

Cristina Marques

Le guide du couple heureux



10 principes bienveillants
pour vivre des relations de couples
saines et harmonieuses

LE GUIDE DU COUPLE HEUREUX

10 principes bienveillants pour vivre des
relations de couple saines & harmonieuses

Par Cristina MARQUES,
Psychopraticienne spécialisée en dépendance affective
amoureuse

*2013 – 2023 Copyright © – Tous droits réservés – Cristina Marques
Aucune reproduction, par quelque moyen que ce soit n'est permise sans le consentement écrit de
Cristina Marques*

À propos de l'auteure

Psychopraticienne depuis 2013, je me suis spécialisée dans la dépendance affective amoureuse, tout simplement parce que je suis passée par cette expérience, que j'ai constaté à quel point la plupart des problèmes de couple sont liés à une co-dépendance méconnue. Et j'avoue que le sujet et les relations humaines me passionnent.

J'ai moi-même vécu plusieurs relations de couple au sein desquelles l'échec a toujours été lié à ma dépendance affective, ce qui m'amenait inconsciemment à attirer à moi toujours des partenaires qui étaient eux-mêmes dépendants de ma dépendance affective, ils avaient besoin que je dépende d'eux (co-dépendance).

On s'enlise alors dans des relations qui peuvent finir par devenir toxiques, ce qui fut mon cas jusqu'à l'âge de 42 ans. D'une première relation qui a duré 16 ans dans la souffrance la plus totale, je suis passée ensuite, pendant 9 ans, par une série de plusieurs autres relations, dans lesquelles j'ai cherché en vain un salut et une solution miracle à ma détresse personnelle.

Ces nombreuses expériences m'ont été nécessaires pour parvenir à réaliser qu'une relation de couple équilibrée passe d'abord par une relation à Soi équilibrée.

J'ai alors entamé un long processus d'auto-guérison au cours duquel j'ai d'abord appris à construire une relation saine avec moi-même avant de pouvoir construire une relation saine avec un partenaire et avec toute autre personne.

Au cours de ce processus j'ai pris conscience que ma vie avait du sens avec ou sans un partenaire, alors que j'avais longtemps été persuadée du contraire.

Aujourd'hui je suis une Femme épanouie qui a tant appris de ces relations passées, et pour qui le sens de la vie est désormais de transmettre les véritables clés du bien-être, qu'il soit vécu en couple ou en solo. Grâce aux 10 principes que je vais vous partager dans ce livre, vous verrez que l'harmonie du couple passe avant tout par l'harmonie de l'être individuel.

Depuis 2013 j'ai accompagné des centaines de personnes en thérapie individuelle et en thérapie de couple, des centaines de personnes ont assisté à mes conférences partout en Francophonie, j'ai animé des dizaines d'ateliers dans lesquels je vous fais expérimenter ma méthode pour vous libérer de votre dépendance affective. J'ai enregistré plusieurs vidéos et écrit plusieurs articles dont certains ont créé un véritable engouement dans les réseaux sociaux et j'ai écrit à ce jour, deux livres, « Confidences d'une ancienne dépendante affective »

sorti en Juin 2015 et « Confidences d'une célibataire épanouie », sorti en Novembre 2017 aux Éditions Lanore.



Ce guide a pour objectif principal de vous ouvrir à une nouvelle vision de la relation de couple et de votre relation à vous-même car c'est en changeant votre vision que vous aurez le pouvoir de changer les résultats.

Je vous souhaite une lecture instructive et agréable. Cristina Marques

A handwritten signature in black ink that reads "Cristina" with a flourish underneath.

Suivez l'actualité de Cristina Marques

www.cristinamarques.fr



Sommaire

A propos de l’auteure	3
Préambule.....	6
Le guide du couple heureux en 10 points :	
Principe n°1 : aimez-vous d’abord vous-même	8
Principe n° 2 : désirez une relation à deux mais n’en soyez pas esclave.....	11
Principe n°3 : soyez authentique envers vous-même et envers votre partenaire	14
Principe n°4 : apprenez à voir votre partenaire comme un miroir.....	16
Principe n°5 : acceptez votre partenaire tel qu’il est	18
Principe n°6 : voyez les épreuves comme des opportunités d’évolution.....	20
Principe n° 7 : apprenez à gérer votre jalousie.....	21
Principe n° 8 : cultivez l’art de bien communiquer.....	23
Principe n° 9 : l’art de partager une vie sexuelle épanouie	25
Principe n° 10 : votre accomplissement personnel mène à l’épanouissement de votre couple.....	26
Conclusion.....	27
Nos produits, services et témoignages	28

Préambule

Construire une relation de couple saine et harmonieuse, ça s'apprend !

Nous aspirons tous à vivre des relations de couple harmonieuses mais rares sont les couples qui savent comment s'y prendre.

La raison en est toute simple : nous avons, pour la plupart d'entre nous, été mentalement programmées à créer des relations dysfonctionnelles.

Le couple de nos parents, nos grands-parents ou les couples qui nous ont inspirés négativement, ont été des modèles marquants pour notre subconscient et cela a façonné notre mental à se construire une idée de la relation de couple qui est très éloignée du véritable but de la relation.

Les rares couples qui vivent des relations saines ont su tirer les leçons de leurs expériences passées et c'est parce qu'ils ont osé changer le modèle archaïque qui leur a été légué et qu'ils ont su prendre le risque de tester et d'innover d'autres façons de faire qu'ils ont fini par trouver la recette qui les a menés à vivre une relation à deux épanouie.

Si vous aussi vous voulez vivre la relation de couple qui vous convient, il vous sera nécessaire d'apprendre à la construire en tenant compte de qui

vous êtes et de qui vous souhaitez devenir dans la relation de couple. Vous devrez apprendre à identifier vos besoins et à vous accorder le droit de les vivre en couple.

Nous appliquons une recette que nous avons apprise et nous la répétons sans cesse, la plupart du temps inconsciemment, sans prendre le temps de nous observer pour constater que tant que nous continuons d'appliquer la même recette nous continuerons d'obtenir le même résultat.

Beaucoup de personnes entrent en relation avec l'espoir de se retrouver, mais quand elles entrent en relation pour cette raison elles finissent plutôt par se perdre encore plus qu'elles ne le sont déjà avant d'entamer la relation.

C'est dans l'objectif de vous inspirer à vivre une relation de couple saine et épanouie, que j'ai décidé de vous partager la méthode qui a fonctionné pour tous ces couples qui ont su trouver l'harmonie et la joie dans leur relation.

