

BRENDA BOUKRIS

POURQUOI  
**LES HOMMES**  
PRÉFÈRENT-ILS  
**TA MEILLEURE**  
**AMIE ?**

---

*Voilà quelques semaines que tu flânes sur les applications de rencontres. Tu y vas pendant quelques minutes le soir juste avant de te coucher. Mais, globalement, le constat est toujours à peu près le même : que des kékés. Que des mecs qui te semblent loin de toi, de ta modernité, de tes ambitions. Que des hommes qui te rappellent que, oui, tu es sur une appli parce que tous les « bons » mecs sont déjà casés et qu'il ne reste que ceux qui font des selfies salle de bain... Ou ceux avec qui il y a un coup de cœur le premier soir, mais qui ne veulent finalement pas s'engager. **Et toi.***

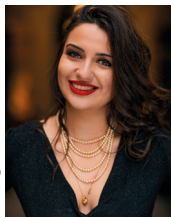
**D'un constat est né cet ouvrage : trop de femmes se retrouvent bloquées dans une situation amoureuse qui ne leur convient pas.** Intelligente, brillante, sociable, confiante... Sur le papier, tu as TOUT pour trouver l'amour ! Tout le monde pense (à commencer par ta mère) que « ça doit être tellement facile pour toi » !

Mais tu as beau faire des rencontres, tu t'enfermes dans un cercle vicieux où les hommes ne veulent pas s'engager avec toi malgré ton profil de « copine idéale ».

Alors que se passe-t-il ? **Pourquoi tout le monde sauf toi trouve-t-il l'amour petit à petit ?**

**Ce livre est là pour te dévoiler ce que ta famille et tes amis ne peuvent pas te dire :** pour trouver l'amour, être une femme confiante ne suffit pas. Ici, plus de tabou, seulement une méthode responsable, tout en humour et sympathie, qui aide les femmes à être en couple aujourd'hui.

© 2023 – Fred Bo



**BRENDA BOUKRIS est entrepreneuse, conférencière, spécialiste en relations amoureuses depuis près de dix ans. Elle aide les femmes à attirer, séduire et garder l'homme de leurs rêves en déployant toute leur confiance en elles et leur vulnérabilité ! Sur ses réseaux sociaux, son travail, très à contre-courant des conseils habituels, connaît un immense succès avec plus d'un million de personnes qui ont su se défaire de leurs schémas toxiques pour enfin se rapprocher du partenaire idéal.**

ISBN : 979-10-285-3001-3



9 791028 530013

**19,90 euros**  
Prix TTC France



Rayon : Développement  
personnel

éditionsleduc.com  
**LEDOC**

POURQUOI  
**LES HOMMES**  
PRÉFÈRENT-ILS  
**TA MEILLEURE**  
**AMIE ?**

## 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. 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 : Isabelle Chave  
Maquette : Élisabeth Chardin  
Correction : Audrey Peuportier  
Design de couverture : Constance Clavel

© 2023 Leduc Éditions  
76, boulevard Pasteur, 75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-3001-3

BRENDA BOUKRIS

POURQUOI  
LES HOMMES  
PRÉFÈRENT-ILS  
TA MEILLEURE  
AMIE ?

---

LEDUC 



# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>9</b>
--------------------------	----------

<b>PARTIE 1.</b>	
<b>« POURQUOI ELLE ET PAS MOI ? ».....</b>	<b>23</b>

Non, ce n'est pas la faute à « pas de chance ».....	25
Ton souhait le plus cher : vouloir absolument ton bien.....	37
Les raisons de l'autosabotage.....	59

<b>PARTIE 2.</b>	
<b>L'ATTIRANCE ABSOLUE : L'ABONDANCE.....</b>	<b>101</b>

Les critères de l'attirance.....	103
Les connexions à soi.....	113
Quoi que je ressente, c'est juste.....	157
Me choisir, me choisir, me choisir.....	181
La route vers l'acceptation.....	199

<b>PARTIE 3.</b>	
<b>DE LA RENCONTRE À L'ENGAGEMENT.....</b>	<b>213</b>

Retrouver ta responsabilité et ton ambition amoureuse.....	215
Où rencontrer de nouveaux hommes ?.....	239
Le premier rendez-vous et les suivants.....	253
Les premières semaines de relation.....	265
Le couple dans toutes ses étapes.....	283

<b>REMERCIEMENTS.....</b>	<b>307</b>
---------------------------	------------

<b>TABLE DES MATIÈRES.....</b>	<b>311</b>
--------------------------------	------------

À ma petite mamie,  
J'espère que de là où tu es, tu es fière de moi.



