

# Est-ce LE BON?

---



**Guide pratique pour identifier l'homme fait pour toi  
et savoir le reconnaître**



Aucune reproduction par quelques moyens que ce soit n'est permise sans le consentement écrit de **Marie-Soleil Cordeau**.



# Marie-Soleil Cordeau

COACH EN RÉUSSITE AMOUREUSE

*« Le bien-être amoureux est à la portée de tous. Ça commence d'abord avec soi. C'est se sentir bien avec soi-même pour ensuite pouvoir se sentir bien en couple. »*



**Coach depuis 2009**, le bien-être amoureux m'a tout de suite interpellée puisque j'ai été moi-même une abonnée des échecs amoureux! J'ai vécu une bonne dizaine de ruptures amoureuses au cours de ma vie ainsi qu'un divorce. J'ai trouvé chacune de ces séparations vraiment difficiles. Pourtant, avec le recul, ce n'étaient pas des relations satisfaisantes dans lesquelles je pouvais m'épanouir.

À l'aube de la trentaine, la peur de ne jamais avoir d'enfants a fait naître en moi un sentiment d'urgence. J'ai finalement compris que rien ne changerait si je ne me prenais pas en main et que je ne faisais pas tout ce qui était possible pour transformer ma vie amoureuse de A à Z. **Et j'y suis arrivée! J'ai trouvé l'amour durable.**

Ma première véritable relation saine et épanouissante, je l'ai vécue pendant 10 ans avec mon mari et de cette union sont nés mon fils, puis ma fille.



Depuis 2009, j'ai accompagné plusieurs centaines de femmes dans la transformation de leur vie amoureuse, ce qui m'a amenée à créer le programme Trouver l'amour durable.

Cette méthode est conçue pour **guider les femmes pas à pas dans le travail à faire sur elles-mêmes pour manifester la femme de qualité qui est en elles.**

Elle permet également de découvrir le mode d'emploi à appliquer afin d'attirer et de reconnaître le bon partenaire pour soi, de développer une vie amoureuse riche et épanouissante et bâtir une relation de couple solide et durable.

C'est la façon la plus efficace pour transformer rapidement sa vie amoureuse.



# Une relation amoureuse, ça se prépare

Si tu cherches une relation sérieuse et que tu veux de la durabilité, il est essentiel de t'y préparer adéquatement.

En début de relation, il est facile de s'emballer, de mettre ses critères de côté et de faire des compromis que tu pourrais regretter à long terme.

Alors que si tu as fait une profonde réflexion par rapport à ce que tu souhaites pour ta prochaine relation, que si en plus, tu as pris la peine de le mettre sur papier, tu auras de meilleures chances de te ramener dans le bon chemin si tu te laisses emporter par tes sentiments.

Donc, avant d'aller plus loin dans la mise en pratique de ce guide, je propose l'exercice suivant.

Dans ton cahier personnel (choisi avec amour par toi-même), mets par écrit ta liste de critères du partenaire approprié pour toi :

- 1- Ce dont tu ne veux plus
- 2- Ce que tu recherches chez l'autre (caractère, qualités, valeurs, intérêts, etc.)
- 3- Le type de relation que tu désires vivre
- 4- Les points sur lesquels tu ne feras aucun compromis

Tu trouveras à la page suivante des idées de points à considérer dans l'ébauche du profil de l'homme qui est fait pour toi. Tu verras que j'en ai mis plus que moins. Utilise ce qui fait écho en toi.

- Mes valeurs
- Mes besoins
- Mes besoins affectifs
- Ma vision du couple
- Mes projets, mes rêves
- Son caractère (qualités, défauts, etc.)
- Son niveau de développement personnel
- Sa vision de la vie (philosophie de vie)/spiritualité
- Ses aptitudes de communication
- Sa sexualité
- Enfants/famille /sa vision de l'éducation des enfants
- Son désir de cohabitation
- Sa relation à l'argent
- Sa carrière
- Son équilibre de vie
- Nourriture, santé, exercice
- Éducation/diplômes
- Ses loisirs
- Ses intérêts
- Ses goûts et préférences
- Son physique (très facultatif)
- Animaux
- Consommation (biens matériel, jeu, cigarette, alcool, drogues, médicaments...)
- Autres

## Profil du bon partenaire pour toi

Si tu souffres du syndrome de la perfection, n'oublie pas que cette liste n'est pas coulée dans le béton et qu'elle évoluera en même temps que s'approfondira ta connaissance de toi-même.

