



Coach spécialiste du bien-être amoureux

## Témoignage Brigitte

**Est-ce que tu peux nous expliquer un peu les circonstances de ta rupture et ce qui t'a amenée à me consulter?**

J'ai divorcé de mon mari en 2012 pour des raisons diverses et c'est le moment où je suis tombée passionnément amoureuse de quelqu'un qui m'a invitée à confirmer ce choix de divorcer. Cette personne-là n'était pas disponible et j'ai vécu une histoire à la fois passionnée et à la fois ultra douloureuse qui m'a conduite à la rupture, dont j'avais du mal à prendre la décision bien que je savais que c'était nécessaire de rompre avec cette personne. Cette histoire-là a duré presque quatre ans au cours desquelles, j'ai alterné entre le désir de rompre et la difficulté à le faire, en sachant que c'était mieux pour moi de le faire, mais j'étais dans l'impossibilité de le faire, de prendre cette décision.

**Dans quel état étais-tu quand tu as pris contact avec moi?**

Quand j'ai pris contact avec toi, j'étais dans un état de désespoir vraiment très, très profond. J'avais essayé diverses choses, je m'étais tournée vers des amis, vers des contacts, vers la sophrologie, vers l'acupuncture, etc. Ça marchait un certain temps, mais pas suffisamment longtemps, donc j'étais en grande souffrance et lorsque j'ai pris contact avec toi par hasard, je me disais que c'était la dernière tentative que je faisais et je peux dire que vraiment, vraiment sans mentir, j'ai été au point de nourrir des idées morbides. C'est-à-dire pour échapper à cette souffrance, je me disais « Si là je ne trouve pas la solution... ». J'en étais presque arrivée à penser à quitter la vie en fait pour échapper à cette souffrance, à cette douleur carrément.

**Donc tu n'avais plus d'espoirs de t'en sortir?**

Non. En tout cas, consciemment, non... Au fond, j'en avais, puisque j'étais en recherche, je cherchais quelqu'un qui puisse m'aider, mais, c'était vraiment la dernière tentative. J'étais vraiment désespérée.

## **Qu'est-ce que tu souhaitais accomplir dans ta démarche avec moi?**

Je souhaitais accomplir plusieurs choses. La première chose que je souhaitais, c'était ne plus souffrir, c'est-à-dire ne plus avoir cette dépendance affective qui me dévorait et qui me faisait du mal et qui me détruisait. Donc ça c'était vraiment l'urgence, c'était ne plus souffrir, c'était vraiment ça la recherche... Ma quête, c'était ne plus souffrir de cette dépendance-là et donc rompre avec cette personne définitivement. Ensuite, au-delà de ça, il y avait l'idée de me retrouver, parce que j'étais quelqu'un de gaie, qui avait du tempérament, qui aimait la vie et à travers cette histoire je ne me reconnaissais plus. J'avais perdu toute volonté, je m'étais perdue, je n'étais plus la personne que j'étais. Ça alimentait ma souffrance aussi de ce point de vue-là. Donc il y avait ces deux attentes, essentiellement : ne plus souffrir et redevenir celle que j'étais.

## **Et quels sont les résultats que tu as obtenus au terme de ta démarche avec moi?**

Des résultats, il y en a tellement que ça serait long d'en faire la liste, mais le premier résultat c'est que j'ai réussi grâce à toi, à ton accompagnement, à nos échanges, à ne plus dépendre affectivement et à sortir de cette spirale de souffrance, ça c'était vraiment le premier résultat. Mais ensuite, j'ai repris confiance en moi, c'est-à-dire j'ai réappris à m'aimer. Je me suis rencontrée en fait, même pas retrouvée, je crois que je me suis rencontrée, c'est-à-dire que j'ai rencontré la femme que je suis, que je suis vraiment. Ça n'était jamais arrivé, je crois. J'en suis sûre, même. Et puis bien sûr après il y a tout ce qui découle... Cette estime de moi, ce regard positif que j'ai porté sur la personne que je suis. J'ai réappris à m'aimer, à me connaître, et j'ai fait de nouveaux choix de vie, j'ai affirmé de nouvelles positions, donc... J'ai pris ma place, en fait, dans ma nouvelle vie de femme divorcée et de femme célibataire. Donc, les résultats c'est que les choses ont pris leur place, de façon quasi-naturelle après que j'aie réussi à dépasser cette difficulté.

