



Brise Tes Chaînes.

Comprendre ce qui dirige vraiment tes relations.

"On nous apprend tout sauf à être en relation."



Mickaël Moyal

Coach en Intelligence Relationnelle

@mickaelmoyal_





Sommaire

Introduction

PARTIE 1 – Ce qui commence avant que ça commence

- 01. L'idée avant la relation
- 02. L'attente émotionnelle
- 03. Le besoin derrière le désir

PARTIE 2 – Ce qui s'installe

- 04. La dépendance et le pouvoir
- 05. La projection
- 06. Le conditionnement

PARTIE 3 – Ce qui crée la tension

- 07. Le désordre mental
- 08. L'échange et l'interprétation
- 09. Le timing et la comparaison
- 10. La codépendance

PARTIE 4 – Ce qui répare ou brise

- 11. La déception comme information
- 12. La réparation
- 13. Ce qui t'appartient de porter

Conclusion

Prochaine étape



Introduction

Je m'appelle Mickaël Moyal. Je suis coach certifié en intelligence relationnelle.

Ce guide est né d'une conviction simple : on nous apprend tout sauf à être en relation.

On nous apprend à réussir, à performer, à tenir, à encaisser. On nous apprend à parler en public, à gérer notre temps, à optimiser notre carrière. Mais personne ne nous apprend vraiment comment fonctionne le lien humain. Comment une relation prend forme. Ce qui la nourrit. Ce qui la fragilise. Ce qui la brise.

Résultat ? On entre dans chaque relation avec un logiciel périmé. Celui de notre histoire. Celui de ce qu'on a appris à attendre, à tolérer, à éviter. Et la plupart du temps, on ne sait même pas ce que ce logiciel contient.

Ce guide ne donne pas de conseils. Il ne te dit pas quoi faire. Il te propose quelque chose de plus exigeant : regarder ce que toi tu apportes dans le lien. Avant même que la relation commence. Avant même que tu aies le premier échange.

Parce que c'est là que tout se joue. Pas dans ce que l'autre fait ou ne fait pas. Dans ce que tu portes, toi, en entrant.

C'est ce que j'appelle briser ses chaînes. Pas fuir ses relations. Pas les éviter. Les comprendre de l'intérieur.

Ce guide s'adresse à toi si tu t'es déjà demandé pourquoi tu reproduis les mêmes schémas. Pourquoi certaines déceptions te touchent plus que d'autres. Pourquoi certaines relations prennent trop de place, ou pas assez. Pourquoi tu donnes parfois plus que tu ne reçois, ou inversement.

Il n'y a pas de réponse universelle ici. Seulement des questions qui méritent d'être posées. Et quelques clés pour commencer à voir.





Partie 1

Ce qui commence avant que ça commence

01. L'idée avant la relation

Avant de lire — quelle image avais-tu de cette relation avant même qu'elle commence vraiment ?

Lorsque tu as rencontré cette personne, tu avais déjà une idée de ce que cette relation pouvait être.

Pas une certitude. Pas un plan conscient. Mais une idée. Une projection. Une image de ce que ça pourrait donner, de ce que tu pourrais construire avec elle, de ce qu'elle pourrait représenter pour toi.

Cette idée n'appartient ni à l'autre, ni à la relation. Elle t'appartient purement. Elle est née en toi, avant même que vous ayez eu le temps de vous connaître vraiment. Avant que la relation ait eu le temps de prendre forme.

Et c'est cette idée-là qui prend le pouvoir. Rien d'autre.

C'est le premier mécanisme que ce guide veut t'aider à voir. Parce qu'il conditionne tout ce qui suit. La manière dont tu interprètes les comportements de l'autre. La manière dont tu vis ses absences et ses présences. La manière dont tu évalues si la relation va dans la bonne direction.

