

Pourquoi tes relations t'épuisent ? Et comment tout changer

**Le guide des femmes atypiques
qui en ont assez de subir leurs relations**



Par Elodie Crepel

Qui suis-je ?

Depuis plusieurs années, je me consacre à l'accompagnement des personnes atypiques, notamment les hypersensibles, les surdoués et celles vivant avec des troubles neurodéveloppementaux. Mon parcours est riche et varié : je suis à la fois formatrice, conférencière, médiatrice familiale, thérapeute et autrice. Mes interventions s'articulent autour de la haute sensibilité, du haut potentiel intellectuel et de l'accompagnement des femmes et couples atypiques. J'ai été codirectrice de l'Observatoire de la Sensibilité, et j'ai eu l'occasion de travailler aux côtés de professionnels renommés et de développer une expertise internationale sur les atypies.

Mon travail ne s'arrête pas au coaching ; j'écris aussi beaucoup, aussi bien pour les adultes que pour la jeunesse.

À travers mon travail, je cherche à démystifier la complexité des relations humaines et à apporter des réponses concrètes aux personnes qui se sentent en décalage dans leur vie professionnelle ou personnelle. .

Aujourd'hui, je partage mes connaissances et mon expérience via des formations et des programmes d'accompagnement, tout en continuant à créer du contenu sur les divers réseaux sociaux ainsi que mon podcast Potentiel. Mon but est simple : offrir un espace où chacun peut être compris, écouté et valorisé pour sa différence.



Elodie

Sommaire



Introduction : Et si tes relations pouvaient enfin te nourrir ?	03
1. Pourquoi tes relations sont différentes quand tu es atypique	05
2. Les 4 patterns relationnels des femmes atypiques	12
3. Ce qui se passe vraiment dans tes relations : couple et amitié	20
4. Ce que tu veux vraiment : apprendre à voir les green flags	30
5. Conclusion : Et maintenant, c'est à toi	39
Bibliographie & Ressources	44

Ce livre, y compris tous les textes et illustrations, est la propriété intellectuelle d'Elodie Crépel. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée, ou transmise sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Introduction : Et si tes relations pouvaient enfin te nourrir ?



Rose Fushia Photographie - Notre mariage en 2015

Il y a quelque chose que peu de gens savent sur moi.

Mon père était un homme toxique. Pas le genre de toxicité qu'on minimise avec le recul, non, le genre qui laisse des traces, des marques et des cicatrices pour toute une vie. Celle qui déforme la vision qu'on a de l'amour, du parent et de la confiance... celui qui fait qu'on grandit dans la peur sans vraiment savoir à quoi ressemble une relation saine.

Quant à mon mari, il vient d'une famille au schéma très patriarcal, traditionnel, où les rôles étaient figés.

Autrement dit, mon mari et moi, on ne partait pas avec les meilleures cartes.

Et pourtant...

Dix-sept ans plus tard, quatre enfants, une expatriation, des entreprises créées ensemble, des hauts et des bas traversés côte à côte et... nous sommes toujours là. Toujours amoureux. Toujours ensemble, presque tout le temps, et c'est exactement ce qu'on veut tous les deux.

Je ne te raconte pas ça pour me vanter.

Je te le raconte parce que pendant des années, j'ai accompagné des femmes atypiques – intelligentes, sensibles, profondes – qui me disaient exactement la même chose : "Je sais ce que je ne veux plus. Mais je ne sais pas ce que je veux vraiment... car je n'ai jamais eu de "bons" exemples " !

Elles connaissaient les red flags par cœur. Elles les listaient, les identifiaient, les fuyaient. Mais personne ne leur avait jamais appris à reconnaître les green flags : ces signaux discrets qui indiquent qu'une relation peut vraiment les nourrir, les grandir, les laisser être entièrement elles-mêmes.

Et c'est là que tout se complique pour nous, les femmes atypiques.

Parce que notre façon d'aimer n'est pas ordinaire. Non !

On aime intensément, totalement, parfois au point de s'oublier complètement. On ressent les tensions avant qu'elles éclatent.

On rejoue les conversations à 2h du matin.

On donne énormément, et on finit épuisées, sans toujours comprendre pourquoi.

Ce n'est pas une défaillance.

C'est la signature d'un cerveau et d'un cœur qui fonctionnent autrement.

Intensément !

Cet ebook est donc né de plus de dix ans d'accompagnement de femmes comme toi, de mon diplôme d'État en médiation familiale, et de tout ce que j'ai exploré dans mon livre "Je t'aime un peu beaucoup, hypersensiblement" aux éditions Solar (traduit à l'international, parce que cette réalité dépasse les frontières).

Il n'est pas là pour te dire comment trouver l'amour parfait.

Il est là pour t'aider à comprendre pourquoi tes relations t'épuisent et pour t'ouvrir la voie vers ce que tu mérites vraiment : des relations qui te ressemblent.

Alors, si tu en as assez de subir.

Si tu en as assez de te demander si c'est normal de se sentir si seule même entourée.

Si quelque part tu sais que tu mérites mieux, mais tu ne sais pas encore quoi exactement ...

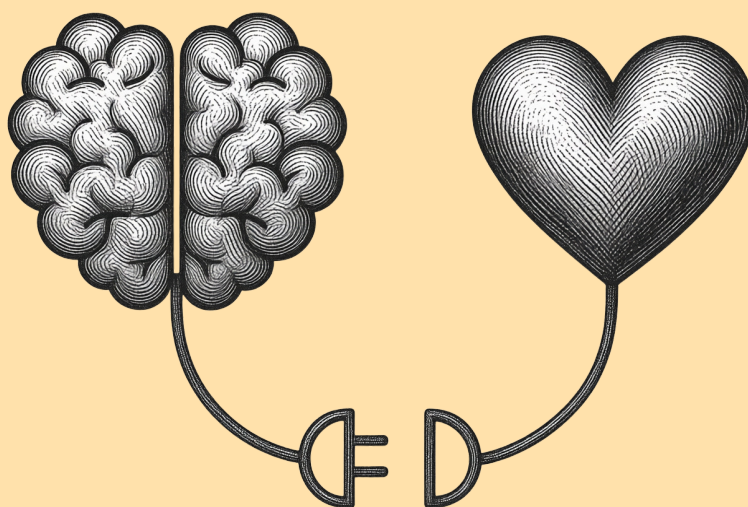
Alors,

Tu es exactement au bon endroit.

Élodie



1. Pourquoi tes relations sont différentes quand tu es atypique ?



"Je ne comprends pas pourquoi je ressens tout si fort.
Parfois j'aimerais juste... ressentir moins."

Si cette phrase t'a traversée au moins une fois, tu es exactement là où tu dois être.

Parce qu'avant de parler de tes relations, il faut qu'on parle de toi.

De comment tu es câblée.

De ce qui se passe vraiment dans ton cerveau et dans ton corps quand tu aimes, quand tu t'attaches, quand tu te disputes, quand tu te sens incomprise.

Pas pour te mettre dans une case.

Mais parce que comprendre ta façon d'aimer, c'est la première chose qui change tout.

Ce que personne ne t'a dit sur ton cerveau en relation

Le cerveau des atypiques ne traite pas les émotions de la même façon qu'un cerveau neurotypique.

Ce n'est pas une métaphore, non, c'est neurologique.

Là où une personne ordinaire reçoit une information émotionnelle et la traite en quelques secondes, ton cerveau, lui, la reçoit, l'analyse sous dix angles simultanément, la connecte à dix souvenirs similaires, anticipe dix scénarios possibles... et tout ça en temps réel, pendant que tu souris et que tu hoches la tête en faisant semblant d'être calme.

C'est épuisant.

Et c'est invisible pour les autres.

Ajoute à ça l'hypersensibilité, ce système nerveux qui capte tout, les micro-expressions, les silences, les changements de ton, la tension dans l'air avant même que quelqu'un ait ouvert la bouche... et tu obtiens quelqu'un qui vit ses relations à une intensité que son entourage ne perçoit tout simplement pas.

Tu n'exagères pas.

Tu ne dramatises pas.

Tu ressens plus. Point.

Et ça change absolument tout dans tes relations.



Le paradoxe au cœur de ta vie relationnelle

Voici quelque chose que j'observe depuis dix ans chez les femmes que j'accompagne, et que personne ne dit assez clairement :

Les femmes atypiques ont un besoin de connexion profonde plus intense que la moyenne et en même temps une peur du rejet plus intense que la moyenne.

Ces deux réalités cohabitent en toi, souvent en tension permanente.

D'un côté, tu aspirés à être vraiment vue.

Pas juste aimée dans le sens vue.

