

VEX KING

CE QUE

COMMENT ÉTABLIR

PERSONNE NE

DES RELATIONS SAINES

NOUS A APPRIS

AVEC SOI-MÊME ET LES AUTRES

SUR L'AMOUR

L'AUTEUR QUI A DÉJÀ SÉDUIT
PLUS D'UN MILLION DE LECTEURS
À TRAVERS LE MONDE

LEDUC 

ÉTABLISSEZ DES RELATIONS SAINES AVEC VOUS-MÊME ET LES AUTRES

Ne croyez pas tout ce qu'on vous raconte sur l'amour.

Nous avons souvent des attentes irréalistes,
pensant que l'amour résoudra tous nos problèmes.

Quand nos partenaires ne parviennent pas à répondre à tous nos besoins, nous ressentons de la frustration, nous nous sentons incomplets et nous passons alors d'une relation à une autre dans une tentative désespérée de retrouver la plénitude.

On nous a fait croire que l'amour se trouve quelque part à l'extérieur de nous et qu'il suffit de le dénicher.

En réalité, l'amour est une force puissante qui réside en chacun de nous, attendant d'être libérée et embrassée.

Vex King est l'auteur à succès de *Good Vibes, Good Life*, traduit dans près de 40 pays. Il déconstruit les mythes et les incompréhensions autour de l'amour et des relations. Ce livre est une véritable prise de conscience qui vous aidera à transformer vos relations.

« Franc, spontané et très enrichissant.
Une vraie pépite à découvrir ! »

Émilie, @emysbook

« Un véritable éclairage, construit et approfondi. »

Cristina, @lire_ma.passion

ISBN : 979-10-285-3330-4



9 791028 533304

19,95 euros
Prix TTC France

Rayon :
Développement personnel

LEDUC

LES LECTRICES EN PARLENT !

« Ce livre regorge de conseils et d'exemples concrets pour nous guider dans notre parcours de guérison et d'amour. Les mots de Vex King sont comme une lettre d'amour douce et réconfortante adressée à l'âme de chaque lecteur. Un must-read pour tous ceux qui veulent explorer l'amour sous toutes ses formes et s'engager sur le chemin de l'amour de soi et de la guérison. »

Flora, @flora_bouquine

« Vex King nous offre un roman actuel et qui traite de sujets profonds. C'est franc, spontané et très enrichissant, surtout quand on souhaite s'épanouir, seul·e ou à deux. Une vraie pépite à découvrir ! »

Émilie, @emysbook

« Un livre très inspirant dont le but est d'éveiller notre plein potentiel et de développer des relations profondes et épanouissantes. Encore une fois, Vex King m'a embarquée et je ne peux que vous conseiller ce livre. »

Amandine, @zen_la_lecture

« Avec douceur et bienveillance, Vex King nous invite à découvrir et approfondir nos connaissances de ce sentiment universel qu'est l'amour. Grâce aux pistes et outils proposés, l'auteur nous offre l'élan de motivation et l'enthousiasme nécessaires pour entreprendre un voyage au centre de nous-même et, éventuellement, au cœur de notre propre relation de couple. »

Marta, @leslecturesdemissm

« On a ici un véritable éclairage construit et approfondi sur l'amour, dans un sens très global et complet. À découvrir ! »

Cristina, @lire_ma.passion

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

Retrouvez-nous sur notre site 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. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition originale :

Texte © Vex King 2024

Ouvrage publié pour la première fois en 2024 par Bluebird, une marque de Pan Macmillan, sous le titre *Things no one taught us about love*

Pour la version française :

Traduction : Véronique Minder

Correction : Nathalie Billaut

Maquette : Laurie Baum

Design de couverture : Laurie Baum, d'après la version originale

© 2025 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3330-4

VEX KING

CE QUE

COMMENT ÉTABLIR

PERSONNE NE

DES RELATIONS SAINES

NOUS A APPRIS

AVEC SOI-MÊME ET LES AUTRES

SUR L'AMOUR

LEDUC ↗

Vous êtes digne d'un amour pur, inspirant et inconditionnel ; le genre d'amour qui libère votre capacité à vous aimer plus intensément, en particulier lorsque la vie vous met à l'épreuve et que votre esprit lutte intensément contre la douleur et la souffrance.

