Est-ce que cette relation me correspond ?

De « est-ce que je lui plais ? »
à « est-ce que ça me correspond ? »



Tu n'es plus seulement celle qui espère être choisie.
Tu es aussi celle qui choisit.

Un temps pour te rencontrer, te reconnaître et te choisir.

BIENVENUE dans ta nouvelle façon de rencontrer !



Dans les rencontres amoureuses, il est facile de se laisser happer par une question : « Est-ce que je lui plais ? » On observe ses messages, ses réactions, son intérêt. On cherche parfois à comprendre ce qu'il pense de nous avant même de se demander ce que nous pensons de lui.

Ce questionnaire t'invite à déplacer ton regard. Pas pour juger l'autre, ni pour chercher la relation parfaite. Mais pour revenir à tes envies, à tes besoins, à tes limites et à la réalité de ce que tu vis.

Il ne s'agit pas de devenir plus désirable. Il s'agit de devenir plus consciente de ce qui te correspond.

Ce document est personnel. Tu n'as pas à écrire ce qui ferait plaisir à quelqu'un d'autre. Écris pour être honnête avec toi-même. Prends ton temps.

INTENTION

Je ne cherche pas à savoir si je suis assez bien pour cette personne.
Je prends le temps de découvrir si cette relation est juste pour moi.



DATE : _____

1. Mes envies

Ce que je veux vraiment vivre

Avant de regarder la personne en face de toi, reviens à toi. Si tu n'avais rien à prouver et personne à convaincre, à quoi ressemblerait la relation que tu aimerais vivre ?

• Quelle place voudrais-je donner au couple dans mon quotidien ?

• Quel rythme de rencontre me conviendrait ?

• Quelle place ai-je besoin de garder pour mes enfants, mes proches, mes projets et moi-même ?

• Ai-je envie de construire un quotidien commun, de garder deux espaces, ou de laisser les choses évoluer ?

• Qu'est-ce que j'ai envie de partager à deux ?

Ne pars pas de ce qui semble raisonnable pour plaire. Pars de ce qui est vrai pour toi.



DATE : _____

2. Mes ressentis

Comment je veux me sentir

Au-delà de l'attirance, observe ce que tu souhaites ressentir dans une relation.

• Auprès de cette personne, ai-je envie de me sentir libre, respectée, en sécurité, désirée, écoutée, stimulée, apaisée ?

• Quelles émotions ne veux-je plus avoir à porter au quotidien ?

• Quelle différence fais-je entre une émotion intense et un sentiment de sécurité ?

• Est-ce que je peux être heureuse dans cette relation sans être constamment rassurée ?

Une relation n'a pas besoin d'être intense pour être profonde.



DATE : _____

3. Ma place

Ce que je ne veux pas perdre de moi

Une relation peut prendre une place importante sans prendre toute la place.

- De quoi ai-je besoin pour me sentir libre et rester moi-même ?
- Quelles habitudes, activités ou relations sont importantes pour mon équilibre ?
- Est-ce que je peux dire non, exprimer un désaccord ou demander du temps sans craindre la réaction de l'autre ?
- Est-ce que je m'adapte parfois au point de ne plus écouter mes propres besoins ?

Je peux faire une place à quelqu'un sans me faire disparaître.



DATE : _____

4. Les faits

Observer la personne réelle

Ne réponds pas en fonction de ses promesses, de son potentiel ou de ce que tu espères. Regarde ce qui se passe concrètement.

- Ses actes sont-ils cohérents avec ses paroles ?
- Respecte-t-elle mon rythme et mes limites ?
- Est-ce que l'intérêt, les initiatives et les efforts sont réciproques ?
- Comment réagit-elle lorsque je dis non ou que je ne suis pas d'accord ?
- Est-ce que je me sens considérée dans les petites choses du quotidien ?

Observe ce qui est. Pas seulement ce qui pourrait être.



DATE : _____

5. Nos quotidiens

Est-ce que nos vies se correspondent ?

L'attirance ne suffit pas toujours à construire une relation. Deux personnes peuvent se plaire et vouloir des quotidiens très différents.

- Nos rythmes de vie sont-ils compatibles ?
- Nos visions du couple, de la famille et de l'indépendance se rejoignent-elles ?
- Nos projets peuvent-ils coexister sans que l'un doive renoncer à l'essentiel ?
- Nos différences sont-elles respectées ou deviennent-elles des sources de pression ?

La compatibilité se construit aussi dans la réalité du quotidien.



DATE : _____

6. Mes frontières

Ce que je refuse désormais

Distingue ce qui peut se discuter, ce qui ne te convient pas et ce qui constitue une véritable ligne rouge.

- Quels comportements ne veux-je plus minimiser, même lorsque je suis attachée ?
- Quelles sont mes limites non négociables ?
- Est-ce que je me sens libre de poser ces limites ?
- Comment est-ce que je souhaite être traitée lorsque nous sommes en désaccord ?

Ce ne sont pas des exigences excessives. Ce sont des limites légitimes.



DATE : _____

7. L'attirance

Est-ce que je confonds désir et compatibilité ?

Certaines dynamiques peuvent créer beaucoup d'attente, de manque ou d'intensité. Cela ne signifie pas nécessairement que la relation nous correspond.

• Suis-je attirée par la personne telle qu'elle est aujourd'hui, ou par ce que j'imagine qu'elle pourrait devenir ?

• Est-ce que l'incertitude ou la distance augmente mon envie d'être choisie ?

• Est-ce que je cherche à obtenir son attention, sa validation ou à lui prouver ma valeur ?

• Si je n'avais pas peur de le perdre, est-ce que je regarderais cette relation de la même façon ?

Je peux ressentir une attirance et choisir de ne pas construire.



DATE : _____

8. Mon choix

Si je n'avais rien à prouver

Imagine que tu n'aies plus besoin de convaincre quelqu'un de rester, de gagner son attention ou de démontrer que tu mérites d'être aimée.

- Est-ce que je choisirais cette personne pour ce qu'elle est aujourd'hui ?
- Est-ce que cette relation me fait du bien dans sa réalité actuelle ?
- Est-ce que je me sens libre d'avancer à mon rythme ?
- Est-ce que je souhaite réellement construire avec cette personne, ou est-ce que je souhaite surtout qu'elle me choisisse ?
- Quelle décision serait la plus respectueuse de moi-même aujourd'hui ?

Tu n'as pas besoin d'être choisie pour avoir le droit de choisir.

MON POINT DE CLARTÉ

Ce que je choisis pour moi

Relis tes réponses. Observe ce qui revient, ce qui devient plus clair, ce qui te surprend. Tu n'as pas besoin de prendre une décision immédiate. Tu peux simplement reconnaître ce que tu sais désormais.

Ce dont j'ai réellement besoin dans une relation :

Ce que je ne veux plus accepter :

Ce que je veux préserver de moi :

Ce que je veux apprendre à observer plutôt qu'à imaginer :

La prochaine chose que je choisis de faire pour moi :

Tu peux être attirée par quelqu'un et reconnaître que vos chemins ne se correspondent pas. Tu peux apprécier une personne sans vouloir construire ta vie avec elle. Tu peux être désirée sans te sentir obligée de choisir.

Tu n'as pas à devenir la femme qui plaît à quelqu'un. Tu as le droit de choisir une relation dans laquelle tu te plais à être toi-même.

ESSENCE LIBÉRÉE · Tu ne demandes plus ta place. Tu la prends.