Et cette recette est très simple, elle se résume en 10 principes bienveillants à votre égard et à l'égard de votre

partenaire, qu'il vous sera nécessaire
d'apprendre à cultiver comme on

cultive un potager sain et abondant.

Principe n°1

Aimez-vous d'abord vous-même !

Contrairement au conditionnement que vous avez probablement reçu, s'aimer soi-même ce n'est pas être égoïste.

S'aimer soi-même c'est le moyen le plus sûr de se sentir aimé toute sa vie, sans avoir à dépendre des autres et c'est aussi le seul moyen de pouvoir aimer véritablement votre partenaire. Si vous ne vous aimez pas d'abord vous-même, vous ne pouvez pas donner ce que vous n'avez pas.

Si vous êtes déconnecté de l'Amour pur et inconditionnel que vous avez naturellement en vous-même, vous ne donnerez pas de l'amour à votre partenaire, vous lui donnerez un vide rempli d'attentes illusoires et décevantes.

Vous attendrez de votre partenaire qu'il remplisse le vide qui vous habite depuis votre tendre enfance et vous serez toujours frustré parce que cela n'arrivera jamais. Ce n'est pas le rôle de votre partenaire de « réparer » les blessures émotionnelles du petit

enfant intérieur qui vit en vous.

Car en effet, physiquement nous grandissons tous, mais émotionnellement, nous gardons tous à l'intérieur de nous un petit enfant blessé jusqu'à ce que nous apprenions à l'aimer.

En fait, s'aimer soi-même c'est retourner à la source. Naturellement nous sommes Amour ! Nous avons perdu notre source parce que nous nous sommes déconnectés de nous-mêmes.

A force de s'être adapté aux autres pour survivre, nous avons perdu notre identité, nous nous sommes reniés pour être acceptés, reconnus, validés et aimés par les autres, au prix, parfois, d'y laisser notre dignité. C'est ainsi que nous avons creusé notre vide affectif, cherchant désespérément à le combler à l'extérieur de nous.

Nous avons oublié que le seul endroit où se trouve l'Amour véritable c'est à l'intérieur de nous.

Si vous ne vous aimez pas, vous dresserez inconsciemment trois grandes barrières contre l'amour :



Le besoin de l'autre

Cela vous rendra dépendant de votre partenaire, vous deviendrez un esclave et une mendiant d'amour



Les attentes

Cela fera de vous une personne frustrée et aigrie car vous aurez beaucoup d'attentes non satisfaites



La jalousie









Cela vous rongera de l'intérieur et vous détruira, vous, votre partenaire et votre relation

Pour s'aimer il est nécessaire d'apprendre à construire une relation saine avec soi-même.

L'amour que l'on se donne est équilibré lorsqu'il répond aux besoins de l'âme, de l'esprit et du corps physique. En clair il vous sera nécessaire de vous aimer à l'intérieur comme à l'extérieur.

De la même manière que vous avez appris à vous désaimer, vous pouvez réapprendre à vous aimer. Il suffit de beaucoup de volonté, d'une pratique régulière et d'une patience divine pour obtenir une transformation durable. Soyez certain que les résultats en valent la peine.

S'aimer c'est s'accorder de l'importance constamment !

-  Dites-vous chaque jour « je m'aime et je m'accepte tel que Je Suis ». Répétez cette affirmation sans modération, devant un miroir en vous regardant dans les yeux, comme si vous vous adressiez à votre enfant intérieur. Cela permet de reprogrammer votre mental à propos de l'amour et de l'estime que vous avez pour vous.
-  Prenez conscience que vous êtes la personne la plus importante de votre Vie et agissez en conséquence : faites passer vos besoins en premier, osez dire « non » lorsque vous en avez envie, osez imposer le respect et osez vous affirmer !
-  Faites une liste de toutes vos qualités et lisez-la à voix haute chaque jour jusqu'à ce que cela devienne une habitude naturelle.
-  Cultivez le fait de vous encourager, de vous complimenter et de vous féliciter pour la moindre petite chose. Pratiquez-vous à apprécier les moments vécus en votre propre compagnie et devenez votre meilleure amie.
-  Nourrissez votre esprit par des lectures inspirantes.
-  Reconnectez votre âme à la nature, sortez dans la nature autant que possible.
-  Prenez soin de votre corps par une bonne hygiène de vie, des soins agréables et offrez-vous la beauté et le confort que vous méritez.
-  Faites une thérapie pour apprendre à guérir votre enfant intérieur.

Principe n°2

Désirez une relation à deux mais n'en soyez pas esclave !

Si comme la plupart des gens vous êtes persuadé que votre vie n'aurait pas de sens sans une relation à deux, vous vivez forcément de la dépendante affective et il vous sera nécessaire de faire un travail sur vous pour apprendre à devenir affectivement autonome afin de pouvoir vivre une relation de couple harmonieuse.

Aimer l'autre ne signifie pas cesser d'exister pour Soi, au contraire ! Vous ne pourrez construire une relation à deux harmonieuse si vous ne vous accordez pas la première place. Si vous voulez avoir de l'importance pour votre partenaire, devenez

d'abord important(e) pour vous, car la manière dont vous traitera votre partenaire sera toujours un reflet de la manière dont vous vous traitez vous-même !

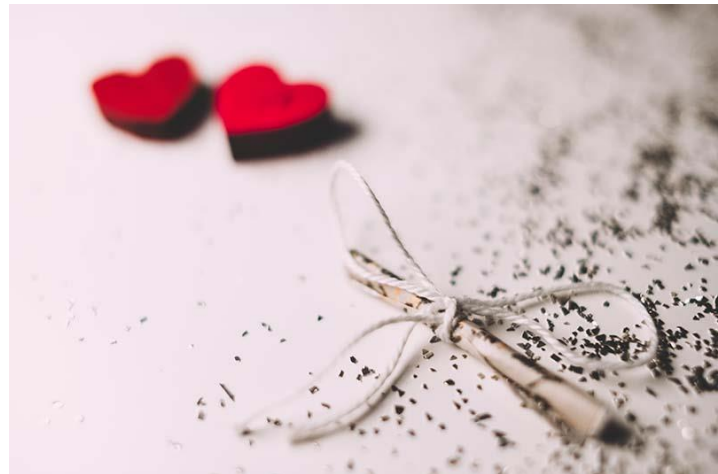
Aussi, sachez que votre bonheur ne dépend en aucun cas du fait que vous ayez ou pas un partenaire dans votre vie. Votre bonheur est un état d'esprit qui ne dépend que de votre bon vouloir.

Dans la vie personne n'est responsable du bonheur de personne. Chacun est responsable de son propre bonheur. Apprenez d'abord à être heureux tout seul et vous serez heureux en couple !