Vous méritez d'être aimé·e par quelqu'un qui fait preuve de patience et de compréhension à votre égard, et vous écoute avec compassion. Une personne qui accueille votre vulnérabilité avec bienveillance et gardera secrètes les moindres de vos confidences.

Puisse cette personne vous chérir totalement et accepter inconditionnellement chaque aspect de votre être, y compris ceux que vous avez du mal à accepter vous-même.

Mais d'abord, vous devez retourner là où vit l'amour, c'est-à-dire dans le sanctuaire de votre propre cœur.

Sommaire

<i>Préface</i>	9
<i>Introduction</i>	11
PARTIE 1 - La nature de l'amour	21
L'amour est universel	22
L'amour, c'est être, les relations, c'est faire	29
L'amour se trouve toujours à l'intérieur	34
Votre vraie nature est un amour rayonnant	39
Le véritable amour s'élève au-dessus de l'ego	45
L'amour authentique donne, l'attachement demande	50
L'amour inconditionnel n'est pas un contrat impératif	57
On ne tombe pas amoureux·se, on s'élève dans l'amour	62
L'amour attire l'amour	68
PARTIE 2 - Premières connexions	75
Apprenez d'abord à vous connaître vous-même	76
L'amour de soi vous rapproche de votre vraie nature	83

L'amour de soi n'est pas égoïste	92
Votre « type de personne » n'est pas nécessairement bon pour vous	101
L'amour n'est pas aveugle	109
Vos « jeux psychologiques » se jouent de vous	115
Nous avons toutes et tous des comportements <i>red flags</i>	125
Les attachements sains ne se démodent jamais	130
PARTIE 3 - Cultiver des liens affectifs sains	141
Votre partenaire est votre miroir	142
Être vulnérable, c'est être authentique	154
La confiance commence avec soi	162
Poser des limites est un acte d'amour	170
Chaque relation a besoin d'attentes pour s'épanouir	178
L'amour a plusieurs langages	185
Bien communiquer nous rapproche	191
Vous aurez des désaccords, approchez-les équitablement	199
PARTIE 4 - Les réalités des relations	207
L'amour n'est présent que lorsque vous l'êtes	208
Toi plus moi, en réalité ça fait trois	215
La connexion, ça se travaille, ce n'est pas seulement un sentiment	220

La perfection n'est pas tous les jours au rendez-vous	227
Vous devrez souvent pardonner	238
L'ennui, ce n'est pas mal	246
Vous êtes un·e partenaire, pas un·e baby-sitter ou un parent	252
Identifiez et acceptez la douleur de votre partenaire, n'essayez pas de la réparer	257
Les véritables objectifs relationnels ne se trouvent pas sur les réseaux sociaux	261
PARTIE 5 - Lâcher prise avec bienveillance	269
Les relations ont besoin de liberté pour s'épanouir	270
Être avec la « mauvaise personne » vous éloigne de votre être authentique	279
Parfois, il faut quitter les personnes que nous aimons	287
Lâcher prise sera moins douloureux que de s'accrocher à une illusion	295
Grandir, c'est dire au revoir	303
Faire son deuil, c'est faire de la place au nouveau	309
Vous pourrez toujours regarder derrière vous avec amour	316
Célébrer l'amour en célibataire	323
Choisir l'amour	329

Partagez les images ou les vidéos de vos pages, citations et expériences préférées liées à cet ouvrage sur les réseaux sociaux en utilisant le hashtag #VexKing, afin que je puisse les voir et les partager sur mes plateformes.

Pour davantage de contenus inspirants, suivez-moi sur mes réseaux sociaux (@vexking).



Préface

J'ai écrit cet ouvrage afin de vous donner les clés pour enrichir vos connexions interpersonnelles et pour avoir une attitude positive ainsi qu'une approche proactive de votre vie.

