

Bénédicte Ann

# LE PROCHAIN, C'EST LE BON !

PAR LA  
FONDATRICE  
DES CAFÉS DE  
L'AMOUR

LE BEST-SELLER INDISPENSABLE  
POUR TROUVER L'ÂME SŒUR

POCHE  
LE D U C . S  
COUPLES

À l'ère des sites de rencontres et dans un monde qui s'accélère, nos relations amoureuses se sont transformées et sont parfois fragilisées. Alors, comment trouver l'âme sœur et vivre enfin une belle histoire durable à deux ? Forte de son expérience de coach spécialiste du lien amoureux, Bénédicte Ann vous propose un programme sur mesure en 5 étapes pour trouver enfin celui ou celle qui vous convient vraiment.

## Finies les soirées en solo, vive la vie en duo !

Découvrez dans ce livre :

- **Un programme inédit** pour trouver votre âme sœur.
- **Des exercices** pour appliquer facilement la méthode.
- **De nombreux témoignages** et les faux pas à éviter.

**Bénédicte Ann** est coach amoureux. Elle a acquis une part de son expérience en créant une école de séduction et une agence matrimoniale et de rencontre. Elle a développé le " diagnostic amoureux " pour comprendre l'origine de nos erreurs de casting et a fondé les Cafés de l'Amour pour aider chacun à réussir sa vie amoureuse.

**POCHE**

**L E D U C . S**

COUPLES

8 euros  
PRIX TTC FRANCE

Couverture Guylaine Moi  
Photo Adobe Stock / Makistock

ISBN 979-10-285-1019-0



9 791028 510190





**LE PROCHAIN,  
C'EST LE BON !**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Maquette : Patrick Leleux PAO

Édition mise à jour de l'ouvrage du même titre paru aux Éditions Albin Michel en 2011.

© 2018 Leduc.s Éditions  
29, boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1019-0  
ISSN : 2427-7150

Bénédicte Ann

# **LE PROCHAIN, C'EST LE BON !**

**POCHE**  
L E D U C . S





*« L'homme n'est pas entièrement coupable,  
il n'a pas commencé l'histoire.  
Ni tout à fait innocent puisqu'il la continue. »*

Albert Camus



# SOMMAIRE

<b>Introduction</b>	<b>11</b>
<b>Étape 1</b>	
<b>Je fais la paix avec mon passé amoureux</b>	<b>21</b>
<b>Étape 2</b>	
<b>J'assume ma part de responsabilité dans ce qui m'arrive</b>	<b>61</b>
<b>Étape 3</b>	
<b>Je tiens compte de la réalité. J'observe le PAF (perspectives amoureuses des femmes)</b>	<b>113</b>
<b>Étape 4</b>	
<b>Je définis mon projet et je me donne les moyens de le réaliser</b>	<b>175</b>
<b>Étape 5</b>	
<b>Je rencontre un homme que j'aime et qui m'aime</b>	<b>215</b>
<b>Conclusion</b>	<b>309</b>



# INTRODUCTION

Ce livre a été porté, pensé et écrit entre 1991 et 2010. Entre-temps, je suis devenue une *love coach* reconnue, j'ai affiné ma pratique et surtout, je l'ai adaptée à l'évolution de la société et aux changements importants qui sont advenus, particulièrement depuis 2015.

Contre toute attente, il a fallu réapprendre « les nouvelles règles du jeu » prônées autrefois par un célèbre site de rencontres en ligne qui, alors qu'il tenait réellement ses promesses, est devenu lui aussi victime de la jungle des rencontres et de certains mercenaires, pas toujours identifiables pour les modérateurs. Certes, ces règles, il faut le savoir, évoluent en permanence, mais toujours dans le même sens : plus de consommation, de légèreté, de « je-men-foutisme ». Les notions de respect (de soi, de l'autre) tendent à disparaître, au même titre que la politesse, l'éducation la remise en cause. Il faut l'admettre, les relations amoureuses sont plus compliquées aujourd'hui qu'autrefois. Il s'agit là d'un postulat. Pour autant, je vous livre ici une bonne nouvelle : les coaché(e)s, qui ont suivi mes conseils et ont appris à naviguer entre les sentiers sinueux d'une carte du tendre qui a perdu en grande partie son romantisme, ont rencontré un(e) partenaire et coulent des jours heureux.

