



Coach spécialiste du bien-être amoureux

Témoignage de Sandra Côté

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

J'étais en peine d'amour d'une relation amoureuse très fusionnelle. Donc, j'avais vraiment beaucoup de peine. J'avais du mal à respirer, je pleurais toujours, ce n'était vraiment pas une belle sensation. Et puis, j'entretenais beaucoup ma peine avec des souvenirs. J'étais vraiment en peine et je ne pensais pas que je m'en sortirais.

Qu'est-ce que tu souhaitais accomplir dans ta démarche avec moi (tes objectifs)?

En réalité, je voulais vraiment me libérer de ma peine. Je voulais arrêter de souffrir. Je voulais apprendre à devenir une femme autonome au niveau sentimental. Et puis aussi, je dirais que je voulais me sentir digne d'amour, de respect, me respecter moi-même et sentir ma valeur. Mais surtout mon premier but, c'était d'arrêter d'avoir de la peine. La douleur et la souffrance, c'était ça que je voulais arrêter.

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

En réalité, j'ai appris à écouter la petite Sandra. On en a souvent parlé. Ça c'est celle qui parlait souvent mais que je n'écoutais pas. Je ne la rassurais jamais et je n'en tenais pas compte. J'ai arrêté de la cacher au fond de moi et j'ai appris à l'écouter et à la considérer. Ça c'est un des résultats.

Ensuite, j'ai appris à poser davantage un regard d'amour, de douceur et de respect sur moi-même. Aussi, j'ai appris à me faire plaisir, à penser à moi et à prendre des décisions pour moi.

Et puis, je dirais que le troisième résultat est que j'ai vraiment découvert l'importance d'être moi-même en tout temps et d'arrêter de vouloir plaire à tout le monde. Il est plus important

de me plaire à moi-même. Tant mieux si ça plait aux autres, mais ce n'est plus essentiel comme ce l'était parce que maintenant moi je connais ma valeur.

Donc, tout cela a eu un impact sur ton estime de toi?

Absolument. Ça a vraiment été un résultat inattendu. Je ne pensais pas que ça me donnerait tout ça de plus.

Et par rapport à la souffrance que tu vivais au départ?

La souffrance que je vivais au départ, elle s'est atténuée grâce à tous les trucs que tu m'as donnés. On discutait de trucs ensemble, comment revirer tout ça et ne pas nourrir la souffrance. C'est souvent cela notre problème, on nourrit notre souffrance avec des pensées tristes et on dirait qu'on se complait là-dedans mais ce n'est pas bon.

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

Dans le fond, on a discuté de ma peine d'amour à notre première consultation et après ça on est vraiment tombé sur autre chose. Finalement, j'ai découvert que je pense que ce n'était pas tant ma peine d'amour qui me blessait, mais plus les antécédents d'avant, que j'appelle mes blessures de guerre. C'est vraiment ce qui faisait en sorte que mes relations échouaient, que j'étais toujours en mode séduction et que le regard des autres était vraiment essentiel. Dans le fond, j'ai découvert que ma peine d'amour, ma rupture, ça a été un élément déclencheur. Je suis contente parce que j'ai vraiment trouvé un équilibre entre la petite et la grande Sandra. J'accepte que l'une ne va pas sans l'autre.

Et tous ces changements ont eu des impacts significatifs sur ta vie?

Absolument. Moi j'ai décidé que désormais, je m'écoutais et que j'allais faire des choses pour moi. Et ce n'est pas de l'égoïsme parce qu'on a tendance à penser qu'on est égoïste parce qu'on dit qu'on pense à soi en premier. Mais, honnêtement, on est la seule personne avec qui on est sûre de faire notre vie. Je trouve donc que c'est important de travailler cela, notre écoute envers nous-même. Ce n'est pas égoïste de prendre des décisions pour soi. Moi, j'ai changé de vie radicalement et c'est des choses que je remettais toujours à plus tard. Je me disais un jour je vais faire ceci ou cela, mais ce jour-là, il est quand finalement? Je me suis dit que ce jour là il était là maintenant, alors je l'ai fait.

Ça t'a amené à changer d'emploi et à aller t'installer dans une nouvelle ville, chose que tu n'aurais pas osé faire avant?

Oui et puis une ville de rêve, une ville où je voulais aller vivre, alors je me suis lancée. Mais c'est spécial parce qu'on fait un geste comme ça et après tout s'enchaîne, tout se place. Je suis à la bonne place, au bon moment. Je suis bien contente.

Et puis, tu as eu une autre belle surprise suite à ce travail-là, sur toi-même?

Oui, par rapport à ma relation actuelle. En fait, ce n'est pas la même chose pour tout le monde, mais je dois dire que ma relation avec mon ancien conjoint, moi j'avais l'impression que cette relation n'était pas tout à fait terminée, cependant je voulais me guérir moi. Je voulais me dire que si c'était pour être terminé, ce serait ça. Puis, en prenant soin de moi, en apprenant à me considérer et en prenant des décisions pour moi, ça a fait en sorte que mon ex s'est rouvert à ce qu'on continue de se voir, parce que là j'étais une autre Sandra, j'étais en fait la vraie Sandra. Je n'étais pas celle qui dit toujours oui pour plaire, j'étais juste moi-même, alors ça a fait en sorte que notre relation à recommencer, lentement par contre, très lentement. Je me dis que je fais le bout que j'ai à faire et que tant que je suis bien là-dedans, que je ne chasse pas la vraie Sandra et qu'elle continue de rester là, c'est bon pour moi et c'est le fun.