Cette idée initiale agit comme un filtre. Tu perçois l'autre à travers elle. Tu l'évalues à travers elle. Et parfois, sans le savoir, tu lui demandes de correspondre à une image qu'il n'a jamais vue, qu'il n'a jamais acceptée, qu'il ne connaît même pas.

La première chose à faire n'est pas de se débarrasser de cette idée. C'est de la voir. De se demander d'où elle vient. Ce qu'elle contient vraiment. Et si elle appartient vraiment à la relation que tu es en train de vivre, ou à une autre

– plus ancienne, plus profonde.

Quel est ton schéma ? Quand tu rencontres quelqu'un qui t'attire, tu as tendance à :

- A. Imaginer rapidement ce que vous pourriez construire ensemble avant même de bien le connaître
- B. Rester sur tes gardes et attendre de voir avant de te projeter
- C. Idéaliser la personne et minimiser ce qui te dérange
- D. Te demander surtout si tu lui plais, plutôt que si elle te convient

Orientation solution.

Si tu montais d'un point sur cette échelle, concrètement, qu'est-ce qui serait différent dans ta façon d'entrer dans une relation ?

02. L'attente émotionnelle

Avant de lire — est-ce que tu saurais nommer ce que tu attendais vraiment de cette relation au moment où tu t'es engagé ?

À la minute où le côté émotionnel est engagé, tu te mets en position d'attente.

Cette attente n'est pas toujours consciente à ce moment-là. Elle ne se formule pas clairement dans ta tête. Elle ne prend pas la forme d'une liste de conditions ou d'exigences. Elle s'installe plus discrètement, plus naturellement. Comme une orientation intérieure qui commence à se mettre en place.

Mais elle est là. Et elle oriente tout ce qui suit.

Elle oriente la façon dont tu interprètes un message reçu tard le soir. La façon dont tu vis un silence inattendu. La façon dont tu te sens quand l'autre répond rapidement, ou pas. La façon dont tu évalues si tu comptes pour cette personne.

L'attente émotionnelle n'est pas un défaut. C'est une réalité humaine. Dès que quelque chose nous touche, dès qu'un lien commence à se créer, une partie de nous commence à espérer. À projeter. À anticiper.

Le problème n'est pas d'avoir des attentes. C'est de ne pas les voir. De les laisser opérer en arrière-plan sans jamais les nommer. Parce que ce qu'on ne nomme pas, on ne peut pas en parler. Et ce dont on ne peut pas parler finit par créer des incompréhensions, des déceptions, des distances.

La question n'est pas : comment se débarrasser de ses attentes ? La question est : qu'est-ce que tu attends vraiment ? Et est-ce que tu l'as dit ?

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point arrives-tu à identifier et nommer tes attentes avant qu'elles créent de la tension ?

1 = je réalise après coup / 10 = je les vois arriver et je peux en parler

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Qu'est-ce qui t'a amené à ce chiffre et pas plus haut ?

Quel est ton schéma ? Quand l'autre ne répond pas comme tu l'espérais, tu as tendance à :

- A. Te dire que tu n'es pas assez important pour lui
- B. Chercher une explication rationnelle pour calmer ce que tu ressens
- C. Attendre en silence en espérant que ça change
- D. En parler directement pour comprendre ce qui se passe

Orientation solution.

Si tu montais d'un point, qu'est-ce que tu serais capable de dire à l'autre que tu n'arrives pas encore à formuler aujourd'hui ?

03. Le besoin derrière le désir

Avant de lire — si tu devais nommer un seul besoin que tu cherches à combler dans tes relations, ce serait lequel ?

Derrière ce que tu appelles désir, il y a souvent un besoin que tu n'as pas encore nommé. Ou identifié réellement.

Le désir c'est ce que tu vois. Ce que tu formules. Ce que tu peux exprimer à l'autre ou à toi-même. Je désire une relation sérieuse. Je désire de la proximité. Je désire un partenaire qui partage mes valeurs.

