

Votre guide pour un couple heureux

*par Lucie Masson*

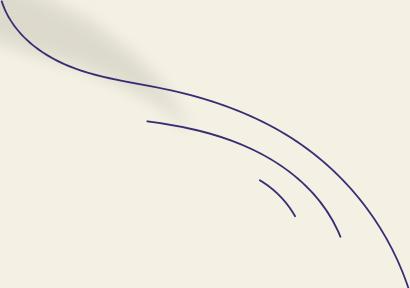
# *Reconnaissance*

Ce livre numérique est l'aboutissement d'un cheminement profondément personnel, et il n'aurait pas été possible sans le soutien et la sagesse rencontrés tout au long de ce parcours. Ma plus profonde gratitude va aux maîtres védiques et aux traditions ancestrales de l'Inde, qui ont préservé les vérités profondes nous guidant tous vers notre véritable nature. Leurs enseignements m'ont apporté la clarté nécessaire à ma guérison et à la découverte de ma voie.

À mon mari et à mes enfants, merci d'être mes plus grands maîtres. Vous incarnez le courage, l'amour et l'épanouissement dont je parle dans mes écrits, et vous êtes la preuve vivante que la transformation est possible.

Enfin, à vous, cher lecteur, merci pour votre courage et votre volonté d'évoluer. Votre quête du bonheur et de la paix est la véritable source d'inspiration de ce guide. Puisse-t-il vous donner la force de retrouver la joie et la puissance qui vous appartiennent naturellement.

*Lucie Masson*



# *Sommaire*

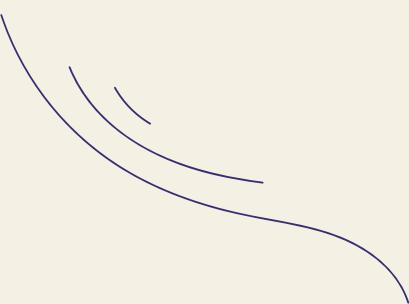
**Pourquoi sommes-nous en couple ?**

**Quels problèmes rencontrent les couples ?**

**Les étapes à l'harmonie**

1. Entretenir une relation avec soi-même
2. Travailleur son corps émotionnel
3. Retrouver confiance en soi
4. Connaître ses limites
5. Cultiver la vulnérabilité
6. L'acceptation

**Conclusion**



*Lucie Masson*

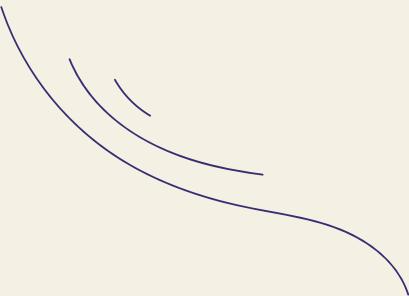


## **Cher amis et lecteurs,**

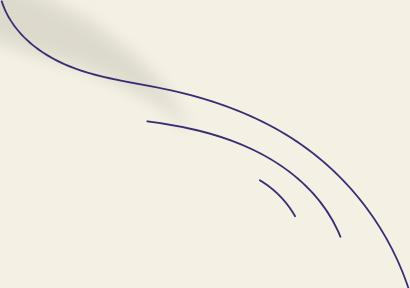
Je suis Lucie et si vous arrivez à ces lignes, c'est que vous cherchez des réponses profondes au mal-être inexplicable que vous vivez. Je suis heureuse de vous trouver.

En 2022 j'ai entamé dans l'Himalaya une quête de redécouverte de moi-même, qui m'a conduite à identifier et accepter mes peurs et mes zones d'ombre, guérir mes blessures inavouées, retrouver la clarté d'esprit qui me manquait, reprendre confiance en moi, reconstruire mon couple, élever des enfants confiants et heureux, et même propulsée vers des sommets de béatitude et de joie de vivre. Par-dessus tout cela, j'ai enfin guéri d'une maladie auto-immune de long terme et trouvé une activité qui correspondait à ma vraie vocation.

Qu'est-ce qui est différent dans les enseignements tirés des Védas (livres sacrés de l'Inde), que nous ne retrouvons pas en Occident ?



