenu une injonction.

C'est la même chose avec la manière dont les films, par exemple, influent sur nos relations amoureuses. Au début, on regarde ces films en pensant ne pas s'y attarder, puis on se rend compte que la société valorise ces relations amoureuses puisqu'elles sont partout : la dynamique toxique présente dans ces films devient un fantasme. Lorsque le couple toxique se sépare à l'écran, on se sent envahie par la déception et la tristesse. Sans le savoir, on veut ressentir ce qu'on voit. Et finalement, lorsqu'on rencontre un homme qui nous entraîne dans une relation toxique, on finit par se dire que c'est normal, qu'il faut souffrir pour être aimée passionnément... une sorte de « il faut souffrir pour être belle » rapportée à la relation amoureuse. Mais pourquoi faudrait-il souffrir pour être aimée passionnément ? J'ai inventé cette maxime, mais elle est réelle et elle représente parfaitement mon idée d'injonction amoureuse. C'est le message que ces films nous transmettent (consciemment ou inconsciemment) : si un jour tu veux être aimée avec passion ou aimer avec passion, ce sera dans la souffrance, il y aura plein de disputes, tu pleureras énormément... mais tu auras rencontré ta moitié – de quoi te plains-tu ?

De manière complètement anodine, on va te parler de ta « moitié » : réalises-tu que nous passons une bonne partie de notre vie à chercher cette fameuse moitié que nous aurions perdue ? *Spoiler alert* : tu ne recherches absolument pas la partie manquante de toi-même, il ne te manque rien ! Et c'est en partie à cause de ce manque qu'on veut te faire ressentir que ces fantasmes et ces injonctions vont pouvoir s'installer en toi. Si tu te construis

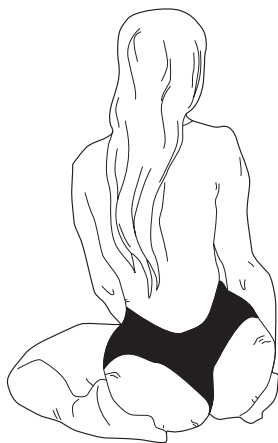
en pensant qu'il te manque quelque chose, il est évident que tu vas chercher avec acharnement ce dont tu penses avoir besoin pour être une personne complète. Au fond, tu ne t'es même pas demandé si tu étais prête à rencontrer quelqu'un, à partager ta vie avec quelqu'un, ni avec quel type de personne tu as envie de construire quelque chose. Le couple, c'est un supplément à ton 100 % déjà existant.

Certaines personnes ne souhaitent pas être en couple, dans le fond. Elles veulent juste ressentir les émotions de manière puissante, aimer puissamment. Je pense notamment à l'une de mes coaché-e-s, qui m'expliquait souffrir d'une relation tout juste terminée répondant à un système dont elle n'arrivait jamais à sortir et qui l'empêchait de vivre une relation stable : elle rencontre un mec, ils deviennent amis, ils couchent ensemble, ils tombent follement amoureux, et puis... c'est je t'aime moi non plus, ce schéma se répétant sans fin. Au fil des séances de coaching, elle s'est rendu compte que ce qu'elle voulait vraiment, c'était juste aimer, aimer passionnément. Les hommes étaient presque choisis au hasard, et elle transposait son amour, toujours le même, de l'un à l'autre, pour une durée déterminée, dans une sorte de continuité de sa relation précédente.

Pour construire une relation saine, la première étape est donc de se détacher de tous ces fantasmes amoureux qui naissent des histoires que diffusent nos petits et nos grands écrans, mais aussi de nos traumatismes et de nos blessures, qui nous poussent à combler un vide plutôt qu'à guérir. C'est le point de départ pour bâtir une relation saine – ou plusieurs. Si je précise « plusieurs relations saines », c'est pour que tu te figures que ce n'est pas parce que la relation est saine qu'elle va durer pour toujours, la santé de la relation ne dit rien de sa longévité. Et sache-le : une

relation saine peut se terminer par une rupture saine – tu le verras au fil de ces pages.

## **MIROIR, MIROIR, SUIS-JE BLAIR OU SERENA ?**



Ces vingt dernières années ont été marquées par une multitude de séries traitant de l'amour, notamment *Gossip Girl* (diffusée en France à partir de 2008), série bien connue des années 2000, qui met en scène plusieurs histoires amoureuses... assez compliquées. Les personnages principaux, Blair Waldorf et Chuck Bass, forment le couple emblématique de cette série tumultueuse qui a fait vibrer ma génération. Pourtant, ce couple se débat dans une relation de nature toxique et l'image de l'amour qu'ils donnent à voir est dénaturée : celle d'un amour robotique qui ressemble à un challenge où chaque « je t'aime » se présente comme un défi.