Ce livre est un recueil d'extraits, le condensé d'une réflexion consacrée, pendant des années, à l'exploration des mystères du cœur et de l'amour. Vous n'y trouverez que l'essentiel, à savoir des vérités concises destinées à l'éveil de votre plein potentiel pour vivre et développer des relations profondes et épanouissantes.

J'ai organisé ce livre en contenus courts, qui vous permettront d'aller à l'essentiel ; si toutefois vous souhaitez une immersion plus complète, l'édition précédente intitulée *Closer to Love** en est l'approfondissement.

Dans la présente édition, certains des exemples que j'utilise sont tirés de la réalité, d'autres sont fictifs. Je précise à toutes fins utiles que ces scénarios s'appliquent à tous les genres et à différents types de couple.

* ouvrage non traduit en français.

L'amour est amour, comme nous allons bientôt le découvrir.

Puissent les pages qui suivent étancher votre soif de connaissance de soi au cours de ce voyage d'exploration de l'amour et des relations que nous allons maintenant entreprendre.

Introduction

Pendant presque toute mon enfance, la vie a été une lutte. Ma mère, célibataire, a dû travailler extrêmement dur, pas seulement pour nous donner un toit et un vrai foyer, mais aussi pour nous nourrir. Elle n'a pas ménagé ses forces pour gagner sa vie et survivre, et pour prendre soin de nous, ses trois enfants.

Ma mère économisait lorsqu'elle le pouvait, et notre tradition hebdomadaire consistait à louer un film de Bollywood dans un magasin de saris local qui réservait une étagère à des cassettes VHS. Nous louions des comédies musicales romantiques. Les acteurs-rices exprimaient leur amour en chantant dans des endroits improbables avec les mouvements de danse les plus étranges et des démonstrations d'affection ostentatoires (toujours sous les regards et le contrôle de leurs parents, bien entendu).

Les comédies romantiques de Bollywood m'ont enseigné très tôt que l'amour, c'était :

1. des gestes expressifs et une sentimentalité excessive ;

2. le besoin irrépissible du protagoniste de passer le reste de sa vie avec sa bien-aimée... qu'il avait rencontrée seulement quelques jours plus tôt.

Ces films m'ont appris que la vie est une grande histoire d'amour – c'est le voyage pour trouver le ou la partenaire de nos rêves. Et une fois que nous l'avons rencontrée, tout ira pour le mieux dans le meilleur des mondes – du moins tant que nous saurons tous-tes les deux bien danser.

La réalité ne fonctionne pas exactement ainsi, mais la vie n'en est pas moins une grande histoire d'amour. Nous exprimons notre amour envers de nombreuses personnes et choses au cours de notre vie sur Terre. C'est notre moteur. Et, à bien y réfléchir, une relation interpersonnelle est une sorte de danse.

Pour autant, les films ne montrent que les meilleurs moments de ces relations. Enjolivez tout le travail, supprimez les difficultés et les malentendus – et *bam* ! voilà votre *happy end* et votre « heureux-ses pour toujours ». Générique de fin.

Ces films oublient aussi le plus important, à savoir le voyage intérieur que tout le monde doit accomplir pour assurer le triomphe de l'amour. C'est le cheminement au cours duquel chacun·e de nous devra vaincre ses insécurités, affronter ses défauts et combattre ses démons afin de s'accepter et de s'aimer soi-même.

Lorsque nous négligeons ou précipitons ce travail d'introspection préliminaire, nos problèmes émotionnels non

résolus se projettent sur nos amours qui deviennent les terrains propices au développement de drames inutiles et de souffrance. Les conflits intérieurs se manifestent toujours d'une manière ou d'une autre, et sans un travail sur soi, s'exprimeront aux dépens des personnes que nous aimons le plus.

• • •

Dès l'enfance, nous cherchons des modèles représentationnels des relations. En général, nos *caregivers*, c'est-à-dire nos « figures d'attachement » sont nos premiers modèles – pour le meilleur ou pour le pire. Nous avons également des modèles idéalisés produits par la culture populaire – Bollywood ou Hollywood, l'art ou la littérature, les médias ou la musique. Ce sont ces contes de fées qui, le plus souvent, s'installent dans notre imagination et nous fournissent les modèles auxquels nous aspirons pour nos propres histoires d'amour.

