



Coach spécialiste du bien-être amoureux

Témoignage

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

Au départ, j'avais de la difficulté avec la culpabilité envers mon ex vu que j'avais vécu des choses difficiles avec lui. Cette culpabilité me travaillait beaucoup. J'avais aussi la peur d'avancer dans la vie et de foncer quand j'avais un projet en tête. Je laissais toujours tomber mes projets parce que j'avais peur, parce que je n'avais pas assez confiance en moi. Puis quand venait le temps de prendre des décisions, je me fiais toujours au jugement des gens : qu'est-ce qu'ils en pensaient, qu'est-ce qu'ils en disaient, etc. Je faisais donc mes choix en fonction des autres.

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

J'espérais éliminer la culpabilité envers mon ex, regarder en avant et laisser derrière moi tout ce qui s'était passé. Arriver à prendre mes décisions par moi-même, à les accepter, à bien les gérer pour faire de bons choix dans ma vie à moi et non selon les gens autour. Et avoir le courage et la confiance en moi pour avancer et réaliser mes projets sans peur.

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

Tout d'abord, pour ce qui est de la culpabilité, j'ai réalisé pourquoi j'en vivais et j'ai cessé d'en vivre. La culpabilité est maintenant derrière moi et je me sens bien par rapport à cette relation-là.

Ensuite, j'ai acquis une confiance en moi qui me permet de foncer. Grâce à nos rencontres, j'ai maintenant du « guts » et j'ai beaucoup moins peur d'accomplir les objectifs que je me suis fixée.

Et concernant la prise de décision, j'ai des trucs qui me permettent de prendre du recul et de penser à ce que je veux vraiment dans ma vie, ce qui est bon et pas bon pour moi. J'arrive à faire ça toute seule et à penser à mes besoins à moi. Je prends maintenant les meilleures décisions pour moi.

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

C'est la prise de décision. J'ai toujours fait confiance aux autres et je me suis toujours dit que les autres (famille et amis) me connaissaient mieux que moi-même alors, quand j'avais un choix à faire dans ma vie, je leur en parlais et je faisais ensuite ce qu'ils me suggéraient. Sauf que maintenant, j'aime beaucoup mieux y penser toute seule, faire mes propres choix et par la suite leur en parler avec le fait accompli. Ainsi, je suis encore plus fière de moi, plus confiante parce que la décision que j'ai prise vient vraiment de moi et non des autres. C'est un choix assumé et je suis contente d'être capable de faire ça maintenant! J'avais tellement de difficulté avant! Je suis vraiment surprise d'être capable de me retrouver seule avec moi-même et de penser à ce que je veux vraiment et d'agir en fonction de mes besoins. C'est ma plus grande fierté.

Quel a été l'impact de tout ce qu'on a travaillé ensemble sur ta vie amoureuse?

Ça m'aide beaucoup parce que j'ai eu quelques rencontres avec des hommes pendant ma démarche avec toi et je me rendais compte par moi-même que ça ne fonctionnait pas, que je ne me sentais pas bien ou à l'aise. Ça m'a permis d'être capable de le dire tout de suite, de ne pas laisser aller les choses plus longtemps, que ça s'envenime et que ça devienne de plus en plus compliqué. Maintenant, je prends du recul dans mes relations amoureuses et j'arrive à voir ce qui est bon et pas bon dans cette relation-là et je le gère tout de suite en partant au lieu d'attendre.

Avant, c'est ça que tu faisais, attendre?

Avant je ne m'attardais pas à tout ça. Je me lançais en me disant : « Si ça marche, tant mieux, si ça ne marche pas, tant pis. » Et j'ai blessé beaucoup de gens autour de moi en pensant comme ça. Même si je n'étais pas bien dans ces relations-là, je me disais que ce n'était pas grave et que ça allait s'arranger et ça continuait jusqu'à ce que je me rende compte à quel point je n'étais pas bien. Dès lors, je mettais un terme à la relation et les hommes ne comprenaient pas, ils avaient des sentiments pour moi et ça les blessaient beaucoup.

Tu fais donc beaucoup plus confiance à ton intuition quand tu rencontres quelqu'un?

Oui! Les feelings. Comment je me sens quand je vois la personne, quand je parle avec elle. Si je ressens quelque chose de mauvais, je vais tout de suite m'arrêter et être à l'écoute de ce que je ressens. Je prends du recul et j'analyse, comment je me sens, ce qui me plaît et ce qui ne me plaît pas, si je me vois dans cette relation-là, etc. Ce sont des questions que je ne me posais pas du tout avant. Je me lançais à fond sans me soucier des conséquences. Maintenant, je fais des choix pour moi afin de me sentir le mieux possible, d'aller chercher le meilleur pour moi dans mon cœur et dans ma tête.

Parles-nous du projet que tu n'aurais jamais mis en branle si ce n'avait été de ta démarche avec moi.

J'ai le courage maintenant de me lancer dans le projet d'aller chercher mon équivalence de secondaire 5. Avant, j'avais toujours eu peur de me lancer là-dedans, même si je savais que c'était important que j'obtienne mon équivalence. Mais avant, j'ai toujours eu peur et je n'avais tellement pas confiance que je pouvais réussir que jamais je ne me serais lancée là-dedans. Je n'aurais jamais osé parce que je me disais que je ne serais jamais capable parce qu'étant jeune, j'avais beaucoup de difficulté à l'époque. Maintenant, les temps ont changé, je suis contente et fière de moi parce que je vise mon équivalence, je vais l'avoir, j'en suis certaine! J'ai confiance en moi.

Qu'est-ce que Marie-Soleil a fait qui t'a été le plus utile?

Tu m'as donné un bon truc qui m'a aidée, c'est-à-dire de prendre du recul et de me parler dans ma tête comme si je parlais à quelqu'un. Comme par exemple, si quelqu'un venait me voir et serait dans la même situation que moi, qu'est-ce que je dirais à cette personne-là. C'est donc de faire la même chose avec moi. Tu m'as appris une façon d'entrer en contact avec moi-même pour savoir ce qui est le mieux pour moi dans ma vie. Je suis vraiment contente d'avoir travaillé ça avec toi, car aujourd'hui, ça m'aide dans plusieurs situations. C'est ce que je mets en application chaque fois que j'ai besoin d'une réponse. C'est vraiment une réussite!

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

Qualité excellente! Je me suis sentie très à l'aise avec toi! J'avais confiance en toi. Tu as une très bonne écoute, tu as une vision de la vie à laquelle je n'aurais jamais pensé de moi-

même et tu me l'as fait découvrir. Tu es chaleureuse, je ne me suis jamais sentie jugée, je me suis toujours bien sentie. Je repartais de nos rencontres confiante et sûre de moi, tu me donnais l'énergie dont j'avais besoin.

Si c'était à refaire, est-ce que je serais ton premier choix?

Sans hésiter! Je me suis sentie tellement à l'aise avec toi. On a ris ensemble. Tu comprenais mes histoires même si j'avais de la difficulté à m'exprimer.

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

De ne pas hésiter, de foncer. Tu vas changer leur vie, c'est sûr et certain! Elles vont se sentir comblées, confiantes et sûres d'elles. Elles vont être bien accompagnées.

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

Une très grande confiance en moi et le respect de moi-même.

Je me sens tellement bien. Je n'éprouve plus de colère, je suis de bonne humeur. Ça n'a pas d'allure à quel point je me sens confiante. Ça me fait tellement de bien! Je regarde en avant et je suis fière de ce que j'ai accompli avec toi! Merci beaucoup! Je suis une femme épanouie.

Marie-Josée, 31 ans.