Aussi, j'ai confiance. Je ne vois pas l'échec et le fait que j'ai été laissée. Je ne suis pas restée blessée de ça parce que ça m'a poussée à me prendre en main. Et ça, probablement que je ne l'aurais pas vu si ça avait fait comme les autres relations. Si ça s'était fini comme en allant au bout des choses et en se disant que c'est terminé, ni vu ni connu. Ça m'a vraiment obligée à reconsidérer, à travailler sur moi. Et puis, c'est toujours gagnant d'investir en soi.

Tu t'étais lancée dans cette démarche en ayant en tête qu'il était fort possible qu'il n'y ait pas de retour avec ton conjoint?

Absolument. Ce n'était pas le but de ma démarche que ça revienne avec mon conjoint. C'était pour moi de savoir ce que je valais et d'être bien moi, dans ma peau, dans ma tête. Je ne voulais plus sentir le mal que je sentais. Même quand j'étais en relation, le vide que je ressentais, j'ai appris à le combler moi-même. Maintenant, il n'y en a plus de vide, la place est prise, je m'épanouis dans des choses que j'aime, je prends du temps pour moi et c'est important. C'est important d'en prendre du temps pour moi.

Dirais-tu que c'est important de ne pas tout investir dans la relation?

Absolument, c'est important d'être indépendante. Je réalise qu'il n'y a personne ni même nous-mêmes qui veuillent que quelqu'un dépende de nous. C'est lourd, c'est difficile à gérer qu'un adulte puisse dépendre de nous. En tous cas, moi je ne veux plus être une personne qui dépend des autres.

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

Je dirais que tu m'as fais reconsidérer certaines façons que j'avais de penser qui était bien ancrées en moi. On a bougé tout ça, on a dépoussiéré des affaires, on a laissé parler la petite Sandra. On est élevé dans une manière de penser, nos parents, notre environnement mais il n'y a rien qui est coulé dans le béton. Tu m'as amené à reconsidérer mes notions, ma notion d'engagement, ma notion de prendre soin de moi. On a tout bougé. Je me suis mise à douter de mes vieilles méthodes, étant donné qu'on a bien vu que ça ne fonctionnait pas. Alors dans le fond je me suis dit pourquoi être si bornée et vouloir continuer dans ses vieilles manies, dans ses vieilles lignes de pensées, ouvrons-nous et considérons d'autres visions. Moi c'est quelque chose qui m'a été bien utile.

Pourquoi crois-tu que tu as été une cliente idéale?

Je pense que c'est parce que je suis restée ouverte à reconsidérer mon point. Je pense que je suis restée très humble dans l'acceptation de mes faiblesses mais sans pour autant me sentir diminuée par mes faiblesses. Je pense que je suis restée ouverte parce que je voulais vraiment que le travail se fasse. Je savais que si je résistais, ça me prendrait beaucoup de temps. Il faut juste rester humble et se voir tel qu'on est, sans se diminuer et sans se mettre toute la faute sur soi mais de juste réaliser que c'est normal d'avoir des faiblesses et c'est normal d'avoir des tords. On ne sera pas parfait, on ne l'a pas été et on ne l'est pas.

Donc, autrement dit, tu as accepté de te remettre en question?

Absolument. Je suis restée ouverte. Quand ça faisait du sens, j'essayais toujours de garder en tête que le but ce n'est pas de me dire que peut-être que mon point pourrait être reconsidéré parce que ce n'est pas personnel, ça vient d'une personne objective qui n'a aucun sentiment d'impliqué là-dedans. Il ne faut donc pas se sentir attaquée ou diminuée, il faut juste regarder la situation d'en haut et se dire c'est vrai, elle a raison sur ce point-là, je pourrais peut-être le voir d'une autre façon et ça changerait bien des affaires.

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

Oui, je dirais que c'est même encore plus que ce à quoi je m'attendais. Premièrement, je ne m'attendais pas à creuser sur d'autres sujets que celui de ma première raison, qui était ma blessure d'amour. Alors, ça a été un accompagnement tout en douceur mais ferme en même temps, c'était bien dirigé. J'ai beaucoup aimé, je me sentais en sécurité, j'attendais nos consultations avec impatience. Je le savais qu'il y avait des choses qui se travailleraient et que ça ferait du bien.

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

Moi je dirais qu'il n'est jamais trop tard pour se prendre en main. Qu'on ait 20, 30, 40, 50, 60 ans, tant qu'on est vivant moi je pense qu'on doit travailler sur soi pour avoir une meilleure qualité de vie à l'intérieur. Moi je l'ai fait à presque 40 ans. Je me dis que ce soit pour une blessure qui perdure, un lourd passé, un amour blessé, il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour être heureuse et se faire le cadeau d'être bien. On le mérite, au même titre qu'on mérite une sortie chez la coiffeuse ou un souper dans un beau restaurant, on mérite d'être heureuse et d'être bien dans notre tête et dans notre peau. Des fois, il nous manque juste des outils, des trucs. On a des amis autour de nous, mais nos amis ce sont nos amis, ils ont des sentiments. Je voulais quelqu'un d'objectif. Je voulais quelqu'un qui n'avait pas de parti pris dans ça. C'est pour ça que moi je ne pourrais jamais dire à quelqu'un d'attendre pour le faire, c'est là.

Non seulement, il n'est jamais trop tard mais tu as réussi. C'est donc possible de réussir?

Absolument. Tout peut se faire quand on garde le positivisme. C'est sur qu'il y a des moments difficiles. Moi il y a des semaines où le découragement revenait, j'avais de la peine et je t'en parlais puis on retravaillait ça, et ça a fait du bien. Et aujourd'hui, je me sens mieux, je me sens vraiment mieux. Même que je pourrais dire que je me sens bien. Je suis vraiment contente parce que le vide que j'avais, je ne l'a plus.

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

Le courage de foncer, de prendre des décisions pour moi. J'ai acquis aussi la force de rester moi-même en tout temps et une estime de moi beaucoup plus grande.