Vous l'avez compris, vous obtiendrez les résultats qui correspondent aux moyens mis en œuvre. Plus vous ferez preuve de vigilance, de discernement et de remise en cause personnelle, plus vous vous approcherez du but. Dans cette nouvelle édition, je fais référence aux trois livres écrits après celui-ci. Par conséquent, je ne reprendrai pas les aspects psychologiques déjà développés. Je m'attacherai en revanche à partager et à transmettre l'expérience issue des consultations ainsi que les « trucs » mis au point avec les personnes que j'ai coachées pour vous aider à sortir votre épingle du jeu. J'invite les personnes qui ont lu la première version de ce guide à le reprendre dans la mesure où les actualisations sont nombreuses et certaines parties ont été totalement supprimées pour céder la place à des conseils et des approches que ni vous ni moi n'aurions pu imaginer ne serait-ce qu'il y a cinq ans !

On enseignerait aux autres ce que l'on a le plus besoin d'apprendre. Or depuis toujours, l'amour demeure mon grand questionnement. Comment parvenir à aimer et à être aimé dans le projet, la durée, le respect ?

J'ai cherché des réponses dans les livres et ailleurs. Contre toute attente, durant mes études de psychologie, la vie m'offrit l'opportunité de lancer une agence de « mise en relation ». Je la décrivais comme un « intermédiaire de rencontres » pour éviter l'appellation « agence » connotée mariage et « club » associé au sexe. J'avais pour tout bagage l'énergie, la bonne volonté, l'aplomb et j'étais aux premières loges d'un observatoire grandeur nature des relations humaines. Assez rapidement, après

avoir « relooké » des dizaines de postulants qui, à mes yeux, s'enlaidissaient soigneusement, je me formai et lançai en parallèle un des premiers cabinets parisiens de conseil en image personnelle.

Je consacrais du temps à comprendre comment les affinités se tissent, pourquoi certains remportent le trophée quand d'autres échouent systématiquement, quels processus conduisaient ces Vénus au lit dès la première nuit, comment faire durer une relation. J'écoutais avec intérêt les raisons irrationnelles pour lesquelles ils ou elles ne donnaient pas suite. Je découvris une logique consternante de répétition du scénario amoureux à chaque nouvelle liaison. Régulièrement, j'envoyais les clients consulter un psy pour dépasser leurs difficultés. À partir de mon expérience sur le terrain (je multipliais les stages de développement personnel), je suggérais au cas par cas les directions thérapeutiques les plus adaptées. Leur *feed-back* me permit de valider mes observations. Je prodiguais des conseils efficaces, à partir d'une simple « photographie » de la situation et de questions sur les tranches de vie passées.

## **Le café de l'amour**

Un matin d'hiver 2004, je créai le « café de l'amour ». Dans ce café philo d'un genre nouveau, j'ai reçu et écouté des hommes, des femmes, partagé leurs préoccupations sentimentales et sexuelles. J'ai également lu, accueilli et interrogé des auteurs, psychiatres, sociologues, psychologues,

prêtres, chamanes, philosophes, psychothérapeutes. Souvent, j'ai suivi certaines de leurs formations...

Parallèlement, j'observais le « marché du célibat » et constatais que les questionnements du siècle précédent restaient d'actualité : aventure ou alliance, sexualité libre ou exclusive, désir d'enfant... Que faire du partenaire quand l'usure et les reproches ont remplacé le miel ? J'ai disséqué de nombreuses situations, analysé nombre d'idylles, proposé autant d'issues. De surcroît, après des milliers de coachings consacrés exclusivement aux relations amoureuses ces dernières années, j'ai emmagasiné une expérience essentielle, qui s'ajoute au fond précédemment accumulé et permet un diagnostic personnel plus subtil encore.

