



Coach spécialiste du bien-être amoureux

Témoignage de Catherine F.

Quelles avant étaient les difficultés auxquelles tu faisais face avant d'entreprendre une démarche avec moi?

J'étais vraiment au bout du rouleau. J'avais besoin d'aide. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait, je ne comprenais pas pourquoi on s'était séparés. Ça faisait 8 ans que j'étais avec ce gars-là et j'avais mis tous mes espoirs dans cette relation. J'étais sûre qu'avec tous mes efforts, j'arriverais à le convaincre d'avoir des enfants. Quand on s'est séparés, parce qu'il n'était pas prêt à en avoir, ça a vraiment été la fin de mon monde. Je ne pensais jamais être capable de retrouver quelqu'un. Je pensais que je n'aurais jamais d'enfant, que je finirais vieille fille, etc.

Qu'est-ce que tu souhaitais accomplir dans ta démarche avec moi? Quels étaient les résultats que tu souhaitais atteindre?

J'ai été chercher de l'aide parce que j'étais déprimée, je pleurais tout le temps alors mon objectif premier était de remonter à la surface, réapprendre à vivre toute seule, à me débrouiller sans quelqu'un d'autre et surtout redevenir heureuse et retrouver ma joie de vivre.

Je pense aussi qu'assez tôt dans le processus d'autres objectifs se sont dessinés pour toi, n'est-ce pas?

Je savais que j'avais beaucoup de travail à faire sur moi pour redevenir heureuse. Une des erreurs que j'ai faite quand j'étais en couple est que j'ai tout donné et j'avais beaucoup de frustration quand on s'est séparés. Je voulais aussi avoir une nouvelle approche pour rencontrer quelqu'un d'autre. Apprendre de mes erreurs : je souhaitais comprendre pourquoi ça n'avait pas fonctionné et ne pas faire les mêmes erreurs par la suite.

Et par rapport à la confiance en toi, que voulais-tu travailler à ce niveau-là?

À ce moment-là, je crois que je n'étais pas consciente que j'avais un problème à ce niveau-là. J'étais très blessée. J'étais très insécure dans ma relation. Je marchais sur des œufs. Je ne savais pas comment m'y prendre pour le convaincre d'avoir des enfants, mais après quelques rendez-vous avec toi, j'ai vu que le problème était plus profond. J'ai pris conscience que se séparer avait été une bonne chose parce que je devais travailler sur moi

et être en couple, ce n'est pas dépendre de l'autre. Tu es en couple parce que tu es bien et non pas parce que tu veux avoir des enfants. Je vois ça différemment maintenant. Avoir des enfants, c'est un plus dans la vie et non pas un objectif ultime duquel ma vie dépend.

C'est vrai que c'était très très présent dans nos rencontres...

Oui, c'était mon désir d'avoir des enfants et je me sentais trahie parce que j'avais tellement travaillé sur ce couple-là et en bout de ligne je n'avais pas eu ce que je voulais. Donc, j'avais l'impression d'avoir perdu mon temps et que tous les efforts que j'avais faits l'avaient été en vain...

Quels sont les trois plus grands résultats que tu as atteints au terme de ta démarche avec moi?

Le plus beau résultat, c'est qu'on a tellement travaillé le bobo, la confiance en moi et l'estime que j'ai découvert une nouvelle Catherine. Avant je me percevais comme soumise, pas bonne, que j'étais avec quelqu'un parce que je ne pouvais pas être avec personne d'autre. Maintenant, je vois les choses différemment. Je vois toutes mes qualités, mon potentiel et j'accepte mes défauts. Je sais que la personne avec qui je suis en couple doit m'accepter comme je suis et je n'ai pas à changer pour lui plaire.

J'ai appris à vivre seule et à être indépendante. Je suis bien avec moi-même. Je n'ai pas besoin d'être en couple pour être heureuse. C'est le fun être en couple, mais avant de l'être, avant d'aimer quelqu'un, il faut s'aimer soi-même. C'est ce que j'ai appris avec toi.

Qu'est-il arrivé à toute la colère, toute l'incompréhension que tu avais envers ton ex?

Ça arrive encore que j'en ai encore un peu, mais je la comprends. Je sais que j'en suis en partie responsable parce que c'est moi qui ai décidé d'attendre après lui, c'est moi qui ai décidé de tout faire ces sacrifices-là. Qu'il n'ait pas voulu avoir d'enfants, c'est son choix, ça n'a rien à voir avec tous les efforts que j'ai faits. Je me sens donc beaucoup moins en colère maintenant quand je repense à tout ce qui s'est passé.

Quel résultat te surprend le plus ou que tu n'attendais pas ?

Je ne m'attendais pas à changer autant. Je suis vraiment contente du résultat, Je suis plus confiante, j'ai une meilleure estime de moi et j'ai rencontré quelqu'un. Je ne m'y attendais pas... J'avais vraiment l'impression que mon ex était l'homme de ma vie et que je ne pourrais jamais retrouver quelqu'un d'autre, donc c'est un beau résultat, mais ça reste un plus. Ce dont je suis vraiment contente, c'est tout ce que j'ai accompli et tous les efforts que j'ai faits pour me rendre où je suis maintenant.