D'ailleurs, pour t'aider à faire cette liste, tu peux d'abord dresser un portrait de qui tu es toi, de tes valeurs et de tes intérêts. En principe, tu devrais rechercher quelqu'un qui te ressemble.

# Les 3 clés d'un couple durable

CHIMIE

COMMUNICATION

COMPATIBILITÉ/COMPLÉMENTARITÉ

Étant donné que la chimie est l'ingrédient magique de la relation, celui qui ne s'invente pas et ne se travaille pas, c'est sur la communication et la compatibilité/complémentarité que tu dois porter ton attention.





# *Autres qualités essentielles à rechercher chez l'autre :* *les qualités de cœur*

## **OUVERTURE**

On peut apprendre à communiquer, quoi dire, ne pas dire, comment le dire, etc. Mais la vraie communication qui amène la connexion dans le couple demande de l'ouverture.

## **GENTILLESSE DÉSINTÉRESSÉE**

À ne pas confondre avec « être gentil » pour plaire.

## **BIENVEILLANCE**

## **« CARING »**

Prendre soin de l'autre : à ne pas confondre avec « prendre l'autre en charge ».

## **EMPATHIE ET COMPASSION**

## **HONNÊTÉTÉ**

# Exercice d'approfondissement

Ce que je viens d'énoncer à la page précédente est crucial. C'est ce qui va faire toute la différence entre une relation saine et épanouissante et une relation toxique. Alors, afin d'éviter que tu l'oublies aussitôt lu, je te propose un exercice d'intégration.

**Pour chacune des 6 qualités de cœur, trouve des exemples :**

1. de situations ou de comportements où tu pourrais repérer la présence de cette qualité chez l'autre
2. de situations ou de comportements où tu observes une absence ou le manque de cette qualité chez l'autre

Truc : tu peux fouiller dans ton passé amoureux pour trouver des exemples ou bien en observant les autres autour de toi

Qualité de cœur	Situations ou comportements où j'observe cette qualité	Situations ou comportements où j'observe l'absence ou le manque de cette qualité
Ouverture		
Gentillesse désintéressée		
« Caring »		
Bienveillance		
Empathie et compassion		
Honnêteté		





## *Signes d'une relation prometteuse*

- Il considère tes besoins même s'ils sont différents des siens
- Il prend soin de lui et ne s'attend pas à être pris en charge
- Il est respectueux et bienveillant envers toi
- Il fait preuve d'empathie et de compassion
- Il démontre de l'intérêt à te connaître
- Il ne pose pas de jugements sur toi ou les autres
- Il est ouvert à la discussion lors d'un conflit ou d'une divergence d'opinion





## *Signes d'une relation prometteuse*

**Il tient ses promesses**

**Il prend la responsabilité de ses émotions et ne t'en rend pas responsable**

**Il s'occupe de ses enfants s'il en a**

**Tu aimes ses amis**

**Il est heureux de tes succès et te supporte moralement dans la réalisation de tes projets**

**Il a une vie riche et équilibrée**



# Signaux d'alarme

**S'il ne répond pas à des éléments non-négociables de ta liste de critères**

**Une impression de déjà vu... (sois attentive à ta propre expérience)**

**Il est très intense en début de relation. Sois sur tes gardes si dès les premières rencontres, premières semaines, il te dit :**

« Je n'ai jamais ressenti ça pour personne d'autre. »

« C'est la première fois que je connecte autant avec quelqu'un. »

« Je t'aime. »

**Il ne prend pas sa part de responsabilité à propos de l'échec de ses relations précédentes.**

**Signes qu'il pourrait être :**

- Dépendant affectif
- Boomerang
- Pervers narcissique ou manipulateur
- Ou seulement pas la bonne personne pour toi...