## **Un parcours en 5 étapes pour vous aider à trouver une âme sœur**

Si j'écoute les femmes, les hommes ne songent qu'à se glisser dans leur lit, et beaucoup se révèlent à l'usage égoïstes, lâches, infidèles, dépassés par la libération sexuelle, peureux devant l'engagement, ou chargés d'autres tares (addictions, dépression chronique, impuissance, etc.). À l'autre extrême, les hommes pensent que les femmes les prennent pour des *sex-toys*, voire des amants romantiques et patients, susceptibles d'insuffler une énergie nouvelle destinée à leur permettre de supporter les frustrations d'un quotidien auquel elles ne



souhaitent pas renoncer, pour cause d'enfants, de confort de vie ou même de lâcheté.

Pourtant, notre société propose à ces messieurs d'incarner le mal alpha, de sortir de la *friend zone*, de développer la posture de séducteur qui contribuera à faire tomber la belle dans leurs filets. La presse, quant à elle, suggère tout et son contraire : « Soyez cruelle, soumise, glamour, sauvage, complice, tigresse... » Autant de recettes pour apprivoiser ce fameux prince charmant dont toutes prétendent qu'il n'existe pas, mais auquel beaucoup se cramponnent encore secrètement.

Malgré tous ces outils et la révolution des moyens de communication, hommes et femmes cheminent sans doute maladroitement, mais surtout comme ils peuvent sur ces nouveaux sentiers. Les uns admettent leurs contradictions ; ils ont apaisé leur passé, dépoussiéré leurs croyances, fluidifié leurs échanges sentimentaux. Bien qu'ils sachent ce qu'ils veulent, ils ne rencontrent pas de partenaire à leur goût. D'autres veulent contrôler chaque étape de la relation, faute de (se) faire confiance. Les derniers, encore perdus, multiplient les aventures pour se donner l'impression d'avancer.

Vous craignez que le prochain amour ne vous déçoive ? Vous accusez un âge avancé, un physique ordinaire ? Rassurez-vous, tout individu peut aimer ! Quelles que soient son histoire, ses éventuelles désillusions, son apparence, son origine, son année de naissance, une âme sœur correspond à son aspiration profonde. Pourquoi une âme sœur et pas l'âme sœur ? Bien qu'il existe dans

l'absolu un nombre conséquent de partenaires possibles et compatibles, seules quelques âmes vibrent sur une fréquence similaire à la vôtre. Une âme sœur apparaît comme profondément bienveillante. Elle vous accueille intégralement (et attend naturellement la même chose de vous). Elle vous soutient, vous accompagne, contribue à votre développement.

Pour trouver cette âme sœur, je vous propose un travail en 5 étapes suivi d'exercices pratiques. Vous éviterez ainsi de vous retrouver à la case départ dans quelques mois. Mon approche s'articule autour des mots suivants : authenticité, motivation, valeurs et souplesse, fluidité, confiance, cohérence, inspiration.

Soyez-en convaincue, retrouvez votre regard d'enfant, quand tout semblait simple et possible : un être aimant et aimable va débouler dans votre vie. Vous le rencontrerez plus sûrement que si vous réagissez sur le mode « pff, encore des fadaïses ! ». Ceux qui ont réalisé de grandes et belles choses (survivre à une maladie dite incurable, dompter des montagnes, aider les plus démunis) possédaient un point commun : ils y croyaient ! Et nul n'adhérera jamais plus intensément que vous à votre rêve. Alors, risquez-vous... Même si des amis vous découragent, continuez contre vents et marées à vous sentir investie par la quête de l'amour. D'ailleurs, faute d'y croire, vous croiserez plus probablement des personnes aussi désabusées que vous.