# INTRODUCTION

Voilà quelques semaines que tu flânes sur les applications de rencontres. Tu y vas pendant quelques minutes le soir, juste avant de te coucher. Mais, globalement, le constat est toujours à peu près le même : que des kékés. Que des mecs qui te semblent loin de toi, de ta modernité, de tes ambitions. Que des mecs qui te rappellent que, oui, tu es sur un site de rencontres parce que tous les « bons » mecs sont déjà casés et qu'il ne reste que ceux que le destin n'a pas sélectionnés comme étant assez intéressants pour construire une relation dans la vie réelle. Et toi.

Alors, un peu blasée, tu lèves les yeux au ciel en te disant que « tu ne vas quand même pas t'abaisser à ça » et tu pars dormir en évitant de regarder en face la vérité qui te nargue : « Tu as raté ton tour, ma vieille. Tu vas finir seule avec tes chats. »

Mais, le lendemain, c'est différent. Flânant de profil en profil sans te faire trop d'illusions, comme d'habitude, tu finis par tomber sur un profil qui attire ton attention : Alexandre, deux ans de plus que toi, cadre, plutôt sexy, grand et, cerise sur le gâteau, miracle : il a de belles photos.

Tu *swipes* à droite et là : VICTOIRE, il t'a validée en retour. Il t'envoie un message et encore une fois c'est carton plein : un message sympa, personnalisé, loin du soporifique « coucou ça va ? » reçu 27 237 fois.

La discussion continue. Vous semblez avoir les mêmes passions ; les discussions sont longues et intéressantes. Au bout de trois jours tu *stalkes* son Instagram. Au bout de quatre jours, tu t'étonnes de penser à lui pendant quelques minutes au travail, avant de te rappeler que « c'est trop tôt » et que, cette fois-ci, « pas de connerie, on va y aller tranquillement ». Au bout de cinq jours, tu en parles à tes amies. Au bout de sept jours, tu tends la perche pour qu'il te propose un verre. Au fond de toi, tu ne peux pas t'en empêcher, tu

## 10 POURQUOI LES HOMMES PRÉFÈRENT-ILS TA MEILLEURE AMIE ?

frétilles d'impatience en l'imaginant « en vrai », sans prêter attention à la petite voix qui te chuchote malgré toi : « Et si c'était le bon ? »

Ça y est ! Vous vous rencontrez ENFIN et « OUF, il est presque comme sur ses photos ». La voix ? Elle est bonne aussi.

Bon, les premières étapes sont passées. Le rendez-vous prend bien. Vous discutez et tu souris. Il a de petits défauts mais, dans l'ensemble, il a suffisamment de charme pour que tu aies envie de le revoir. Vous apprenez à vous connaître. Il finit par t'embrasser : VICTOIRE, tu lui plais.

En rentrant chez toi ce soir-là, tu te sens heureuse, en puissance. Tu sais que tu lui as plu et c'est à contrecœur que tu l'as quitté à 2 heures du matin après une soirée bien arrosée. Le soir en t'endormant, tu t'imagines avec lui à votre prochain *date* et, même si tu ne veux pas te l'avouer, un peu plus loin encore.

Les journées passent, tu reprends ta vie, tu vois tes amis et vous continuez à discuter. Vous vous revoyez dans quelques jours. Boum, encore une fois, tu te sens pousser des ailes à imaginer votre prochaine rencontre.

Votre rendez-vous se passe bien. Tu es tout excitée, tu as envie que ça aille plus loin mais, en même temps, tu n'assumes pas vraiment ce que tu penses. Alors quand il te propose de passer chez lui pour découvrir sa fameuse collection de guitares, tu acceptes : « Après tout, c'est juste pour voir ses guitares. »

Évidemment, dix minutes plus tard, vous êtes follement en train de vous embrasser sur son canapé avant de passer dans la chambre à coucher. Vous faites l'amour. Tu te sens bien et tu ne peux pas t'empêcher de lui dire : « J'adore être avec toi... » Mais tu sens un pincement au cœur quand, malgré ce moment de vulnérabilité, il ne te répond pas : « Moi aussi. »

Le lendemain, tu reprends ta vie en pensant à lui. Tu arrives à te concentrer sur ton travail... mais en même temps, tu penses à lui. Tu guettes ton téléphone à 14 heures : pas de message.

Tu te dis qu'il a sûrement autre chose à faire... Néanmoins, avant cette nuit il te répondait plus rapidement... Mince. Si ça se trouve, il ne va plus jamais te parler. Tu vas le perdre. Tu vas être à nouveau toute seule.

Tu commences à paniquer. Tu essaies de reprendre ton boulot, mais tu regardes mécaniquement ton téléphone toutes les trente minutes. Pas de message.

*La voilà* : c'est de cette peur-là dont on va parler dans ce livre. De cette peur de ne pas être assez. De ne pas être assez aimable. De cette peur de finir seule. De ces insécurités qui te rongent et qui se cachent derrière ta personnalité pourtant solaire, sociable et dynamique.