Le besoin c'est ce qui se cache derrière. Ce qui alimente le désir sans toujours se montrer clairement. Être rassuré. Être choisi. Être validé. Construire quelque chose avec quelqu'un. Ne plus se sentir seul. Se sentir désiré. Compter pour quelqu'un. Avoir une place.

Ces besoins ne sont pas honteux. Ils sont profondément humains. Mais ils ont une caractéristique importante : quand ils ne sont pas nommés, quand ils ne sont pas reconnus, ils dirigent. En silence. Sans permission.

Et c'est ce besoin-là qui dirige vers la relation. Pas toujours le désir conscient. Pas toujours le choix réfléchi. Souvent le besoin non identifié qui cherche à être comblé.

Ce qui change quand on commence à le voir, c'est qu'on peut commencer à se demander : est-ce que cette relation est vraiment capable de répondre à ce besoin ? Est-ce que c'est réaliste de lui demander ça ? Et est-ce que ce besoin m'appartient à moi de travailler, ou est-ce que je le projette entièrement sur l'autre ?



Quel est ton schéma ? Dans une relation, ce dont tu as le plus besoin sans toujours l'avouer c'est :

- A. Être rassuré que tu comptes vraiment pour l'autre
- B. Être validé dans tes choix et ta façon de voir les choses
- C. Te sentir désiré et choisi activement
- D. Construire quelque chose de concret qui dure

Orientation solution.

Si tu nommais ce besoin clairement à l'autre, qu'est-ce que tu lui dirais exactement ? Écris-le ici.





Partie 2

Ce qui s'installe

04. La dépendance et le pouvoir

Avant de lire — est-ce que tu as déjà réalisé à quel point le comportement de quelqu'un avait le pouvoir de changer ton état intérieur en quelques secondes ?

À l'instant où tu t'attaches, tu crées une dépendance.

Cette dépendance n'est pas une faiblesse. Ce n'est pas un problème à résoudre. C'est la conséquence naturelle et inévitable de l'attachement. Dès qu'on tient à quelqu'un, dès qu'on lui donne de l'importance, on crée un lien de dépendance. Et cette dépendance crée du pouvoir.

Tu as du pouvoir sur moi. J'ai du pouvoir sur toi.

Sa présence influence ton état intérieur. Son absence aussi. Sa manière de répondre ou de ne pas répondre. Son implication ou son retrait. Son silence ou sa parole. Tout ça commence à peser sur toi dès que l'attachement est là.

Et ce pouvoir s'installe au cœur de la relation. Souvent sans qu'on le nomme. Sans qu'on en parle. Sans qu'on choisisse consciemment de le donner ou de le recevoir.

Il est simplement là. Tissé dans la relation.

Ce que ce mécanisme demande de nous, c'est une forme de conscience. Pas de se protéger de la dépendance en s'empêchant de s'attacher. Mais de reconnaître le pouvoir qu'on donne à l'autre, et le pouvoir qu'on reçoit. De comprendre que ce pouvoir implique une responsabilité. Envers l'autre. Envers soi.

Quel est ton schéma ? Quand l'autre s'éloigne ou ne répond plus comme avant, tu as tendance à :

- A. Chercher ce que tu as mal fait
- B. Te dire que c'est peut-être la fin et anticiper le pire
- C. Faire comme si ça n'avait pas d'impact sur toi
- D. En parler directement sans attendre

Orientation solution.

Si tu reprenais une partie de ce pouvoir, concrètement, qu'est-ce que tu ferais différemment dans cette relation ?

05. La projection

Avant de lire — est-ce que tu t'es déjà engagé dans une relation en étant plus amoureux de l'idée que tu t'en faisais que de la personne elle-même ?

On s'engage souvent dans une relation comme si c'était la dernière.

Cette urgence, cette intensité qui arrive parfois très tôt, n'est pas toujours une preuve d'amour ou de connexion authentique. C'est souvent l'effet de la projection. On projette sur l'autre ce qu'on espère, ce qu'on craint, ce qu'on désire, ce dont on a besoin — avant même d'avoir eu le temps de vraiment le connaître.