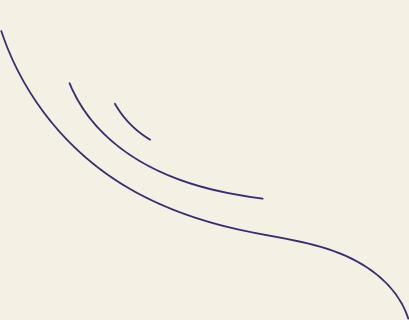
*Lucie Masson*

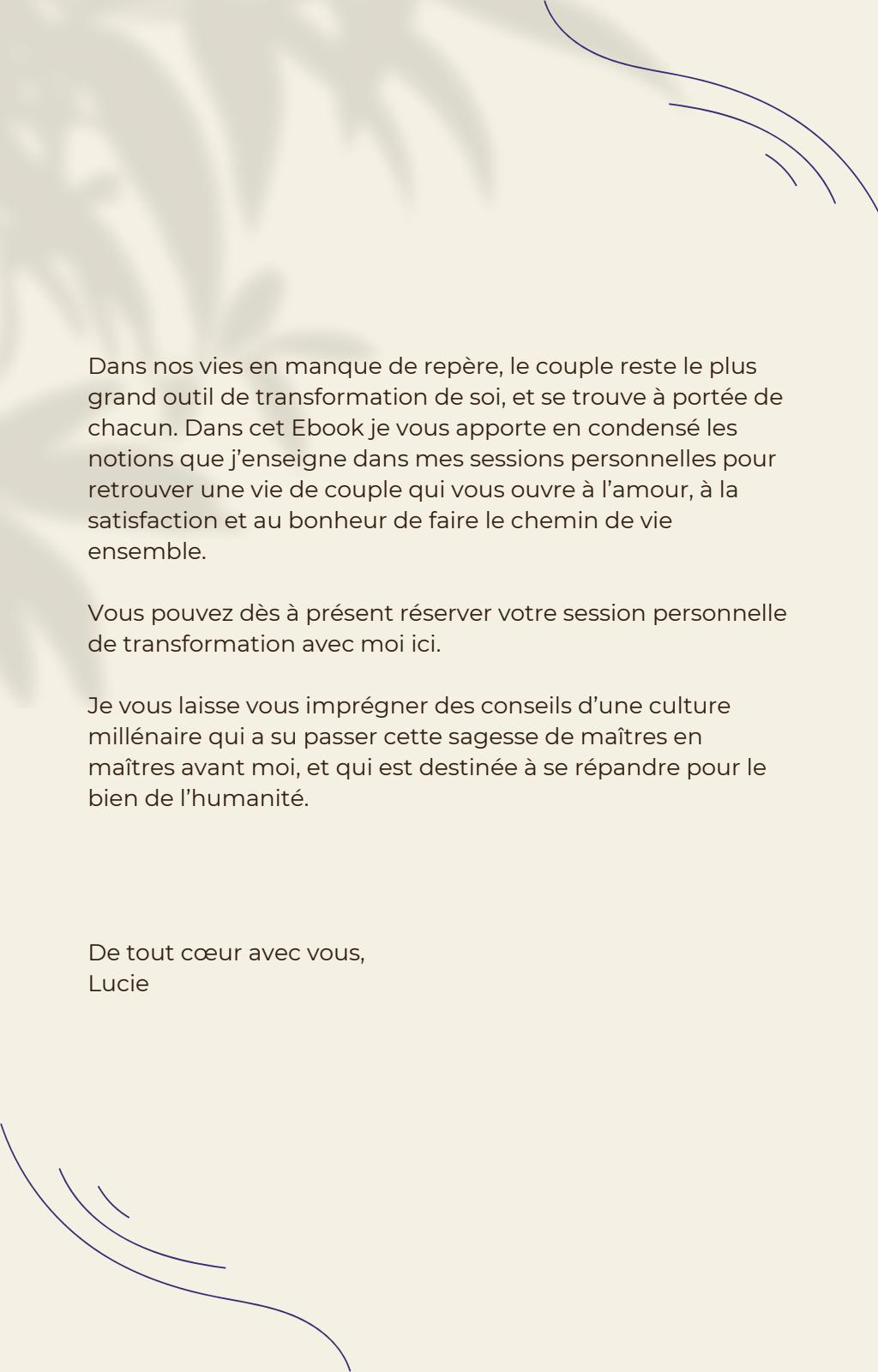


Dans la philosophie Indienne, l'homme est placé au milieu : entre sa condition d'animalité située en dessous de lui, et sa condition divine au-dessus de lui. Il a donc continuellement le choix de s'élever vers le haut ou de rester tiré vers le bas, selon comment il choisit ses pensées et ses actions. C'est à lui de faire le choix. Le problème est que « Maya » la grande illusion incarnée par l'espace et le temps lui cache la Vérité de ce qu'il est vraiment. Ainsi c'est à lui de faire l'effort de chercher qui il est, pourquoi il est en vie, et comment accéder au nectar de l'existence.