# Signaux d'alarme

## **Manque de disponibilité**

- Ne tient pas ses promesses (par exemple, n'appelle pas tel que promis)
- Répond lentement à tes courriels ou à tes textos
- Invitations de dernière minute
- Annule souvent
- Difficulté à planifier d'avance
- N'est pas engagé dans la relation
- Peut passer de longues périodes sans te voir
- Il est souvent trop occupé pour te voir
- Ses messages sont ambigus
- Il te dit : « être mélangé »

**Manque d'empathie et de compréhension envers toi et/ou les autres (signe possible d'un manipulateur ou d'un pervers narcissique)**

**Personne mariée ou en couple (même si elle te dit que son mariage est fini)**



# *Signaux d'alarme*

## **Sa réaction lors d'un conflit**

- Combien de temps l'autre reste-t-il fermé?
- Reste-t-il fermé jusqu'à ce que tu t'excuses?
- Lorsqu'il se réouvre, est-il ouvert à la discussion?
- Est-il capable de considérer ton point de vue?
- Évite-il les conflits? Fait-il comme si rien n'est arrivé?
- Comment réagit-il quand tu lui dis: « Je n'ai pas aimé ce que tu as dit. Je me suis sentie jugée? »
- Comment réagit-il face à la peur?

*Connaître véritablement quelqu'un  
prend du temps. Donne-toi ce temps.*



# *Comment s'assurer qu'il s'agit de la bonne personne pour toi?*



- Fais confiance à ton intuition.
  - Dépose-toi, prends du temps seule quotidiennement pour aller voir à l'intérieur de toi comment tu te sens face à la relation.
  - Écris régulièrement dans ton cahier comment tu te sens dans cette relation
  - Relis souvent ta liste de critères
- 
- Ne te fies pas seulement aux paroles, vérifie les actions.
  - Prends ton temps!!!!
  - Évite de brûler les étapes.
  - Présente-le à tes proches en qui tu as confiance et demande leur avis. Sois véritablement à l'écoute de ce qu'ils ont à dire.

**Reste réaliste et ne  
mise pas sur le  
potentiel de la  
personne ou de la  
relation.**

**Une personne peut  
changer, mais tu ne  
peux pas changer une  
personne.**

**Tu achètes ce que tu  
vois!**







*3 questions de la plus  
haute importance pour  
savoir si lui et toi avez un  
avenir ensemble*



**Quelle est sa vision du couple et  
de la relation amoureuse?**

**Qu'est-ce qu'il attend d'une  
relation amoureuse?**

**Quels sont ses projets d'avenir  
et de vie?**

Ce que tu recherches ici, c'est bien sûr un maximum de compatibilité entre ses réponses et tes réponses. C'est essentiel pour une relation durable qui se construira naturellement et harmonieusement.



*Si l'autre te dit qu'il ne veut pas d'une relation sérieuse ou qu'il ne veut pas s'engager, crois-le sur parole.*

# 6 questions à te poser pour savoir s'il s'agit du bon partenaire pour toi

- 1** Est-ce que cette personne est capable de m'apporter ce dont j'ai besoin pour être heureuse en couple?
- 2** Peut-il me l'apporter de façon constante? (évite de te fermer les yeux et de confondre la réalité avec le rêve...)
- 3** Émet-il des signaux mitigés ou est-il sincèrement intéressé par une relation amoureuse?
- 4** Recherche-t-il l'intimité et la proximité? (La réponse devrait être oui)
- 5** Comment réagit-il face à une communication efficace de ta part?
- 6** Qu'est-ce qu'il ne dit pas et ne fait pas qu'en principe il devrait dire ou faire? (Sois à l'affût de ce qu'il ne dit pas ou ne fait pas... c'est très révélateur)



Ne te base pas sur un seul indice pour prendre une décision. Développe une vision globale et recherche plusieurs indices.

*Le vrai amour ne se trouve pas,  
il se construit.*

Le vrai amour consiste à chérir ton essence véritable et celle de l'autre. Aimer vos vrais « moi. » C'est un processus qui demande qu'on y mette le temps. Bien se connaître d'abord et prendre le temps de découvrir et connaître l'autre. **C'est aimer au-delà de la façade.**

**Le vrai amour c'est désirer le meilleur pour soi et pour l'autre, c'est agir dans le meilleur intérêt pour soi et pour l'autre (et vice-versa).**



# Bases

*d'une relation saine*





## *Elle apporte un plus à ta vie*

C'est une relation que tu choisis parce qu'elle correspond à :

- tes valeurs
- tes besoins
- ton projet de couple
- etc.