Si vous n'êtes pas en couple actuellement :

- Vous pouvez désirer une relation mais vous n'avez pas besoin de la chercher. Chercher une relation équivaudrait à être dans le besoin et dans la nécessité. Quand vous êtes dans cet état d'esprit, vous êtes dans un état de manque et c'est ce que vous continuerez d'attirer à vous : soit vous n'attirerez personne, soit vous attirerez des partenaires qui sont dans un état de manque, comme vous.
- Sortez de chez vous, non pas dans le but de chercher un partenaire mais dans le but de vivre une vie épanouie, de vous faire plaisir et de profiter de la Vie en pratiquant des activités qui vous amusent. C'est le meilleur moyen de rencontrer quelqu'un qui a les mêmes goûts que vous, qui fréquente les mêmes endroits que vous et qui aime les mêmes loisirs que vous. C'est un très bon départ pour rencontrer une personne qui vous correspond et pourquoi pas construire une relation saine.
- Lorsque vous faites une nouvelle rencontre, ne vous emballez pas, ne cherchez pas à précipiter les choses. Laissez la relation suivre son cours et prenez le temps nécessaire pour apprendre à vous découvrir mutuellement. Sachez que les actes d'une personne en disent bien plus long que ses discours, donc prenez le temps de les observer. Prenez le temps de vérifier si cette personne vous plaît vraiment, si elle vous correspond plutôt que de chercher à tout prix à lui plaire. Un amour vrai et durable se construit avec le temps, pas en l'espace de quelques semaines. Aussi, sachez que tout le monde, y compris vous, a le droit de décider à n'importe quel stade de la relation de rompre. C'est ça être libre et être libre c'est la nature de l'Être humain. Ne soyez donc pas étonné lorsqu'une telle situation survient, même lorsque ça vous semble invraisemblable. Si l'autre a pris une telle décision c'est qu'il a ses raisons et il n'est pas non plus obligé de vous les confier.



Si vous êtes en couple :

- Ne misez pas toute votre vie uniquement sur votre relation de couple. Une vie de couple saine est faite de moments partagés à deux et de moments individuels indispensables pour le bien-être personnel de chacun. Lorsqu'on se sent bien individuellement, on donne toutes les chances à la relation de couple de se sentir bien également.
- Veillez à respecter mutuellement vos espaces physique, psychique et émotionnel l'un envers l'autre. S'aimer ne signifie pas perte de liberté vitale individuelle, au contraire ! S'aimer signifie, entre autres, respect de l'individualité de chacun et contrairement à ce que vous avez probablement appris, ce respect de l'autre renforce l'harmonie et la confiance dans le couple.
- Apprenez à apprécier les bons moments que vous partagez ensemble, savourez chaque instant au présent (y compris lorsque vous traversez des épreuves) et lorsque votre partenaire est absent ou que vous devez vous éloigner l'un de l'autre durant quelques temps, profitez-en pour vous occuper de vous et pour faire tout ce que vous ne prenez pas le temps de faire quand vous êtes ensemble. Profitez de cette occasion !



Principe n°3

Soyez authentique envers vous-même et envers votre partenaire !

Faites-vous partie de ceux / celles qui croient qu'il vaut mieux montrer seulement le meilleur de soi pour plaire à l'autre ? Surtout en début de relation !

Avez-vous appris qu'il vaut mieux parfois, cacher certaines choses à votre partenaire afin d'éviter les conflits ? Si oui, depuis combien de temps fonctionnez-vous sur ce modèle ? Avez-vous obtenu des résultats satisfaisants ? Si c'est le cas, ne changez rien. Par contre si ce n'est pas le cas, il serait peut-être temps de vous ouvrir à une autre façon de faire. Qu'en pensez-vous ?

J'ai moi aussi reçu ce genre d'enseignement et j'avais moi aussi ce genre de croyance. Mais j'ai fini par réaliser que je me mentais autant à moi qu'aux autres. Grâce au travail que j'ai fait sur moi et à mes

nombreuses prises de conscience, j'ai réalisé que ces attitudes étaient basées sur de la peur et non sur de l'amour.

Savez-vous que dans la vie, vous récoltez toujours ce que vous semez ? Il est donc évident que si vous n'êtes pas authentique et honnête envers vous-même et envers les autres, en l'occurrence il s'agit ici de votre partenaire, vous ne pouvez donc pas espérer qu'il le soit envers vous.

Une relation saine et harmonieuse ne peut se construire sur une base mensongère. Mentir à votre partenaire c'est vous mentir à vous-même. La relation a besoin d'être arrosée d'honnêteté et de transparence pour voir fleurir les pétales de la confiance.

Si vous démarrez une relation :

- 🍂 Offrez le cadeau à celui qui vous découvre de vous connaître tel que vous êtes et non tel que vous pensez que vous devez être pour lui plaire.
- 🍂 Si l'autre vous demande d'être une personne différente de celle que vous êtes réellement, ne prenez pas le risque de vous renier pour lui faire plaisir. Ne vous reniez jamais pour qui que ce soit. Parce que si vous vous reniez vous êtes déjà en train de vous désaimer et de vous manquer de respect. C'est donc ce que vous récolterez en retour.
- 🍂 Faire semblant d'être qui vous n'êtes pas dans le seul but de poursuivre une relation est un poids trop lourd à porter et un jour ou l'autre votre naturel reviendra à galop sans même que vous vous en rendiez compte. Et c'est souvent à ce moment-là que la relation commence à se dégrader parce qu'une relation basée sur le mensonge ne sera jamais solide et saine.

Si vous êtes déjà en couple :

- 🍂 Si votre relation bat de l'aile et que vous êtes conscient que vous n'avez pas toujours été honnête et transparent envers votre partenaire il n'est jamais trop tard pour « bien faire » et rétablir la vérité, surtout envers vous-même. Même lorsqu'on n'arrive pas à sauver une relation, le fait d'oser affronter nos peurs en osant être soi-même, est souvent une source de grand soulagement et un élément déclencheur pour un nouveau départ sain.
- 🍂 Lorsque ce sont des peurs qui vous empêchent d'être authentique envers votre partenaire, osez affronter vos peurs. Vous pouvez par exemple exprimer à votre partenaire que vous souhaitez lui avouer quelque chose et que vous avez peur de sa réaction, cela fera retomber la pression que vous ressentez car quand on avoue nos peurs elles perdent automatiquement de l'ampleur. Ne me croyez pas! Essayez pour voir ! Vous vous sentirez soulagée et le fait d'oser être authentique avec votre partenaire créera une atmosphère de confiance et de complicité entre vous deux, lorsqu'il y a réellement des sentiments de part et d'autre. Alors que l'inverse vous séparera un peu plus chaque jour.