Et avant même d'avoir conscientisé ses désirs et ses besoins, on les projette sur l'autre. Ce qui agit comme un effet amplificateur. Tout devient plus grand, plus fort, plus chargé que ce qui se passe réellement entre deux personnes.

Cette amplification peut créer de la tension. Parce que l'autre, de son côté, ne voit pas ce que tu projettes sur lui. Il voit la relation telle qu'elle est. Pendant que toi tu vois la relation telle que tu l'as imaginée.

Il y a une question fondamentale à se poser avant d'aller plus loin dans une relation : qu'est-ce que je veux pour moi ? Qu'est-ce que je veux construire à deux ? Et qu'est-ce que je n'arrive plus à construire seul ?

Parce que parfois, ce qu'on veut construire à deux, c'est d'abord ce qu'on n'arrive plus à faire seul. Et ça, c'est important à voir. Non pas pour s'en culpabiliser, mais pour ne pas faire porter à l'autre ce qui nous appartient de travailler.



Quel est ton schéma ? Quand tu t'engages dans une relation, tu as tendance à :

- A. Voir le potentiel de l'autre plutôt que qui il est maintenant
- B. Attendre qu'il confirme l'image positive que tu as de lui
- C. Minimiser les signaux qui ne correspondent pas à ce que tu espères
- D. Prendre le temps de le connaître avant de te projeter

Orientation solution.

Qu'est-ce que tu construis seul en ce moment que tu pourrais arrêter de demander à une relation de construire à ta place ?

06. Le conditionnement

Avant de lire — qu'est-ce que ta famille t'a appris sur ce qu'une relation devrait être ? Est-ce que tu as déjà questionné cet apprentissage ?

Ce que tu portes en entrant dans cette relation vient de quelque part.

Ton conditionnement familial et environnemental a shapé ta manière de tolérer, d'éviter, de réfléchir et d'accepter. Mais aussi ta façon de te regarder toi-même. De te juger. De décider si tu mérites ou non ce que tu reçois.

L'amour qu'on t'a donné avait des conditions. Pas toujours conscientes. Pas toujours formulées. Mais elles étaient là. Sois performant. Sois discret. Ne dérange pas. Mérite ta place. Fais-toi aimer.

Et sans le savoir, tu reproduis ces conditions. Tu aimes sous conditions. Tu te protèges sous conditions. Tu donnes sous conditions. Parce que c'est ce que tu as appris. Parce que c'est le seul modèle que tu aies eu.

Tu viens avec tes bagages. Et l'autre aussi. On n'est pas des feuilles blanches.

Ce n'est pas une fatalité. Voir son conditionnement, c'est déjà en sortir un peu. Comprendre d'où viennent certaines réactions, certaines peurs, certains réflexes — c'est le début d'une liberté nouvelle.

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point es-tu conscient de la manière dont ton histoire influence tes comportements dans tes relations aujourd'hui ?

1 = je n'y avais pas pensé / 10 = 10 = je vois clairement les liens

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Qu'est-ce qui t'a amené à ce chiffre et pas plus haut ?

Quel est ton schéma ? Dans ta façon d'aimer, tu as plutôt tendance à :

- A. Donner beaucoup pour mériter la place que tu occupes
- B. Te protéger rapidement pour ne pas souffrir
- C. Reproduire des dynamiques que tu as vues dans ta famille sans t'en rendre compte
- D. Chercher ce que tu n'as pas eu dans l'enfance

Orientation solution.

Quel conditionnement tu aimerais remettre en question en premier ? Et qu'est-ce que ça changerait concrètement dans ta façon d'être en relation ?





Partie 3

Ce qui crée la tension

07. Le désordre mental

Avant de lire — est-ce que tu as déjà répondu à une version de l'autre dans ta tête avant même qu'il ait fini de parler ?