Mais aussi, comprise dans ta complexité, acceptée dans tes contradictions, rejointe dans ta profondeur.

Une relation superficielle te nourrit aussi peu qu'un repas sans saveur.

Tu veux du vrai, du dense, du sincère.

De l'autre côté, tu as appris très tôt — souvent dès l'enfance — que ta façon d'être pouvait déranger.

Que tu étais trop sensible, trop intense, trop compliquée.

Alors tu as développé des stratégies pour te protéger.

Tu t'adaptes. Tu t'effaces. Tu mets tes besoins de côté pour ne pas peser.

Le résultat ? Tu te retrouves dans des relations où tu donnes beaucoup, tu ressens tout, et tu reçois trop peu.

Et tu n'oses pas vraiment le dire parce que quelque part, tu te demandes si c'est toi le problème.

Ce n'est pas toi le problème.

C'est le malentendu entre ta façon d'aimer et ce que l'autre peut recevoir ou ce que tu lui laisses voir de toi.

Ce qui se passe concrètement quand tu aimes

Pour que tu te reconnaises vraiment, laisse-moi te décrire une scène ordinaire.

Tu es avec quelqu'un que tu aimes (ton conjoint, une amie proche...

La conversation est banale.

Et soudain, tu perçois quelque chose.

Un léger changement dans son ton.

Un silence une demi-seconde trop long.

Un regard qui ne te revient pas tout à fait.

Ton cerveau enregistre.

Analyse. Inquiète.

Est-ce que j'ai dit quelque chose de mal ?

Est-ce qu'il est fâché contre moi ?

Est-ce qu'elle en a assez de moi ?

Est-ce que je prends trop de place ?

Pendant ce temps, l'autre personne pense... à sa liste de courses. Ou à un dossier au travail. Elle n'a rien remarqué. Elle va très bien.

Mais toi, tu as déjà passé les vingt dernières minutes à gérer intérieurement une crise relationnelle qui n'existait que dans ton système nerveux et pire tu culpabilises, penses que tu n'as pas confiance en toi (alors même que ce n'est pas ton fonctionnement le problème c'est cette culpabilité qui alimente le doute sur ta confiance).

C'est ça, vivre ses relations en mode atypique.

Une intensité permanente, souvent invisible, souvent épuisante et tellement solitaire parce que tu ne peux pas vraiment l'expliquer à l'autre sans passer pour quelqu'un de "trop".

La blessure de ne pas être comprise

Il y a quelque chose de particulièrement douloureux pour les femmes atypiques en relation : le sentiment de ne jamais être vraiment comprise. Pas faute d'essayer.

Tu expliques, tu nuances, tu reformules.

Tu cherches les mots justes.

Mais quelque chose se perd dans la traduction entre ce que tu ressens et ce que l'autre entend.

Et avec le temps, tu as peut-être arrêté d'essayer d'expliquer certaines choses.

Tu as appris à simplifier ce que tu vis pour que l'autre puisse le digérer. Tu t'es toi-même réduite pour tenir dans l'espace que la relation t'offrait.

C'est une forme de solitude très particulière.

Pas la solitude d'être seule mais la solitude d'être entourée et de se sentir profondément, intimement incomprise.

Et cette solitude-là, je la connais.

Je l'ai traversée.

Je l'entends chaque semaine dans la bouche des femmes que j'accompagne.



Trois pistes concrètes pour commencer à changer quelque chose dès maintenant

La prise de conscience, c'est essentiel. Mais elle ne suffit pas seule. Voici donc trois choses que tu peux faire dès aujourd'hui.

Première piste — Nommer ce que tu ressens avant de réagir

Quand tu perçois quelque chose dans une relation (une tension, une distance, une inquiétude...) prends l'habitude de te poser une seule question avant de faire quoi que ce soit : "Est-ce que ce que je ressens vient de ce qui se passe vraiment, ou de ce que mon cerveau anticipe ?" Ce n'est pas une façon de nier tes émotions. C'est une façon de les écouter sans les laisser décider à ta place. Ton ressenti est toujours réel. Mais il n'est pas toujours le reflet exact de la réalité extérieure. Note tes réponses dans un carnet pendant une semaine. Tu vas commencer à voir des patterns très clairs sur ce qui déclenche tes spirales relationnelles.

Deuxième piste — Identifier ton niveau d'énergie après chaque interaction

Pendant les deux prochaines semaines, après chaque interaction significative, demande-toi simplement : "Je me sens nourrie ou vidée ?" Pas de jugement. Pas d'analyse. Juste une observation. Tu vas très vite distinguer les relations qui te donnent de l'énergie de celles qui t'en prennent systématiquement. Et cette information simple est l'une des plus précieuses que tu puisses avoir sur ta vie relationnelle.

Troisième piste — Arrêter de t'excuser de ressentir

La prochaine fois que tu t'apprêtes à dire "désolée, je suis trop sensible" ou "excuse-moi, je surréagis sûrement" → arrête-toi. Tu n'as pas à t'excuser de ton système nerveux. Tu n'as pas à minimiser ce que tu ressens pour rendre l'autre plus à l'aise. Ce que tu ressens est légitime. Ce que tu vis est réel. Commence à remplacer les excuses par des formulations simples et directes : "J'ai besoin d'un moment pour digérer ça." Ou : "Ce que tu viens de dire m'a touchée plus que tu ne le penses."

Ce que tu mérites de retenir de ce chapitre



Tu n'aimes pas mal.

Tu aimes autrement : avec une intensité, une profondeur et une sensibilité que peu de gens ont la chance de connaître.

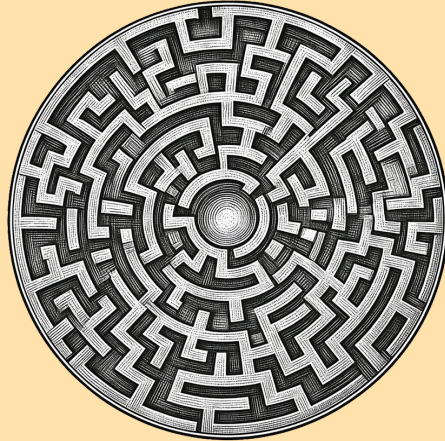
Mais cette façon d'aimer mérite d'être comprise, par toi d'abord, avant de pouvoir l'être par les autres.

Dans le chapitre suivant, on va aller plus loin.

On va regarder en face les patterns relationnels dans lesquels les femmes atypiques se retrouvent le plus souvent pour que tu puisses enfin reconnaître les tiens, sans te juger.

Parce que reconnaître un schéma, c'est déjà commencer à s'en libérer.

2. Les 4 patterns relationnels des femmes atypiques



"Je ne comprends pas comment je me retrouve toujours dans la même situation. Avec des personnes différentes, dans des contextes différents et pourtant c'est toujours pareil."

Si tu t'es déjà dit ça, tu n'es pas maudite.
Tu n'as pas de malchance chronique en relation.
Tu as un pattern.

Et un pattern, contrairement à la malchance, ça se comprend. Et ce qui se comprend peut se transformer.

Dans ce chapitre, je vais te décrire les quatre schémas relationnels que j'observe le plus souvent chez les femmes atypiques que j'accompagne depuis dix ans.

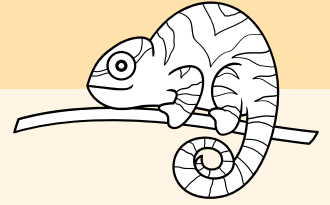
Aucun de ces profils n'est figé.

Aucun n'est une sentence.

Et tu vas probablement te reconnaître dans plusieurs à la fois parce que nous sommes toutes complexes, et parce que ces patterns peuvent se combiner, évoluer, s'activer différemment selon les relations.

Lis chaque portrait avec bienveillance.

Pas pour te juger pour enfin te voir.



Pattern 1 – La Sur-Adaptatrice

"Je m'adapte tellement bien aux autres que parfois je ne sais plus qui je suis vraiment."

Tu es la reine de l'adaptation. Dans une pièce, tu sens immédiatement ce dont chacun a besoin, ce qui va plaire, ce qui va créer de l'harmonie.

Alors, tu ajustes ton ton, tes opinions, parfois même tes valeurs pour que l'autre se sente bien en ta présence.

Et tu le fais souvent sans t'en rendre compte.

Au début d'une relation – amoureuse ou amicale – cette capacité te rend magnétique. Les gens se sentent incroyablement bien avec toi. Compris. Accueillis.

Ils ont l'impression que tu les connais depuis toujours.

Ce qu'ils ne voient pas, c'est le prix que tu paies.

Parce qu'à force de t'adapter, tu t'oublies.

Tu ne sais plus très bien ce que tu aimes vraiment, toi.