Ne sert pas à combler un manque :

- Manque affectif
- Solitude
- Vide intérieur
- Manque d'estime de soi
- etc.

# *Tu te sens en sécurité*

Dans une relation saine, tu te sens en sécurité. Tu n'es pas toujours en train de douter de l'amour de l'autre, tu n'as pas peur d'être blessée, tu sens que tu peux être toi-même et exprimer tes opinions et sentiments librement.



**Tu te sens totalement bien.**





## *Il existe un véritable partage*

**C'est une relation dans laquelle tu reçois autant que tu donnes. Tu n'es pas celle qui fait toujours les premiers pas, qui adapte son horaire à celui de l'autre. Tu sens vraiment le désir de l'autre de passer du temps avec toi. Tu es sur la même longueur d'ondes que ton partenaire par rapport à l'engagement. Tu n'as pas peur qu'il prenne ses jambes à son cou lorsque tu parles du futur. Son implication dans la relation est évidente.**



# *Elle ne prend pas toute la place dans ta vie*



- » Temps seule
- » Temps en couple
- » Temps en famille
- » Temps avec les amis

Ta relation de couple n'est qu'un des aspects de ta vie. Certes important, il n'occupe toutefois pas toute la place. Tu as une vie sociale développée et ton partenaire t'encourage à faire des activités sans lui. Il ne montre aucun signe de jalousie et vice-versa. Vous vous donnez de l'espace mutuellement pour votre vie à l'extérieur du couple.

*La communication est ouverte et authentique*



**Vous vous parlez avec le cœur, sans jugement  
dans le but de croître et grandir comme  
individus et comme couple.**

# *Le respect, le respect et le respect*



**Et finalement, le plus grand signe d'une relation saine, c'est le respect. Respect de qui vous êtes et de vos limites. Vous éprouvez de la bienveillance l'un envers l'autre et vous vous encouragez mutuellement à réussir et à vous épanouir.**

# *L'intuition : un outil précieux à utiliser*

La grande majorité des outils que je t'ai donnés dans ce guide faisaient appel à ton rationnel pour contrer ta tendance à te laisser emporter par tes sentiments et le rêve.

Celui que je te propose maintenant n'a rien de rationnel, mais il est encore plus puissant parce qu'il fait appel à ta sagesse interne, cette partie de toi qui sait ce qui est bon et juste pour toi en tout temps.

Il s'agit de ton intuition, cette petite voix qui te parle constamment, mais qu'en général, tu n'écoutes pas...

Tu penses peut-être ne pas avoir d'intuition vu les mauvais choix que tu as fait en amour... Foutaise. Tu ne l'as pas encore développée, voilà tout. Tu n'as pas appris à la reconnaître.

Pour développer ton intuition, il faut savoir te poser, donc te mettre en état de réceptivité, puis t'exercer, t'exercer et t'exercer. :)



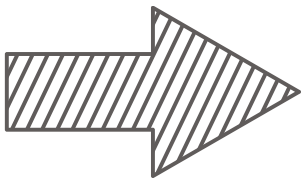
# *Voici un petit processus simple :*

Étape 1 : Formule une question claire et précise par rapport à ta situation, ton désir, etc.

Étape 2 : Mets-toi en état de réceptivité... la réponse ne viendra pas si ton esprit est encombré par toutes sortes de pensées... Crée un espace de calme à l'intérieur de toi. Des activités telles que la méditation, le yoga, la marche, etc. peuvent t'aider à créer cet espace intérieur.

Étape 3 : Reçois la réponse. Il est possible que tu ne la reçoives pas instantanément. Ne te mets pas de pression et laisse-la venir au bon moment.

Étape 4 : Agis en fonction de la réponse obtenue et observe les résultats que tu obtiens afin de développer ta confiance en elle. Prends des notes!