Principe n°4

Apprenez à voir votre partenaire comme un miroir !

Vous ne le savez probablement pas, mais le but primordial d'une relation, quelle qu'elle soit, c'est de vous permettre d'évoluer. C'est dans la connaissance de Soi que l'on peut évoluer et la relation est le moyen le plus efficace et le plus rapide d'apprendre à se connaître. Ceci est possible grâce au reflet que votre partenaire vous renvoie de vous-même.

Ainsi, grâce à votre relation vous pouvez déterminer qui Vous êtes en rapport avec votre partenaire. Vous pouvez déterminer si ce que vous êtes représente votre version la plus élevée ou si vous souhaitez

l'améliorer. C'est ainsi que vous pouvez évoluer. Évoluer ne signifie par devenir une meilleure personne pour votre partenaire dans le sens où vous cautionnez certains de ses comportements qui vous blessent.

Évoluer signifie devenir une meilleure personne pour vous-même avant tout, car c'est en vous traitant aimablement que vous imposerez le respect et que vous serez un modèle de bienveillance pour votre entourage.

Soyez sûr qu'il n'y a rien que vous ne puissiez voir chez l'autre qui n'existe pas en vous. Vous ne pourriez pas le voir si non !



Votre partenaire est votre miroir lorsqu'il vous dérange :

Ce n'est pas son comportement qui est votre miroir mais ce qu'il EST, selon vous, lorsqu'il se comporte d'une manière qui vous dérange. C'est ce qu'il EST qui est un reflet de vous-même dont vous n'êtes pas conscient, car vous n'aimez pas cet aspect en vous.

Par exemple : Vous pouvez le juger d'ÊTRE manipulateur lorsqu'il vous accuse d'avoir égaré des documents importants qu'il avait laissé sur son bureau (son comportement), alors que vous n'avez absolument pas touché à ces documents. Selon vous il est donc un manipulateur.

Comme il vous renvoie votre reflet

cela signifie que VOUS ÊTES- vous aussi manipulateur. Demandez-vous, ou si vous en avez le courage, demandez-lui, dans quelles circonstances vous avez déjà été un manipulateur, selon lui. Cela peut être le cas lorsque vous lui rendez un service dans l'objectif d'obtenir son attention, son affection, sa reconnaissance. Cela demande beaucoup de courage d'utiliser cette technique car l'ego est très puissant à vous faire croire que vous n'oseriez surtout pas être comme lui parce que cela vous donne l'illusion d'être une meilleure personne que votre partenaire.

Votre partenaire est votre miroir lorsque vous l'admirez :

De la même manière, lorsque vous admirez un aspect chez votre partenaire vous possédez ce même aspect. La différence entre vous et lui, c'est souvent que lui, il se permet de l'extérioriser, alors que vous non. Simplement parce que vous manquez de confiance en vous.

Admettons que vous admirez le fait que votre partenaire ait une volonté d'enfer à entretenir sa silhouette en allant à la salle de sport 3 fois par semaine. Vous n'aimez pas du tout le sport et vous n'avez aucune volonté à faire du sport pour entretenir votre silhouette, bien que vous aimeriez

avoir cette qualité. L'aspect que vous admirez chez votre partenaire c'est le fait qu'il soit tenace, résistant, persévérant.

Vous pensez ne pas avoir ces qualités mais si vous vous observez bien, vous remarquerez que vous possédez ces mêmes qualités dans d'autres domaines. Par exemple si vous vous êtes installé à votre compte et que malgré les difficultés vous tenez bon et persévérez dans vos objectifs. Comme vous pouvez le voir, ce n'est pas ce que votre partenaire FAIT mais plutôt ce qu'il EST qui est votre reflet.

Principe n°5

Acceptez votre partenaire tel qu'il est !

Aimer véritablement c'est aimer d'un amour inconditionnel, c'est à dire sans aucune condition. Cela signifie accepter son partenaire tel qu'il est sans chercher à le changer. S'il y a des aspects chez lui qui vous déplaisent et que vous aimeriez changer, vous n'aimez pas votre partenaire inconditionnellement. Vous l'aimez à condition qu'il devienne ce que vous voulez qu'il soit. Cela s'appelle aimer avec des attentes. Au lieu de chercher à le changer, je vous suggère plutôt de devenir conscient des aspects en lui qui vous dérangent et d'utiliser la théorie du miroir pour apprendre à vous connaître. Généralement lorsque vous ressentez le besoin de changer un aspect de votre partenaire cela signifie que vous avez plutôt besoin de changer cet aspect en vous-même. D'abord parce vous n'avez pas le pouvoir de changer votre partenaire, ensuite parce que le changement doit s'opérer en vous si vous voulez que la situation change. Vous pouvez croire que vous avez le pouvoir de changer votre partenaire mais ce n'est qu'une illusion. Si vous parvenez à le changer, l'exploit n'est que temporaire et bien souvent il est dû au fait qu'il a, lui aussi, des attentes à votre égard.

La relation n'est pas faite pour être vécue avec des attentes mais avec des ententes communes.

L'amour véritable sous-entend « Je veux pour toi ce que Tu veux pour toi » au lieu de « Je veux pour toi ce que Je veux pour toi ». C'est pourtant la deuxième option que la plupart des gens choisissent sans réaliser que ce n'est pas de l'amour véritable.

Comme la plupart des gens vous êtes probablement inconscient du nombre de fois où vous cherchez à changer votre partenaire. Vous êtes persuadé que votre attitude vise à servir les intérêts de votre partenaire mais en réalité elle vise plutôt à servir vos intérêts.

Accepter votre partenaire tel qu'il est ne signifie pas pour autant, accepter tout et n'importe quoi, surtout pas de la maltraitance. Cela ne signifie pas non plus que si vous ne trouvez pas d'ententes communes vous devrez endurer une situation qui ne vous convient pas et qui ne répond pas à vos besoins. Dans un tel cas il serait peut-être utile de vous demander si vous êtes avec la personne qui vous convient !

Voici plusieurs exemples où vous cherchez inconsciemment à changer votre partenaire :

- 🍃 Lorsque vous critiquez sa manière de s'habiller ou le poussez à changer son look.
- 🍃 Lorsque vous contrôlez sa manière de s'alimenter ou le taquez sur son physique.
- 🍃 Lorsque vous voulez l'empêcher de sortir avec ses ami(e)s, le culpabilisant de vous laisser seul.
- 🍃 Lorsque vous exigez de lui qu'il fasse ce qu'il n'a pas envie de faire ou qu'il soit ce qui il n'a pas envie d'être.
- 🍃 Lorsque vous lui reprochez d'être égoïste (quand on reproche à quelqu'un d'être égoïste, c'est nous-même qui sommes égoïste !).
- 🍃 Lorsque vous lui rendez service dans le but d'obtenir autre chose en retour.
- 🍃 Lorsque vous lui demandez de bien se tenir face à votre famille ou vos amis.