Dans nos modes de vies portés sur le confort et les plaisirs, nous avons oublié que cette quête était notre raison d'être. Ainsi nous souffrons d'être un dieu vivant une vie bestiale et inconsciente, sachant au fond de nous que nous pouvons aspirer au bonheur, mais en ayant oublié comment revenir à cet état de quiétude et de paix.

La philosophie derrière ce que j'enseigne à mon tour nous amène à nous rappeler notre nature, pour recommencer à vivre une vie heureuse, comblée et prospère, dans le jardin d'Eden qui est en fait déjà autour de nous, avec les autres humains et créatures qui sont elles aussi divines.





Dans nos vies en manque de repère, le couple reste le plus grand outil de transformation de soi, et se trouve à portée de chacun. Dans cet Ebook je vous apporte en condensé les notions que j'enseigne dans mes sessions personnelles pour retrouver une vie de couple qui vous ouvre à l'amour, à la satisfaction et au bonheur de faire le chemin de vie ensemble.

Vous pouvez dès à présent réserver votre session personnelle de transformation avec moi ici.

Je vous laisse vous imprégner des conseils d'une culture millénaire qui a su passer cette sagesse de maîtres en maîtres avant moi, et qui est destinée à se répandre pour le bien de l'humanité.

De tout cœur avec vous,  
Lucie

## *Pourquoi sommes-nous en couple?*

Nous nous mettons en couple parce que nous avons tous des peurs, des insécurités et des doutes quant à notre propre valeur. Nous avons besoin de nous sentir aimé par un compagnon pour pouvoir nous attribuer une valeur et le mérite d'exister.

Le couple nous permet de donner et recevoir de l'un et l'autre la validation dont nous avons besoin pour nous sentir aimé. Nous répondons donc chacun à des besoins mutuels de sécurité et de confort émotionnel. Comme l'être humain a l'impression que le sexe est un besoin physiologique, le couple permet de répondre également à ces besoins physiques mutuels. Elle nous donne également un statut social qui nous confirme la valeur que nous nous portons. Basés sur la croyance à ces besoins, nous développons une dépendance à la relation qui les nourrit.

Nous ne sommes pas heureux au fond de nous, mais la relation nous donne l'impression de nous sentir soutenu et approuvé. L'autre n'est pas non plus heureux, mais dépend également de cette validation physique, mentale et sociale pour se sentir à sa place dans la société. Ainsi nous développons tous les deux une dépendance au sentiment protecteur que le couple nous octroie.



Plus tard, nos insécurités et la peur de perdre ce qui nous donne cette impression de sécurité nous poussent à la propriété : nous voulons posséder l'autre pour ne pas perdre cette relation à laquelle nous dépendons pour nous sentir bien. Nous avons recours aux moyens légaux qu'est le contrat, pour nous donner cette sécurité d'être toujours aimé : c'est le mariage.

Je ne dis pas que les relations ou le mariage sont mauvais. En fait nous devons généralement passer par là pour comprendre où sont nos peurs et quels sont nos fonctionnements inconscients. Nous pouvons nous servir de cet outil puissant pour nous connaître et apprendre à vivre heureux sans dépendances affectives et physiques.

C'est avec votre situation, quelle qu'elle soit, que vous pouvez vous ramener à vous-même.

Il n'y a pas de relation plus puissante que le couple pour s'analyser et grandir.

Lorsqu'une des personnes grandit et sort de cette spirale d'insécurité et de doute, l'autre partenaire trouve automatiquement l'espace et les ressources pour mûrir lui aussi. Le changement amorcé par une femme est plus puissant car la femme détient la clé de l'amour par sa volonté. Elle peut changer l'homme et l'énergie de sa famille jusqu'aux générations futures simplement en reprenant confiance en elle-même et en retrouvant l'amour inconditionnel qui lui est naturel.