**À la longue, tu verras que ton intuition se manifeste à tout moment, pas nécessairement lorsque tu poses une question. Sois également à l'affût des moments où tu ne l'as pas écoutée. Ils te seront tout aussi utiles pour apprendre à développer cet outil précieux qu'est ton intuition.**

# *Quelles sont les difficultés que tu vas rencontrer dans la recherche de l'homme qui est fait pour toi?*

Même si tout ce que tu as lu précédemment est plein de bon sens, même si ta tête le comprend parfaitement et sait que c'est la chose à faire, il se peut qu'il te soit difficile de mettre le tout en application. Voici pourquoi :

## *1. Respecter tous tes critères essentiels*

Pas facile de respecter tous ses critères essentiels lorsqu'on rencontre un homme qui y correspond à 80%. On a tendance à fermer les yeux sur ce qui ne correspond pas, par peur de passer à côté de sa seule chance de trouver l'amour. Pourtant, ce 20% qui ne correspond pas (ça peut aussi être 10, 5 ou 2%!) peut faire toute la différence entre une relation saine, épanouissante et durable et son contraire. Cette tendance traduit un manque de confiance en toi (en amour), certainement alimenté par plusieurs fausses croyances à ton sujet, notamment sur ta capacité d'attirer à toi un homme qui te correspond vraiment.

## *2. Évaluer si cet homme peut te rendre heureuse sur le long terme*



S'il est difficile pour toi d'évaluer avec justesse et objectivité si cet homme peut te rendre heureuse sur le long terme, c'est probablement parce que tu ne te connais pas suffisamment et que tu ne connais pas suffisamment tes besoins non plus.

C'est la raison pour laquelle apprendre à te connaître constitue le fondement d'une relation amoureuse épanouissante et durable.

### *3. Prendre le temps de connaître l'autre véritablement*



Tu as peut-être tendance à t'attacher rapidement surtout si l'autre te fait sentir belle, importante, désirée, aimée et voulue. Tout ce que tu as toujours recherché. Pas facile de garder la tête froide! Cette tendance à t'attacher trop vite vient probablement du fait que tu portes en toi plusieurs manques affectifs que tu essaies de combler par la relation amoureuse. Ces manques t'amènent à faire de mauvais choix et à vivre encore et encore des relations insatisfaisantes, voire toxiques ou qui se terminent avant même d'avoir commencé.



## *4. Attirer à toi encore le même type d'homme même si l'emballage est différent*



Cela est le signe que tu reproduis des schémas affectifs malsains (ou patterns amoureux) qui te gardent prisonnière de relations malsaines, inévitablement vouées à l'échec. C'est ce qui explique pourquoi tu as parfois l'impression d'attirer ces hommes comme un aimant.

## *5. Adopter des comportements qui sabotent la relation*



Si tu deviens anxieuse lorsque tu rencontres un homme, c'est probablement parce que tes blessures de rejet et/ou d'abandon sont activées. Tu as peur de déplaire, d'être rejetée, abandonnée ou de rester seule pour toujours et cela crée chez toi un grand besoin d'être rassurée par l'autre. Dès que tu vois le moindre signe d'éloignement de sa part, l'anxiété prend le dessus et tu t'accroches à lui encore plus, avec pour résultat, de le faire fuir définitivement.

# Comment trouver l'homme qui est fait pour toi?

Je t'ai donné jusqu'à présent les clés pour identifier l'homme fait pour toi et savoir le reconnaître. Mais maintenant, comment trouver cet homme merveilleux, l'attirer à toi et le garder? Autrement dit, comment trouver l'amour durable?

Trouver l'amour durable n'est pas seulement une question d'appliquer à la lettre un mode d'emploi. Un mode d'emploi te dit comment faire, mais ne t'enlève pas tes peurs, tes blessures, tes schémas malsains, tes manques affectifs, ton grand manque d'amour envers toi-même, etc.

Un mode d'emploi n'enlèvera pas la souffrance que tu vis en lien avec l'amour... et ne te permettra pas d'attirer à toi cet homme merveilleux et de le garder.

Tu souhaites attirer un homme merveilleux dans ta vie alors tu dois être convaincue que tu es toi-même une femme merveilleuse. Tu dois le ressentir dans chacune de tes cellules. C'est fondamental. Tu dois cesser d'incarner le manque pour vibrer la plénitude.

Tu dois laisser éclore et rayonner la femme de qualité qui sommeille en toi et te libérer définitivement de la souffrance du passé.