Principe n°6

Voyez les épreuves comme des opportunités d'évolution !

Sachez que la vie vous veut du bien. Lorsqu'elle vous envoie des épreuves, y compris au sein du couple, c'est pour que vous puissiez constater par vous-même que vous avez les capacités de les affronter et de les dépasser. C'est ce genre d'expérience qui vous permettra de vérifier si votre couple est solide ou pas, si votre relation est faite pour durer ou pas. Les épreuves sont des tests de la Vie. Elles sont également des moyens qui nous permettent de prendre conscience de notre potentiel.

Comme la plupart des gens, vous avez sûrement peur du changement. Mais le changement est synonyme d'évolution. Vous ne pouvez pas vivre dans l'illusion que tout sera toujours comme au premier jour, puisque vous le savez au très fond de vous-même que tout change ! Cela fait partie des cycles de la Vie.

De la même façon votre relation changera et évoluera au fil du temps puisque vous-mêmes, en tant qu'individus, vous évoluerez respectivement et perpétuellement. Plutôt que de lutter contre ces

transformations qui peuvent faire partie des épreuves que vous aurez à traverser à deux, je vous suggère d'apprendre à les accepter et à les accueillir. Prenez le parti d'aller dans le sens du courant de la Vie, plutôt que d'y résister.

Une épreuve peut, soit vous rapprocher, soit vous éloigner.

Parfois, à un certain stade de la relation, un éloignement peut être nécessaire et bénéfique pour vous retrouver et vous rapprocher plus tard et rendre la relation plus solide et unie.

Parfois encore, un changement important peut être perçu comme un séisme mais il a toujours sa raison d'être et il vous sera davantage favorable d'en comprendre le sens plutôt que de livrer une lutte acharnée contre ce que la Vie vous envoie. Car vous ne le percevez pas toujours sous cet angle, mais à travers les épreuves la Vie vous envoie des cadeaux. La Vie ne vous envoie pas forcément ce que vous voulez mais elle vous envoie ce dont vous avez besoin pour évoluer.

Principe n°7

Apprenez à gérer votre jalousie !

Tout d'abord, si vous êtes une personne très jalouse, sachez que ça ne fait pas de vous une mauvaise personne. Ce sont vos blessures émotionnelles et vos peurs qui sont à l'origine de cette attitude en vous. Commencez donc par déculpabiliser et cessez de vous répéter dans votre tête ce qu'on vous a enseigné à propos de la jalousie : que la jalousie est un vilain défaut. Vous voyez bien que c'est plus fort que vous, vous n'arrivez pas à ne pas être jaloux(se) ! Sachez que ce n'est ni bien ni mal d'être jaloux, mais c'est une attitude destructive pour vous comme pour votre relation. Vous pouvez faire un travail sur vous pour vous aider à vous en libérer.

Rassurez-vous ! De la même manière que vous avez appris à être jaloux(se), vous pouvez apprendre à avoir confiance en vous. Oui car la jalousie ce n'est que ça ! Un manque de confiance en vous ! C'est parce que vous n'avez pas confiance en vous que vous n'avez pas confiance en votre partenaire et que par conséquent vous attirez à vous des situations où certaines attitudes de

vos partenaires envers d'autres personnes vous font vivre des émotions de jalousie.

Consciemment ou inconsciemment vous avez tendance à vous comparer à ces autres personnes, que vous voyez comme un danger potentiel, en vous dévalorisant comme vous avez appris à le faire dans votre enfance. Vous cherchez une reconnaissance et la valorisation qui vous manque dans un geste rassurant venant de votre partenaire. Mais vous obtenez le contraire parce que cette reconnaissance ne peut pas venir de votre partenaire, elle ne peut venir que de vous !

Sachez que la jalousie n'est pas et n'a jamais été une preuve d'amour envers votre partenaire. La jalousie est plutôt une preuve de manque d'amour envers vous-même. C'est parce que vous manquez d'amour pour vous-même que vous manquez de confiance en vous, d'estime pour vous et que vous vous dévalorisez en vous comparant à d'autres personnes qui vous font vivre de l'insécurité affective.

Comment dépasser votre jalousie :

- En la reconnaissant, en l'assumant et en l'avouant simplement à votre partenaire sans l'accuser car il n'y est pour rien dans le fait que vous soyez jaloux(se). L'avouer à l'autre c'est vous l'avouer à vous-même ! Lorsque vous exposez votre vulnérabilité, elle perd de son ampleur. Au contraire, plus vous essayez de la cacher plus elle se verra.
- Comprenez bien que ce n'est pas votre jalousie qui vous permettra de garder votre partenaire. Simplement parce que votre partenaire ne vous appartient pas, tout comme vous ne lui appartenez pas. Personne n'appartient à personne !
- L'aspect que vous jalousez chez une autre personne, vous le possédez-vous aussi. La différence entre cette personne et vous, c'est qu'elle se permet de l'utiliser alors que vous non, à cause de votre manque de confiance en vous. Et c'est la raison pour laquelle vous la jalousez. Utilisez la technique du miroir pour découvrir l'aspect en question.



Principe n°8

Cultivez l'art de bien communiquer !

Bien communiquer ça s'apprend ! La communication est l'outil de connexion entre vos deux âmes par excellence. Là encore l'authenticité occupe une place de prédilection.

Votre relation sera un jour ou l'autre soumise à des moments de tension. N'essayez pas de les éviter. Accueillez-les avec gratitude comme de magnifiques cadeaux qui vous permettent d'évoluer vous, votre partenaire et la relation. Cultivez une technique, celle de considérer chaque problème comme une occasion d'exprimer votre véritable identité et de permettre à votre partenaire d'en faire de même. Mais il ne s'agit pas de

le forcer à le faire, il doit se sentir libre de le faire de sa propre initiative.

Lorsque les moments de tension feront surface, l'un comme l'autre vous vivrez peut-être de la colère, de la frustration, de la déception, de l'amertume... c'est humain. Mais il ne s'agit pas ici de déterminer qui a raison ou qui a tort car dans un tel contexte chacun a sa part de responsabilité. Il ne s'agit pas non plus de laisser installer une atmosphère de dominant / dominé. Il s'agit d'apprendre à communiquer clairement dans un contexte de respect mutuel.