Dans cette histoire, je t'ai parlé de séduction. Mais il y a tant de situations où ce schéma se répète : dans ton couple, dans ta vie professionnelle, dans ta vie sociale... Voici ce mal que tant de femmes vivent et que tant de femmes cachent : celui de ne pas se sentir suffisamment confiantes et idéales pour être aimées et reconnues.

Pourtant, sur le papier, tu sais que tu as tout pour toi : tu es intelligente, jolie, tu as des amis... Tu n'es pas l'archétype de la personne « désespérée ». Mais au fond de toi, tu ne peux pas t'empêcher de douter de toi. Tu ne peux pas t'empêcher de ne pas te sentir « capable » d'obtenir ce que tu souhaites. Tu as envie de conquérir le monde, tu es pleine d'ambition... néanmoins, tu n'arrives pas à croire en toi. À incarner cette femme qui n'a peur de rien, qui sait séduire et qui veut accomplir de grandes choses.

C'est de ce constat qu'est né ce livre : trop de femmes se retrouvent dans cette situation bien qu'elles soient intelligentes, brillantes, sociables, ambitieuses... Des femmes comme toi, dont tout le monde doit penser que, pour elles, « ça doit être tellement facile de croire en soi ».

Pourtant, ce sont ces mêmes femmes qui, le soir, sentent qu'elles ne sont qu'à 20 %, 30 % ou 40 % de leur capacité. Des femmes comme toi qui doutent d'elles, qui s'autosabotent, mais qui rêvent secrètement d'avoir le courage nécessaire pour vivre une vie plus audacieuse, avec plus de passion et de belles rencontres.

### LA RÉUSSITE S'APPREND

Aujourd'hui, à travers mon travail de coach et ma situation de chef d'entreprise, j'ai eu la joie de pouvoir accompagner des milliers de femmes grâce à mes vidéos YouTube sur la confiance en soi et les relations amoureuses.

Pourtant, il y a quelques années, personne n'aurait parié sur ma réussite, ni en tant que femme confiante, ni en tant que coach. Si tu ne me connais pas encore, voici un résumé de mon histoire.

### UNE LONGUE PÉRIODE DE HARCÈLEMENT ET D'AUTOSABOTAGE (4-16 ANS)

Enfant plutôt couvée par mes parents, j'ai vécu une scolarité moyenne et catastrophique en matière de relations. Victime de harcèlement scolaire de mes 4 ans à mes 16 ans, je rentrais presque tous les soirs de l'école en pleurant. J'étais régulièrement moquée à cause de mon surpoids et considérée comme « l'une des filles les plus moches de la classe ».

Je me souviens particulièrement de la soirée d'anniversaire d'une de mes rares copines à 13 ans, âge auquel on espère plaire aux garçons de sa classe. Nous étions six, trois filles et trois garçons. Une amie a proposé le « jeu de la bouteille », qui consiste à faire tourner une bouteille et à faire s'embrasser les deux personnes visées par cette bouteille. Je me rappelle qu'un des garçons a dit tout haut : « Moi, j'embrasse tout le monde, sauf Brenda. » C'est un des nombreux exemples qui me reviennent en tête quand je pense au sentiment de rejet et d'humiliation que j'ai vécu pendant ces années-là.

Même si j'étais bien entourée par ma famille, je ressentais un immense mal-être. Je me sentais incomprise. Condamnée à ne jamais vivre la vie de mes rêves, puisque je ne savais même pas ce qui pourrait me faire vibrer un jour.

À 16 ans, avec mon entrée au lycée, le harcèlement scolaire est devenu trop intense. J'étais le bouc émissaire de plusieurs personnalités influentes de la classe. Je rentrais tous les soirs en pleurs, je maudissais le ciel de manquer autant de confiance en moi. J'étais alors profondément persuadée d'avoir tiré le mauvais numéro au gros loto de l'univers et de devoir rester une « loseuse » toute ma vie.

La situation est devenue trop insupportable. Sans le savoir, j'ai décidé pour la première fois de ma vie de sortir de ma zone de confort en partant dans un lycée privé dans lequel je ne connaissais personne.

Je me rappelle m'être dit : « Ça ne peut pas être pire qu'ici. » Je n'avais rien à perdre et tout à gagner. Je commençais à agir pour changer ce qui ne me convenait pas dans ma vie.

## LA PÉRIODE DE CROISIÈRE (16-18 ANS)

Je suis arrivée dans un tout nouveau lycée, où personne ne me connaissait. Je n'avais plus d'étiquette et je m'étonnais de ne plus confirmer ce que les autres pensaient de moi jadis. J'étais avante, je me suis construite une petite bande d'amies, loin de mon passé. Je ne me sentais plus victime. Néanmoins, je manquais toujours de confiance en moi. Mon rapport aux garçons était très moyen. Là où mes copines sortaient avec leur premier copain, moi je n'avais jamais embrassé un garçon.

