

## ADM#3 Je ne fais rien comme il faudrait



# AU DELA DU MUR

By Michelle Andrew  
ose-ta-santé.com

## C'est quoi le QE: Quotient Emotionnel ?

C'est la capacité de changement, la capacité à adhérer, transformer la relation aux situations compliquées.

Le référent le plus puissant pour transformer votre vie: le plus grand facteur de rebondissement de votre histoire..



## JE NE FAIS RIEN COMME IL FAUDRAIT



Laurent a divorcé une première fois, après avoir tout essayé pour maintenir une histoire de 20 ans, avec une femme pour qui il dit avoir tout donné.

Il est à nouveau dans une histoire amoureuse, avec une femme qui le critique, le dénigre et lui balance à tout bout de champ qu'il fait tout de travers.

Alors qu'il ne veut que son bonheur, qu'il se met en 4 pour essayer de correspondre à ce qu'elle aimerait qu'il soit.

Il fait toutes les tâches ménagères, les courses, les repas... mais aussi il bricole, répare, et en plus, paie pour tout.

Sauf que régulièrement, il se fait lourdement humilier et traiter de bon à rien. Il se plaint de faire tout pour l'autre, toute sa vie, et il ne comprend pas. Il reçoit une claque sur une joue, et il tend l'autre joue.

Son couple est un enfer.

Pendant cette séance, tristesse et colère se mélangent. Laurent semble croire qu'il se fout du regard des autres.

Pourtant, il constate que toute sa vie, il fait tout pour les autres, il se bat tout le temps pour donner le plus possible.

Mais quoi qu'il fasse, il y aura toujours quelque chose qui n'est pas bien, c'est jamais assez, jamais comme il faut.

Il ressent qu'il ne vaut rien, qu'il ne sent rien et qu'il n'y arrivera jamais. Il sent du désespoir. Pourtant il vit une super histoire avec Hélène...

Le bonheur ne semble pas pour lui. Et tout est toujours de sa faute, de toute façon.

## émotions & croyances

## Il était une fois...

Le père de Laurent dirigeait la famille, ramenait l'argent et tout marchait à la baguette. Il n'y avait jamais rien d'assez bien pour lui de ce que faisait Laurent ou sa mère.

Il ne voulait jamais discuter, n'écoutait rien, il disait non à tout et tout ce qui clochait était toujours de la faute des autres. Être un homme c'est taper sur la table ! C'est tout.

La mère de Laurent avait toujours l'air de paniquer, elle ne sourit jamais. Et Laurent se démenait pour faire le plus d'aide ménagère qu'il pouvait, pour aider sa maman et attirer le regard compatissant de son père. Mais ça ne changeait jamais rien à la situation.

Laurent allait tellement mal, ressentait tellement que quelque chose clochait, qu'à 15 ans, il faisait pipi au lit.

Aujourd'hui, son père a perdu la tête et Laurent n'a jamais pu lui dire qu'il a fait ses études et son métier pour lui prouver qu'il était capable de faire quelque chose.

Laurent constate qu'il a réitéré la même histoire avec les 3 femmes qu'il a aimées et qu'encore aujourd'hui, il essaie de donner raison à son père, parce qu'il lui est impossible de le dénigrer.

Pourtant, il voit aussi qu'il ne s'affirme pas de peur d'être violent comme lui, dans la terreur de faire mal, il se met plus bas que terre et accepte tous les sous rôles dans le couple, se dévalorise en expiation pour sa propre mère. Il ne sait pas recevoir.

Il découvre qu'il fait une confusion des rôles, du masculin et du féminin, et qu'en fait, il est devenu le contraire de ce qu'il doit être un homme. Et il comprend enfin pourquoi les femmes qui l'aiment ne supportent pas qui il est.

## réalité



Michelle Andrew

ADM#3 Je ne fais jamais rien comme il faudrait

il y a 3 minutes



ADM #3 "Je ne fais jamais rien comme il faudrait."



écoutez le podcast maintenant