Comment communiquer en cas de conflit :

- Il s'agit d'abord de prendre conscience de la situation. Peu importe lequel de vous deux le fera en premier. Si vous résistez, demandez- vous ce que vous préférez : avoir raison ou être heureux(se) ?
- Une fois qu'il y a eu prise de conscience retirez-vous au calme. Durant ce moment utilisez la théorie du miroir.

Voici un exemple pour utiliser cette théorie dans une situation de conflit: supposons que vous êtes en colère après votre partenaire parce vous estimez que vous ne passez pas suffisamment de temps ensemble.

La première étape :

Consiste à définir précisément comment vous vous sentez. Verbalisez votre senti (frustrée, sans importance, dévalorisée, abandonnée, abusée, trahie, méprisée, repoussée, incomprise, utilisée, coupable, anéantie...).

La deuxième étape :

Demandez-vous quels reproches faites-vous à votre partenaire dans cette situation (ex. : il est immature, il est égoïste, il est froid, distant, etc..). Les réponses que vous venez de trouver sont votre propre reflet envers vous-même ou envers d'autres personnes (y compris votre partenaire) dans le même domaine ou dans un autre domaine (par exemple dans le domaine amical ou professionnel).

La troisième étape :

Lorsque vous vous serez libéré de votre colère, vérifiez comment vous vous sentiriez en allant partager votre analyse à votre partenaire. Vous savez que vous êtes libéré de votre colère lorsque vous ne ressentez plus le besoin de l'accuser, et également vous n'avez pas des attentes qu'il s'exprime à son tour s'il ne le souhaite pas. Aller partager votre analyse à votre partenaire sans l'accuser, juste pour le plaisir de lui partager, est un excellent moyen de renforcer votre complicité et de manifester votre amour à votre partenaire. Mais attention, vous ne pouvez pas vous mentir à vous-même si vous n'êtes pas vraiment prêt à franchir cette étape, cela demande une grande humilité et le courage d'exposer sa vulnérabilité.

Lorsque vous serez prêt à passer honnêtement à cette étape, je vous invite à vérifier avec votre partenaire s'il s'est senti de la même manière que vous. Proposez-lui de vous répondre sans le forcer. S'il n'en a pas envie, respectez son choix. Lorsqu'il y a libre échange entre vous deux, afin d'éviter à nouveau le conflit et que le besoin d'expression de chacun soit respecté, je suggère que lorsque l'un parle, il tienne un objet entre ses mains de manière à rappeler à l'autre qu'il est dans son temps de parole et que l'autre l'écoute avec respect sans l'interrompre. Une fois qu'il a fini de parler il donne l'objet à l'autre et les rôles s'inversent.

Principe n°9

L'art de partager une vie sexuelle épanouie !

Voilà un domaine dans la vie de couple qui exige lui aussi un véritable apprentissage de communication.

Aujourd'hui encore, nombreuses sont les femmes qui vivent de véritables blocages avec leur sexualité, vivant des relations intimes insatisfaisantes et frustrantes avec leurs partenaires.

La sexualité a longtemps été un sujet tabou et elle l'est encore aujourd'hui pour certaines d'entre nous.

Il est vital dans une relation de couple que l'homme et la femme découvrent mutuellement leur intimité sur des bases saines et équilibrées afin de vivre une sexualité épanouie.

Ne faites jamais rien dans votre relation par sentiment de devoir ou d'obligation. Faites toujours tout par plaisir ou ne faites rien du tout et vous ne risquerez plus d'être déçue ! C'est d'autant plus valable dans le domaine de la sexualité.

Une sexualité épanouie commence par une communication complice où chacun se sent libre d'exprimer sans peur de se sentir jugé, son vécu, ses peurs, ses croyances, ses freins, ses gênes, ses besoins, ses envies. Cette communication est essentielle pour pouvoir installer un climat de confiance et de respect mutuel. La véritable intimité est avant tout

émotionnelle.

N'ayez pas peur de vous montrer tel que vous êtes ! Vous attirerez ainsi un partenaire qui sera sur la même longueur d'ondes que vous, évolué et équilibré. A votre tour recevez chaque confiance comme un cadeau de confiance que votre partenaire vous offre.

Gardez ce dialogue continuellement avec authenticité, en vous respectant, en osant dire oui lorsque c'est vraiment oui et non lorsque c'est non.



Dans cette communication d'âme à âme, de corps à corps, il n'y a pas de place pour la technique, le contrôle ou la performance. Il s'agit de laisser s'exprimer tous vos sens. Laissez exploser votre sensualité. Surprenez-vous. Soyez aimants, tendres, attentionnés l'un envers l'autre. Aidez-vous à vous révéler l'un à l'autre et offrez-vous tout votre potentiel sensuel.

Principe n°10

Votre accomplissement individuel mène à l'épanouissement de votre couple !

Aujourd'hui encore, une majorité de femmes attendent de la reconnaissance de leur partenaire sans comprendre que la véritable reconnaissance ne peut venir que d'elles-mêmes, à travers leur propre accomplissement. Bien évidemment si vous êtes un homme, vous pouvez aussi vous reconnaître dans ces propos, mais j'ai observé que les femmes sont majoritairement concernées.

Jamais vous ne vous sentirez reconnu à votre juste valeur tant et aussi longtemps que vous ne vous serez pas accompli personnellement.

L'accomplissement personnel se manifeste en mettant en pratique votre créativité, vos dons et vos talents naturels. En général cette créativité est liée à des passions d'enfance que vous avez mis de côté pour devenir en quelque sorte « normal », tel que la société vous a conditionné. Vous avez probablement appris à vous occuper des autres en priorité et à vous oublier, oublier vos besoins et vos désirs. Voilà bien longtemps que vous avez carrément occulté cette passion

que vous aviez pour le piano, pour la danse, la peinture, le dessin, le chant....

L'accomplissement de Soi a quelque chose à voir avec le fait de faire ce qui nous passionne tout en se rendant utile pour les autres. Il nous faut parfois un certain cheminement pour trouver sa voie authentique et oser l'emprunter. Et lorsqu'on y parvient on découvre alors ce que cela signifie avoir confiance en Soi, avoir de l'estime pour Soi et se sentir reconnu pour sa véritable valeur.

Cet accomplissement a l'avantage de faire de vous une Être comblé et épanoui, ce qui procure à la relation de couple une véritable bouffée d'oxygène, car cela enlève la pression à votre partenaire de se sentir responsable de votre bonheur pour lequel il n'a de toute façon aucun pouvoir. Le saviez-vous que vous n'êtes pas responsable du bonheur de votre partenaire et vice-versa ? Avez-vous essayé de le rendre heureux quand il a de toute façon décidé de faire la tête ? Est-ce que cela a fonctionné ?