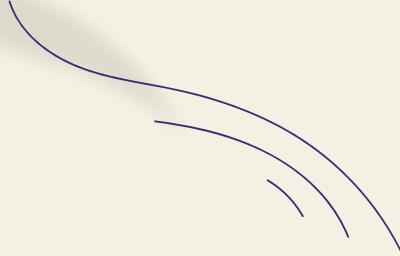
## *Quels problèmes rencontrent les couples ?*

Le problème de cette dépendance à la relation de couple, c'est que tant que nous ne sommes pas réels et authentiques avec nous-mêmes, nous n'avons pas vraiment l'espace et la générosité pour aimer l'autre.

Nous sommes en couple par peur d'être seul, pas par amour. Nous vivons avec une personne que nous commençons à détester. Non pas parce qu'elle est détestable, mais parce que nous n'avons pas appris ce qui nous rend vraiment heureux.

Pendant les premiers mois ou années ensemble, notre besoin de validation et de protection nous camoufle les dysfonctionnements qui régissent notre relation. Nous ne voyons pas les attentes très précises que nous avons envers l'autre, nous ne voyons pas que notre dépendance étouffe l'autre. L'autre a également des attentes envers nous auxquelles nous ne pouvons naturellement pas répondre.

Quand les enfants arrivent, nos insécurités ressortent de manière exacerbée et désinhibée. Nous commençons à souffrir de la façon dont l'autre nous traite et dont nous nous laissons traiter.



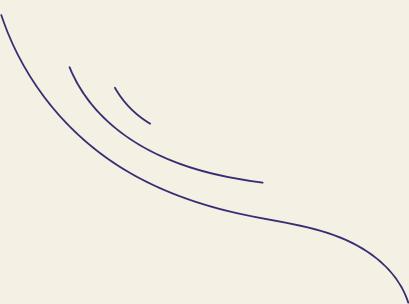
Nous ne ressentons plus d'amour et nous distançons physiquement, mentalement et émotionnellement. Nous vivons ensemble par nécessité pour l'éducation des enfants et par confort physique, mais la complicité et la tendresse ne sont plus là. Tout de l'autre nous énerve, nous n'arrivons pas à nous exprimer sans se fâcher, nous ne nous sentons pas compris, nous nous sentons finalement très seuls dans une relation qui est sensée nous rapprocher.

C'est là le tableau typique d'une situation de couple dans lequel aucun n'apprend à évoluer, et chacun reste dans ses peurs et ses dépendances émotionnelles. La tragédie de la séparation s'ensuit souvent, dans laquelle tout le monde souffre, enfants compris.

Pourtant il est possible de remonter la pente.

Il est possible de retrouver un amour et de l'affection dont nous n'avions peut-être même jamais fait l'expérience. Il est possible de redevenir heureux en couple, quel que soit le conjoint, avec les enfants et avec toutes les difficultés que nous avons à porter.

C'est un chemin à parcourir. Je vous explique comment dans mon suivi personnalisé.



# *L'esteapesa l'harmonie*

## **1. Entretenir une relation avec soi-même**

La clé essentielle dans cet accompagnement consiste à se débarrasser des insécurités qui nous poursuivent inconsciemment.

Lorsque nous doutons de notre valeur et de notre mérite à être aimé, nous développons automatiquement de la dépendance affective envers les autres. Nous cherchons les relations pour nous sentir validés, ce qui conduit à des déceptions consécutives. Les autres ne peuvent pas porter une telle responsabilité. Il est impossible à quiconque de porter quelqu'un qui ne sait pas s'aimer.

Le travail consiste donc à retrouver la confiance en soi et en la valeur que nous nous portons, pour arrêter de la chercher dans les relations et d'être un poids affectif pour les autres. Il s'agit de construire une relation avec soi-même, basée sur la vulnérabilité, l'acceptation et l'amour propre.

## **2. Travailler son corps émotionnel**

Nous avons accumulé depuis l'enfance des souvenirs assortis d'émotions, qui ont formé en nous des croyances sur ce que nous sommes. Ces croyances nous dictent ce que nous pouvons ou ne pouvons pas faire, ce à quoi nous avons le droit d'aspirer ou pas, la place que nous avons dans la société, etc. En gros, ces émotions ont formé notre identité, et ont rétréci peu à peu la sphère de nos possibilités et de notre joie.