Ainsi, tu goûteras enfin à cet amour durable... d'abord avec toi-même, puis avec un homme.

**Je t'explique en détail chacune de ces étapes dans les pages suivantes :**



**Il est possible pour toi d'y arriver en suivant les 6 étapes suivantes :**

- **Étape 1** Comprendre pourquoi tes relations ne fonctionnent pas
- **Étape 2** Briser le cycle des échecs
- **Étape 3** Développer et solidifier ta confiance en toi
- **Étape 4** Reconnaître l'homme qui est fait pour toi
- **Étape 5** Attirer et rencontrer l'homme qui est fait pour toi
- **Étape 6** Connaître les secrets d'une relation durable

# Comment trouver l'homme qui est fait pour toi?

## Étape 1

### Comprendre pourquoi tes relations ne fonctionnent pas

- Quels sont tes schémas affectifs et quels sont ceux à garder et ceux à ne plus reproduire.
- Quel est ton mode de fonctionnement dans tes relations amoureuses et les erreurs à ne plus répéter.
- Quelles sont tes peurs et comment celles-ci sabotent la relation.
- Comprendre pourquoi tu attires comme un aimant des hommes qui ne te conviennent pas.

# Comment trouver l'homme qui est fait pour toi?

## Étape 2

### ~~Briser le cycle des échecs~~

- Développer de nouvelles attitudes et de nouveaux comportements pour attirer une relation saine.
- Te libérer des peurs d'être encore quittée et de souffrir de nouveau et apaiser ta crainte d'être seule pour toujours.
- Démasquer et éliminer les pensées inconscientes qui t'empêchent d'attirer l'homme qui est fait pour toi.
- Comblers ton vide intérieur.

# Comment trouver l'homme qui est fait pour toi?

## Étape 3

### Développer et solidifier ta confiance en toi

- Découvrir celle que tu es vraiment : manifester la femme de qualité qui est en toi.
- Bâtir une estime de toi-même forte et solide.
- Découvrir tes besoins, apprendre à les exprimer, les affirmer et les combler.
- Ressentir au plus profond de ton être que tu as tout ce qu'il faut pour attirer un partenaire de qualité et croire que tu peux être aimée pour qui tu es.

# Comment trouver l'homme qui est fait pour toi?

## Étape 4

### Reconnaître l'homme qui est fait pour toi

- Découvrir le profil de l'homme qui est fait pour toi.
- Où le chercher.
- Reconnaître les signes d'une relation prometteuse.
- Démasquer rapidement les hommes qui ne veulent pas s'engager et qui ne pourront pas te rendre heureuse et éviter de te laisser bernier par la belle façade.
- Éviter les erreurs fréquentes en début de relation.
- Développer une nouvelle relation sur de bonnes bases.

# Comment trouver l'homme qui est fait pour toi?

## Étape 5

### Attirer et rencontrer l'homme qui est fait pour toi


- Apprendre à faire confiance de nouveau à un homme.
- Utiliser le pouvoir de la pensée positive pour manifester une relation de couple riche, durable et épanouissante.
- Apprendre à être bien seule et rester confiante en attendant d'attirer l'homme qui est fait pour toi.
- Garder la foi qu'il existe quelqu'un pour toi et qu'à la minute à laquelle tu commences à y croire, la vie met tout en place pour que cet homme croise ta route.



# Comment trouver l'homme qui est fait pour toi?

## Étape 6

### Connaître les secrets d'une relation durable

- 
- Construire son nouveau couple de façon harmonieuse.
  - Adopter des comportements gagnants en couple.
  - Développer une communication fluide et ouverte.
  - Concilier ses besoins et ceux de l'autre.



**TU SOUHAITES ÊTRE GUIDÉE À TRAVERS CES 6 ÉTAPES?**

**Tu te sens prête à manifester la femme de qualité qui est en toi afin d'attirer l'homme avec qui tu vas bâtir une relation de couple riche, solide et épanouissante?**

DÉCOUVRE LE PROGRAMME TROUVER  
L'AMOUR DURABLE EN CLIQUANT ICI

**[MARIOLEILCORDEAU.COM/AMOUR-DURABLE](https://mariesoleilcordeau.com/amour-durable)**