Conclusion

Une relation de couple réussie,
Ce n'est pas obligatoirement une relation qui dure à vie !
Une relation de couple réussie,
C'est une relation où chaque partenaire est authentique,
Aime et accepte l'autre tel qu'il est sans chercher à le changer,
Respecte la liberté et l'espace de l'autre,
Aime encourager l'autre dans ses projets,
Donne avec plaisir et sans rien attendre en retour,
Ou donne avec des ententes plutôt qu'avec des attentes,
Et utiliser la relation pour évoluer individuellement
Et ensemble !

Retenez bien ceci

**LE MEILLEUR MOYEN D'ÊTRE HEUREUX EN COUPLE
C'EST D'APPRENDRE
D'ABORD À ÊTRE HEUREUX TOUT SEUL !**

Programmes en ligne



OFFRE SPECIALE

-40 % durant 24h

avec le code GVDA40

GUÉRIR VOTRE DÉPENDANCE AFFECTIVE

Mon Programme en Ligne "Guérir Votre Dépendance Affective" va vous permettre, pas à pas, de venir à bout de votre blessure qui vous empêche d'être LIBRE et HEUREUX dans votre relation plutôt que d'en être esclave!

Cette méthode est issue de ma propre expérience.

Dans ce programme vous avez l'intégralité des outils et des clés que j'ai utilisés pour me sortir de ma dépendance affective, pour apprendre à m'aimer et pour me reconstruire après de longues années de relations toxiques.

Aujourd'hui mes relations sont saines et épanouies !

Vous aussi, vous pouvez apprendre à créer une relation saine avec vous-même, afin de pouvoir créer une relation saine avec un partenaire (ou toutes les autres relations).

Pour découvrir le programme, cliquez sur le lien ci-après :

[PROGRAMME GUERIR VOTRE DEPENDANCEAFFECTIVE](#)

Qu'en pensent les personnes inscrites à ce programme ?

Bien sûr je suis encore en marche sur le chemin qui mène vers l'autonomie affective, mais je peux certifier que cette formation est celle que tout dépendant affectif attend, et qui lui donne les clés de compréhension et d'action qui lui ont fait cruellement défaut jusque là. La force et la pertinence de Cristina, c'est qu'elle a parcouru le même chemin avant nous, et qu'elle l'a fait victorieusement. Elle a su en retirer tous les enseignements utiles à elle d'abord puis désormais à beaucoup d'autres. Rien de ce qu'elle nous enseigne n'est convenu ou approximatif, tout est fort et pertinent. Sur ce sujet elle n'est pas simplement dans la cible, on peut dire qu'elle est "dans le mille". J'invite tous les dépendants affectifs, tous les dépendants relationnels, à suivre le guide expérimenté qu'elle est devenue, pour sortir de leur souffrance et de leur marasme. Autre chose, je trouve Cristina que tu excelles dans la réponse aux questions posées. Tes réponses sont riches et complètes, et vont très loin. C'est un plaisir à chaque fois de voir comme tu réponds à fond parfois à de simples remarques faites par les étudiants. C'est vraiment un point fort chez toi. Vraiment merci Cristina pour la formation que tu proposes aujourd'hui à toutes les personnes concernées. C'est rien moins qu'un trousseau de clés pour se libérer de cette insécurité affective et relationnelle qui plombe notre vie de dépendant affectif.

Georges G.

Formation indispensable quand on souffre de dépendance affective. Très enrichissante, ma vision du couple et de l'amour n'est plus la même. Je vivrai ma ou mes prochaines relations totalement différemment, en conscience, et en respectant mes besoins, sans m'oublier pour plaire à tout prix à l'autre, comme c'était le cas auparavant, avec pour finalité beaucoup de souffrance et des ruptures... Cristina est d'une grande bienveillance et experte en la matière, elle nous partage avec beaucoup de générosité son savoir et son expérience. C'était un vrai plaisir de la retrouver tous les 15 jours lors des webinaires qui sont une mine d'informations et un moment d'échange important dans le programme. Les exercices proposés permettent de travailler sur soi afin d'évoluer vers l'indépendance affective et l'amour de soi. Ma dépendance affective n'est pas encore résolue mais je suis sur la bonne voie désormais. J'ai beaucoup de gratitude pour tout ce que toi et ta formation m'avez apportée, merci Cristina.

Aurélié

Avec Cristina j'ai non seulement économisé des années en consultation psy traditionnelle ou non d'ailleurs (j'avais aussi essayé l'hypnose et l'EMDR...) mais donc aussi beaucoup de souffrances... et beaucoup d'argent aussi. Je comprends là où cela dysfonctionne dans les relations que j'ai aux autres mais surtout je sais comment y remédier car j'ai la clé de la forteresse que je suis. Et je sais que c'est maintenant moi qui peux ouvrir et fermer la porte à ma guise. Tout comme je sais que ma forteresse à un intérieur très confortable et que j'ai plaisir à en profiter pleinement et tout à fait individuellement ! Je vous souhaite la même délivrance et la même reconquête de mon Qui-je-suis-vraiment que ce que je vis. C'est très agréable. Foncez !

Danielle Dujardin

J'ai beaucoup hésité avant de m'inscrire, maintenant je suis ravie de l'avoir fait. Bien sûr je ne suis pas totalement "guérie", mais je suis reboostée pour continuer le travail sur moi. Cristina sait de quoi elle parle, elle enseigne une belle philosophie qui ne peut qu'aider quiconque essaye de se défaire de la dépendance affective; Elle donne beaucoup d'informations mais aussi des outils concrets pour avancer, en toute simplicité. Du fond du cœur Merci !!! :)

Véronique

En comprenant le fonctionnement de notre dépendance, nous nous donnons le pouvoir de le maîtriser, et ça, c'est extraordinaire. Après la formation, on ne peut plus percevoir les relations comme avant. J'avais déjà utilisé des méthodes de développement personnel, mais celle de Cristina est vraiment au point. Elle nous donne accès à la maîtrise de nos émotions, à une compréhension extraordinaire des relations amoureuses, bien sûr, mais aussi humaines de manière générale. Je me suis fait un vrai cadeau en me l'offrant. Cette méthode est efficace, passionnante, très riche. Je suis immensément heureuse des résultats! Toute ma gratitude à Cristina qui a su me donner les moyens et les clés pour transmuter mon plomb en or !

Chantal

D'énormes déclics qui m'ont fait grandement avancer sur le chemin de ma guérison post-rupture et un véritable allègement ainsi qu'un sentiment de liberté jamais éprouvé jusque là. Profonde gratitude Cristina.