Nos émotions (et la manière dont nous y réagissons) dictent notre vie : quelles personnes nous rencontrons, avec qui nous décidons de rester, quels choix nous faisons, comment nous nous comportons, ce qui nous rend triste ou joyeux, etc. Ces émotions primaires de la petite enfance sont celles qui ont donné le ton à tout le reste de notre vie. Si ces émotions n'ont pas été expliquées par les adultes, ou pas du tout exprimées, voire complètement réprimées, elles restent là dans notre corps, dans nos cellules, et continuent à nous faire souffrir dans toutes les situations qui les ravivent.

Le travail consiste donc à nettoyer son corps énergétique des émotions de l'enfance et de l'adolescence qui n'ont pas été comprises et pas assimilées. Nous avons besoin de désencombrer notre mental. C'est seulement avec un mental calme que nous pouvons voir plus clair dans notre vie et dans nos relations. C'est avec un mental serein que nous pouvons accéder à la connaissance de ce qui nous rend vraiment heureux. Il est donc primordial de comprendre et de s'occuper de son corps émotionnel afin d'avoir l'esprit libre pour notre quête de sens.

### **3. Retrouver confiance en soi**

Malheureusement nous grandissant en doutant toujours de nous-même. En tant qu'enfant, nous prenons toujours personnellement et négativement les situations qui nous arrivent. Comme nos souffrances n'ont pas été bien expliquées, nous avons cru systématiquement que c'était nous qui n'étions pas assez bien, pas assez parfait, pas suffisant pour les parents.

Dans l'impossibilité de mettre du sens à ce que nous avons ressenti, nous avons grandi en nous remettons toujours en cause nous-même. C'est cela qui continue à nous faire souffrir dans nos vie d'adultes.

La confiance en soi n'est pas innée, elle s'apprend. Si nos parents n'ont pas su nous l'expliquer et nous l'inspirer, nous devons apprendre comment la construire. Il s'agit de faire tomber les peurs et les fausses croyances négatives que nous avions formés étant enfants. Sans confiance en soi nous ne pouvons pas avancer, pas évoluer.

Dans un couple, avoir confiance en soi résout la moitié des conflits puisque c'est le doute qui nous fait souffrir. Ainsi, sans avoir à changer l'autre, retrouver confiance en soi permet de retrouver son authenticité, d'agir selon ses aspirations, de réussir à s'exprimer sans peur, de rétablir une communication non violente, de lâcher ses attentes et d'accepter l'autre comme il est.

C'est à cela que vous devez arriver pour retrouver une vie de couple heureuse.

#### **4. Connaître ses limites**

Nous avons l'impression de savoir quelle sont nos limites, mais confrontées aux situations et aux pressions émotionnelles des autres, nous nous laissons marcher dessus sans broncher. Au fur et à mesure de se laisser dépasser sans s'exprimer, la colère monte et nous développons de la rancœur pour l'autre. Pourtant ça n'est pas la faute des autres car tout le monde a besoin de savoir quel est le périmètre des limites dans lesquels ils peuvent se comporter. C'est à nous d'apprendre à les identifier, les admettre, les aimer puis les exprimer.

Seulement il n'est pas facile de s'exprimer quand on a peur de perdre l'affection des autres.

Les peurs de ne plus être appréciés est le plus grand blocage à notre communication. Pourtant dans un couple, nous ne pouvons pas fonctionner sans des limites claires et définies. En plus d'être claires, nous devons être en paix avec elles pour les exprimer sereinement, non pas en éclatant à la figure de l'autre. Si elles ne s'expriment pas non plus par la colère et reste réprimée, elle reste en soi et se développe en maladie ou dépression.

Tout cela demande de se connaître et de se respecter pour mieux se faire respecter. Pour un couple sain, il faut savoir identifier ses limites et oser les affirmer simplement.

## **5.Cultiver la vulnérabilité**

Nous pensons avoir besoin d'être forts pour l'autre de manière à être utile et apprécié. Nous pensons à tort qu'être fort c'est porter les soucis et les tracas des autres et ne pas montrer ses propres failles. Nous en venons à porter tellement l'autre, qui en profite pour se laisser aller, que nous ignorons nos propres besoins et notre propre santé mentale. Le problème n'est pas l'autre, mais la croyance erronée de ce que signifie qu'être fort.