Ce que tu veux vraiment dans cette relation.

Où finissent les besoins de l'autre et où commencent les tiens.

Et un jour, tu te réveilles épuisée dans une relation où tu donnes tout et où l'autre ne sait pas grand chose de qui tu es vraiment parce que tu ne lui as jamais vraiment montré.

La Sur-Adaptatrice a souvent appris très tôt que s'effacer était plus sûr que d'exister pleinement.

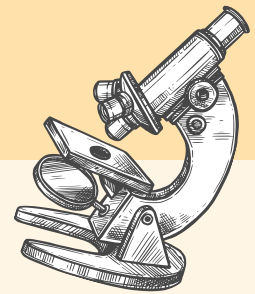
Que prendre de la place créait des problèmes.

Que l'amour était quelque chose qui se méritait par le service et la disponibilité.

Ce que cache ce pattern : une peur profonde de ne pas être aimée pour ce qu'elle est vraiment alors elle ne montre jamais vraiment ce qu'elle est.

Le signal d'alarme : tu réalises que dans certaines de tes relations, tu ne sais pas ce que tu ressens vraiment parce que tu as si bien intégré les émotions de l'autre qu'elles ont recouvert les tiennes.

Pattern 2 – L'Hyperanalyste



"Je rejoue la conversation depuis trois jours. J'essaie de comprendre ce que j'ai fait de mal."

Ton cerveau est une machine à analyser. En temps normal, c'est une force extraordinaire. En relation, ça peut devenir un piège redoutable.

Une remarque anodine de ton conjoint.

Un message d'amie qui met deux heures à arriver.

Un silence au mauvais moment.

Ton cerveau s'en empare, le tourne dans tous les sens, l'examine sous chaque angle, construit des scénarios, cherche des significations cachées.

À 2h du matin, tu es encore là à décortiquer une phrase qui a duré quatre secondes.

L'Hyperanalyste ne cherche pas à souffrir, absolument pas, elle cherche à comprendre.

Parce que pour elle, comprendre c'est se protéger.

Si elle analyse assez, elle anticipera la douleur.

Si elle trouve ce qu'elle a mal fait, elle pourra le corriger.

Si elle déchiffre parfaitement l'autre, elle ne sera plus jamais prise par surprise.

Sauf que l'amour ne se déchiffre pas entièrement. Et vivre en anticipation permanente de ce qui pourrait mal tourner, c'est ne jamais vraiment profiter de ce qui va bien.

L'Hyperanalyste passe une grande partie de son énergie relationnelle dans sa tête plutôt que dans la relation elle-même. Elle est présente mais souvent à moitié, parce que l'autre moitié d'elle-même surveille, calcule, anticipe.

Ce que cache ce pattern : une anxiété d'attachement souvent ancienne, née de l'expérience que les relations peuvent basculer sans prévenir et qu'il vaut mieux rester en alerte.

Le signal d'alarme : tu réalises que tu passes plus de temps à analyser ta relation qu'à la vivre. Et que même quand tout va bien, tu attends que ça se gâte.

Pattern 3 — La Sauveteuse



"Je savais qu'il avait besoin d'aide. Je pensais que mon amour suffirait à changer les choses."

Tu as un radar infailible pour détecter la souffrance chez les autres.
Tu sens les blessures cachées, les besoins non exprimés, les douleurs que les gens ne savent pas encore nommer.
Et quelque chose en toi — profond, sincère, généreux — veut aider.

C'est l'une de tes plus belles qualités.

Mais quand ce radar s'applique au choix de tes partenaires et de tes amis, il peut te conduire systématiquement vers des personnes qui ont besoin d'être réparées.

Des gens brillants mais abîmés.

Des personnes au potentiel immense mais à la vie chaotique.

Des relations où tu donnes, ré pares, soutiens, portes et où l'équilibre ne s'installe jamais vraiment.

La Sauveteuse se retrouve souvent dans des relations asymétriques où elle est le pilier.

Et elle y reste, parfois longtemps, parce que partir lui semble être un abandon. Parce que la relation lui donne le sentiment d'être utile, nécessaire, irremplaçable.

Ce qu'elle ne voit pas toujours, c'est que ce besoin d'être nécessaire est aussi une façon de ne pas avoir à exposer sa propre vulnérabilité.

Quand on s'occupe des blessures des autres, on n'a pas à regarder les siennes.

Ce que cache ce pattern : souvent une enfance où elle a appris à s'occuper des émotions des adultes autour d'elle. L'amour a été associé à la prise en charge, au sauvetage, à la réparation.

Le signal d'alarme : tu réalises que dans tes relations les plus importantes, tu es toujours celle qui donne le plus. Et que l'idée de recevoir (vraiment recevoir) te met mal à l'aise, voire te fait peur.



Pattern 4 – L'Isolée Paradoxe

"Je veux tellement de connexion. Mais dès que quelqu'un s'approche vraiment, je trouve une raison de m'éloigner."

Celui-là est peut-être le plus douloureux et le moins bien compris, y compris par celles qui le vivent.

L'Isolée Paradoxe désire profondément la connexion.

Plus que tout.

Elle rêve de la relation dans laquelle elle pourrait être entièrement elle-même et ce sans s'effacer, sans performer, sans avoir peur du jugement.

Mais dès qu'une relation s'approche de cette profondeur, quelque chose se déclenche.

Une distance intérieure.

Une envie de fuir.

Un regard critique soudain sur l'autre.

Une raison de ralentir, de douter, de partir.

De l'extérieur, ça ressemble à de la contradiction. Voire à de la froideur, de la superficialité, une incapacité à s'engager.

De l'intérieur, c'est de la survie.

Parce que l'Isolée Paradoxe a appris, souvent très tôt, que la proximité est dangereuse. Qu'être vraiment vue, c'est risquer d'être vraiment rejetée.

Et ce rejet-là, le rejet du vrai soi, est insupportable à imaginer.

Alors elle préfère garder les gens à une distance qui lui permet de contrôler l'exposition. Assez proche pour ne pas être seule. Pas assez proche pour vraiment risquer quelque chose.

Et elle se retrouve exactement là où elle ne voulait pas être : seule.

Même entourée.

Ce que cache ce pattern : une blessure d'attachement souvent ancienne – un rejet, un abandon, une relation où être soi-même a coûté quelque chose. La protection est devenue plus forte que le désir de connexion.

Le signal d'alarme : tu réalises que tu sabotes ou tu fuis les relations qui commencent à devenir vraiment intimes et que tu ne comprends pas toujours pourquoi sur le moment.

Trois pistes concrètes pour commencer à sortir de ton pattern

tu te reconnais ?

Peut-être dans un profil. Peut-être dans trois.

Peut-être différemment selon les relations – La Sauveteuse avec ton conjoint, l'Hyperanalyste avec tes amies, l'Isolée Paradoxe dans les nouvelles rencontres.

C'est normal.

Ces patterns ne sont pas des identités fixes, ce sont des stratégies de protection que ton système nerveux a développées pour survivre à des expériences relationnelles difficiles. Ils ont eu une utilité. Ils t'ont protégée.

Mais ce qui protège l'enfant que tu étais peut emprisonner la femme que tu es devenue.

Trois pistes concrètes pour commencer à sortir de ton pattern

Première piste – Identifier ton pattern dominant

Relis les quatre portraits. Pour chacun, note de 1 à 5 à quel point tu te reconnais dedans. Ne réfléchis pas trop, va à l'instinct. Le chiffre qui monte spontanément est souvent le plus juste.

Ton pattern dominant est celui qui a obtenu le score le plus élevé. C'est ton point de départ, pas pour te définir, mais pour savoir où poser ton attention en priorité.

Deuxième piste – Remonter à la source

Chaque pattern a une origine. Une expérience, souvent ancienne, qui lui a donné naissance.

Pose-toi cette question avec douceur, sans forcer : "La première fois que j'ai eu ce comportement en relation, j'avais quel âge ? Et qu'est-ce qui s'était passé ?"

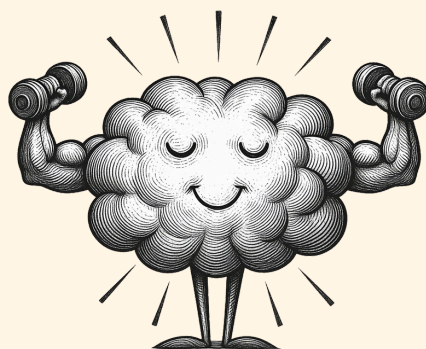
Tu n'as pas besoin de répondre immédiatement. Parfois la réponse arrive pendant la nuit, pendant une promenade, sous la douche. Laisse-la venir. Ce n'est pas un exercice pour rouvrir des blessures. C'est un exercice pour comprendre que ta façon d'aimer aujourd'hui a été construite et que ce qui a été construit peut être reconstruit autrement.

