



## Témoignage d'Adeline, 34 ans, Belfort, France

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

Au début j'étais un peu perdue, je me posais beaucoup de questions sentimentalement et par rapport à moi-même. J'allais d'échec amoureux en échec amoureux et je savais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas mais je ne savais pas quoi ni comment faire pour changer. Donc au départ, j'avais cette prise de conscience que je n'étais pas forcément sur le bon chemin mais je ne savais pas comment faire pour changer de route.

### **Quels résultats as-tu atteints au cours de ta démarche?**

Il y a eu pas mal de progression! Dans un premier temps, le déclenchement d'une réflexion intérieure par rapport à la prise de conscience sur l'apprentissage de soi qui finalement m'a permis d'apprendre à me connaître et à réussir à répondre à mes propres besoins, chose dont j'étais incapable précédemment. Le deuxième gros point c'était la valorisation de l'estime de soi avec la perte de cette culpabilité à être soi, à faire des choix, etc. Et le dernier gros résultat c'est un bien-être, c'est certain, et concrètement la mise en place de règles quotidiennes qui me permettent d'avoir une harmonie par rapport et à ma vie personnelle et à ma nouvelle vie en couple. Donc trois gros changements dans ma vie.

### **Et trois gros changements qui se manifestent comment dans ta vie de tous les jours?**

Je dirais que c'est vraiment un bien-être. Un poids qui est vraiment parti, quand on n'a plus cette culpabilité ni certaines peurs. On arrive beaucoup plus facilement à aller de l'avant, on panique moins. Vraiment, ce sont tous les aspects « négatifs » qui

sont balayés, ou dans tous les cas qui sont gérés pour que ça ne provoque pas quelque chose de négatif.

### **Tu vivais beaucoup de culpabilité avant?**

Oui. Énormément, par rapport ne serait-ce que d'être moi ou d'avoir des envies, des besoins, et j'étais complètement perdue par rapport à ça puisque j'étais vraiment, dans le cadre de mes anciennes relations amoureuses, plus dans la soumission et dans l'attente que l'autre me contente plutôt que d'être moi-même et d'être aimée parce que je suis moi.

### **Que pouvait te faire faire la panique dans tes relations?**

Aller plus bas que terre, je dirais! Courir après les hommes, se sentir « délaissée ». J'attendais à côté de mon téléphone en me disant « il ne va pas m'appeler », et ce sentiment d'abandon qui était présent, et vraiment, le fait de prendre des décisions ne me correspondent pas et qui ne correspondaient pas à ce qu'il fallait faire pendant cette situation, donc ce n'était aucunement réfléchi.

### **Et maintenant tu es en couple! Comment ça se passe?**

Je me surprends moi-même! Ça a été compliqué parce qu'il fallait remettre le pied à l'étrier, et au départ il y avait une certaine peur de ces stéréotypes qu'on a vécu. Et il y a beaucoup de choses qui ont changées pour moi, notamment de savoir répondre à mes besoins. Donc j'ai eu des comportements qui pour moi étaient nouveaux et qui, presque, me dérangent parce que je ne savais pas comment réagir à ces nouveaux comportements et à ces nouveaux sentiments. Donc ça a été au départ un petit peu compliqué, mais finalement, avec tout ça, on apprend la sérénité, et au jour d'aujourd'hui c'est un épanouissement, même du couple. Ça ne fait pas très longtemps mais ça ne s'est jamais passé comme ça dans mes autres couples.

### **Ça se passe comment?**

Il y a beaucoup de respect et de confiance. Il y a vraiment des échanges et de la communication, et chose que je ne faisais pas avant, j'ai des temps pour moi qui me

permettent de me retrouver, de me poser un peu. C'est quelque chose de vraiment sain, ce que ça n'a jamais été précédemment.

**Quand tu regardes ta vie d'avant, et ta vie maintenant, quel constat fais-tu?**

(Rires) Le constat, c'est que naturellement il y a eu de grands changements, que ce soit mon environnement personnel, mes amis, etc. En commençant à faire des choix on se rend beaucoup plus compte des autres aussi. Et vraiment, un bien-être! Il y a des moments de bonheur qu'on atteint. Précédemment j'atteignais ces moments par passion mais maintenant c'est beaucoup plus profond et de beaucoup plus permanent. C'est vraiment intérieur. Il y a aussi la vie quotidienne, on fait plus de ce qu'on aime, on pense un peu plus fort ce qu'on dit.

**Comment tu expliques que tu aies rencontré si vite quelqu'un avec qui tu es bien et avec qui il y a un futur possible?**

Je ne l'explique pas! Parce que quand je l'ai rencontré, je lui ai dit que je n'étais pas prête, etc. Chose que je n'aurais pas forcément dite avant. Non, je ne l'explique pas, je pense sincèrement qu'il est arrivé au bon moment parce que peut-être que s'il était arrivé plus tôt dans la démarche, ou sans démarche, je pense que ça aurait été un « droit dans le mur » assuré. Le fait d'avoir rencontré cette personne à ce moment-là ça a vraiment été positif parce que je n'ai plus à appliquer et à mettre des choses en place par rapport à la démarche.

**Et dans quelle mesure cette homme-là est-il différent des hommes que tu as connus avant?**

Il est différent dans énormément de choses! Concrètement, il me correspond. Précédemment, on me choisissait et moi je ne choisissais pas. Là, c'est vraiment l'inverse, j'ai fait le choix d'être avec lui. Et il y a vraiment eu une progression pour savoir si, vraiment, on se correspondait, parce que j'aurais bien pu ne pas lui correspondre. Il y a donc eu une phase de progression assez lente où je n'ai pas hésité à poser des questions pour savoir s'il avait le profil qui me correspondait. Chose qui n'a jamais été le cas avec les autres.

**Tu dirais que les autres avant n'étais pas faits pour toi?**

Je pense qu'ils n'étaient pas faits pour moi et je pense qu'ils répondaient à un besoin que j'avais à cet instant-là. Mais comme aujourd'hui je réponds à mes besoins par moi-même, je n'ai pas besoin de lui pour vivre, pour faire des activités, pour rire, etc. Il est là parce que j'en ai envie.

**Merci d'avoir partagé ton témoignage!**