## LA GRANDE TRANSFORMATION (18-23 ANS)

C'est à ce moment-là que mon histoire a pris le tournant qui allait changer toute ma vie. J'étais dans une école de cinéma et je ne subissais plus de harcèlement scolaire ; pourtant, je me sentais de nouveau « à part ». Je n'avais pas de véritables amis dans ma classe.

## 14 POURQUOI LES HOMMES PRÉFÈRENT-ILS TA MEILLEURE AMIE ?

J'avais l'impression que je ne savais pas qui j'étais. Je ne plaisais pas aux garçons, je pensais que c'était à cause de mon surpoids. J'étais la fille de la classe qui n'était pas importante.

Pourtant, au cours de cette année, j'ai enfin trouvé mon premier copain, Nicolas, rencontré sur une application de rencontres. Évidemment, j'ai imaginé que c'était l'homme de ma vie, le père de mes enfants et, bien sûr, toute fière de partager mes sentiments avec lui... Je le lui ai dit après une semaine de relation !

Nicolas n'a pas assumé cette déclaration, et c'était bien normal. Il m'a quittée au bout de trois semaines de relation en m'expliquant qu'il ne pouvait pas vivre avec cette pression. J'ai pleuré au téléphone avec toute la naïveté d'un premier amour brisé, persuadée que je ne pourrais jamais l'oublier.

Nicolas m'a alors dit : « Brenda, arrête de te plaindre ! Trouve un sens à ta vie et avance ! »

Après quelques jours à pleurer sans cesse, la mission du soldat Brenda m'a paru claire : il fallait reconquérir Nicolas ! Alors, « donner un sens à ma vie » ne serait-il pas la meilleure chose à faire pour qu'il ait envie de revenir avec moi ?

Du haut de mes 18 ans, j'ai décidé que la meilleure façon de donner un sens à ma vie serait de trouver un stage dans l'audiovisuel. En revenant d'un cours, j'ai trouvé un petit papier accroché sur un mur de l'école ; il y était noté : « Entreprise de coaching en séduction recherche stagiaire monteur vidéo ». Intriguée, j'ai déchiré un des numéros laissés sur l'annonce et j'ai contacté l'entreprise.

Sans le savoir, je venais de changer le cours de ma vie.

Quelques jours plus tard, j'étais acceptée dans cette entreprise. Intriguée, j'ai découvert un monde où l'on enseigne aux hommes à aborder une femme respectueusement. J'ai ainsi mis un premier pied dans le développement personnel et j'ai découvert la notion de confiance en soi. Être monteuse m'offrait la possibilité d'accéder

à toutes les vidéos de formation sans avoir à payer (parce qu'évidemment, comme tout étudiant qui se respecte, je n'avais pas un rond !) !

Paradoxalement, grâce à ce travail de monteuse, j'ai fait la rencontre d'un homme qui allait devenir mon mentor pendant un an. De vingt ans plus âgé que moi, il m'a enseigné plusieurs notions de développement personnel. Une phrase qu'il m'a dite a changé toute ma vie, et je me rappelle très bien le moment où j'ai entendu ces mots : « La confiance en soi s'apprend. » Cela a eu sur moi l'effet d'un raz-de-marée. En un instant, le champ des possibles venait de s'ouvrir. On venait de m'annoncer, à moi qui jusque-là avais toujours cru être dans la case des « losers », qu'il était possible de devenir plus confiante. Que ce n'était pas inné et que ça pouvait s'apprendre.

Alors qu'à cela ne tienne : j'étais prête à suivre le tutoriel.

Grâce au travail que j'ai fait sur moi et grâce aux connaissances que j'ai acquises, ma vie a changé du tout au tout : à 18 ans, j'ai perdu 17 kg en six mois, et surtout j'ai commencé à incarner un peu plus la femme que je rêvais secrètement d'être et que je n'avais jamais osé imaginer devenir. Je suis passée de la fille que « personne ne veut embrasser en soirée » à la fille « invitée à toutes les soirées ». J'ai enchaîné les relations avec des hommes aussi séduisants les uns que les autres et, avouons-le, j'ai même eu le luxe de mettre fin moi-même à une relation qui ne me convenait plus.

J'ai eu l'impression de vivre enfin la vie de mes rêves. Moi, la jeune fille mal dans sa peau qui avait toujours cru qu'elle pourrait au mieux espérer une vie « moyenne », j'avais bouleversé mon destin.