Avant même que l'autre ait fini de parler, tu as souvent déjà interprété.

Le désordre mental, c'est ce bruit intérieur constant qui tourne en arrière-plan de chaque échange. Il anticipe. Il juge. Il protège. Il reconstruit ce que l'autre a dit pour que ça corresponde à ce qu'on craignait ou à ce qu'on espérait entendre.


Il se nourrit de nos peurs. La peur du rejet. La peur de ne pas être assez. La peur d'être mal compris. La peur de donner trop et de recevoir trop peu.

Et il se nourrit aussi de la comparaison aux autres. On regarde les relations autour de nous. On imagine ce que vivent les autres. On se mesure à des trajectoires qui ne sont pas les nôtres. Et parfois on conclut qu'on est en retard. Qu'on n'avance pas assez vite. Que ce qu'on vit n'est pas suffisant.

Mais chacun avance à son propre rythme. Et si tu lâchais ta ligne du temps, tu te rendrais compte qu'il n'y a pas de retard. Ni sur la tienne. Ni sur la sienne.

Le désordre mental ne disparaît pas d'un coup. Mais on peut apprendre à le reconnaître. À le nommer. À lui demander : est-ce que cette pensée correspond à ce qui se passe vraiment ? Ou est-ce que je projette ?

Quel est ton schéma ? Quand quelque chose te dérange dans la relation, tu as tendance à :

- 
- A. Rejouer la scène en boucle en cherchant ce que ça veut dire
 - B. Te comparer à d'autres couples en te demandant si c'est normal
 - C. Minimiser pour ne pas faire de vague
 - D. Mettre des mots dessus rapidement pour passer à autre chose

Orientation solution.

*Quel est le bruit intérieur qui revient le plus souvent dans tes relations ?
Et si ce bruit avait tort, qu'est-ce qui serait vrai à la place ?*

08. L'échange et l'interprétation

Avant de lire — est-ce qu'il t'est déjà arrivé de dire quelque chose avec les bons mots mais la mauvaise énergie, et de voir que l'autre avait entendu tout autre chose ?

Ce qui se passe dans un échange, ce n'est pas toujours ce que tu dis.

C'est l'énergie que tu emmènes. Ce que tu portes en le disant. La tonalité que tu emploies. Le moment que tu choisis. L'état dans lequel tu es quand tu parles.

L'autre ne perçoit pas toujours l'information de la manière dont toi tu pensais la transmettre. Et toi tu n'as peut-être pas dit ce que tu voulais vraiment dire. Parce qu'entre l'intention et la parole, il y a toujours un espace. Un espace où les peurs s'immiscent, où les habitudes prennent le dessus, où le conditionnement joue son rôle.

C'est dans l'interprétation que naît parfois la tension. Pas dans les faits eux-mêmes. Dans la lecture qu'on en fait. Dans le sens qu'on leur donne. Dans les histoires qu'on se raconte sur ce que l'autre voulait dire ou ne voulait pas dire.

Une relation qui fonctionne, ce n'est pas une relation où tout est toujours parfaitement compris. C'est une relation où les deux personnes ont la capacité de dire : je n'ai peut-être pas bien compris. Ou : je n'ai peut-être pas bien dit. Et de recommencer.

Quel est ton schéma ? Quand un échange se passe mal, tu as tendance à :

- A. Penser que l'autre n'a pas voulu comprendre
- B. Te demander si tu t'es mal exprimé
- C. Laisser tomber pour éviter le conflit
- D. Reprendre la conversation pour clarifier ce qui n'a pas passé

Orientation solution.

Dans ta relation la plus importante en ce moment, qu'est-ce que tu n'as pas encore dit clairement parce que tu n'as pas trouvé le bon moment ou la bonne énergie pour le dire ?

09. Le timing et la comparaison

Avant de lire — est-ce que tu t'es déjà senti en retard sur une relation, comme si les autres avançaient plus vite que toi ?

La déception est souvent liée à un problème de timing.

