



5 QUESTIONS À TE POSER

quand une rencontre bouleverse tout

CÉLINE VAN THIGLIO

ET SI CETTE RENCONTRE PARLAIT AUSSI DE TOI ?

Tu pensais peut-être savoir où tu allais. Tu avais construit une relation, une vie, des projets. Et puis quelqu'un est arrivé et quelque chose a vacillé. Depuis, tu essaies peut-être de comprendre cette attirance, ce désir, cette transgression. Mais si, pendant quelques minutes, tu cessais de regarder l'autre pour **tourner le regard vers toi** ?

Je te propose cinq questions. Elles ne te permettront **pas** de trouver une réponse magique à la situation que tu vis (*et je sais que ton quotidien est devenu hyper douloureux car j'ai vécu la même chose, je t'en parle juste en bas*).

Ces quelques questionnements ne t'aideront pas non plus à décider dans l'heure quoi faire de ton couple ou de cette rencontre. Ce document est là pour ouvrir une brèche à travers laquelle tu vas commencer à regarder ce qui se joue derrière ce bouleversement.

QUI SUIS-JE ?

Je suis Céline Van Thilgio, autrice, coach et créatrice du podcast L'Incartade. Il y a quelques années, trois mois avant mon mariage, une rencontre est venue bouleverser la vie que je pensais pourtant avoir choisie. J'ai d'abord cherché à comprendre ce qui m'arrivait à travers cette histoire et cette personne, avant de réaliser que cette crise venait aussi révéler quelque chose de beaucoup plus profond : à force de vouloir bien faire, répondre aux attentes et cocher les bonnes cases, je m'étais peu à peu éloignée de moi-même.

Cette expérience m'a conduite à écrire L'Autre, un roman qui explore l'infidélité féminine au-delà de l'acte lui-même, puis à créer L'Incartade, où je recueille la parole de femmes qui ont, elles aussi, vécu l'infidélité. À travers leurs témoignages et mon propre parcours, **j'explore depuis plusieurs années ce qui peut se jouer derrière ces moments où tout bascule : le désir, les injonctions, la culpabilité, le besoin d'être vue, mais surtout la question de la fidélité à soi.**

Je ne t'écris donc pas en tant que psychologue ou thérapeute, mais depuis ma place de femme qui a traversé cette expérience, et d'autrice, qui l'explore.

AVANT DE COMMENCER

Se reconnecter à soi peut chambouler une vie.

Les 5 questions peuvent faire émerger des émotions ou des prises de conscience inconfortables : **avance à ton rythme et ne cherche pas à prendre de décision à partir de ce seul exercice.**

Ce guide est issu de mon expérience personnelle, de mon travail d'autrice et de coach et des témoignages que j'ai recueillis.

Il ne remplace pas un accompagnement médical ou psychologique.

Si ce que tu traverses devient trop lourd à porter, je t'encourage à te tourner vers une personne de confiance et/ou un professionnel de santé mentale.

Comment utiliser ce guide ?

Prends quelques minutes au calme, un carnet ou quelques feuilles, et réponds aux cinq questions sans chercher la « bonne » réponse. Écris ce qui vient, même si c'est confus, contradictoire ou inconfortable. Tu peux répondre à toutes les questions d'une traite ou y revenir plus tard. L'important n'est pas de trouver immédiatement des réponses, mais de commencer à écouter ce qui se passe en toi.

1. Avant cette rencontre, te sentais-tu déjà seule, invisible ou fanée ?

Avant que cette personne n'entre dans ta vie, portais-tu déjà un sentiment de solitude, l'impression de ne plus être vraiment vue, ou de t'être peu à peu éteinte ?

Depuis combien de temps te sentais-tu ainsi ?



2. Qu'avais-tu appris à accepter alors qu'au fond, cela ne te convenait plus ?

Pense à ton couple, mais pas seulement. À tes amitiés, ton travail, ta vie en général, la vision que tu avais de ton avenir...

Une situation, une habitude, un manque, une frustration, une façon de te parler ou de te traiter.

Qu'avais-tu fini par considérer comme « normal » alors qu'une partie de toi savait que cela ne lui convenait plus ?

3. Quelle version de toi cette rencontre a-t-elle réveillée ?

Plus libre ? Plus légère ? Plus audacieuse ? Plus spontanée ? Plus créative ? Plus sensuelle ? Plus vivante ? Peut-être cette rencontre a-t-elle aussi réveillé quelque chose dans ta sexualité : un désir, une curiosité, une manière différente d'habiter ton corps ou de te sentir désirée.

Qu'est-ce que tu découvres ou retrouves de toi au contact de cette personne ?

4. Si tu étais certaine de ne décevoir personne, qu'est-ce que tu t'autoriserais à vouloir ?

Ne réfléchis pas à ce qui est raisonnable ou possible.

Qu'est-ce qui apparaît lorsque tu retires, un instant, le regard des autres ?

5. Quelle partie de toi demande aujourd'hui à être davantage écoutée ?

Tu n'as aucune décision à prendre ici ! Demande-toi sincèrement et avec bienveillance :

Qu'est-ce que j'essaie peut-être de me dire à travers tout ce bouleversement ?

ET MAINTENANT ?

Peut-être que ces questions t'ont apporté quelques réponses. **Peut-être qu'elles en ont surtout fait apparaître de nouvelles.**

Au début, lorsque j'étais à ta place, j'ai cherché à comprendre. Pourquoi maintenant ? Est-ce que suis une mauvaise personne ? Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Comment est-ce possible de trahir celui que j'aime ? Comment est-ce possible de me comporter d'une manière que je ne reconnais pas ? Comment m'empêcher de transgresser les règles ? Comment me sortir cette personne du coeur, de la tête, du corps ? Qui choisir ? Dois-je partir ?

Puis j'ai progressivement déplacé la question : qu'est-ce que tout cela raconte de moi ?

C'est cette exploration qui a donné naissance aux trois portes d'entrée que je te propose aujourd'hui.



Si tu as besoin de te sentir moins seule, tu peux écouter L'Incartade. J'y donne la parole à des femmes qui ont vécu l'infidélité pour comprendre ce qui s'est passé pour elles, au-delà des jugements et des idées reçues.



Si tu veux traverser cette expérience par la fiction, tu peux découvrir mon roman L'Autre. J'y raconte de l'intérieur ce vertige : aimer, rencontrer quelqu'un d'autre et voir soudain vaciller tout ce que l'on croyait savoir de soi.



Si ces questions ont ouvert quelque chose en toi et que tu **souhaites poursuivre l'exploration**, j'ai créé Quand on cesse de se trahir, un parcours d'exploration guidée en sept étapes. Tu y trouveras mon parcours, des questions d'introspection, des exercices d'écriture intuitive et des explorations créatives pour aller plus loin, à ton rythme, sans réponse toute faite.

Et si tu as simplement envie de me raconter ce que ces questions ont fait émerger en toi, tu peux aussi me retrouver sur les réseaux sociaux (@celine_vanthiglio) et m'écrire. Je lis vos messages avec beaucoup d'attention.

Quelle que soit la porte que tu choisiras, j'aimerais que tu gardes une chose de ces quelques pages : **Une rencontre peut bouleverser une vie. Mais elle peut aussi être l'occasion de tourner enfin le regard vers celle que tu avais peut-être cessé d'écouter : toi.**

Céline Van Thiglio