Tu as mentionné avoir rencontré quelqu'un. Depuis combien de temps es-tu en couple?
On se fréquente depuis 6 mois, mais nous sommes officiellement en couple depuis 3 mois.

Pourquoi penses-tu que ça va aussi bien entre vous deux?

Premièrement, parce que je suis beaucoup plus positive. Quand je suis face à une difficulté, au lieu de me dire : « Je savais que ça allait arriver », je prends une chose à la fois. J'ai parfois besoin de me ressaisir, mais je vois l'avenir d'une façon beaucoup plus positive. Je suis plus sereine, moins stressée. Je ne sens plus l'épée de Damoclès au-dessus de ma tête quant à l'urgence d'avoir des enfants. Ce n'est pas toujours facile pour moi, mais j'essaie de vivre au jour le jour et je sens qu'à long terme, c'est une relation qui va se développer et qu'on aura des enfants, mais il y a autre chose autour de ça. Les enfants ne sont plus le but principal d'être en couple.

Effectivement, c'est beaucoup d'être capable de profiter de la relation et de la construire!

Je pense qu'avec mon ex, c'était ça le problème. La relation était bâtie sur le but ultime d'avoir des enfants. Tout ce que je faisais, c'était pour me rendre là et j'étais fâchée de ne pas avoir réussi. Tandis qu'avec Simon, on en a parlé et on a parfois des divergences par rapport au temps, mais je reste concentrée sur mon objectif. Oui je veux avoir des enfants, mais le plus important c'est d'avoir une relation saine. C'est vraiment important.

Qu'est-ce que j'ai fait qui t'a été le plus utile?

Plein de choses! Tu as été vraiment présente dans un moment où j'en avais besoin. J'ai toujours senti ton support. Tu m'as donné de bons trucs, tu m'as brassée quand j'en avais besoin. Je n'ai jamais senti de pression quand tu me donnais des défis. Au contraire, je voulais tellement les réussir et j'ai tout fait pour les réussir. Tu m'as fait réaliser des choses et j'ai l'impression que c'est grâce à toi que je suis devenue celle que je suis aujourd'hui.

Comment décrirais-tu la qualité de l'accompagnement que tu as reçu? Est-ce à quoi tu t'attendais?

Je n'avais pas d'attentes. Quand j'ai commencé à faire des recherches, je savais que j'avais besoin d'aide, mais je ne savais pas de quel genre d'aide j'avais besoin. Je suis tombée sur ton site par hasard. Je suis vraiment contente parce que c'est ce dont j'avais besoin. Ça m'a permis de voir au-delà de surmonter ma séparation, j'ai vu que j'avais d'autres choses à travailler et ce sont toutes des choses que tu m'as fait réaliser. Je n'avais pas d'attentes, mais tu m'as tout de même donné encore plus que ce que je pensais avoir besoin.

Que dirais-tu aux femmes qui hésitent à entreprendre une démarche avec moi?

Une personne qui vit des moments difficiles doit aller chercher de l'aide et tu es la personne qui répond à ce besoin-là. Ce n'est pas juste au niveau de la séparation, tu as une bonne écoute, tu aides quand on a des hauts et des bas, dans la vie de tous les jours. Tu donnes une aide qui est bénéfique autant sur le plan des relations humaines, que notre bien-être personnel. Je lui dirais aussi que c'est un cadeau qu'elle se fait pour elle. Travailler sur soi, on a toujours besoin de le faire dans la vie. Donc, ce n'est pas juste une question de surmonter une peine, une séparation, mais je te vois vraiment comme une coach de vie. Ça m'a aidée même au travail. Le fait d'avoir changé, d'être plus en confiance, ça m'aide dans tous les aspects de ma vie. Donc, je le recommanderais pour n'importe quel type d'épreuve. Je pense que tu pourrais lui donner un bon coup de main.

Oui, on a travaillé sur l'aspect séparation, sur ta colère et en travaillant là-dessus, on s'est rendu compte qu'il y avait autre chose qui rendait la séparation aussi difficile et de travailler l'estime et la confiance, ça a des répercussions sur toute ta vie.

En terminant, comment résumerais-tu en une phrase ce que mon accompagnement t'a apporté?

Je ne sais pas ce que j'aurais fait sans toi. Tu m'as aidée et tu m'as tellement fait réaliser de choses. Tu as été au-delà de ce que j'espérais, donc c'est sûr que je conseillerais à tout le monde de faire appel à toi. Et si un jour, je fais face à une difficulté, je n'hésiterai pas à te recontacter. Il m'arrive encore de t'envoyer des courriels et j'adore ça parce que je te sens présente et je sens que je peux faire appel à ton aide si j'ai un problème dans ma vie.

Merci à toi. Je ne sais pas comment je vais faire pour te remercier. Tu as été un élément-clé dans ma vie et c'est sûr que le jour où je serai enceinte, je vais t'envoyer un message pour te le dire parce que ça va être en partie grâce à toi!