Pas parce que la relation est mauvaise. Pas parce que l'autre ne tient pas à toi. Mais parce que les deux personnes ne sont pas au même endroit au même moment. L'une est prête à aller plus loin quand l'autre a besoin de ralentir. L'une a besoin de proximité quand l'autre traverse une période où elle n'a plus grand-chose à donner.

La direction de tes désirs et la direction de ta relation ne sont pas toujours la même chose. Et les confondre, c'est là que beaucoup de tensions naissent.

Ce qui aide, c'est d'avoir la capacité de se dire — à soi d'abord, à l'autre ensuite — où on en est vraiment. Pas où on voudrait être. Où on est. Maintenant. Et d'entendre où l'autre en est, lui. Maintenant.

C'est ça, le check-in relationnel. Pas un bilan. Pas une évaluation. Juste : moi j'ai besoin de ça. Est-ce que c'est le bon moment pour toi ? Est-ce qu'on peut se retrouver là-dessus ?

C'est cette rencontre-là qui change tout.

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point arrives-tu à respecter le rythme de l'autre sans le comparer au tien ?

1 = j'ai souvent l'impression qu'on n'avance pas assez vite / 10 = 10 = je laisse les choses se faire à leur rythme naturel

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Qu'est-ce qui t'a amené à ce chiffre et pas plus haut ?

Quel est ton schéma ? Quand tu sens que vous n'êtes pas au même endroit, tu as tendance à :

- A. Accélérer pour forcer la rencontre
- B. Te retirer pour ne pas paraître trop demandant
- C. Te comparer à d'autres couples en te demandant si c'est normal
- D. En parler ouvertement pour trouver un point de rencontre

Orientation solution.

Si tu lâchais ta ligne du temps pour cette relation, qu'est-ce qui changerait dans ton rapport à l'autre cette semaine ?

10. La codépendance

Avant de lire — est-ce qu'il t'arrive de ne plus savoir ce que tu veux vraiment, toi, en dehors de ce que l'autre attend de toi ?

Il y a une différence entre choisir d'être en relation et ne plus pouvoir choisir sans l'autre.

On s'engage dans une relation. On partage des décisions. On construit quelque chose ensemble. Et peu à peu, on commence à ne plus distinguer ce qui nous appartient de ce qui appartient à la relation. Ce qu'on veut pour soi de ce qu'on veut pour nous deux.

Parfois, ce qu'on appelle amour est en réalité une incapacité à choisir seul. Une dépendance à la validation de l'autre pour avancer. Un besoin de l'autre pour se sentir complet, légitime, en sécurité.

Ce n'est pas un jugement. C'est une observation. Et c'est réversible.

La question à se poser n'est pas : est-ce que j'aime cette personne ? C'est : est-ce que je suis capable de me choisir, moi, même à l'intérieur de cette relation ? Est-ce que j'ai encore accès à ma propre voix ? À mes propres désirs ? À mes propres limites ?

Une relation saine ne demande pas qu'on se perde. Elle demande qu'on se retrouve, ensemble, sans s'oublier.

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point arrives-tu à faire des choix pour toi seul, indépendamment de l'autre ?

1 = j'ai du mal à choisir sans valider avec l'autre / 10 = 10 = je me choisis clairement tout en restant pleinement dans la relation

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Qu'est-ce qui t'a amené à ce chiffre et pas plus haut ?

Quel est ton schéma ? Dans ta relation, tu as tendance à :

- A. Adapter tes choix à ce que l'autre préfère pour éviter les frictions
- B. Avoir besoin de l'accord de l'autre pour te sentir légitime dans tes décisions
- C. Perdre de vue ce que tu voulais avant d'être en relation
- D. Réussir à te choisir tout en tenant compte de l'autre

Orientation solution.

Quelle décision tu remettrais moins à l'autre si tu te faisais davantage confiance ? Et quel serait le premier pas concret pour la prendre seul ?





