



Par Marilyne Petit

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Marilyne 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 compagnes, qui regroupe des femmes vivant cette transition qu'est la séparation, mais aussi des compagnes 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

Informations:

@info@la-divorcee.com
ledivorcee.com



Libre dans ma tête, libre dans mon cœur

On dit que lorsqu'on divorce on « retrouve notre liberté ». Pourtant la première fois que je me suis entendu dire « je suis séparée », j'ai plutôt ressenti un inconfort à l'intérieur de moi.

Si avec la rupture je retrouvais « ma liberté », cela supposait que je l'avais perdue dans le couple et, qu'en plus, j'avais aussi perdu une « moitié » de moi puisque j'étais maintenant « séparée ». C'est un peu comme si j'avais besoin de la moitié de quelqu'un d'autre pour devenir complète. J'ai alors compris que j'étais séparée de lui, de « ma tendre moitié » comme on dit, mais pas de moi!

C'est dans le processus du deuil amoureux, et avec la reconnexion à soi-même, qu'on retrouve ce sentiment de liberté qu'on croyait perdu. Et si c'était la séparation de la « relation avec soi-même » qui nous donnait l'impression de perdre notre liberté dans le couple? Les clés pour la

garder seraient-elles dans le fait d'assumer que je suis « complète » avant, pendant et même après la relation?

**Dès que je donne
la responsabilité de mon
bonheur à l'autre, je perds
ma liberté.**

Privilégier la relation à mon JE

Dans son livre *Séparée*, François de Singly nous explique que pour exister, l'individu a besoin de cette reconnaissance amoureuse à travers la bonne image de lui-même qu'il retrouve dans le regard de l'être aimé. L'amour entre deux personnes durera le temps où chacune des deux personnes retrouvera cette image agréable et qu'elle sera satisfaite du miroir qui lui est présenté.

L'auteur explique que pour que l'amour survive au couple, il est nécessaire que chacun préserve

VIVRE, c'est...

Rester entier, même en présence de notre « douce moitié »... La pire séparation qu'on ne puisse jamais vivre dans notre vie, c'est la séparation d'avec soi-même! La bonne nouvelle, c'est que nous possédons en nous tout ce qu'il faut pour que ça n'arrive jamais.

son identité personnelle, son JE, sans qu'il ne soit éclipsé par celui de l'autre ou par le NOUS formé par le couple. Alors pour bien comprendre, je suis un JE, l'autre est aussi un JE et ensemble nous formons un NOUS. Chaque JE doit entretenir sa relation avec lui-même en préservant ses projets, ses goûts, ses intérêts, ses passions, ses loisirs, son travail, ses amis, sa vie quoi!

Et si c'était la séparation de la « relation avec soi-même » qui nous donnait l'impression de perdre notre liberté dans le couple? Les clés pour la garder seraient-elles dans le fait d'assumer que je suis « complète » avant, pendant et même après la relation?

Chaque JE doit trouver sa place dans le NOUS qui aura ses activités de couple, ses amis, ses projets, etc. Le défi, lorsque nous sommes amoureux, est de ne pas tout investir dans le NOUS en oubliant nos JE respectifs. Bon, cela peut faire un temps, mais tôt ou tard, notre JE manifesterait des insatisfactions en réclamant notre attention et de la liberté.

**Responsable de mon bonheur
Responsable de ma vie**

Prendre la responsabilité de mon bonheur me rend libre, car j'évite ainsi que mes besoins et mes attentes soient déguisés en amour. Ne pas attendre l'autre pour être heureux me permet de m'ouvrir à un amour plus authentique basé sur une intention plus pure à former un couple. Être avec l'autre pour les bonnes raisons évitera de se sentir prisonnier des non-dits

et des obligations que se crée le couple et qui rendent l'amour conditionnel.

Dans le NOUS formé avec l'autre on peut réaliser de beaux projets, comme fonder une famille, se créer un nid douillet, se procurer une sécurité financière, mais n'oublions pas que dans ce NOUS, les deux JE doivent avant tout demeurer en relation avec eux-mêmes.

Je me donne la liberté d'exister

Je me sens libre lorsque je choisis de l'être. Se sentir libre est un choix, ce n'est pas quelque chose qui doit venir de l'autre, mais bien de soi-même. En posant des limites claires pour soi-même et pour les autres on s'assure de ne pas se laisser entraîner dans la relation en devenant quelqu'un d'autre juste pour plaire et sentir qu'on nous aime.

« Je suis libre de t'aimer et je te laisse libre de m'aimer. » La liberté relationnelle existe dans l'acceptation de soi et de l'autre. Si je m'accepte et m'aime comme je suis, si je suis fidèle à moi-même et authentique, alors là je pourrai l'être avec l'autre. C'est lorsque je prends l'engagement vis-à-vis de moi-même que je me sens libre d'être pleinement engagé envers l'autre personne et que je suis capable de la respecter.

**Être en amour avec soi,
en couple ou pas!**

Je perds de ma liberté lorsque je suis en relation avec l'autre pour combler le manque d'amour que j'ai envers moi-même ou pour nourrir des patterns et des blessures du passé. Si je veux retrouver ou maintenir ma liberté, je devrai moi-même ouvrir la porte de cette belle cage dorée et ce, que je sois en couple ou pas.

Vivre dans le passé, entretenir des liens négatifs, avoir des pensées et des émotions nuisibles ou nourrir de fausses croyances, c'est entretenir des fils invisibles qui nous lient encore et qui briment notre liberté d'exister aujourd'hui. Être libre, c'est se donner le droit de faire les démarches nécessaires pour se libérer de tout ce qui nous empêche d'être « librement et amoureusement SOI »! 🌱

Démonstré scientifiquement
par Dr Georges Lakhovsky
et Nikola Tesla.
Adapté par le Dr Dino Tomic.

POLARAID®

Emparez-vous de la
puissante énergie vitale!



Le bien-être à portée
de la main.

Activez tout votre corps en quelques
minutes

« Les parties et les systèmes du corps humain ont depuis longtemps été cartographiés sur la peau de nos paumes et plantes de pieds (voir photo), reflétant avec précision l'état de nos organes internes et de notre santé globale. En y induisant l'énergie, nous pouvons adresser des maux spécifiques et soutenir leur rétablissement. La plupart des techniques de guérison orientales, et des appareils quantiques et de bioresonance modernes, fonctionnent sur ces principes, avec des résultats étonnants dans le diagnostic et les traitements.

Nous avons testé que l'utilisation de PolarAid® sur les zones réflexes pouvait améliorer les fonctions internes du corps. En position assise, placez le disque sous vos pieds. En moins de 10 minutes, l'énergie circulera dans tout votre corps, augmentant également la circulation sanguine et lymphatique, ce que de nombreuses personnes trouvent également favorable pour les pieds froids et les enflures. Vous pouvez également tenir PolarAid® entre vos paumes pendant 10 minutes, pour vous sentir calme et détendu, la réduction du stress étant bénéfique pour votre santé. » Dr. Tomic

Agissez et économisez maintenant!
Obtenez un disque PolarAid à
25% de réduction! 80\$ 59.95\$
plus taxes et livraison.
Pas de rayonnement, pas d'aimant, pas
d'électricité, pas de batterie ou d'entretien.

Regardez notre vidéo, et pour
commander:
www.polaraidhealth.com
450-486-7888