Prenons l'exemple des Millennials (dont je fais partie) et des générations plus récentes, comme la Génération Z. Nous avons grandi à une époque où les réseaux sociaux dominant et jouent un rôle massif dans notre façon d'appréhender toutes nos relations. Nous avons pris l'habitude de qualifier selfies romantiques et images mises en scène d'« objectifs relationnels », établis à la vue de ces seuls instantanés.

Nous intégrons toutes ces attentes et représentations de ce que l'amour et nos relations devraient ou ne devraient pas être. Nous rêvons, exigeons, convoitons l'amour – la condition *sine qua non* de notre « être heureux-ses pour toujours ». Nous affirmons que tous nos problèmes dans la vie seront résolus une fois que nous aurons trouvé le grand amour (*the one*). Lorsque nous ne trouvons pas la perfection, que tous nos besoins ne sont pas satisfaits, ou encore lorsque nous éprouvons de la déception, nous souffrons. Nous pensons que quelque chose ne va pas chez l'autre, chez nous, ou que l'idée même de l'amour est viciée.

Nous pensons avoir besoin d'une meilleure moitié parce que nous ne sommes pas entier·ères.

Nous cherchons quelqu'un pour nous compléter parce que nous avons décidé que nous sommes incomplet·ètes.

Nous apportons avec nous nos insécurités, conditionnements, traumatismes, besoins insatisfaits et souffrances dans nos relations ; nous nous heurtons à des situations qui les amplifient.

Pour couronner le tout, un mur défensif compact s'est érigé autour de notre cœur-monde collectif. L'amour peine à y trouver sa voie.

La plupart d'entre nous sont perdus dès qu'il est question de relations, de connexions, de liens familiaux et d'amitiés. Si vous lisiez mes MP Instagram, vous aussi le constateriez. La majorité des confidences que je recueille est liée à la quête de relations harmonieuses. Parce que

nous voulons que « ça marche ». Le *ghosting*, le *speed dating* et les relations sans lendemain desservent notre spiritualité et décuplent notre besoin de trouver l'amour.

Les questions, émotions et préoccupations les plus courantes que l'on me confie sont notamment :

- Ma relation serait géniale si mon partenaire faisait simplement x/y/z.
- Ras-le-bol d'avoir le cœur brisé. Comment faire pour que cela n'arrive plus ?
- Les fantômes de mon passé hantent mes nouvelles relations.
- Si je peux changer, pourquoi pas mon ou ma partenaire ?

D'autres personnes déjà sur la voie de la guérison s'interrogent :

- Comment puis-je aimer inconditionnellement tout en fixant des limites saines ?
- J'ai l'impression que ma relation est superficielle. Comment la faire évoluer vers plus d'intimité ?
- J'aimerais comprendre mieux mon partenaire, mais cela me paraît impossible.
- Pourquoi est-ce que j'attire continuellement des personnes qui me trahissent ou m'abandonnent ?

Beaucoup se perçoivent comme des échecs ambulants lorsque leur relation aboutit à une rupture et se reprochent de ne pas en faire assez ou de ne pas « être assez ».

L'amour et la connexion incarnent ce que nous désirons le plus au monde, alors pourquoi est-il si difficile de les vivre sereinement ?

• • •

Voici mon idée phare : l'amour est un besoin humain, l'amour est un droit de naissance. Tout le monde mérite l'amour. L'amour est essentiel à notre développement et à notre qualité de vie. Mais il nous faut aussi comprendre que l'amour est une expérience intérieure. L'amour se trouve et se ressent à l'intérieur de soi. Une relation peut vous aider à cultiver plus d'amour, mais en fin de compte – à la façon d'un miroir –, cette relation ne fera qu'amplifier l'abondance ou le manque d'amour que vous vous portez.

