

« Ce programme m'a TOUT apporté! Un amoureux, la sérénité et la paix que je recherchais ainsi qu'une vie harmonieuse. »

Tu as eu un parcours magnifique, tu es partie de loin, tu t'es rendue loin. Je pense, personnellement, que tu peux être une inspiration pour beaucoup de femmes. Je sais que tu n'aimes pas que je dise ça, mais je le pense sincèrement!

Quelles étaient les difficultés auxquelles tu faisais face avant d'entreprendre le programme Trouver l'amour durable?

Mon pattern c'était toujours le choix, pas de la mauvaise personne parce que ce n'était pas des mauvaises personnes, mais elles ne comblaient pas mes besoins. J'ai marié un Américain, j'ai déménagé là-bas. Les premières années ont été une relation à distance. Je suis allée passer 6 mois là-bas pour vérifier si lui et moi, ça pouvait fonctionner. Tout avait l'air beau, j'ai trouvé un travail où ils m'ont relocalisée là-bas, donc je suis partie. Je suis arrivée là-bas après un an et demi de mariage à distance pour m'apercevoir, encore une fois (parce que c'était arrivé dans des relations précédentes), qu'il m'avait trompée, que ce qu'il me disait, ce n'était pas ce qui arrivait, c'était toujours « oui, oui, oui », le verbal était quelque chose, mais les actions étaient autre chose. C'est un peu à ça que je voulais mettre fin, ce pattern-là de trouver des gars qui ne voulaient pas s'engager ou qui disait « oui », mais qu'en fait c'était « non », peu importe les raisons pour lesquelles ils étaient avec moi. C'est pour ça que je me suis inscrite au programme, je voulais travailler mon estime de moi, je l'avais déjà identifié avec un coach professionnel au niveau du travail. Tout ça mêlé ensemble a fait en sorte que j'ai fait mes recherches sur Internet, et quand j'ai vu ce que ton programme offrait je me suis dit « oui, c'est pour moi, c'est là-dessus que j'ai à travailler! ».

Qu'est-ce que tu voulais changer dans ta vie en entreprenant le programme Trouver l'amour durable ?

À l'âge que j'ai aujourd'hui, je voulais que ça cesse, je voulais vraiment trouver la bonne personne, je voulais avoir une sérénité, du calme, je me disais que ça faisait trop longtemps que je travaillais sur moi et que j'avais envie que ça change. Je me suis trompée pour toujours recommencer et je voulais que ça cesse un peu. Effectivement, je savais que ça

passait par l'estime de soi, mais je savais que je répétais les mêmes erreurs et je voulais changer ça, je voulais passer à autre chose.

En début de relation, tu étais dans quel état d'esprit? Comment ça se passait pour toi?

Habituellement, le genre de relation que j'avais dans le passé, ce n'était pas le coup de foudre, mais vraiment la passion, « Est-ce que je suis correcte? Est-ce que ça va aller? Qu'est-ce que je fais? ».

L'anxiété embarquait, toutes sortes de questions, toutes sortes de scénarios un peu incontrôlables. C'était vraiment effervescent, tout beau, tout nouveau. Je suis quelqu'un qui s'implique énormément aussi donc dès le début c'était « OK! ». Mon plan était fait pour les 15 prochaines années avec cette personne-là.

Je ne me laissais pas le temps d'apprendre à la connaître. Non seulement d'apprendre à la connaître, mais je pense que je ne me connaissais pas vraiment non plus.

Le programme m'a vraiment apporté l'analyse de mes besoins. Moi, Mélanie Gauthier, de quoi j'ai besoin d'un conjoint en face de moi? Pas nécessairement pour combler mes manques à moi parce que j'ai appris à les combler moi-même avec toi et ton programme, mais plutôt de quoi j'ai besoin, qu'est-ce qui n'est pas négociable, qu'est-ce qui va fonctionner avec moi.

Pas pour pallier, parce que ce n'est pas dans le manque, mais qu'est-ce qui va mettre du glaçage sur tout ça plus que de combler le manque. C'est vraiment ça que m'a amené le programme, ce que je ne faisais pas avant.

Avant, c'était toujours à la limite de dire « cette personne-là s'intéresse à moi » et comme il y avait un manque, tout de suite j'embarquais et ça comblait tout. Après le programme, ça a été très différent, ça a été une démarche complètement à tâtons pour moi, ça a été un réapprentissage complet, de me rassurer là-dedans aussi. C'est un peu comme ça que je peux le comparer.

Je n'ai pas fait beaucoup de scénarios avec la personne que je vois actuellement et ça se passe super bien. Parce que oui, j'ai trouvé quelqu'un avec qui ça fonctionne, ça fait maintenant 6 mois! C'est vraiment ça qui a été différent : les scénarios, l'angoisse, les manques, alors qu'aujourd'hui, c'est du glaçage sur le gâteau, tout simplement.