Blandine



OFFRE SPECIALE

-40 % durant 24h

avec le code PN40

Comment se libérer des partenaires pervers narcissiques simplement en apprenant à s'aimer soi-même ?

J'ai créé un programme qui est le fruit de mes longues années d'études et de recherches ainsi que de mon expérience personnelle à travers toutes les relations toxiques que j'ai vécues.

Dans ce programme, je partage toutes ces clés redoutables que j'ai utilisées et qui m'ont libérée définitivement des relations toxiques avec des personnes perverses narcissiques et manipulatrices !

Aujourd'hui je suis une femme épanouie, je vis des relations saines avec tout le monde, je sais rapidement repérer les relations qui ne me sont pas bénéfiques et je sais m'en détourner facilement et sans souffrance.

Pour découvrir le programme,

cliquez sur le lien ci-après : [PROGRAMME PN](#)

Qu'en pensent les personnes inscrites à ce programme ?

Bonjour Cristina,

Tout d'abord, merci pour ton fabuleux travail, je te suis depuis 2017 et j'apprécie énormément ton approche, qui est vraiment différente des autres. J'ai découvert ton programme par hasard, en faisant des recherches sur les PN, sur internet. Grâce à toi, j'ai pris conscience que je souffrais de dépendance affective. Je me suis immédiatement procuré ton premier livre, que j'ai dévoré plusieurs fois et depuis je te suis sur ton site internet, notamment à travers tes vidéos "You tube". Ce qui m'a conduit à cette formation. Je trouve cette formation formidable, car elle m'a permis de conscientiser différentes choses : - en premier lieu, j'ai véritablement apprécié la manière dont tu présentes le PN, grâce à cela j'ai pu développer de la compassion et changer mon regard. Ainsi, j'ai pu voir mon mari autrement. J'ai pu prendre conscience de mes réactions, en miroir avec celles de mes différents partenaires, les accepter, ce qui m'a permis de développer une grande humilité et j'ai pu comprendre d'où elles venaient, ce qui m'a permis de me déculpabiliser

- J'ai pu me laisser aller à ressentir mes émotions et à les accueillir avec bienveillance, sans chercher à les fuir - j'ai compris le désamour que j'avais pour moi et à quel point je tolérais le manque de respect à mon égard, en me complaisant dans le rôle de la victime - j'ai pu voir ma part de responsabilité dans ces relations et enfin souhaiter un réel changement J'ai particulièrement aimé l'avant-dernier module sur : apprendre à s'aimer et les 4 étapes que tu décris et que tu conseilles d'inverser. C'est exactement ce que je ressentais ! Tu as mis des mots sur mes ressentis ! Comprendre tout cela m'a libéré, en partie de mon angoisse, même si elle me rattrape souvent, mais elle arrive moins fortement et reste moins longtemps. J'ai également lu ton deuxième livre, en plus de certains autres livres et j'ai mis en pratique ton conseil de rituel, ce qui m'apaise beaucoup. Je me demande même si je ne vais pas m'inscrire à l'atelier que tu proposes au mois d'avril. Pour tout ce que tu m'as apporté, je te dis merci. Et je continue de suivre ta route. Bel exemple que tu nous donnes.

Sylvia

Merci Cristina, pour ces éléments donnés. Vos propos sont empreints de lucidité et ne déshumanise pas ceux qui nous font souffrir. Vanessa.

Je viens de terminer la lecture des 6 modules. Et je tenais à vous remercier pour la richesse des contenus. J'avais grand besoin d'apprendre à me connaître face

aux PN. La dépendance affective est tenace et les décisions face aux comportements abusifs sont encore difficiles à prendre. L'effet miroir a été une révélation qui me permet de me voir telle que je suis. Je ressens un grand soulagement de savoir maintenant ce qui se passe en moi. Je me sens concernée par tout ce que vous dites même si la prise de conscience peut être douloureuse. Marie.

Cette formation a été extrêmement bénéfique pour moi en ce sens qu'elle m'a permis : - de mettre des mots sur l'angoisse que je ressentais, je voulais savoir de qui se passait en moi et dans la relation que je vivais. La souffrance était bien réelle mais je la refoulais dès que la relation allait mieux sans voir pour autant que ce n'était qu'un jeu de dupe. L'alternance de chaud et de froid, le manque de respect de l'autre et surtout de moi à moi (effet miroir) m'est devenu alors insupportable. - de voir que je vivais une relation toxique à laquelle j'ai pu mettre fin non sans difficultés. Je souhaitais partager mes découvertes à mon compagnon, il comprenait que je ne voulais plus répondre à ses arguments pour continuer la relation telle qu'elle était, alors il a fui en coupant toute relation et j'ai pu également concrétiser la rupture. (en trois années de relation nous avons rompu 2 fois déjà) - de comprendre que je vivais de la dépendance affective depuis toujours, dont je n'avais pas mesurée ni l'ampleur, ni les conséquences dans mes relations envers les autres et envers moi-même - de prendre conscience de ma responsabilité dans ce trouble de la personnalité qui ne me permettait pas d'être authentique, ni de m'affirmer, mais de laisser les autres et moi-même me maltraiter, m'abuser. j'ai entendu que tous mes échecs amoureux (mariage pd 28 ans, quelques relations sur quelques mois et la dernière 3 ans) venaient de cette dépendance. Je vous remercie sincèrement pour votre aide qui correspondait dans vos réponses à ce que je cherchais pour y voir plus clair. Je m'intéresse au PN depuis 1,5 ans. C'est sa fille qui lui a dit que son ex femme l'avait traité de PN. A partir de ce moment je me suis intéressée au PN, j'ai lu des livres, écouté de nombreuses vidéos sur ce sujet. Je voyais bien des comportements narcissiques, un besoin excessif d'être admiré, une jouissance à voir les autres envieux de lui. Mais me concernant je ne voyais pas ou ne voulait pas voir que ma souffrance venait aussi de moi. Votre formation a porté ses fruits et je veux maintenant guérir de cette dépendance. J'ai beaucoup de gratitude pour votre engagement à aider les personnes dépendantes affectives. Merci encore Marie

Mes livres

Disponibles dans toutes les bonnes librairies et sur Internet : Amazon, Fnac...



CRISTINA MARQUES
**CONFIDENCES
D'UNE ANCIENNE
DÉPENDANTE AFFECTIVE**

LANORE

Cliquez ici pour
TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT
le CHAPITRE 1

Cliquez ici pour
TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT
le CHAPITRE 1



CRISTINA MARQUES

Confidences
d'une
*Célibataire
épanouie*

le poche
LANORE