Troisième piste – Choisir une micro-expérience différente cette semaine

Les grands changements se font par accumulation de petits pas.

Selon ton pattern dominant, voici une action concrète pour cette semaine :

- Si tu es Sur-Adaptatrice : dans une conversation cette semaine, exprime une opinion sincère même si elle diffère de celle de l'autre. Juste une fois.
- Si tu es Hyperanalyste : quand tu te surprends à ruminer une situation relationnelle, pose ton téléphone et note trois choses que tu vois, entends et ressens physiquement autour de toi. Reviens dans ton corps, hors de ta tête.
- Si tu es Sauveteuse : identifie un besoin que tu as en ce moment même petit ou simple et demande à quelqu'un de le satisfaire. Reçois sans minimiser, sans remercier dix fois, sans immédiatement rendre la pareille.
- Si tu es Isolée Paradoxe : la prochaine fois que tu sens l'envie de te retirer d'une relation qui s'approfondit, nomme-le à voix haute à toi-même d'abord : "Je perçois que j'ai envie de fuir. Je choisis de rester encore un peu." C'est suffisant pour commencer.



Ce que tu mérites de retenir de ce chapitre



Ton pattern n'est pas toi.
C'est une réponse apprise, intelligente, cohérente avec ce que tu as vécu.
Mais tu n'es plus l'enfant qui avait besoin de cette protection-là.
La femme que tu es aujourd'hui mérite des relations dans lesquelles elle peut exister pleinement sans s'effacer, sans analyser jusqu'à l'épuisement, sans porter l'autre, sans fuir ce qu'elle désire le plus.

Dans le chapitre suivant, on va entrer dans le concret de ta vie relationnelle (le couple et l'amitié) pour regarder ensemble ce qui se passe vraiment dans ces deux espaces qui comptent tant pour toi.

Parce que comprendre tes patterns en général, c'est une chose. Voir comment ils s'incarnent dans tes relations quotidiennes, c'en est une autre.

Et c'est là que tout commence vraiment à changer.

3. Ce qui se passe vraiment dans tes relations : couple et amitié



"Je l'aime. Je tiens à elle/lui.

Alors pourquoi est-ce que je me sens si souvent seule dans cette relation ?"

C'est peut-être la question la plus douloureuse que j'entende dans mon cabinet.

Pas "est-ce que je l'aime encore ?"

Pas "est-ce que cette relation vaut la peine ?" Non.

La question la plus fréquente, celle qui revient avec une régularité troublante chez les femmes atypiques que j'accompagne, c'est celle-là : pourquoi est-ce que je me sens seule alors que je suis entourée ?

Cette solitude paradoxale, présente au cœur même des relations les plus intimes, n'est pas un signe que quelque chose ne va pas dans ta relation. C'est le signe que quelque chose de fondamental n'a pas encore été compris sur ta façon d'aimer.

Et c'est exactement ce qu'on va explorer ici.

Première partie :

Le couple quand on est atypique

Ce que la science nous dit — et ce que ça change pour toi

En 1970, le psychologue John Bowlby a développé ce qu'on appelle la théorie de l'attachement : l'idée que la façon dont nous avons vécu nos premières relations, notamment avec nos figures parentales, programme profondément notre façon de nous attacher aux autres à l'âge adulte.

Ce que les recherches en neurosciences ont confirmé depuis, c'est que le cerveau atypique vit l'attachement de façon amplifiée. Les études sur le traitement sensoriel profond, notamment les travaux de la psychologue Elaine Aron, qui a été la première à définir la haute sensibilité comme trait de personnalité, montrent que le cerveau hypersensible traite les expériences émotionnelles plus profondément, les stocke plus intensément, et y revient plus fréquemment.

Concrètement, dans une relation amoureuse, ça signifie trois choses.

- Tu t'attaches plus profondément et plus vite que la moyenne. Ce que l'autre vit comme une relation naissante, toi tu le vis déjà comme quelque chose de fondamental. Ce décalage de rythme peut créer très tôt une asymétrie émotionnelle inconfortable.
- Tu ressens les ruptures d'harmonie de façon disproportionnée par rapport à leur réalité objective. Une soirée où ton conjoint est distrait peut déclencher en toi une anxiété que lui ne comprend pas parce que pour lui c'était juste une soirée difficile au travail, et pour toi c'était un signal que quelque chose a changé entre vous.
- Et tu as besoin d'une qualité de connexion émotionnelle que beaucoup de partenaires ne savent pas naturellement offrir ; non pas parce qu'ils ne t'aiment pas, mais parce qu'ils ne fonctionnent tout simplement pas comme toi.

L'asymétrie émotionnelle : le cœur du problème

Dans la grande majorité des couples que j'accompagne où l'une des deux personnes est atypique, je retrouve la même dynamique. Je l'appelle l'asymétrie émotionnelle.

D'un côté, la femme atypique.

Elle vit la relation à haute intensité, elle a besoin de connexion profonde et régulière, elle perçoit les moindres variations dans l'état émotionnel de l'autre, elle porte souvent le travail émotionnel du couple comme les conversations difficiles, les réconciliations, la gestion de l'atmosphère à la maison.

De l'autre côté, un partenaire qui l'aime sincèrement, mais qui ne voit pas ce qu'elle voit, ne ressent pas ce qu'elle ressent, et ne comprend pas toujours pourquoi elle a besoin de parler encore une fois de quelque chose qui lui semblait réglé.

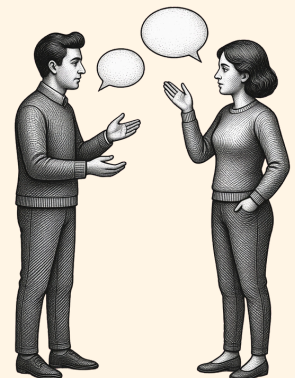
Ce n'est pas un problème d'amour.

C'est un problème de langues différentes.

Et comme dans toute situation où deux personnes parlent des langues différentes, la solution n'est pas que l'une des deux arrête de parler.

C'est qu'elles apprennent ensemble une langue commune.

C'est justement ce que j'apprends aux couples à faire lors de mes accompagnements.



Ce que la femme atypique vit en couple et n'ose pas toujours dire

Elle a le sentiment d'aimer plus fort.

Pas nécessairement plus mais plus fort, plus intensément, avec plus de tout. Et ça lui fait peur parce qu'elle ne sait pas si c'est réciproque.

Elle s'épuise à gérer seule le thermomètre émotionnel du couple.

Elle sent quand l'atmosphère se tend avant même que son conjoint en soit conscient.

Elle prépare, anticipe, désamorce.

Et elle finit par ressentir une fatigue que l'autre ne comprend pas parce qu'il ne voit pas le travail invisible qu'elle a fourni.

Elle a soif d'être vraiment vue.

Pas admirée, pas aimée de loin mais plutôt vue dans sa complexité, sa profondeur, ses contradictions.

Et cette soif-là est rarement éteinte complètement, même dans les meilleures relations.

Et parfois, dans les moments les plus difficiles, elle se demande si elle ne serait pas plus simple à aimer si elle était moins elle-même.

C'est cette pensée-là que je veux que tu entendes clairement : cette pensée est un mensonge.

La complexité n'est pas un défaut à corriger.

C'est une richesse qui mérite d'être rencontrée.



Les red flags et les green flags : apprendre à voir les deux

Depuis quelques années, on parle beaucoup des red flags en relation. C'est une avancée réelle car nommer ce qui ne va pas est la première étape pour ne plus le subir.

Mais j'observe quelque chose de particulier chez les femmes atypiques : beaucoup savent exactement ce qu'elles ne veulent plus. Elles ont listé leurs red flags, elles les reconnaissent, elles les fuient.

Ce qu'elles ne savent pas toujours, c'est ce qu'elles veulent vraiment. Les green flags : ces signaux discrets qui indiquent qu'une relation peut vraiment les nourrir, eux restent souvent flous, abstraits, difficiles à nommer.

Et c'est un problème. Parce qu'on ne peut pas construire vers quelque chose qu'on ne sait pas voir.

Les recherches du Dr John Gottman, psychologue américain qui a étudié des milliers de couples pendant plus de quarante ans, ont identifié ce qu'il appelle les "bids for connection" autrement dit ces petites tentatives de connexion que nous faisons constamment dans nos relations. Un regard, une question, une remarque anodine. Et la réponse de l'autre à ces tentatives (y répondre, les ignorer, les rejeter) détermine à long terme la solidité du lien.