Aucune relation n'est parfaite (et personne ne l'est), mais je crois que les personnes qui s'aiment vraiment et estiment à leur juste valeur leur temps et leur énergie peuvent reconnaître les personnes qui aiment et agissent avec le même niveau de conscience. Une fois que vous aurez appris à satisfaire vos besoins émotionnels, vous ne rechercherez plus quelqu'un qui les remplisse. Vous rencontrerez plus facilement quelqu'un qui vous est compatible. Vous apprécierez tout simplement l'autre personne pour ce

qu'elle est, vous l'aimerez de tout votre cœur – avec pureté et profondeur.

Lorsque nous comblons la plupart de nos propres besoins, nous créons un espace plus vaste pour l'épanouissement de nos relations. Au lieu de partenariats fondés sur l'obligation, la dépendance ou le marchandage, nous faisons l'expérience de connexions qui transcendent l'aspect transactionnel. Faire de l'amour de soi une priorité donne à nos relations la liberté d'atteindre de nouveaux sommets sans qu'elles soient entravées par des attentes et des manques que l'on cherche à combler. L'indépendance et la plénitude attirent quelque chose de plus profond que la codépendance.

L'amour et les relations ne sont pas à l'image des films et des séries. Le but, ce n'est pas de chercher la « maison » parfaite, mais de la trouver en soi et ensuite de choisir quelqu'un qui s'aligne avec nous – et avec qui partager notre vie.

Comment nous comprenons mal ce qu'est l'amour

De nombreux malentendus entourent l'idée de l'amour. Il est assimilé au coup de foudre, à une idylle à l'eau de rose, voire à la possession et au contrôle d'une autre personne.

Les mots « amour » et « relation » sont utilisés de manière interchangeable, comme des synonymes ; c'est l'une des idées reçues les plus répandues.

Au cours de notre voyage, nous allons déconstruire ensemble cette idée, ainsi que les nombreux autres mythes et équivoques sur l'amour et les relations, et nous tenterons d'aller au cœur de la vérité.

Parce que, en essence, l'amour n'est pas complexe. C'est une expérience directe. Les mots et les concepts peuvent le rendre abstrait, mais la connaissance de l'amour s'acquiert par l'expérience vécue. Nous ressentons l'amour dans tout notre être – dans notre corps, notre cœur, notre esprit et notre âme.

L'amour-concept est éculé, l'amour-expérience est sans cesse renouvelé.

Je crois fermement au pouvoir de l'amour et en sa capacité à nous faire grandir et à nous combler de bonheur pour autant qu'on nous ait transmis les bons outils. J'espère vous donner l'éclairage nécessaire pour expérimenter l'amour que nous méritons tous·tes.

Dans les pages qui suivent, j'aimerais vous inviter à aller au-delà des mots pour vous faire entendre les échos de la sagesse dans le centre de votre cœur et ressentir la vérité qui s'y exprime.

Pour commencer, rendons-nous directement à la source. Nous allons enquêter sur la vraie nature de l'amour.

Votre partenaire idéal·e
ne vous complétera pas.
Vous êtes déjà complet·ète.

Votre partenaire idéal·e
vous fera grandir,
catalysera votre croissance
et élèvera votre conscience.

PARTIE 1

La nature de l'amour

L'amour est universel

*L'amour que vous recherchez est à l'intérieur
de vous ; il est vous.*

Au premier abord, l'amour ressemble à une promenade dans un parc. Arrêt sur image : en réfléchissant bien, vous en déduirez que ce n'est pas seulement une balade, mais une folle et mystérieuse randonnée dans une jungle d'émotions, une quête qui alimente des épopées depuis la nuit des temps.

La poursuite de l'amour est le blockbuster original dont on ne se lasse jamais. C'est le pitch, l'intrigue principale et primordiale de l'histoire de notre vie.

Dans ce cas, comment se fait-il que nous, êtres humains, *ne parvenions manifestement pas à expliquer ce que nous désirons le plus au monde ?*

L'amour n'est pas scientifique. L'amour n'est pas mathématique. L'amour n'est pas vraiment rationnel. Et pourtant, l'amour est si simple que même un bébé sait de quoi il s'agit, tout au moins à un niveau primal.

Comment donner un sens à cette apparente contradiction ?