## **Quel est le résultat que tu n'attendais pas ou qui te surprend le plus?**

Le résultat que je n'attendais pas... En fait, le résultat que j'attendais c'était quelque chose de très rationnel et très méthodique au départ, c'est-à-dire on fait une démarche avec quelqu'un qui est professionnel, qui fait du coaching, qui sait faire, donc on obtient un résultat en fonction de ce qu'on investit et puis des outils qu'on nous propose, etc. Alors

par contre, ce que je n'attendais pas du tout c'était la dimension spirituelle qui a accompagné cette démarche. Alors ça m'est peut-être propre, mais en tout cas ça s'est passé, c'est-à-dire qu'en plus de ce coaching-là, j'ai entrepris une démarche de recherche que j'avais déjà conduite, mais là, de façon plus précise, plus fine, je me suis mise à m'intéresser à la présence de mon ange de gardien, j'ai commencé à voir des signes que j'avais ignorés, j'ai refait une relecture de ma vie avec un nouveau regard que je portais et cette dimension-là, vraiment... spirituelle. Je ne peux pas dire religieux, c'est vraiment du spirituel. Ça, c'est un résultat que je n'attendais pas du tout. Voilà, vraiment, et c'était tout à fait lié à la démarche, parce que d'un coup, je me suis mise à regarder les plantes autrement (rire), la vie, le ciel, les gens que je croisais, j'ai fait de nouvelles rencontres merveilleuses, donc voilà, ça ne peut pas être lié qu'à une intervention de coach et qu'à la mienne, il y a une dimension au-delà de tout ça que je trouve formidable, et ça c'est quelque chose à laquelle je ne m'attendais pas.

### **Et c'est quoi l'impact positif de la spiritualité dans ta vie maintenant?**

L'impact positif, c'est que c'est un outil, un appui très, très fort. Ça l'était déjà, mais ça me permet de faire une lecture des choses et des événements avec un regard distancié. C'est-à-dire d'envisager les choses toujours sous l'angle de l'expérience. Qu'est-ce que ça m'apporte, en fait. Je vis ça, ok, donc qu'est-ce que j'en tire de positif, et qu'est-ce que ça m'apprend sur moi? Qu'est-ce qu'on essaie de me dire et qu'est-ce qu'il faut que je comprenne? Et comment ça me nourrit pour avancer? Parce qu'aujourd'hui je suis convaincue qu'évidemment, tout ça, ça n'a qu'un objectif, c'est que j'avance dans la vie vers l'objectif qui est le mien. Je ne sais pas encore lequel... Et puis je crois aussi que ça... Voilà, j'étais quelqu'un qui aimait aller vite, je me fixais des objectifs et j'aimais les atteindre, et ce qui était important c'était les objectifs. Dans ma vie d'avant, c'était ça. Aujourd'hui, ce qui compte c'est davantage le chemin qui me conduit à l'objectif que l'objectif pour lui-même. Et ça, ça nourrit en fait, parce que chaque pas compte et puis l'objectif on sait qu'il est au bout, je sais moins précisément ce qu'il est, cet objectif, mais... Je porte un tel intérêt à ce chemin de vie que je fais aujourd'hui... La spiritualité m'a apporté une sérénité. Donc, ça ne veut pas dire que tout est rose tous les jours, bien sûr. En tout cas, ma façon de l'analyser est très, très différente. Elle est beaucoup plus constructive, beaucoup plus positive.

**Au départ, ta démarche avec moi devait s'étaler sur quatre mois, par contre au bout de deux mois, tu avais atteint tes objectifs. Lorsqu'on regarde d'où tu partais et où tu t'es**

**rendue, ça a vraiment été un cheminement spectaculaire! Comment expliques-tu avoir atteint tes objectifs dans un délai aussi court?**

Ce que je pense c'est que cette démarche-là, elle arrivait à un moment où j'étais prête. C'est-à-dire que j'avais atteint un tel seuil de souffrance que, d'une part, il y avait une urgence à m'en sortir, d'autre part il y avait une volonté sans faille d'y arriver, c'est-à-dire que j'avais décidé que j'allais y arriver. Ça appelle beaucoup de discipline, en fait, c'est-à-dire que tu proposes des exercices, tu proposes des outils et c'est vraiment un travail. Alors aujourd'hui je peux dire que j'ai eu la chance d'avoir eu un accident qui m'a tenue immobilisée quelques mois. Donc je pense aussi que j'ai pu consacrer beaucoup de temps à la démarche. Aujourd'hui, c'est sans doute une chance! Donc il y a eu ce facteur extérieur qui n'était pas prévu, mais au-delà de ça, oui je crois que je me suis astreinte à faire les exercices, à recommencer quand ça ne marchait pas, à refaire, à te solliciter pour avoir des éclairages et des explications, donc voilà, il y a ta disponibilité aussi qui me permettait de te contacter et d'avoir une réponse et d'être rassurée très, très vite. Donc ça, je pense, ça permet de s'appuyer aussi et d'avancer plus vite. Et puis, aussi, notre relation, je crois. En fait, une grande confiance dans ce que tu me proposais et puis la certitude à travers tes mots et la personne que tu es, la certitude que de toute façon, je ne pouvais que réussir. Donc, j'étais curieuse d'aller jusqu'au bout, et c'était presque une question... Bon, c'est fort de dire une question de survie, mais voilà, je crois que c'était quand même ça. C'est un espoir tellement fort quand on démarre et qu'on voit que ça fonctionne. Les jours passent et on s'aperçoit qu'on met des choses en place et que ça marche. Et alors ça, ça nourrit un tel espoir qu'on recommence, et après on installe ça et du coup, ça va assez vite. Mais c'est vrai que ça demande une discipline, et du travail, et des efforts à un moment où on manque d'énergie, souvent, on manque d'envie. Mais ça fonctionne vraiment.