Pour les femmes atypiques, ces tentatives de connexion sont plus fréquentes, plus intenses, et plus douloureuses si elles sont ignorées.

Un green flag dans une relation pour une femme atypique, ce n'est pas simplement quelqu'un qui ne crie pas ou qui est gentil. C'est quelqu'un qui répond à tes tentatives de connexion (même imparfaitement, même maladroitement) mais qui répond. Qui fait l'effort de comprendre même ce qu'il ne comprend pas naturellement. Qui reste présent face à ton intensité au lieu de reculer.

Deuxième partie :

L'amitié quand on est atypique

On parle beaucoup des relations amoureuses. On parle très peu des amitiés, comme si elles étaient moins importantes, moins structurantes, moins douloureuses quand elles dysfonctionnent.

Chez les femmes atypiques que j'accompagne, c'est souvent l'inverse. Les ruptures d'amitié font parfois aussi mal que les ruptures amoureuses.

L'épuisement généré par certaines amitiés est aussi réel que celui d'une relation de couple toxique. Et le manque d'amitié profonde — cette solitude relationnelle spécifique — est l'une des souffrances les moins nommées et les plus présentes.

Pourquoi l'amitié est compliquée pour les femmes atypiques

La femme atypique ne sait pas faire les amitiés à mi-chemin.

Pour elle, une amitié vraie c'est quelque chose de profond, d'engagé, de sincère. Elle investit beaucoup en temps, en énergie, en présence émotionnelle. Elle est là dans les moments difficiles, souvent avant même qu'on lui demande. Elle écoute vraiment, retient les détails, pense à l'autre spontanément.

Et elle attend, souvent sans le formuler clairement, une réciprocité de cette profondeur-là.

Ce qu'elle obtient parfois, c'est une amitié agréable mais superficielle. Des gens qui l'apprécient sincèrement mais qui ne sont pas câblés pour cette intensité. Des amitiés où elle est toujours celle qui initie, qui relance, qui maintient le lien.

Et progressivement, sans vraiment comprendre pourquoi, elle se retrouve épuisée par des amitiés qu'elle tient à bout de bras.

Les trois types d'amitiés épuisantes les plus fréquentes

Dans mon expérience professionnelle, j'observe trois configurations qui reviennent régulièrement.

- L'amitié chronophage. L'amie qui occupe beaucoup d'espace et qui appelle souvent, parle beaucoup d'elle, a toujours une crise à gérer. La femme atypique, avec son empathie naturelle et sa difficulté à poser des limites, devient souvent le pilier émotionnel de cette amie. Elle écoute, soutient, rassure. Jusqu'à ce qu'elle réalise qu'elle n'a plus d'énergie pour elle-même.
- L'amitié déséquilibrée. Celle où elle donne beaucoup plus qu'elle ne reçoit et où elle n'ose pas le dire par peur de paraître exigeante ou de blesser l'autre. Elle minimise ses propres besoins relationnels pour maintenir l'harmonie. Elle attend que l'autre réalise. L'autre ne réalise pas.
- L'amitié de façade. Ces relations agréables en surface (sorties, fous rires, bons moments) mais sans vraie profondeur. La femme atypique y participe, les apprécie même, mais rentre chez elle avec un sentiment étrange de solitude. Parce qu'aucune de ces amitiés ne la connaît vraiment.

Ce que la neurologie nous apprend sur l'amitié et l'hypersensibilité

Les recherches en neurosciences sociales (notamment les travaux de Matthew Lieberman, neuroscientifique à UCLA) ont montré que le cerveau humain traite la douleur sociale dans les mêmes zones que la douleur physique.

Pour le cerveau hypersensible, cette douleur sociale est amplifiée.

Une rupture d'amitié, un sentiment d'exclusion, une trahison même mineure... ces expériences sont vécues avec une intensité qui peut surprendre l'entourage mais qui est neurobiologiquement cohérente.

Ce n'est pas de la fragilité. C'est de la sensibilité. Et la différence entre les deux est fondamentale. La fragilité se brise. La sensibilité ressent et cette capacité à ressentir profondément est aussi ce qui te rend capable d'une empathie, d'une présence et d'une qualité de connexion que peu de gens peuvent offrir.

Le fil rouge entre couple et amitié : le besoin de réciprocité

Si je devais identifier une seule chose qui traverse toutes les difficultés relationnelles des femmes atypiques (en couple comme en amitié) ce serait celle-là : le besoin de réciprocité.

Pas nécessairement la même intensité.

Pas le même mode d'expression.

Mais une réciprocité réelle où l'autre fait aussi des pas vers toi.

L'autre est aussi là quand tu as besoin.

L'autre te voit aussi, toi.

Ce besoin-là n'est pas excessif.

Il n'est pas la marque d'une dépendance affective ou d'une immaturité émotionnelle → deux accusations que les femmes atypiques s'entendent trop souvent.

C'est un besoin humain fondamental, simplement vécu plus intensément.

Et apprendre à l'exprimer clairement : sans s'en excuser, sans le minimiser, sans attendre que l'autre le devine ; est l'une des compétences relationnelles les plus transformatrices que tu puisses développer.



Trois pistes concrètes pour transformer tes relations dès maintenant

- **Première piste : La cartographie de tes relations**

Prends une feuille. Dessine un cercle au centre : c'est toi. Autour, place les personnes importantes de ta vie à des distances qui reflètent la qualité de la connexion ressentie, pas la durée de la relation ni l'affection théorique que tu leur portes.

Observe. Qui est proche ? Qui devrait l'être mais ne l'est pas ? Qui prend beaucoup de place sur la feuille mais te donne peu d'énergie réelle ?

Cette cartographie simple est souvent une révélation. Elle te montre visuellement l'état réel de ta vie relationnelle.

- **Deuxième piste : Apprendre à formuler le besoin de réciprocité**

La prochaine fois que tu ressens un déséquilibre dans une relation importante, essaie cette formulation au lieu de te taire ou d'exploser :

"J'ai besoin de te dire quelque chose d'important pour moi. Quand [situation concrète], je me sens [émotion], et j'aurais besoin de [besoin précis]. Est-ce que c'est quelque chose qu'on peut explorer ensemble ?"

Cette structure est issue des travaux de Marshall Rosenberg sur la Communication Non Violente. Elle n'est pas magique. Mais elle transforme une accusation potentielle en ouverture. Elle dit à l'autre : je te fais confiance pour entendre ce que j'ai à dire.

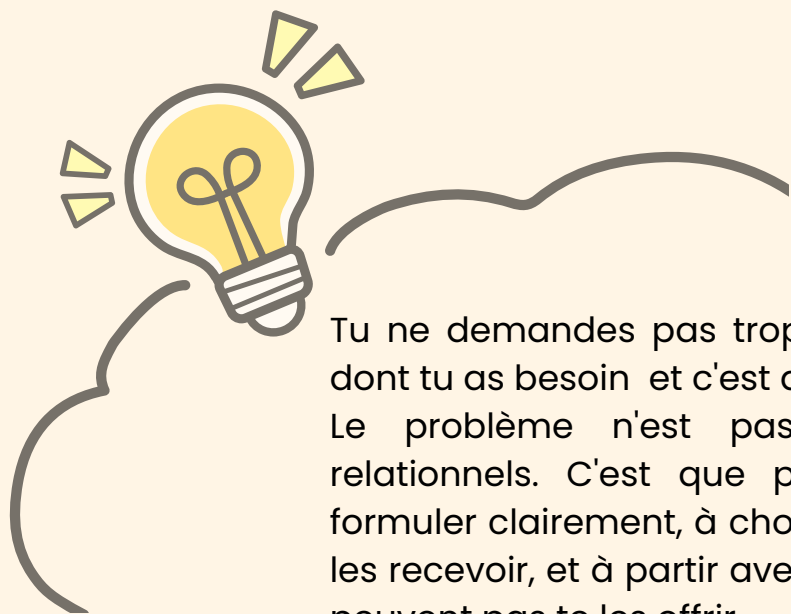
- **Troisième piste : Distinguer la solitude choisie de la solitude subie**

Les femmes atypiques ont souvent besoin de temps seules pour se recharger. Ce n'est pas de l'asociabilité mais c'est une nécessité neurologique pour un système nerveux qui traite autant d'informations en permanence.

Mais il y a une différence fondamentale entre choisir la solitude pour se ressourcer et la subir parce qu'on ne sait pas créer des connexions qui nourrissent vraiment.

Cette semaine, demande-toi honnêtement : quand je suis seule, est-ce que je me ressource ou est-ce que je fuis ? La réponse à cette question te dira beaucoup sur l'état réel de ta vie relationnelle et sur ce qui mérite d'être travaillé en priorité.