Abordons la question sous un autre angle : l'océan a le même goût à Hawaï, à Cuba et en Australie. L'amour a les mêmes textures et saveurs fondamentales, quelle que soit sa manifestation extérieure. À l'extérieur, il est multiple et varié ; à l'intérieur, il est Un et universel.

En tant qu'êtres humains, nous tentons d'assimiler de merveilleuses expériences à des concepts nets et définis. Pourtant, l'amour ne se réduit pas à une formule scientifique. L'amour est la chose la plus simple que nous ferons, serons, expérimenturons, donnerons et recevrons jamais.

Ce sont les blocages afférents à l'amour qui sont complexes et demandent à être explorés.

L'amour revêt différents costumes en fonction de la forme relationnelle. L'amour envers votre partenaire ressemble à un spectacle son et lumière de Broadway, et se distingue de l'amour profond et protecteur que vous ressentez pour un enfant ou de la complicité riieuse que vous partagez avec votre meilleur·e ami·e. Mais *en soi*, c'est le même amour. L'amour est universel et cependant, cet amour porte en lui un million de couleurs – dont vous êtes une source vivante. Avec un peu de chance, nous aurons un aperçu de toutes ces couleurs au cours de notre existence.

Nous aimons certains lieux ou certaines choses – souvenirs, livres ou vieilles voitures. Nous aimons notre travail ou notre carrière. Nous aimons notre corps ou celui d'une

autre personne. Dans notre cœur, il y a toujours plus de place pour aimer plus. Et si nous avons assez de sagesse, nous nous aimons nous-mêmes.

Toutes ces formes extérieures de l'amour sont associées à des personnes ou à des objets. Nous assimilons l'amour que nous ressentons à la personne ou à la chose que nous aimons. Lorsque nous « avons » l'objet ou la personne, l'amour est présent. Lorsque nous les perdons, l'amour aussi s'en va, et cette perte laisse en nous un vide douloureux. Nous éprouvons physiquement l'absence d'amour dans notre cœur.

L'amour est au centre de notre être

L'amour universel que nous évoquions plus tôt lie toutes ces formes entre elles. On le nomme aussi amour inconditionnel, grand amour ou encore et si vous préférez, amour divin.

En dépit du mysticisme de ces désignations, il n'y a pas de plus grand amour. Un tel amour ne connaît ni séparation ni attachement.

C'est l'amour originel dont parlent les grands maîtres spirituels. C'est l'amour que nous rencontrons lors d'expériences mystiques ou d'épiphanies, voire d'états modifiés de conscience. Nous le ressentons dans la nature ou dans l'océan. Les personnes sensibles le voient en toute créature et en toute chose.

L'amour a une infinité d'expressions et de manifestations, qui émanent toutes d'un même sentiment, universel et essentiel. L'analogie suivante vous permettra de mieux comprendre mon propos.

Imaginez l'amour comme une balle. Au centre de cette balle existe un amour total, pur, immuable et omniprésent. À l'extérieur de la balle, cet amour prend diverses formes – l'amour familial, amoureux, conjugal, amical. Le monde empirique quotidien est représenté par l'extérieur de la balle et est en permanence en mouvement. Au centre-cœur se trouve notre source de vie et d'amour, et cette source est constante. C'est comme si cet amour inconditionnel explorait inlassablement un nombre infini de possibilités pour s'exprimer. Ce centre est notre source de vie et d'amour. Il n'a pas de forme, mais a un goût, comme l'océan. Tout le monde le reconnaît. Nous ne pouvons le trouver à l'extérieur de nous, mais nous pouvons le trouver en nous.

Par essence, l'amour est inconditionnel et illimité. Il reconnaît notre connexion intrinsèque à tous les êtres vivants et à la vie.

Cet amour n'est pas conditionné à la proximité physique ou aux relations interpersonnelles, il s'étend à l'existence tout entière. Il comprend que nous sommes en relation avec tout ce qui nous entoure. Nous sommes comme les ondulations d'une rivière, liées à l'eau dont le flux nous traverse et nous entoure. Nous semblons séparées de l'eau, or nous ne faisons qu'un avec elle.