Partie 4

Ce qui répare ou brise

11. La déception comme information

Avant de lire — est-ce que tu as déjà vécu une déception dans une relation sans réussir à comprendre ce qu'elle essayait de te dire sur toi ?

Il y aura des moments où la réalité ne correspondra pas à ce que tu avais imaginé.

Ce n'est pas un échec. C'est un reality check.


Une information sur la disponibilité de l'autre au moment où tu exprimes ton besoin. Et sur la tienne. Une information sur l'écart entre l'idée que tu t'étais faite de cette relation et ce qu'elle est vraiment. Entre ce que tu espérais et ce qui est.

La déception n'est pas l'ennemi de la relation. C'est souvent ce qui permet d'aller plus loin, si on sait la traverser. Si on sait en faire quelque chose d'autre qu'une accusation ou un retrait.

Comment tu vis cette déception ? Qu'est-ce qu'elle dit sur toi ? Sur l'autre ? Sur ce qui est encore réparable entre vous ?

Ces questions ne trouvent pas de réponse en une conversation. Elles demandent du temps, de l'honnêteté, et une vraie capacité à regarder les choses en face — y compris ce qui nous appartient de voir.

Quel est ton schéma ? Quand tu es déçu par l'autre, tu as tendance à :

- 
- A. Encaisser en silence pour ne pas paraître trop sensible
 - B. Te demander immédiatement ce que tu as mal fait
 - C. Prendre de la distance pour te protéger
 - D. Nommer ce que tu ressens et ce dont tu as besoin

Orientation solution.

La dernière fois que tu as été déçu dans une relation, qu'est-ce que cette déception t'a appris sur toi ? Et qu'est-ce que tu aurais pu dire à l'autre que tu n'as pas dit ?

12. La réparation

Avant de lire — est-ce que tu as déjà voulu réparer quelque chose dans une relation sans savoir vraiment comment t'y prendre ?

Il ne suffit pas de vouloir réparer.

Vouloir réparer, c'est une intention. C'est nécessaire mais ce n'est pas suffisant. Parce que la réparation ne dépend pas que de toi. Elle dépend aussi de la capacité de l'autre à entendre, à accueillir, à prendre sa part.

Il faut accepter que l'autre apporte ce qu'il peut donner à ce moment précis. Pas ce que tu espères. Pas ce que tu imagines qu'il pourrait donner s'il faisait un effort de plus. Ce qu'il est capable de donner, maintenant, avec ses propres limites, sa propre histoire, son propre état.

Certains jours, il sera à 30%. Toi à 60. D'autres jours l'inverse. La balance n'est pas toujours équilibrée. Et c'est normal. Ce qui compte, c'est la conscience que les deux ont de cet écart. Et la capacité à le nommer sans que ça devienne un reproche.

Une relation ne tient pas par la perfection. Elle tient par la réparation. C'est la manière dont on traite les brèches qui définit le lien. Pas ce qu'on ressent. Ce qu'on fait avec.

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point arrives-tu à initier la réparation sans attendre que l'autre fasse le premier pas ?

1 = je n'arrive pas à initier / 10 = je sais engager la conversation même quand c'est difficile

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

Qu'est-ce qui t'a amené à ce chiffre et pas plus haut ?

Quel est ton schéma ? Quand quelque chose se casse dans une relation, tu as tendance à :

- A. Attendre que l'autre prenne l'initiative de réparer
- B. Faire comme si rien ne s'était passé pour éviter le conflit
- C. Vouloir réparer mais ne pas savoir quoi dire exactement
- D. Initier la conversation même si c'est inconfortable

Orientation solution.

Dans une relation qui compte pour toi en ce moment, qu'est-ce qui est cassé et qui attend d'être réparé ? Quel serait le premier mot que tu pourrais dire pour ouvrir cette conversation ?

13. Ce qui t'appartient de porter

Avant de lire — est-ce que tu portes en ce moment quelque chose dans une relation qui n'est peut-être pas à toi de porter ?