Ce que tu mérites de retenir de ce chapitre



Tu ne demandes pas trop en relation. Tu demandes ce dont tu as besoin et c'est différent.

Le problème n'est pas l'intensité de tes besoins relationnels. C'est que personne ne t'a appris à les formuler clairement, à choisir des personnes capables de les recevoir, et à partir avec bienveillance de celles qui ne peuvent pas te les offrir.

Ce que tu cherches en couple et en amitié (être vraiment vue, vraiment rejointe, vraiment nourrie) c'est possible. Ce n'est pas un idéal romantique inaccessible. C'est ce que construisent les femmes atypiques qui ont appris à se connaître assez pour savoir ce dont elles ont besoin.

Dans le chapitre suivant, on va parler de ce que tu veux vraiment.

Pas de ce que tu ne veux plus car tu le sais déjà.

Mais de ce vers quoi tu veux aller.

Les green flags, les signes concrets qu'une relation peut vraiment te nourrir, et comment commencer à les reconnaître et à les attirer.

Parce qu'on ne construit pas vers quelque chose qu'on ne sait pas voir.

4. Ce que tu veux vraiment : apprendre à voir les green flags



"Je sais exactement ce que je ne veux plus. Mais quand on me demande ce que je veux vraiment... je ne sais pas quoi répondre." Cette phrase, je l'entends presque chaque semaine.

Et elle me touche à chaque fois. Parce qu'elle dit quelque chose d'important sur le chemin que beaucoup de femmes atypiques ont parcouru : un chemin fait de relations douloureuses, de déceptions accumulées, d'apprentissages difficiles et sur ce qui reste à parcourir.

Fuir ce qui fait mal, c'est une forme de sagesse.
Mais ce n'est pas suffisant pour construire ce qui nourrit.

Parce qu'une vie relationnelle épanouie ne se construit pas par soustraction en retirant les mauvaises expériences une par une. Elle se construit par intention en sachant clairement vers quoi on va, et en apprenant à reconnaître les signes que c'est bien là qu'on est.

C'est exactement ce qu'on va faire dans ce chapitre.

Pourquoi les femmes atypiques ne savent pas toujours ce qu'elles veulent

Ce n'est pas un hasard. Ce n'est pas non plus une défaillance.

C'est le résultat logique de plusieurs années — parfois de toute une vie — à s'adapter aux besoins des autres au détriment des siens.

À mettre de côté ses propres désirs pour maintenir l'harmonie.

À tellement intégrer les attentes de l'entourage qu'à force, on ne sait plus très bien distinguer ce qu'on veut vraiment de ce qu'on croit devoir vouloir.

La psychologue Harriet Lerner, dans ses recherches sur les dynamiques relationnelles féminines, décrit ce phénomène comme la "perte de soi en relation" : un processus progressif, souvent inconscient, par lequel une personne très empathique finit par s'orienter quasi exclusivement vers les besoins des autres et perd contact avec les siens.

Pour les femmes atypiques, ce processus est amplifié par deux réalités supplémentaires.

- D'abord, leur capacité exceptionnelle à ressentir les émotions des autres peut créer une confusion entre "ce que je ressens" et "ce que l'autre ressent". Quand on absorbe aussi facilement les états émotionnels de son entourage, il devient difficile de savoir ce qui appartient vraiment à soi.
- Ensuite, beaucoup de femmes atypiques ont grandi en entendant que leurs besoins étaient trop grands, trop complexes, trop exigeants. Elles ont appris à les minimiser, à les simplifier, à les cacher. Et ce qu'on cache assez longtemps finit par devenir difficile à retrouver.

Mais il est là. Ce que tu veux vraiment est là → enfoui sous les couches d'adaptation, de protection, de compromis.

Et on va le retrouver ensemble !!

La différence fondamentale entre red flags et green flags

Les red flags sont des signaux d'alarme : des comportements, des dynamiques, des attitudes qui indiquent qu'une relation risque de te faire du mal. Ils sont importants à connaître. Indispensables même.

Mais les red flags fonctionnent par exclusion.
Ils te disent ce qui ne va pas.
Ils ne te disent pas ce qui va.

Les green flags, eux, sont des signaux d'espoir.
Des indicateurs concrets qu'une relation a les fondations pour te nourrir, te respecter, te laisser être toi-même.
Ils ne garantissent pas une relation parfaite car ça n'existe pas.
Mais ils indiquent qu'il y a un terrain sur lequel quelque chose de bon peut se construire.

Et pour les femmes atypiques, les green flags ont des caractéristiques particulières. Parce que ce dont elles ont besoin en relation n'est pas exactement ce dont une personne neurotypique a besoin.

Fais ta liste, comme au père Noël, et non tu ne seras jamais assez exigeante, crois-moi, j'en ai bien trop accompagnée des femmes atypiques, pour savoir qu'elles demandent trop le minimum, de peur d'être déçue mais c'est EXACTEMENT ça le problème, **tu fixes la barre trop bas, donc tu attireras que des gens qui vont te décevoir justement !**



Les green flags spécifiques aux femmes atypiques

Version couple

1. Il reste présent face à ton intensité.

C'est peut-être le green flag le plus important pour une femme atypique.

Quelqu'un qui ne recule pas quand tu ressens fort.

Qui ne minimise pas tes émotions.

Qui ne te demande pas de te calmer ou de relativiser.

Quelqu'un qui peut dire – même sans tout comprendre – "je vois que c'est important pour toi, dis-moi ce que tu ressens."

Les recherches de John Gottman ont montré que la capacité d'un partenaire à "se tourner vers" l'autre plutôt que de "se détourner" dans les moments d'intensité émotionnelle est l'un des meilleurs prédicteurs de la longévité d'une relation. Pour les femmes atypiques, ce "tourner vers" n'est pas un luxe. C'est une nécessité.

2. Il te surprend encore.

Le cerveau HPI s'ennuie vite. Pas par caprice mais par structure neurologique. Il a besoin de stimulation, de nouveauté, de profondeur. Dans une relation amoureuse, ça se traduit par un besoin de conversations qui vont au fond des choses, de projets communs qui ont du sens, d'un partenaire dont la complexité continue de te surprendre avec le temps.

Un green flag, c'est quelqu'un avec qui tu n'as pas l'impression d'avoir tout découvert après six mois. Quelqu'un qui continue de t'apprendre quelque chose sur lui et sur toi, car il fait lui-même l'effort de pas se contenter de peu.

3. Il fait des efforts pour comprendre ta façon de fonctionner.

Il ne comprendra pas toujours. Ce n'est pas le problème. Le green flag, ce n'est pas la compréhension parfaite mais c'est l'effort sincère de comprendre. La curiosité pour ton monde intérieur. La question posée de bonne foi. Le livre sur la sensibilité qu'il a lu parce qu'il voulait mieux te connaître.

L'effort dit quelque chose d'essentiel : tu comptes assez pour que je fasse le chemin.

4. Il y a de la sécurité sans qu'il y ait de l'étouffement.

Pour les femmes atypiques qui oscillent souvent entre besoin de connexion et besoin d'espace, trouver quelqu'un qui offre les deux est fondamental.

La sécurité c'est savoir que l'autre est là, que la relation est stable, qu'on peut être vulnérable sans risque.

Et en même temps la liberté c'est pouvoir avoir ses propres pensées, ses propres projets, ses propres espaces, sans que l'autre le vive comme un rejet.

Cette combinaison, sécurité et liberté, est celle que décrit Mary Ainsworth dans ses travaux sur l'attachement sécure. Et c'est exactement ce dont le système nerveux d'une femme atypique/ hypersensible a besoin pour se détendre vraiment dans une relation.



Version amitié

1. Elle s'intéresse à ce qui te passionne et ce même si elle ne comprend pas tout.

Les femmes atypiques ont souvent des intérêts profonds, parfois atypiques, parfois difficiles à partager. Un green flag en amitié, c'est quelqu'un qui pose des questions sincères sur ce qui t'anime. Pas pour faire semblant de s'y intéresser mais parce que ce qui te passionne lui importe parce que tu lui importes.

2. Elle est là dans les moments ordinaires, pas seulement dans les crises.

Les femmes atypiques ont souvent des amitiés très actives dans les moments difficiles, elles sont présentes, disponibles, investies. Mais un green flag, c'est quelqu'un qui pense à toi un mardi sans raison particulière. Qui t'envoie un message parce qu'elle a pensé à toi. Qui initie le contact sans attendre que tu aies besoin d'aide. Que tu n'aies pas toujours la sensation que c'est toi qui fait un pas vers l'autre.