Dans l'étape 1, je vous expliquerai comment faire la paix avec votre passé amoureux, surmonter une rupture, qu'elle ait été choisie ou non ; les pièges à éviter et

comment ne pas retomber dans le schéma de la répétition. Il est temps d'analyser lucidement vos relations passées pour déterminer les failles qu'elles révèlent ou les bénéfices cachés qu'elles vous ont procurés. Il est également temps de rebondir et...

L'étape 2 vous permettra de découvrir vos croyances erronées, limitatrices, les idées reçues qui vous empêchent de LE rencontrer. Ainsi que les « bonnes raisons » que vous avez de NE PAS le rencontrer... Une fois ces obstacles envolés, il sera temps de commencer à préparer SON arrivée dans votre vie.

L'étape 3 vous présentera le PAF, les perspectives amoureuses des femmes. Où en sont les relations hommes-femmes aujourd'hui et quels profils disponibles allez-vous croiser ?

L'étape 4 vous aidera à préciser qui vous souhaitez rencontrer, quelles valeurs vous allez partager et comment mettre toutes les chances de votre côté.

Enfin, l'étape 5 vous permettra de concrétiser votre démarche et de partager, enfin et durablement, une relation harmonieuse.

Le prochain sera le bon !

Si ce livre est écrit au féminin, vous êtes, messieurs, tout autant concernés. Lorsque des spécificités masculines s'imposeront tout au fil des étapes, des commentaires seront ajoutés rien que pour vous.

## Mise en place et préparation du projet « Trouver une âme sœur »

- Pour commencer, achetez deux grands cahiers à spirales. Pourquoi deux cahiers ? Pour ne pas mélanger remugles du passé avec projets d'avenir. Vous intitulez le premier, rouge de préférence : « Je trouve une âme sœur ». L'autre, bleu, s'appellera : « Casting d'une âme sœur ». Vous destinerez le premier aux étapes 1 à 3, le second aux étapes 4 et 5.
- Chaque fois que vous aborderez un exercice, inscrivez sur une nouvelle page (à droite) le titre. Puis tournez-la et suivez les consignes.
- Sur la première page du cahier rouge, écrivez : « Je trouve une âme sœur ».
- Sur la deuxième page, rédigez votre lettre d'engagement, recopiez le texte de la page suivante et remplissez-le consciencieusement. Ne vous limitez pas, voyez large.
- Vous pouvez déborder sur les pages suivantes si nécessaire.

## MODÈLE DE LETTRE D'ENGAGEMENT ENVERS MOI-MÊME

### **Ce que je veux accomplir, c'est :**

Exemples :

- rencontrer un homme que j'aime et qui m'aime ;
- (re)devenir maman ;
- construire un couple et vivre avec un partenaire ;
- construire un couple « chacun chez soi » ;
- recomposer une famille ;
- perdre du poids/prendre du poids ;
- démarrer le deltaplane ;
- mener mes enfants à bon port ;
- trouver un métier plus proche de ma sensibilité ;
- déménager ;
- suivre une formation, reprendre des études, découvrir l'aïkido ;
- me réconcilier avec... ;
- apprendre à jouer de la guitare, prendre des cours de chant ;
- courir le semi-marathon de Strasbourg ;
- etc.

**Moi (votre prénom), je suis prêt(e) à enlever tous les obstacles qui se trouvent entre moi et la réalisation de tous ces buts. J'attire maintenant les gens, les endroits et les choses parfaites pour me soutenir dans ces projets.**

**Date et signature :**



ÉTAPE 1

**JE FAIS  
LA PAIX AVEC  
MON PASSÉ  
AMOUREUX**





## **La rupture**

Qui n'a pas déjà rompu une ou plusieurs fois ? Il devient fréquent aujourd'hui de vivre différentes romances successives tout au long de son existence. Généralement, la plus importante dure une, voire deux décennies. Les autres se comptent en semaines, mois ou années, entrecoupées de périodes de célibat. Parfois, l'étape la plus longue implique mariage et enfant. Quels que soient votre âge, votre passé, la durée de l'union en question, dépasser et transformer cette phase délicate de votre vie influencera heureusement votre avenir sentimental. De vieilles blessures ont été réveillées ; mal cicatrisées, elles vous fragilisent : vous risquez alors de choisir un nouveau scénario amoureux étrangement ressemblant au précédent, qui vous conduira dans une impasse ou, au mieux, vers une relation de guérison. Commençons par les cas de figures les moins éprouvants.