Ce voyage vers la confiance en soi et l'estime de soi n'a pas été sans de nombreuses péripéties, mais une partie de moi a réalisé le chemin parcouru : qu'aurait été ma vie si je n'avais pas eu cette chance de découvrir, par hasard, que la confiance en soi s'apprenait ? Presque rien n'était accessible sur YouTube à ce sujet. Les vidéos sur la confiance en soi étaient principalement destinées à un

public masculin, et je ne m'y retrouvais pas. Alors m'est venue une idée un peu folle : créer, parallèlement à mes études de cinéma, ma propre chaîne YouTube de conseils en séduction. Je me suis formée comme coach et j'ai commencé à coacher... Je ne savais pas où allait me mener cette aventure, mais une chose était sûre : je prenais un véritable plaisir à accompagner les autres à se dépasser.

## DE FEMME CONFIANTE À CHEF D'ENTREPRISE (24-25 ANS)

La petite chaîne YouTube a fait du chemin puisqu'en 2019 elle a explosé et, aujourd'hui, elle cumule près de 1 million d'abonnés et plus de 60 millions de vues, sans compter mes autres réseaux sociaux. Je ne suis plus seulement sur la dynamique d'être plus confiante et plus heureuse, je suis à la tête d'une entreprise qui génère plusieurs centaines de milliers d'euros par an en inspirant les femmes à devenir plus confiantes, plus heureuses et plus inspirantes, tout en m'offrant le luxe de pouvoir travailler librement, de faire ce que j'aime, où que je sois dans le monde.

Tu connais à présent les grandes lignes de mon histoire. Pourtant il y a quelques années, je te rappelle que j'étais celle que personne ne voulait embrasser, celle qui pensait rester toute sa vie dans le camp des losers et dont on se moquait dans la cour de récréation.

Je n'ai jamais revu Nicolas (malheureusement, la mission a échoué !). En revanche, c'est grâce à son impulsion et à cette rupture que ma vie a pris un tout autre tournant que celui que j'avais imaginé. Si Nicolas n'avait pas été sur ma route, je ne serais probablement pas en train d'écrire ces lignes.

## ET AUJOURD'HUI : LA QUÊTE DE L'AMOUR DE SOI !

Quand le succès a frappé à ma porte, j'étais persuadée que j'avais terminé mon cheminement vers la confiance en soi : j'avais atteint, à 25 ans, tout ce que j'avais toujours voulu avoir. Pourtant, l'avenir qui semblait tout tracé ne s'est pas totalement passé comme



prévu. Même si j'avais une entreprise qui marchait bien, je ne me sentais pas heureuse. Ou du moins, je me mentais à moi-même en croyant l'être.

Jusqu'au jour où mon entreprise a vécu sa première période de crise. Cela a été l'un des moments les plus difficiles de ma vie. Pour la première fois, j'ai senti que je risquais de ne plus être aimée pour ce que je faisais. J'ai bien vite cru que plus personne n'allait m'aimer. J'ai commencé une sorte de descente aux enfers et je me suis retrouvée en burn-out. Sortir de cet épisode douloureux a été très éprouvant mais transformateur car, pour la première fois, j'ai dû apprendre à enlever mon masque de femme à succès pour apprendre à me connaître de l'intérieur.

J'ai vu combien je ne m'aimais pas, combien j'avais rarement écouté mon cœur et combien je refusais de reconnaître mes insécurités. Il n'est pas facile d'écrire ces lignes, mais elles sont nécessaires. Ces trois dernières années m'ont appris avec patience ce qu'on appelle « l'amour de soi ». L'amour sincère et profond que l'on se porte et qu'aucun événement de la vie ne peut vous enlever.

Et c'est surtout par l'amour de soi que se construisent les relations amoureuses.

### **Ta vie amoureuse est le reflet de ce que tu penses de toi.**

La situation dont je t'ai parlé, presque toutes mes clientes l'ont vécue dans leur vie amoureuse : avoir tout pour soi et ne pas réussir à trouver l'amour. Tu penses peut-être être victime d'un injuste hasard, d'une malchance ou même d'un mauvais sort du destin. Tu penses profondément que les réactions des hommes à ton égard ne sont pas normales, car tu connais ta valeur et tu sais ce que tu peux apporter à quelqu'un. Alors pourquoi ? Pourquoi ça ne marche pas avec toi ?

Heureusement, la malchance que tu penses traîner n'existe pas. Quand une expérience se réitère plus de trois fois, j'ai tendance à dire que ce n'est pas de la malchance (même s'il est rassurant de

le penser !). C'est une question de comportement, d'énergie et d'amour de soi.

Nous le verrons à travers ce livre, ta vie amoureuse est probablement une partie du reflet de ce que tu penses de toi.

Si tu es persuadée que tu ne mérites pas l'amour, par exemple, les expériences que tu auras avec les hommes que tu vas fréquenter ne feront que valider ta prédiction. Donc ne te mets pas d'ocillères : ton corps et ton âme t'aiment tellement qu'ils feront toujours en sorte de t'emmener là où tu voudras aller.