3. L'amitié nourrissante n'est pas seulement utile !

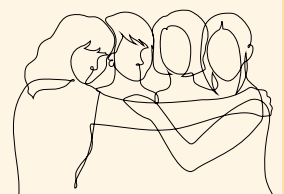
Elle peut recevoir ce que tu donnes.

Les femmes atypiques donnent beaucoup. Un green flag, c'est une amie qui peut recevoir cette générosité sans s'en sentir écrasée, sans créer une dette, sans en profiter. Quelqu'un avec qui l'échange est naturel parce que les deux sauront aussi bien donner que recevoir. Et donc qui viendra aussi vers toi pour être là pour toi et pas parce qu'elle a besoin encore d'un conseil, d'être écoutée et soutenue par ton empathie, etc.

4. Elle te connaît vraiment et s'intéresse réellement à toi sans jalousie

C'est peut-être le green flag le plus précieux de tous. Quelqu'un à qui tu as montré ta complexité, tes contradictions, tes zones d'ombre et qui est resté. Pas malgré qui tu es. Parce que qui tu es lui plaît. Elle est heureuse pour toi et n'utilise pas tes vulnérabilités.

Cette amitié-là est rare. Mais elle existe. Et tu la mérites.



Comment commencer à attirer ce que tu veux vraiment

Il y a quelque chose que je veux te dire ici avec beaucoup de soin, parce que c'est une vérité qui peut faire mal avant de libérer.

Les relations que nous attirons sont souvent le reflet de ce que nous croyons mériter.

Ce n'est pas une condamnation.

Ce n'est pas ta faute.

C'est simplement la façon dont fonctionne notre système nerveux : il cherche ce qui lui est familier, même quand ce familier n'est pas bon pour nous.

Si tu as grandi en croyant que l'amour se méritait, tu chercheras des relations où tu dois te battre pour ta place.

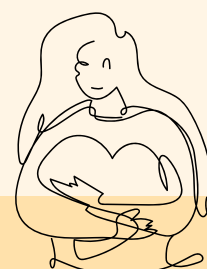
Si tu as grandi en croyant que tes besoins étaient trop grands, tu choisiras des gens qui confirment que tu es effectivement trop.

Si tu as grandi en croyant que la connexion profonde était dangereuse, tu fuiras les personnes capables de t'offrir exactement ce que tu désires.

Les travaux de la psychiatre Sue Johnson, fondatrice de la Thérapie Focalisée sur l'Émotion, montrent que nos schémas d'attachement créent ce qu'elle appelle des "dances émotionnelles" c'est à dire des patterns relationnels que nous reproduisons avec des partenaires différents parce que ce sont les seuls pas que nous connaissons.

Apprendre de nouveaux pas ne se fait pas du jour au lendemain.

Mais ça commence toujours par la même chose : décider qu'on mérite une danse différente. :)



Trois pistes concrètes pour clarifier ce que tu veux vraiment

Première piste : Écrire ta vision relationnelle

Pas ta liste de critères mais plutôt une vision.

Ferme les yeux. Imagine-toi dans cinq ans, dans une relation (amoureuse ou amicale) qui te nourrit vraiment. Pas parfaite. Mais vraiment nourrissante.

Comment tu te sens dans cette relation ? Comment tu te sens, toi, dans ton corps, dans ta tête, quand tu penses à cette personne ?

Légère ? En sécurité ? Libre ? Vivante ? Vue ?

Note ces mots. Ce sont eux, ta boussole. Pas les caractéristiques de l'autre mais tes ressentis à toi.

Deuxième piste : Revisiter une relation qui t'a nourrie

Il y a eu, dans ta vie, au moins une relation qui t'a vraiment nourrie. Où tu te sentais toi-même sans effort. Où l'échange était naturel et joyeux.

Retrouve cette relation dans ta mémoire. Qu'est-ce qui la rendait différente ? Qu'est-ce que l'autre faisait/ou ne faisait pas qui créait cet espace de liberté ? Les réponses à ces questions sont tes green flags personnels. Ceux qui correspondent à qui tu es, toi et pas à une liste générique trouvée sur internet.

Troisième piste : Pratiquer le droit à la préférence

Les femmes atypiques qui ont appris à s'effacer ont souvent du mal avec une chose simple en apparence : exprimer une préférence.

Où tu veux aller dîner. Quel film tu veux regarder. Comment tu veux passer ce weekend.

Cette semaine, pratique une chose : quand on te demande ce que tu veux, réponds. Pas "comme tu veux" ou "peu importe". Réponds.

C'est un entraînement. Un muscle à développer. Parce que savoir ce qu'on veut pour le dîner, c'est le même muscle que savoir ce qu'on veut dans une relation/ dans la vie. Et ce muscle se renforce exactement de la même façon → par la pratique, petite décision après petite décision.

Ce que tu mérites de retenir de ce chapitre



Tu as le droit de savoir ce que tu veux.

Tu as le droit de le dire.

Tu as le droit de choisir des relations qui te le donnent et de t'éloigner avec bienveillance de celles qui ne peuvent pas te l'offrir.

Ce n'est pas de l'égoïsme. C'est du respect de toi-même. Et le respect de toi-même est la fondation de toute relation saine.

Dans le dernier chapitre de conclusion, on va parler de ce qui change concrètement quand tu commences à mettre tout ça en pratique.

Les trois clés pour transformer tes relations dès maintenant, pas dans un an, pas quand tu seras "prête", maintenant, là où tu en es.

Parce que tu n'as pas besoin d'être parfaitement guérie pour commencer à aimer autrement.

Tu as juste besoin de commencer.

5. Conclusion

Et maintenant, c'est à toi !



"Je ne cherche plus la relation parfaite. Je cherche une relation vraie. C'est souvent là qu'arrivent les femmes que j'accompagne au terme d'un travail sur elles-mêmes. Pas dans la désillusion mais dans la clarté. Cependant le problème n'a jamais été que vous vouliez une relation parfaite, NON, le problème c'est que vous n'avez pas su poser vos limites répondre à vos besoins dans une relations.

Tu as lu cet ebook jusqu'ici.

Ça veut dire quelque chose.

Ça veut dire que quelque part en toi, il y a une femme qui en a assez de subir ses relations. Une femme qui sait qu'elle mérite mieux, même si elle ne sait pas encore exactement quoi. Une femme prête à regarder honnêtement ce qui se passe dans sa vie relationnelle, sans se juger, sans se condamner.

Cette femme-là, je la connais bien.

Je l'accompagne depuis dix ans. Et je suis elle, aussi, à ma façon, avec mon histoire, avec mes propres apprentissages encore en cours.

Parce que je veux être honnête avec toi jusqu'au bout : ce travail ne se termine pas. On ne "guérit" pas de sa façon d'aimer comme on guérit d'une grippe. On apprend, on comprend, on ajuste, on grandit. Et parfois on retombe dans de vieux patterns et c'est là qu'on mesure vraiment le chemin parcouru, non pas parce qu'on n'est pas tombée, mais parce qu'on se relève différemment ;)

Ce que tu sais maintenant que tu ne savais peut-être pas avant

- Tu sais que tes difficultés relationnelles ne sont pas une défaillance personnelle. Elles ont une explication : neurologique, psychologique, historique personnelle, culturelle, éducation, etc.
- Tu aimes autrement. Intensément, profondément, parfois épuisant pour toi-même. Et cette façon d'aimer n'est pas un problème à corriger mais c'est une force à comprendre.
- Tu sais reconnaître tes patterns : la Sur-Adaptatrice, l'Hyperanalyste, la Sauveteuse, l'Isolée Paradoxe, et tu sais maintenant lequel ou lesquels te ressemblent. Et tu sais qu'un pattern reconnu est un pattern qui perd déjà un peu de son pouvoir sur toi.
- Tu sais que ce qui se passe dans tes relations de couple et d'amitié a un nom, une logique, une cohérence. Que l'asymétrie émotionnelle que tu vis n'est pas le signe que quelque chose ne va pas dans ta relation mais peut-être le signe qu'il manque un langage commun à construire.
- Et tu sais, maintenant, que les green flags existent. Que ce que tu cherches : être vraiment vue, vraiment rejointe, vraiment nourrie , ce n'est pas un idéal inaccessible. C'est une réalité que construisent les femmes qui ont appris à se connaître assez pour savoir ce dont elles ont besoin.



Ce que j'aimerais que tu emportes avec toi

Une seule chose, si tu ne devais en garder qu'une.

Tu n'as pas à choisir entre être toi-même et être aimée.

Pendant trop longtemps, trop de femmes atypiques ont cru (consciemment ou non) que leur intensité, leur sensibilité, leur complexité étaient des obstacles à l'amour.

Qu'il fallait se réduire pour être aimable.

S'effacer pour ne pas peser.