Ce que tu portes dans cette relation, ce n'est pas toujours à toi de le porter.

Il y a ce qui t'appartient de tenir. Les engagements que tu as pris. Les responsabilités qui sont les tiennes. Les émotions que tu dois traverser, toi, sans les mettre sur le dos de l'autre.

Et il y a ce qui t'appartient de laisser tomber. Les attentes que tu as construites seul, sans jamais les communiquer. Les besoins que tu demandes à l'autre de combler sans jamais les avoir nommés. Les poids que tu portes depuis longtemps et qui n'ont rien à voir avec la relation présente.

Faire ce tri-là, c'est l'un des actes les plus libérateurs qu'on puisse faire pour soi et pour la relation. Parce qu'une fois qu'on sait ce qui nous appartient vraiment, on peut commencer à s'en occuper. Et laisser l'autre s'occuper de ce qui lui appartient, à lui.

Ce n'est pas de l'indifférence. C'est de la clarté.

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point arrives-tu à distinguer ce qui t'appartient de porter de ce qui appartient à l'autre ?

1 = je porte souvent ce qui ne m'appartient pas / 10 = 10 = je sais clairement faire la différence

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Qu'est-ce qui t'a amené à ce chiffre et pas plus haut ?

Quel est ton schéma ? Dans tes relations, tu as tendance à :

- A. Prendre en charge les émotions de l'autre pour ne pas le voir souffrir
- B. Porter des attentes que tu n'as jamais communiquées
- C. Te sentir responsable de l'état émotionnel de l'autre
- D. Réussir à tenir ta part sans absorber celle de l'autre

Orientation solution.

Qu'est-ce que tu pourrais laisser tomber cette semaine dans une de tes relations ? Et qu'est-ce que ça te libèrerait concrètement ?



Conclusion

Ce guide est une invitation.

Pas à changer. Pas à se juger. Pas à devenir quelqu'un d'autre dans ses relations.

Une invitation à voir. À commencer à distinguer ce qui t'appartient de ce qui appartient à l'autre. Ce qui vient de toi de ce qui vient de ton histoire. Ce qui est réel de ce qui est projeté.

Ce travail, je le fais avec mes clients dans le cadre du Diagnostic Relationnel. C'est une conversation. Une heure. Un espace pour regarder ce qui se passe vraiment dans tes relations — professionnelles, personnelles, amoureuses. Sans jugement. Sans prescription. Avec les bonnes questions.

Parce que je suis convaincu d'une chose : les réponses sont en toi. Mon rôle n'est pas de te les donner. C'est de créer les conditions pour que tu puisses les trouver toi-même.

La beauté d'une relation qui dure, c'est une relation qui a su communiquer, comprendre, accepter. Réparer, projeter et construire. Deux personnes qui prennent leur part de responsabilité. Et qui avancent ensemble, une étape à la fois.

Briser ses chaînes, ce n'est pas fuir ses relations. C'est comprendre ce qu'on y porte. Et choisir, en conscience, ce qu'on veut continuer à porter.

C'est tout ce que ce guide te propose.

Le reste, c'est ton travail.



Mika

Prochaine étape

Ce guide t'a donné un cadre. Une façon de voir.

Mais voir, c'est le début. Pas la fin.

Le Diagnostic Relationnel, c'est l'étape d'après.

Une conversation d'une heure. En face à face. Pour aller au-delà du guide et regarder ensemble ce qui se passe vraiment dans tes relations — professionnelles, personnelles, amoureuses. Sans jugement. Avec les bonnes questions.

Ce que tu vas en retirer.

Un regard clair sur tes schémas relationnels les plus actifs.

Une compréhension de ce qui t'appartient de changer — et de ce qui appartient à l'autre.

Une orientation concrète pour la suite.

Prendre rendez-vous — lien en bio.

@mickaelmoyal_ · Intelligence Relationnelle