

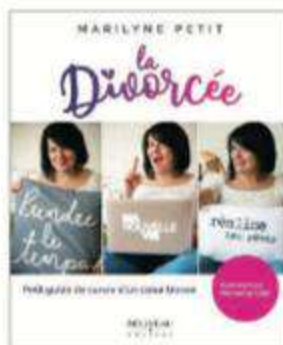


Par Marilynne Petit

**POUR MIEUX LA CONNAÎTRE**  
Marilynne Petit est auteure, coach professionnelle certifiée, blogueuse et conférencière. Elle accompagne les femmes séparées ou divorcées dans leur cheminement, leur quête d'identité et la reconstruction de leur nouvelle vie.

Elle est la fondatrice de la communauté *La Divorcée et ses complices*, qui regroupe des femmes vivant cette transition qu'est la séparation, mais aussi des complices expertes pouvant les aider dans toutes les sphères de leur nouvelle vie. Elle est aussi l'auteure du livre *La Divorcée, Petit guide de survie d'un cœur blessé*.

**La Divorcée**  
Petit guide de survie  
d'un cœur blessé



Béliveau éditeur

Information:

@info@la-divorcee.com

la-divorcee.com



## La peur, ce frein à l'amour

Un premier regard et un sourire plus tard, il déposait sur ton pupitre ce petit bout de papier sur lequel était écrit: «Veux-tu sortir avec moi? Oui ou non?» Facile... On avait juste à cocher!

**Bien** entendu, avant d'accepter tu en parlais à ta meilleure amie qui t'aidait à faire l'évaluation dudit candidat selon deux critères précis: est-il beau, est-il populaire? C'était simple comme tout!

S'il répondait à ces deux critères, sans trop te poser de questions, tu cochais le «oui». Tu remettais le bout de papier à son destinataire, ou encore si tu étais trop timide ton amie le faisait pour toi. C'était chose réglée! Tu étais maintenant en couple et tu avais un «chum».

**C'était bien avant...**

C'était simple! C'est comme ça que ça se passait à l'école primaire. Mais tout ça, c'était avant que tu ne reçoives un «non» coché sur ce petit bout de papier que tu avais enfin osé placer sur le pupitre de ce beau garçon de 4e année du secondaire. C'était bien avant que ton cœur ne soit blessé par ce premier amoureux à qui tu avais ouvert ton cœur. C'était bien avant que ne survienne ta séparation ou ton divorce.

Au fil des années et des expériences vécues, à cette envie d'amour s'est lentement greffé des peurs, des croyances limitantes, des déceptions, des chagrins et de la méfiance qui sont venus ajouter de plus en plus de critères à cocher avant que tu n'acceptes de t'engager une nouvelle fois dans une relation.

**Où es-tu?**

Alors, à la recherche de l'amour idéal, on parcourt les catalogues que sont les sites de rencontres en espérant toujours trouver celui ou celle qui répondra le mieux aux exigences de notre fastidieuse liste; celui ou celle qui aura peut-être la chance de passer du statut de simple fréquentation à celui d'amoureux ou d'amoureuse et ensuite à celui de conjoint ou conjointe.

Choisir d'aimer, c'est risquer le rejet, l'abandon et l'échec amoureux. Lorsque nous l'avons vécu, on le sait. Et quand on le sait, on ne peut pas ne plus le savoir... On se souvient que c'est parfois douloureux. Et c'est souvent à cause de ces souvenirs

## VIVRE, c'est...

Voir le passé comme une expérience  
et non comme une condamnation

Les expériences douloureuses que nous avons vécues étaient des apprentissages pour nous permettre de mieux nous connaître pour ensuite être en mesure de mieux choisir ce qui nous convient vraiment.

douloureux et de cette peur de souffrir à nouveau qu'on se prive de vivre de belles histoires et qu'on peut même passer à côté de l'amour de sa vie.

Si je crois à l'amour et que j'ai la conviction que j'y ai droit, alors je verrai chaque relation comme une nouvelle histoire à bâtir avec la personne que JE SUIS maintenant.

**Oser risquer le malheur**

Comme le dit si bien le psychanalyste Boris Cyrulnik: « Pour trouver le bonheur, il faut risquer le malheur. Si vous voulez être heureux, il ne faut pas chercher à fuir le malheur à tout prix. Il faut plutôt chercher comment et grâce à qui on peut le surmonter. » Alors... Et si on donnait rendez-vous à l'amour comme si c'était la première fois?

On reste souvent prisonnier de nos patterns et de nos expériences passées, comme s'il n'y avait qu'une seule et unique fin possible à nos histoires d'amour. Si je crois à l'amour et que j'ai la conviction que j'y ai droit, alors je verrai chaque relation non pas comme une continuité de ce que j'ai déjà vécu ou de ce que je connais de l'amour, mais plutôt comme une nouvelle histoire à bâtir avec la personne que JE SUIS maintenant.

**Repartir à neuf**

Pour cela, je me dois de faire un reset de mon vécu amoureux, tout comme je le fais avec les nouvelles versions de mon téléphone portable. Je n'utiliserai pas la mémoire de mon téléphone pour de vieilles applications qui ne me servent plus et qui ne feraient que le ralentir. Il en est de même avec ma vibration amoureuse.

Il est important de ne pas laisser mes déceptions amoureuses devenir le

baromètre de mes choix amoureux futurs. Et plutôt que de me servir des expériences de mes échecs amoureux comme des freins, des pièges ou des barrières, je les utiliserai comme des références à mon « CV amoureux », comme des indicateurs à ce que je ne veux plus dans une relation, et surtout à ce que je veux et à ce qui est important pour moi.

**Voir la relation comme un laboratoire de l'amour**

Et si, au départ, je considérais ma prochaine relation non pas comme LA relation qui va durer toute ma vie, mais comme un simple passage? Et si je me permettais de la vivre comme une expérience dans le cadre d'un stage en amour de soi qui m'aiderait à mieux me connaître, de m'accueillir, de m'observer et de m'aimer davantage à travers la relation à l'autre et ce, sans avoir la pression que ça doit fonctionner à tout prix. En ne le faisant pas pour le couple, mais pour moi, qui sait où ça pourrait me conduire?

C'est souvent à cause de ces souvenirs douloureux et de cette peur de souffrir à nouveau qu'on se prive de vivre de belles histoires et qu'on peut même passer à côté de l'amour de sa vie

**Se laisser surprendre et charmer de nouveau par l'amour**

Et si on osait changer de modèle amoureux en y mettant un peu de folie, tout en gardant cette même naïveté qui nous a fait un jour découvrir l'amour? Et si on acceptait de goûter à l'inconnu, de se laisser surprendre par l'amour et par l'autre car, après tout, le plus important des engagements n'est-il pas celui que l'on a avec soi-même? 🌈



Linda Langevin

Médium, conférencière,  
auteure et formatrice



[lindalangevin.ca](http://lindalangevin.ca)

418 550-0421

[info@lindalangevin.com](mailto:info@lindalangevin.com)