



## TÉMOIGNAGE

Propos recueillis par Virginie Desvignes

Une méthode formidable !

# “En laissant parler mes émotions, j’ai retrouvé l’amour”



**Parce qu'elle a suivi les conseils d'un livre de coaching amoureux, Mélissa a réussi à surmonter sa timidité et son manque de confiance pour vivre enfin une relation épanouissante.**

Depuis mon divorce, il y a deux ans, mes amis m'invitaient très régulièrement à dîner pour me changer les idées, avec une arrière-pensée : me recaser ! Je savais qu'ils cherchaient à me voir retrouver le sourire, mais j'étais beaucoup moins pressée qu'eux... J'avais juste envie de profiter de mes amis, de passer un bon moment avec eux. J'avais rencontré quelques hommes, mais je ne me projetais jamais avec eux. Et puis me retrouver à séduire quelqu'un me gênait et m'angoissait... Jusqu'à ce dîner où j'ai rencontré Florence, une amie d'amis, qui avait écrit un livre et créé une méthode pour avoir une vie amoureuse épanouie, sujet qui a passionné l'assemblée ! Nous nous sommes tous mis à lui poser des questions. Elle était sympa, elle nous faisait rire et je me retrouvais dans ce qu'elle racontait. Dès le lendemain, j'ai acheté son livre, qui m'a donné envie d'agir.

**J'ai été tellement convaincue par cette lecture que j'ai décidé d'acheter la méthode sur Internet.** Une des premières étapes

consistait à analyser les raisons qui bloquaient mon épanouissement amoureux. J'ai réalisé que, de 20 à 30 ans, j'avais préféré choisir des garçons qui vivaient loin de chez moi et ne souhaitaient pas construire une vraie relation.

À 30 ans, je recherchais quelqu'un qui comble mon désir de stabilité. J'ai alors rencontré celui qui allait devenir mon mari. Il me rassurait en tant que père et cela me suffisait à l'époque. Je suis tombée enceinte rapidement. Nous avons eu deux enfants. Mais, au bout de quinze ans de mariage, bien qu'il y ait eu beaucoup d'amour dans notre famille, notre couple ne fonctionnait plus et nous avons divorcé.

Toujours guidée par cette fameuse méthode, j'ai pu identifier clairement ce que j'attendais, à presque 50 ans, d'une relation amoureuse : je ne cherchais plus un père pour mes enfants, mais un homme avec qui je puisse être moi-même pour construire une relation authentique. Je commençais à voir plus clair en moi-même, suffisamment

pour attaquer la seconde étape : l'image de soi. À vrai dire, j'avais un peu perdu confiance en mon pouvoir de séduction. La méthode expliquait que le fait de dévoiler notre sensibilité, nos fragilités, nos doutes, est ce qui nous rend séduisant et favorise la rencontre amoureuse, chose que je n'aurais jamais imaginée !

Du coup, je me suis jetée à l'eau et j'ai accepté quelques rendez-vous par un site de rencontres, qui se sont révélés très agréables. J'ai réussi à parler de moi et réalisé que mes attentes d'avant me limitaient à une découverte très basique et réduite de l'homme que j'avais en face de moi. Je regardais les hommes différemment : j'avais laissé tomber mes « critères » habituels et cessé de me demander : « Est-il assez beau ? Gagne-t-il assez bien sa vie ? A-t-il assez d'humour ? » En quelques mois j'avais vraiment progressé, même si je n'étais pas encore retombée amoureuse.

J'ai alors pensé à un ancien amoureux avec qui j'avais vécu une très belle histoire, sincère et vraie, Barnaby. J'avais 25 ans, nous avions vécu ensemble un peu plus d'un an, puis nous nous étions séparés parce qu'il devait retourner dans son pays, l'Angleterre, pour finir ses études. Grâce aux réseaux sociaux, je l'ai retrouvé très facilement. Il venait souvent à Paris et nous nous sommes donné rendez-vous dans

Dévoiler  
notre  
sensibilité, nos  
fragilités, nous  
rend plus  
séduisants



un café. J'étais stressée car je voulais qu'il ait envie de me revoir. Comme j'avais appris à le faire, j'ai évité les sujets de discussion quelconques et révélé mes aspects les plus authentiques, ce qui nous a vite permis de laisser parler nos émotions. Le courant est passé merveilleusement. Nous en étions au même point dans nos vies : il venait également de se séparer de sa femme... Nous sommes retombés dans les bras l'un de l'autre.

**Un an plus tard, nous sommes toujours aussi amoureux** et je continue à utiliser ma super-méthode, car elle explique également comment franchir les étapes de la vie d'un couple avec succès, en sachant préserver des tête-à-tête pour se parler sans rester à la surface des choses. Car faire durer une relation, c'est tout aussi compliqué que de rencontrer l'amour ! ■ **Mélissa**



## L'avis de l'expert

Florence Escaravage\*, fondatrice de Love Intelligence\*\*

### Pour plaire, il faut accepter de se livrer un peu

Plus on avance en âge, plus on est dans le contrôle de soi et de ses émotions. Or, c'est précisément en laissant entrevoir qui l'on est vraiment que l'on séduit. Lors d'un premier rendez-vous, il faut parler de ses choix de vie, exprimer son ressenti sur ce qu'il nous est arrivé d'important. C'est ainsi que l'on pourra toucher l'autre. En général, on parle de ses centres d'intérêt, de ses voyages... C'est intéressant, certes, mais superficiel. Mieux vaut laisser de soi une empreinte qui donne à l'autre l'envie de nous revoir car nous l'avons touché, ému. Pour découvrir votre interlocuteur, utilisez les questions suivantes, par exemple : pourquoi a-t-il choisi de vivre dans cette ville ? pourquoi il aime l'aviron ? Les sites de rencontres sont efficaces, à condition de ne pas se faire une opinion trop rapidement ou de s'en tenir à des critères physiques ou intellectuels préétablis ; il faut se laisser surprendre et se donner une chance de se découvrir.

\* Auteure de la « méthode Florence » et de Trouver l'amour en 3 mois, éditions Marabout, 2016. Plus d'infos sur [methode-florence.fr](http://methode-florence.fr).

\*\* Love Intelligence, expertise en conseils amoureux. Plus d'infos sur [love-intelligence.fr](http://love-intelligence.fr).

Photo: Francesco Di Costabile

Les faits cités et les opinions exprimées sont les témoignages recueillis dans le cadre d'enquêtes effectuées pour réaliser ce reportage. Rapportés par Maxi, ils n'engagent que les témoins eux-mêmes.