Ce livre ne t'apportera pas une « solution miracle pour trouver le bon », il t'offrira un voyage vers l'amour de soi, la carte de la route de l'abondance intérieure, qui, une fois que tu la suivras, t'emmènera forcément vers ta nouvelle croyance : je m'aime et je veux rencontrer le bon.

## LE PARTI PRIS DE MON TRAVAIL

J'ai écrit ce livre après plus de huit années d'étude sur le développement personnel et les relations amoureuses. J'ai donc eu la chance de rencontrer des femmes aux histoires différentes et extraordinaires, qui se sentaient freinées par les mêmes problèmes — de mauvaises habitudes dans leurs relations, un rapport à leur corps ou à leur esprit plutôt conflictuel — et par un constant auto-sabotage de leur quotidien et de leurs ambitions.

Pourtant, au téléphone, le discours est toujours le même : « J'ai tout fait pour m'en sortir. J'ai lutté contre moi-même pour ne pas revenir vers cet homme. » « Je me suis privée d'une relation qui me faisait envie par peur que ça se passe mal ! » Ou encore : « J'ai beau tout faire pour perdre du poids, me priver de chocolat : rien ne fonctionne. Je me déteste toujours autant dans le miroir, je me dégoûte. »

Dans ces phrases se trouve la raison pour laquelle tant de femmes échouent à obtenir ou à maintenir les résultats qu'elles espèrent tant.

Instinctivement, on peut imaginer que le meilleur moyen d'éliminer la partie de nous qui nous dérange, c'est d'entrer en guerre contre elle. Concrètement : œil pour œil, dent pour dent.

« Je vais gagner contre la dépendance affective. »

« Je vais éradiquer la fille grosse en moi pour devenir une bombe sexuelle. »

« Je vais résister à l'idée de répondre à ce conn\*rd. »

Voilà pourtant la meilleure façon de ne pas atteindre ses objectifs sur le long terme ! Cela fonctionne comme un régime restrictif. Après avoir privé leur corps de toutes sortes de nutriments, la majeure partie des femmes en surpoids reprennent le poids perdu. Cela n'est pas dû à un manque de motivation. Pour la plupart, l'aspect « bien-être » n'a pas été pris en compte.

Quand tu te considères comme une adversaire et pas comme une partenaire, tes résultats ne pourront pas se maintenir dans le temps, car la partie de toi qui a besoin d'être aimée ou de manger n'a pas été reconnue. Alors elle continuera de taper à la porte jusqu'à ce que tu l'entendes. C'est ce qu'on appelle « le craquage ». C'est ainsi que tu continueras de t'en vouloir, de t'autosaboter et ce cercle vicieux perdurera.

Mais un autre chemin existe, c'est celui que je vais te proposer dans ce livre : la voie de l'écoute et de l'amour. Il a été écrit sur un seul principe : **toutes les parties de toi, même celles que tu détestes le plus, veulent ton bien.**

Ne détourne pas les yeux.

Tout en toi fait de son mieux pour être reconnu et aimé par toi. **La grande révolution de l'amour de soi ne se fera pas autrement : c'est en arrêtant la guerre et en faisant équipe avec toutes les parties de toi — ce que je t'apprendrai à faire dans ce livre — que tu pourras te libérer de ce qui te ralentit et rencontrer ce que tu souhaites.**

### **Ce n'est plus une guerre, c'est un travail d'équipe.**

Un travail qui sera parfois difficile, car il n'y a rien d'agréable à écouter les parties de soi que nous détestons. C'est tellement plus facile de chercher à les détruire ! Mais la solution à tes complexes ne se trouve ni dans l'adversité, ni dans la peur, ni dans la guerre, mais bien dans l'amour.

Ce livre a pour but de t'accompagner pour que tu augmentes ton niveau de conscience pour apprendre à t'écouter et te libérer de tes freins.

Je pense profondément que la confiance en soi part de l'intérieur et va vers l'extérieur. Quand tu seras en paix à l'intérieur de toi et que tu auras assumé, reconnu et libéré tout le poids de ton passé, plus rien ne te semblera impossible.