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

Tu as fait plein de choses, tellement de choses! Je crois que la première chose que tu as faite, c'est que tu as... En fait, au départ, tu es tellement convaincue toi-même par ta propre expérience. Et puis ça se lit tellement à travers toi qu'en fait on se laisse porter. Moi, en tout cas, je t'ai fait entièrement confiance. Donc ce que tu as fait, c'est que tu m'as permis de porter un regard positif sur la personne que je suis et ce qui a été très, très important c'est que tu as complètement dédramatiser le fait que je sois malheureuse. Tu as été, je crois, la première personne à me dire « Mais tu es malheureuse et c'est normal que tu sois malheureuse. Tu es fatiguée et c'est normal que tu sois fatiguée. Tu es en colère et c'est normal que tu sois en colère et il te faut accueillir tout ça et t'appuyer sur tout ça. » Donc

voilà, le point de départ je crois que ça a été ça. Que tu me dises, tu as le droit d'être malheureuse et c'est normal que tu sois malheureuse, alors sois malheureuse et puis après... On va commencer par ça, et puis ça va aller. Donc ça, ça a vraiment été un point de départ très, très important parce que je crois que dans ces situations, il y a tellement de culpabilité par rapport à ses enfants, à sa famille, par rapport à soi-même. C'est tellement difficile d'échapper à l'image de la femme forte. On prend une décision et on l'assume... Donc, voilà, il n'y a pas de raison qu'on soit malheureuse, puisqu'on a pris une décision... Et voilà, ce n'est pas compatible. Donc ça, ça libère vraiment, que quelqu'un, donc toi en l'occurrence, m'autorise à être malheureuse et à être faible et fatiguée et à être humaine, quoi. C'est-à-dire une femme normale. Donc ça, ça a été vraiment, vraiment très important. Et puis ensuite, bien sûr, il y a tout l'accompagnement à travers ton questionnement. C'est-à-dire que ce qui m'a beaucoup aidée c'est... En tout cas, ça correspond à ma démarche, je crois, c'est que tu questionnes davantage que tu apportes de réponses. Et ça, je trouve que c'est essentiel parce que les réponses elles viennent de moi, et toi, tu validais ça grâce à ton expérience et à ton savoir-faire. Mais c'est vrai que la clé c'est d'être guidée vers soi. Et évidemment, les solutions elles viennent de soi. Mais c'est un vrai talent que d'arriver à permettre à une personne d'aller toucher au fond d'elle-même ce qui est la solution pour elle. Donc ça c'est formidable.

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

Ce que je peux dire c'est que, comme beaucoup de femmes divorcées, j'ai été en difficultés financières. Je crois que c'était le pire moment d'ailleurs, au moment où je suis entrée en contact avec toi. Évidemment, ça a un prix, mais dans la vie, tout à un prix en fait. Et c'est davantage un investissement. C'est un investissement en soi, un investissement dans sa vie. Il faut vraiment le percevoir comme ça, et le retour est tellement... On reçoit au centuple en échange, même si ce n'est pas de façon monétaire. Ça, ce n'est pas un frein réel. Je crois que quand on a vraiment, vraiment envie, d'abord il y a des moyens de fractionner les paiements, etc. pour être tout à fait concret. Le frein, ce n'est pas celui-là, en fait. Donc la question qu'il faut se poser quand on se dit « oui, mais c'est un peu cher », c'est est-ce que ça vaut le coup? Est-ce que j'ai envie de m'en sortir? Est-ce que ça vaut le coup que je m'en sorte? Si la réponse est oui, voilà. Est-ce que pour le prix de ces séances-là je peux investir, la réponse est oui, bien sûr. Sans hésiter. Voilà, c'est quasi-ridicule par rapport aux bénéfices qu'on en tire, si on fait un rapport coûts-bénéfices. La question ne se pose même pas. Donc ça peut être un frein, mais effectivement il y a plein de possibilités de le dépasser, ne serait-ce qu'en te posant la question, en faisant une séance. Donc je crois que ça, ce n'est pas vraiment le frein. Et puis ensuite, parfois on hésite parce qu'on se dit oui, il y a plein de propositions sur Internet, il y a beaucoup de personnes qui font des

propositions et qui utilisent la souffrance des autres, et qui l'entretiennent en fait, parce que c'est un fonds de commerce. C'est-à-dire, tu as intérêt à ce que la femme en face de toi continue à être malheureuse puisque comme ça, au moins, elle reste plus longtemps avec toi et ça te permet de... Voilà. C'est vrai que c'est une crainte aussi qu'on peut avoir. Donc moi je peux témoigner que ça devait durer quatre mois, ça n'a duré que deux mois, super! Tu n'as pas fait durer les échéances en espérant renouveler un contrat, etc. Les objectifs c'est vraiment que ta coachée s'en sorte le plus vite possible. Ça, je peux l'affirmer.