Parlons-en de cet homme qui est entré dans ta vie pendant le travail qu'on faisait ensemble. Au début, ça ne semblait pas être quelqu'un qui était prêt à s'engager, et finalement, revirement de situation : vous êtes vraiment un couple! Comment ça s'est passé pour toi, comment tu en es arrivée là?

C'est vraiment drôle que tu dises ça parce que quand j'ai rencontré ce gars-là la première fois, c'est par amis interposés, et je l'ai trouvé tellement arrogant et il le sait! Petit à petit, on a appris à se connaître, on s'est revus à plusieurs reprises, on est allés à une soirée tout le monde ensemble et c'est ce soir-là qu'on s'est un peu découvert. J'ai envie de dire découvert! Effectivement, il ne voulait pas s'embarquer dans quelque chose, mais on était bien, il y a des choses qui fonctionnaient, et de fil en aiguille, on s'est aperçu après quelques semaines que ça marchait vraiment. On a les mêmes affinités, on a les mêmes projets, et l'autre chose, Marie-Soleil, tu nous as fait faire une super liste de critères de ce qu'on recherchait chez quelqu'un, et je commençais à faire des « check! » un peu partout! C'est à ce moment-là aussi que je lui ai dit que je mettais fin à la relation parce que j'étais en train de tomber amoureuse de lui et il a dit « Je n'ai pas envie de te laisser aller, ça doit vouloir dire quelque chose », donc on a continué à aller dans ce sens-là.

Ce que tu dis Mélanie, c'est qu'à un certain moment donné, son désir à lui de ne pas s'engager est devenu un enjeu et à ce moment-là, toi tu étais prête à laisser tomber la relation s'il n'allait pas dans le sens de l'engagement?

J'étais plus que prête, et je lui ai dit, je l'ai mis devant le fait accompli. Je lui ai dit « Éric, malheureusement, ça va s'arrêter là parce que je suis en train de tomber amoureuse de toi, mais toi tu ne veux pas plus. Moi je le sais que dans plusieurs semaines c'est ça que je vais vouloir ». Donc oui, j'ai voulu mettre fin à la relation, j'ai verbalisé que je mettais fin à la relation.

Qu'est-ce qui fait que tu en es arrivée là? Quel est le changement qui s'est passé en toi pour que tu sois capable d'être prête à perdre un gars super, mais qui ne répondait pas à un critère important, soit de vouloir former un couple. Qu'est-ce qui a changé en toi?

C'est dans toute la démarche que tu nous fais faire, qu'est-ce qu'on veut vraiment, de quoi on a besoin, de quoi on a envie? Moi je n'avais plus envie de ça, je le savais. En fait, c'est deux choses : d'apprendre des trucs du passé, mais aussi d'apprendre à mettre en application les outils que tu nous as donnés. Avoir cette estime de soi pour nous-mêmes et dire « non, moi je ne veux pas des miettes, je ne veux pas juste être quelqu'un qui va passer dans sa vie et ne pas savoir à quoi m'attendre ».

Moi j'ai envie de bâtir quelque chose avec quelqu'un, donc ça ne correspondait pas à ce que je voulais et avec tout ce que j'ai développé comme outils, j'ai pris beaucoup de confiance en moi, j'ai pu le faire, dire « non, ça ne correspond pas à ce dont moi j'ai envie, à ce que moi je veux, donc je passe Go, je réclame 200 \$ et je vais aller trouver quelqu'un d'autre ailleurs! ».

Tout simplement. Je pense que c'est tout ce processus-là, qui n'est pas nécessairement toujours facile parce qu'il faut parfois se mettre un miroir en face et s'avouer des vérités qui ne sont pas toujours super belles. Ce n'est pas magique non plus, il faut se prendre en main. Il faut faire le programme, mais pas le faire pour le faire, il faut vraiment s'impliquer, prendre le temps de réfléchir à ce qu'on est, ce dont on a besoin, ce qu'on veut, ce qu'on ne veut plus. À partir de ce moment-là, de l'écrire, quand la situation arrive, c'est de revenir à ça et de dire non. À tête reposée, c'est non cette situation-là. Donc pourquoi aujourd'hui je dis oui? Je me suis laissé influencer par la situation, par l'attraction de l'autre. Je pense que c'est ça qui a changé les choses beaucoup. C'est un tout, les expériences du passé que je ne voulais pas recommencer, et l'autre module, comme je disais, qui m'a fait beaucoup de bien, ce sont les fausses croyances, on fait les choses parce que... Mais non! Où est-ce que cette règle-là est écrite? Des fois, je mettais ça de côté et je me disais que c'était une règle non écrite, c'était une fausse croyance, ce n'était pas vrai. C'est comme ça, je pense, que j'ai pu prendre cette décision-là, de dire que je mettais fin à cette relation-là parce que ce n'est pas ça que je veux, ce n'est pas de ça que j'ai envie. Pas que je vau plus nécessairement en termes d'égo, je ne suis pas la reine des reines, mais en termes de « non, ce n'est pas ça que MOI je veux, ce ne sont pas mes critères ». J'ai été CAPABLE de prendre cette décision-là qui n'était pas nécessairement facile sur le coup.