## **ET LES HOMMES DANS TOUT ÇA ?**

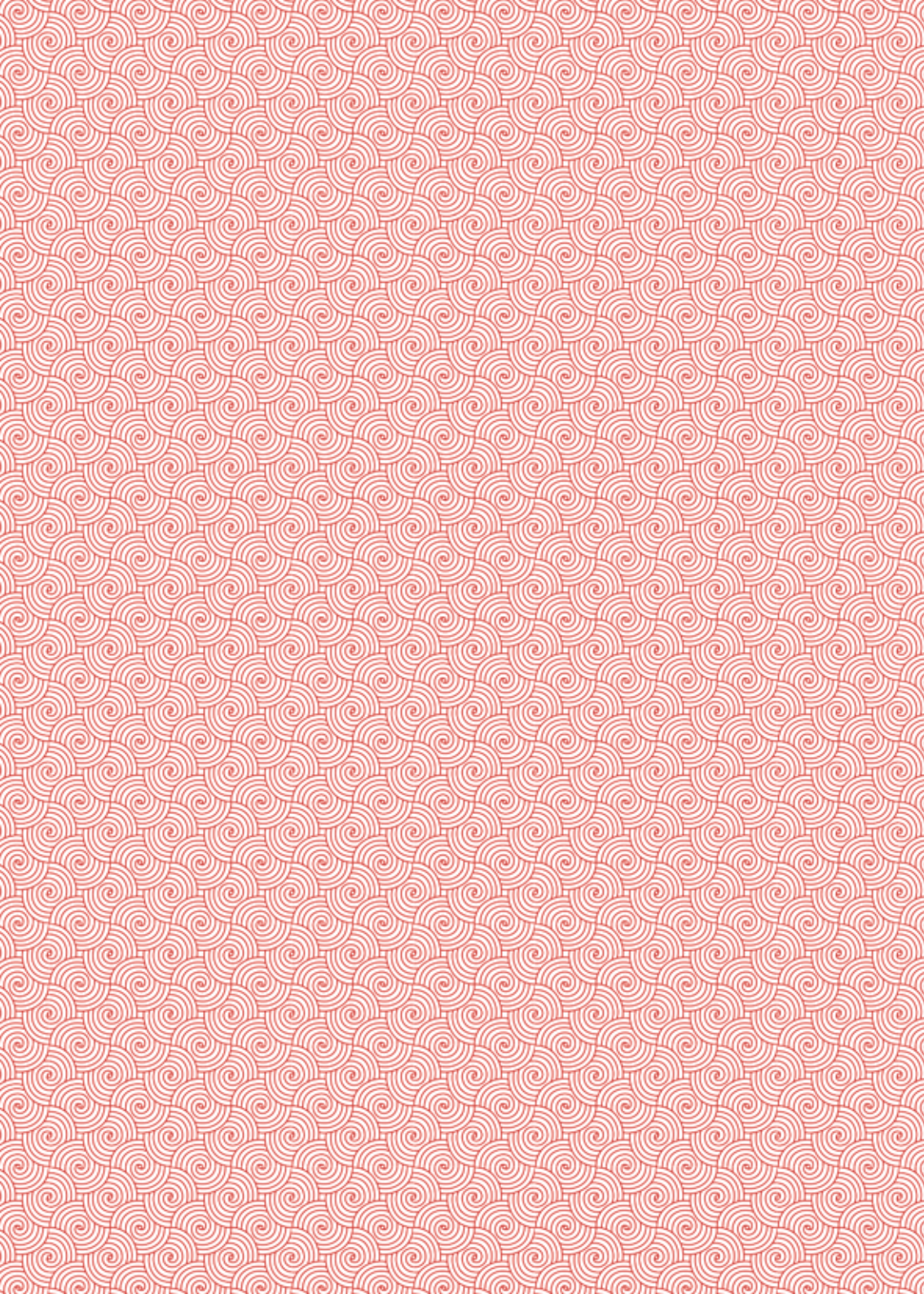
Même si ce livre s'adresse principalement aux femmes, il est tout à fait possible que les hommes se retrouvent dans ces comportements, schémas et croyances. Messieurs, si vous me lisez, je vous remercie de m'accorder, vous aussi, votre confiance. Sachez que ce livre peut tout autant vous accompagner pour rendre votre vie plus belle et plus alignée.

### **Il est maintenant temps de commencer l'aventure.**

Mesdames, ce livre est aujourd'hui entre vos mains. Mais il est aussi une belle déclaration d'amour à vos amies, mères, sœurs ou filles. Je l'ai écrit à l'image d'un voyage dont vous serez l'héroïne. De la prise de conscience des poids du passé (qui vous handicapent inconsciemment aujourd'hui) jusqu'à la concrétisation de vos projets les plus fous, ceux dont, au début de ce livre, vous n'imaginez même pas la réalisation.

Faites les exercices, continuez votre lecture et passez à l'action. Investir en vous, c'est vous donner le bénéfice du doute. C'est vous

sentir capables de pouvoir changer l'image que vous avez de vous. Acceptez de vous laisser porter par le courant de la rivière, montez dans le bateau et choisissez votre propre route. Et ça, c'est la plus belle déclaration d'amour que vous pourrez vous faire !