### **Ça a été quoi les retombées de cette démarche-là dans ta vie? Tu en es où aujourd'hui?**

Il y a plusieurs choses! D'abord j'étais en grande difficulté au travail au moment où j'ai démarré le coaching avec toi, donc... Là j'ai repris confiance doucement mais sûrement donc aujourd'hui je vis des choses dans le cadre de mon travail que je remettais en question, en fait, et qui... Tu vois, la journée d'aujourd'hui, par exemple, j'ai reçu des cadeaux comme jamais je crois en 25 ans de carrière donc ça signifie que j'ai encore des choses à faire. Donc ça c'est super, cette retombée-là elle est quand même très importante parce que notre travail, évidemment, quand on est seule, c'est notre principale ressource. Nous-même, on est notre principale ressource, de toute façon. Ça, ensuite évidemment je suis heureuse, bien dans ma peau, alignée avec moi et avec ma vie, je suis en accord avec mes choix, donc c'est beaucoup plus simple dans la relation avec mes enfants, avec les gens qui m'entourent. Et puis c'est la loi de l'attraction, c'est-à-dire que quand tu es alignée avec toi, avec ta vie, avec ce que tu as au fond de toi... Les travaux de ma maison étaient à l'arrêt, donc les choses se sont arrangées. Je n'avais pas d'accord pour mon prêt pour ma maison, voilà, la semaine dernière j'ai eu un accord. Et puis, voilà, le cadeau parmi les cadeaux, c'est que j'ai rencontré quelqu'un il y a quatre mois de ça, juste au moment où on terminait le coaching, ça a été le bouquet final, on va dire! Quelqu'un qui me correspond, qui correspond bien à la femme que je suis aujourd'hui et avec qui je passe des moments merveilleux, et que je n'espérais plus, évidemment! Je croyais que plus jamais de ma vie ça ne se passerait. Alors ça n'a rien de comparable avec mes relations précédentes, vraiment, rien de comparable. C'est tellement différent, dans le sens où c'est profond, c'est comme je suis aujourd'hui, c'est-à-dire que c'est en totale harmonie avec mes attentes et puis les choix que j'ai faits, que j'ai affirmés. Donc voilà, j'ai rencontré un homme merveilleux qui est coach lui-même... Mais c'est un hasard total en fait! C'est super, c'est vraiment super. La vie est belle, et merci Marie-Soleil!

## **Et en une phrase, comment tu résumerais ce que mon accompagnement t'a apporté?**

Ça dépasse peut-être un peu le cadre de tout ça, mais vraiment, ça rejoint ce que j'ai toujours pensé de la vie sauf dans mes moments les plus sombres... C'est qu'on a tous... Bon, je ne suis pas illuminée... Mais on a tous sur terre, je crois, une mission à remplir. Enfin, moi je crois profondément à ça, et je crois que la vie nous permet de croiser sur notre chemin les gens dont on a besoin au bon endroit au bon moment. Je crois que je t'avais appelée de mes vœux, il fallait que je rencontre quelqu'un comme toi pour avancer, et ce que tu m'as apporté, profondément, c'est ce rappel à cette foi profonde que j'ai en la vie, en quelque chose de plus grand que nous. Un amour inconditionnel qu'on apporte à l'autre juste pour qu'il grandisse, qu'il avance. C'est complètement désintéressé, c'est juste. C'est le plaisir de voir l'autre grandir dans ce qu'il a de plus beau. Donc voilà, ce que tu m'as apporté, c'est ce rappel à cette conviction profonde que j'ai quelque chose à faire ici et que je veux vivre aussi pour ça et puis je veux transmettre aussi cette chance que j'ai eue de te rencontrer. Et je voudrais qu'il y ait tellement de femmes qui puissent profiter de ton aide et puis être heureuses en fait, parce que c'est ce que tu m'as apporté. Mais être heureuse, vraiment, être heureuse au sens profond, c'est-à-dire en accord avec ce que je suis, en harmonie. Voilà, ce que tu m'as apporté, c'est ça. De me révéler à moi-même. Alors ça c'est magique! À 50 ans bientôt, c'est magique! Tu es une magicienne.

**Brigitte, 50 ans, France**