Simplifier pour ne pas faire peur.

C'est faux.

La bonne relation — amoureuse ou amicale — n'est pas celle dans laquelle tu rentres dans un moule.

C'est celle dans laquelle tu peux enfin sortir de celui dans lequel tu t'es enfermée.

Et cette relation commence toujours par la même chose : la relation que tu as avec toi-même.

Un dernier mot , de femme à femme

Je terminerai par ce que je dis souvent en séance, quand une femme arrive au bout d'un processus et me regarde avec ce mélange de soulagement et d'inquiétude de ce qui vient ensuite.

Tu n'as pas besoin d'être entièrement réparée pour mériter d'être aimée.

Tu n'as pas besoin d'avoir tout compris sur toi-même pour commencer à faire des choix différents.

Tu n'as besoin que d'une chose : décider que tu comptes assez pour essayer.

Le reste, on le construit ensemble.

Avec toute ma bienveillance,

Élodie





La suite, si tu le souhaites

Cet ebook t'a donné des clés. Des prises de conscience, des outils, des pistes à explorer. Mais je sais, parce que je le vis avec les femmes que j'accompagne chaque jour, que la vraie transformation ne se fait pas seule, et pas en lisant.

Elle se fait dans l'expérience. Dans les conversations difficiles qu'on ose enfin avoir. Dans les besoins qu'on formule pour la première fois. Dans les patterns qu'on reconnaît en train de se rejouer et auxquels on choisit de répondre autrement.

C'est exactement ce sur quoi je travaille en ce moment : un accompagnement dédié aux femmes atypiques qui veulent transformer en profondeur leur vie relationnelle. Pas un programme de recettes. Un espace de travail réel, ancré dans ce que tu vis, toi, dans tes relations à toi.

Si quelque chose dans cet ebook a résonné. Si tu t'es reconnue dans ces pages plus que tu ne t'y attendais. Si tu sens que le moment est venu de ne plus juste comprendre mais de vraiment changer quelque chose.

Alors reste proche. La suite arrive bientôt. Et elle est faite pour toi. :)

Autres Ressources

Tu souhaites aller plus loin sur la connaissance de ta propre sensibilité ?
L'apprivoiser pour en faire une force ?



ATELIER HYPERSENSIBILITE

- un PDF de + de 100 pages
- l'audio intégral du PDF
- des audios thématiques supplémentaires
- des podcasts bonus sur le harcèlement scolaire, le burn out parental et la perversion narcissique
- des vidéos avec des exercices pratiques

DISPONIBLE ICI : <https://www.elodiecrepel.com/atelier-hypersensibilite>

Libère ton potentiel :
surmonte le syndrome de l'imposteur !



DANS CET ATELIER, TU AURAS :

- Un carnet de route + UN PDF d'exercices
- Le test du complexe de l'imposteur
- Des outils concrets pour développer ta confiance et dépasser tes limites
- Des vidéos pour t'expliquer comment faire de ce syndrome un allier dans ta vie professionnelle

DISPONIBLE ICI : <https://www.elodiecrepel.com/atelier-complexe-impositrice>

Le syndrome du Caméléon : stop à la suradaptation



DANS CET ATELIER, TU AURAS :

- Accès à 7 modules vidéos
- Un carnet de bord + un PDF avec des exercices
- Le test du complexe du caméléon
- Des informations sur le complexe de la caméléone - spécifiques aux femmes atypiques / artistes
- Une intervention d'une psychologue spécialisée dans l'autisme au féminin et la problématique du camouflage

DISPONIBLE ICI : <https://www.elodiecrepel.com/atelier-complexe-impostrice>

Tu manques d'optimisme et de motivation et ça te freine pour passer à l'action ?



DANS CET ATELIER, TU AURAS 10 modules pour :

- Renforcer ta confiance et ta résilience face aux tempêtes de la vie.
- T'aimer pleinement, avec toutes tes nuances, et retrouver une joie simple et authentique.
- Transformer tes pensées négatives en graines de lumière, pour sortir des ruminations.
- Apaiser ton cerveau atypique et t'ancrer dans l'instant présent.

DISPONIBLE ICI : <https://www.elodiecrepel.com/atelier-optimise-ta-vie>

Mes accompagnements

Accompagnement Individuel

8 séances pour comprendre, assumer, et valoriser ses atypies !

Et si vous appreniez enfin à comprendre votre fonctionnement... pour arrêter de lutter contre vous-même ?

Hypersensibilité, pensée foisonnante, intensité émotionnelle, sentiment d'être « trop » ou « pas assez », difficulté à trouver sa place...

Vous n'avez pas besoin d'un diagnostic pour ressentir que votre fonctionnement est différent.

Vous avez simplement besoin d'un espace pour comprendre ce qui se joue en vous... et commencer à vous sentir enfin aligné-e.

Car ce que vous cherchez, ce n'est pas de changer : c'est de vous retrouver.

DISPONIBLE ICI : <https://elodiecrepel.com/accompagnement-individuel/>

Accompagnement de couple

6 séances pour retrouver un dialogue serein, comprendre vos dynamiques et naviguer ensemble à travers vos atypies.

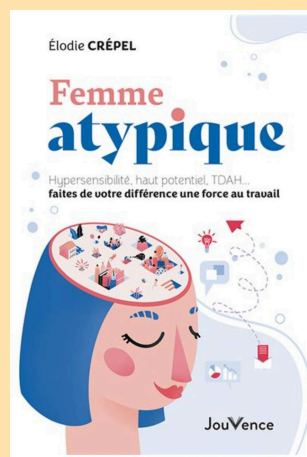
Problèmes de communication, sentiment de ne plus se rejoindre, impact des neuro-atypies (hypersensibilité, HPI, TDAH, TSA) sur le quotidien, ou simplement le besoin de faire le point sur votre relation...

Vous n'avez pas besoin d'être en situation de rupture pour consulter. Vous avez simplement besoin d'un tiers neutre pour décoder ce qui se joue entre vous, apaiser les tensions et construire un équilibre qui respecte les besoins de chacun.

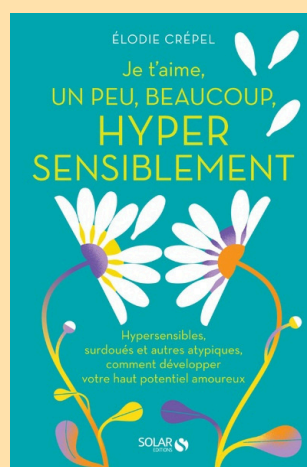
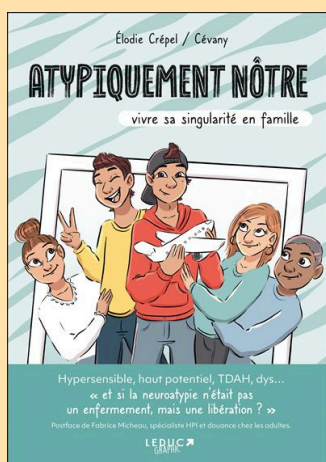
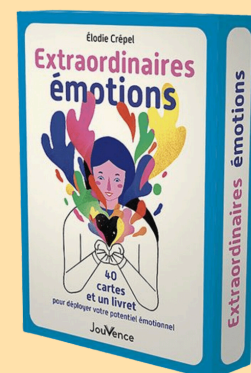
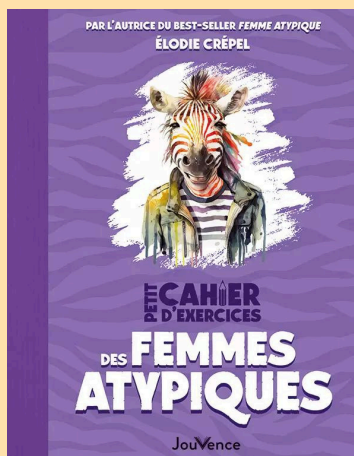
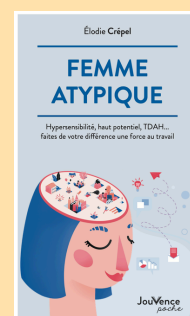
DISPONIBLE ICI : <https://elodiecrepel.com/accompagnement-de-couple/>



Ma bibliographie



EXISTE AUSSI EN
FORMAT POCHE





Merci de ta confiance.

J'ESPÈRE DE TOUT COEUR QUE CELA A PU
T'AIDER À AVANCER SUR TON CHEMIN.
N'HÉSITE PAS À ME SUIVRE SUR INSTAGRAM
@ELODIECREPEL OÙ JE PARTAGE CHAQUE JOUR
DES PUBLICATIONS AFIN D'AIDER LES ATYPIQUES



Elodie