**PARTIE 1**

**« POURQUOI  
ELLE ET PAS  
MOI ? »**





# NON, CE N'EST PAS LA FAUTE À « PAS DE CHANCE »

C'est officiel, le voyage va bientôt commencer pour toi. Il va bientôt être temps d'embarquer pour découvrir ton monde intérieur et envoûter ton monde extérieur. Mais avant de monter à bord, un temps de préparation est nécessaire, car ton univers est si riche, si beau et si grand que je ne veux pas que tu l'abordes de la mauvaise manière. C'est dans tes terres sacrées que tu t'aventures, alors laisse-moi avant tout te présenter ce voyage.

## LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, CE TRUC BIZARRE

Avant de rentrer un peu précisément dans notre sujet, il me paraît important de t'expliquer brièvement ce qu'est le développement personnel, cette notion qui sera le fabuleux voilier de notre voyage ensemble vers l'amour de soi, des autres et de « The One ».

### « PRENDS CONFIANCE EN TOI ! »

Tu as sûrement déjà entendu un parent, une amie ou un professeur te dire : « Tu manques d'assurance, prends confiance en toi et tout ira mieux ! »

Ce qui est terrible avec cette phrase, c'est qu'elle te soumet à une double peine. D'un côté, on te fait comprendre que tu devrais être autrement car la personne que tu es aujourd'hui n'est pas

suffisamment confiante mais, pour autant, on ne t'explique absolument pas comment prendre confiance en toi. Tu te retrouves à complexer par rapport à quelque chose sans avoir de solution pour t'en libérer.

Tout le monde te dit que tu devrais avoir plus confiance en toi, mais personne ne t'explique comment faire. C'est exactement pour cette raison que beaucoup d'hommes et de femmes vont passer à côté de leur vie pendant des années, en avoir conscience, mais ne jamais rien faire pour changer cet état de fait. Tout le monde te fait comprendre qu'avoir confiance en soi devrait être une évolution naturelle, que tu es censée avoir la recette magique pour être une femme plus attirante, plus assurée et plus confiante. Que toutes ces qualités devraient arriver naturellement, seulement parce que tu le souhaites.

Si seulement c'était si facile.

Je définis donc le développement personnel, mais aussi le voyage que nous allons faire ensemble, comme une grande découverte de ta beauté intérieure et extérieure. À travers notre parcours, tu vas faire grandir ton niveau de conscience, ta connaissance de toi et, bien sûr, commencer à rendre ta vie plus belle et plus abondante de joie, de réussite et d'amour.

Cependant, le développement personnel n'est pas une recherche de la vérité. Même si l'on vit dans une société en recherche constante de vérité, celle-ci ne peut pas s'accorder à la psychologie. Il n'y a pas de quête de vérité, car il n'y a pas de manière d'aller mieux qui soit universelle. Il s'agit davantage de la volonté de faire grandir son niveau de conscience pour pouvoir se libérer des schémas toxiques de ton quotidien (comme celui de toujours tomber sur des hommes qui ne veulent pas s'engager). Comme j'aime le dire :

**« Si tu veux de la vérité, fais de la science. »**

En fin de compte, ce qui est important, c'est qu'à la fin de ta vie tu regardes en arrière en te disant que tu n'as pas de regrets, que tu

as accompli tes rêves et que tu as été au côté d'un homme que tu as follement aimé.

« Il n'y a que deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme si tout était un miracle. » (Albert Einstein)

## « POURQUOI ELLES ONT TOUTES DROIT AU BONHEUR... SAUF MOI ? »

Voici une question que tu t'es probablement déjà posée. Pourquoi certaines filles, après seulement quelques semaines de célibat, retrouvent très facilement un homme dans leur vie ? Pourquoi certaines filles se font plus draguer que d'autres en soirée ? Tu as peut-être d'ailleurs même jalouisé (en le regrettant juste après) ta meilleure amie Julie qui, ELLE, arrive toujours à attirer l'attention et à faire saliver les hommes quand, toi, tu restes la bonne copine.

Alors pourquoi ? Qu'est-ce que Julie a que tu n'as pas ?

Le premier réflexe serait de penser que c'est uniquement une question de physique : Julie est peut-être plus mince, plus blonde, plus grande que toi... C'est peut-être ce que tu te dis ! Mais comme nous le verrons, ton cerveau adorerait que cette raison soit la bonne car, en ne permettant pas vraiment de changement, elle t'empêcherait de te responsabiliser. Encore une fois, ce serait la faute du destin (et de ta cellulite, bien sûr).

Mais si nous partons de ton postulat, si uniquement le physique avait de l'importance, alors comment expliquer que des femmes avec tous les types de morphologie ou de visage trouvent l'amour ?

**La réponse ne se trouve pas dans le physique, mais dans la manière de te présenter au monde consciemment et inconsciemment.**

Si aujourd'hui tu ne trouves pas l'amour, peut-être est-ce parce qu'une partie de toi est rassurée à cette idée ? Cela te fait peut-être bondir sur ton siège, car j'imagine combien tu penses avoir envie