La vraie force c'est de se connaître assez pour pouvoir exprimer ses limites, et avouer son impuissance quand c'est le cas. La vraie force c'est avoir la simplicité de dire qu'une remarque nous a blessé, qu'une situation nous a choqué, ou qu'un comportement n'est pas acceptable. La vraie force c'est d'arrêter de prendre sur soi quand c'est en fait l'autre qui ne prend pas ses responsabilités.

Il faut encore plus de force pour accepter que si on arrête de porter, on prend le risque que l'autre arrête de nous aimer et ainsi d'affaiblir la relation dont on est dépendant. Pourtant si nous continuons à porter ce qui est trop lourd pour nous, c'est nous qui sommes en danger de rompre.

Ainsi la plus grande force, c'est d'accepter notre vulnérabilité et de l'afficher en toute simplicité.

Non seulement cela nous enlève un poids impossible à porter, mais en plus cela donne au partenaire la vérité sur la situation et la possibilité d'apprendre ce qu'il lui revient à faire.

## **6.L'acceptation**

Maintenant que nous nous connaissons et que notre état émotionnel n'est plus un frein à la compréhension de notre fonctionnement, nous pouvons voir les situations avec beaucoup plus de clarté. Nous nous estimons assez pour ne pas tomber dans la culpabilisation et arrêtons de vouloir porter les problèmes des autres au lieu des nôtres. Nous admettons nos erreurs et nos incapacités, ce qui nous rend humains et authentique.

Nous développons l'acceptation de ce que nous sommes, avec nos défauts et nos limitations.

C'est l'étape qui nous rend libre. Quand nous nous acceptons comme nous sommes, nous sommes libre de penser et de ressentir ce que nous ressentons, sans avoir peur d'être une gêne pour les autres. Nous nous libérons de la peur de ne pas être vus et aimés. Nous pouvons arrêter d'agir pour faire plaisir aux autres et pour leur dire ce qu'ils veulent entendre. Nous pouvons exprimer ce que nous avons à dire au lieu de râver nos opinions et nos réactions. Nous ne laissons plus tomber ce que nous ressentons par peur de la pression émotionnelle que les autres constituent. Nous osons affirmer ce à quoi nous croyons à notre conjoint, sans peur des réactions ou des menaces.

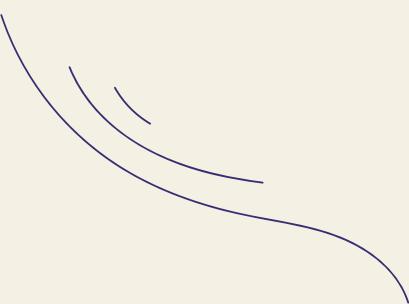


Nous sommes tous simplement libre d'exister tel que nous sommes.

C'est une étape libératrice car nous commençons à assumer qui nous sommes et à vivre la vie que nous devrions vivre.

Nous commençons également à développer l'acceptation de l'autre tel qu'il est également, avec ses zones d'ombres et ses dysfonctionnements. Nous en arrivons à développer de la compassion pour lui/elle, ce qui permet à l'amour de refaire surface.

Nous voyons dans les situations des opportunités pour grandir, au lieu de les repousser à grands coups d'énergie qui nous épuisent. Vous retrouvez l'amour et l'énergie qui vous faisiez défaut, vous renaissez à vous-même, et vous avez l'espace nécessaire dans le cœur pour aimer.



## *Conclusion*

Le couple est le socle de la famille et par extension un élément fondamental de la société. Être heureux en couple est un des défis majeur pour toute personne à notre époque, car cela nécessite de visiter son fonctionnement personnel et faire face à ses propres anomalies et défauts. Tant que notre égo nous voile la vérité, il est difficile de s'entendre avec une personne aussi proche. C'est donc notre égo qui a besoin d'être démonté croyance par croyance, avec beaucoup d'efforts et de volonté.

Il y a plusieurs étapes à la guérison du couple, et cela peut prendre plusieurs mois, voire plusieurs années, mais elle vaut largement la peine d'être entreprise. Il suffit qu'une seule personne dans le couple fasse la transformation personnelle pour initier la transformation du couple. Après tout le couple est fait pour former une entité unique, donc ce qui se passe dans l'un se répercute forcément dans l'autre.

Si vous avez cette aspiration et êtes prêts à faire le chemin, vous serez récompensés par une vie qui vaut la peine d'être vécue.

**Lucie Masson**