### **Vous avez pris la décision ou elle vous convient...**

Après mûre réflexion, vous vous êtes résolue à rompre. Durant la longue période d'hésitations, semée de doutes et d'ennui qui a précédé, vous ne vous sentiez plus

éprise ; vous ignoriez comment faire passer le message. Désormais, vous traversez une période sensible, mais un vent de liberté souffle. Cette séparation a pu se produire dans différentes circonstances :

- Si un tiers y a contribué, vous encourez de cruelles déconvenues. Après la phase transgressive et excitante, préparez-vous à découvrir l'être humain dissimulé derrière l'amant. N'oubliez jamais que vous ne le connaissez pas ! La nouveauté, le désir, une envie de renouveau qui contrebalançait l'ennui quotidien... bref, l'interdit vous a sans doute aidée à supporter un quotidien toxique, frustrant ou plus adapté à votre évolution. Pour autant, il semblerait que la perspective d'une vie plus exaltante compense, en partie seulement, votre sentiment de culpabilité. Celui-ci ne vous lâchera pas de sitôt. Mâtiné de regrets, de doute, de colère, parfois, il vous taraudera longtemps, d'une manière ou d'une autre, au point de vous sacrifier, financièrement, émotionnellement, de façon à avoir l'impression de rembourser votre dette. Vous l'avez quitté, il n'avait rien fait de mal, il vous aimait encore, à sa façon, pas comme vous auriez voulu, certes. Vous juger coupable fait partie du processus.
- Peut-être la rupture a-t-elle été décidée d'un commun accord suite à une impasse ? Vous voilà soulagée, mais un peu nostalgique ; vous avez investi du temps, partagé des sentiments, des rêves, des amis, des voyages. Vous oscillez entre un attachement encore présent et le désir d'un ailleurs, d'un autre,

plus exaltants... Une fois de plus, le temps passé avec votre partenaire ne s'effacera pas d'un trait. Il existe un moment délicat entre le commencement de la fin et le statut officiel de fin. Cet entre-deux peut durer des années et vous attacher rétroactivement à votre ex, sans véritable sens. Dans le même temps, ce lien vous empêche toute disponibilité à l'égard d'un soupirant potentiel.

- Vous souhaitiez vous éloigner en douceur. Vous avez donc laissé la situation se dégrader jusqu'à ce que votre partenaire, excédé, tranche. Intérieurement, vous jubilez. Extérieurement, vous accusez le coup, œil tombant, démarche de victime. Vous incarnez la candidate idéale pour le jeu de la *rivalité mimétique* tel que l'a conceptualisé René Girard<sup>1</sup>. En d'autres termes, si une inconnue trouvait votre ex à son goût, ce dernier reprendrait immédiatement de l'intérêt à vos yeux. Lorsque vous ne saviez plus comment vous en débarrasser, il vous paraissait tellement commun. Mais là, vous vous damneriez pour le reconquérir. Réfléchissez avant de succomber. Une fois qu'il aura quitté sa dulcinée, probablement un intermède de consolation, qu'espérez-vous ? Passé l'éblouissement des retrouvailles, il vous agacera à nouveau. Alors partez en croisade de récupération uniquement si vous vous imaginez encore en sa compagnie dans quelques années.

---

1. René Girard, *Mensonge romantique et vérité romanesque*, Hachette Littératures, coll. « Pluriel », 2008, p. 18.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Le prochain, c'est le bon !**

Bénédicte Ann



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E