Parce que tu aurais pu te dire que si tu laissais passer cet homme extraordinaire, tu laissais peut-être passer ta chance!

Oui, mais en même temps, quelle chance? Oui, aujourd'hui je suis capable de dire que c'est quelqu'un d'extraordinaire, je l'avais vu dès le début, mais l'extraordinaire avec quelqu'un qui se donne juste à moitié et qui s'implique juste à moitié, pour moi ce n'était pas ça être en couple avec quelqu'un ou recommencer avec quelqu'un. Je voulais quelqu'un avec qui j'étais capable de bâtir et comme pour lui ça ne fonctionnait pas parce qu'il ne voulait pas de relation à long terme, ça ne correspondait pas à ce que je voulais.

Tu n'as pas eu peur de ne jamais retrouver quelqu'un d'aussi extraordinaire? De finir toute seule?

Oui et non. À la fin du programme, ton module sur faire confiance à la vie, c'est ça qui a été l'élément déclencheur pour moi. J'ai toujours eu confiance en la vie, mais dans les relations amoureuses, ça ne fonctionnait pas comme je l'imaginais ou comme c'était supposé être.

À un moment donné, j'ai eu un déclic et je me suis dit qu'au niveau de l'argent, j'avais trouvé un travail. Je n'ai jamais eu à m'inquiéter, je n'ai jamais fait d'angoisse là-dessus, je n'ai jamais manqué d'argent et je n'ai jamais eu à chercher un travail très longtemps. Je n'ai aucune idée pourquoi! Mais je me suis dit que c'est dans cet état-là que je devais me mettre pour trouver un amoureux. Ça m'a tellement aidée! Même aujourd'hui encore, des fois on a de petites peurs. Surtout quand on est fatiguée, on a moins le contrôle sur nos patterns, et je reviens à cet outil-là, de me dire de faire confiance, que ça va fonctionner, que je n'ai jamais eu à chercher un travail, pourquoi ça serait différent avec un conjoint? Dans le sens où, pourquoi j'aurais peur que ça n'arrive pas? Du moment où j'ai été capable de faire ça, c'est là que ça a déboulé et que c'est arrivé.

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

Je ne pensais pas avoir la personne absolument parfaite pour moi! C'est vraiment étonnant. L'autre chose aussi que j'apprécie énormément c'est que oui, ça a réglé des choses dans ma vie personnelle, mais ça se reflète sur toutes les sphères. Cette anxiété-là, cette angoisse-là que j'avais, je l'avais en relation amoureuse, mais je l'avais dans ma vie professionnelle, dans ma relation avec mes frères, mes sœurs, ma mère. Ça a comme tout apaisé ça, je suis capable d'appliquer ça dans toutes les sphères de ma vie. Je ne m'y attendais pas et les résultats sont absolument merveilleux.

Que dirais-tu aux femmes qui hésitent à entreprendre le programme Trouver l'amour durable?

Je pense que c'est un cheminement personnel. Il faut être prête à ça d'abord et avant tout, mais si la réponse est « je suis prête », il faut aller de l'avant. On développe des outils par rapport à la relation amoureuse, mais ça développe aussi des outils, comme je le disais tout à l'heure, par rapport à la vie. Moi, ce qui a fait en sorte que j'ai décidé de m'inscrire c'est que j'étais tannée, j'étais vraiment tannée, je me disais que ce n'était pas ça la vie, ce n'était pas de ça que j'avais envie, c'est comme ça que je me suis inscrite. Et de s'inscrire,

pleinement, de faire les exercices, de vraiment prendre le temps de réflexion pour soi, moi c'est sûr que je dis oui parce que ça a changé ma vie, carrément.

En terminant, comment résumerais-tu en une phrase ce que le programme Trouver l'amour durable t'a apporté?

Tout! Vraiment, la sérénité et la paix que je recherchais. Une vie harmonieuse. Merci d'être dans ma vie. Tu me fais vraiment beaucoup de bien.

Mélanie, 42 ans, Montréal, dans une relation harmonieuse et sereine depuis mars 2017