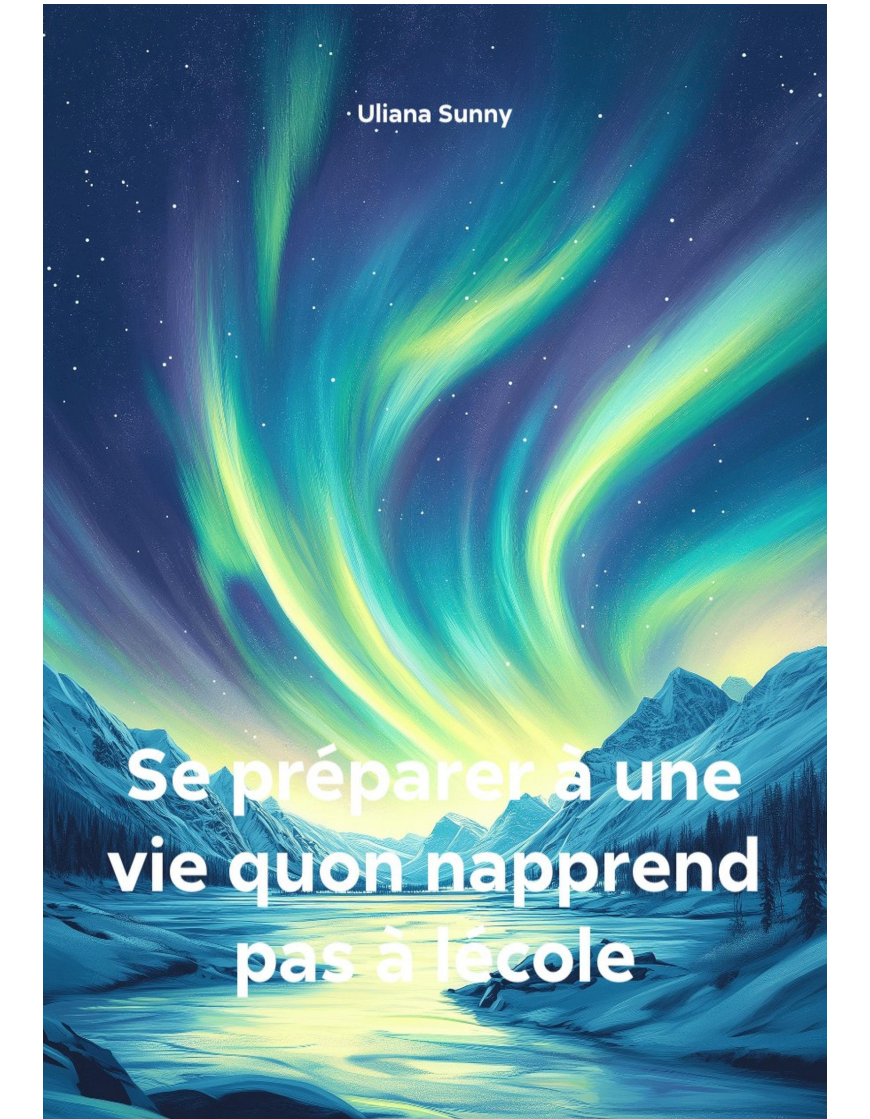




Uliana Sunny

Se préparer à une
vie qu'on n'apprend
pas à l'école

Uliana Sunny

Se préparer à une vie qu'on n'apprend pas à l'école

<https://litres.ru/74515314>

SelfPub; 2026

Аннотация

Un livre destiné aux jeunes filles et aux femmes qui veulent se comprendre, comprendre les autres et comprendre la vie avant quelle ne commence à présenter ses leçons les plus difficiles.

Lorsque je me suis installée dans la capitale, j'avais une seule petite valise contenant des vêtements bon marché et l'inébranlable certitude qu'en travaillant dur, la vie serait juste.

Je me trompais. La plus grande ironie était qu'en étant devenue enseignante et titulaire d'un master de mathématiques, j'étais parfaitement capable d'expliquer aux autres comment trouver des solutions correctes.

Je pensais que si j'étais suffisamment intelligente, gentille, patiente et appliquée, la vie me récompenserait sûrement.

Mais la vie s'est révélée bien plus compliquée.

Au lieu de cela, j'ai obtenu:

un travail où l'on m'utilisait sans m'apprécier à ma juste valeur
des relations terminées où j'avais été bien pratique, pour ensuite en souffrir

un prêt immobilier sur quinze ans et un crédit pour une entreprise..

Содержание

La naissance de ce livre	11
Module 1. LA SCIENCE DES GENS	19
Chapitre 1. Le triangle dramatique de Karpman.	19
Comment comprendre votre rôle le plus caractéristique ?	
Qu'est-ce que le triangle de Karpman ?	20
Pourquoi tout le monde se retrouve-t-il entraîné dans ce triangle ?	23
Comment savoir dans quel rôle vous êtes en ce moment même ?	24
Comment sortir du triangle : la posture adulte	24
Exercice : « Mon rôle dans le triangle »	25
Chapitre 2. Les types de personnes : qui est réellement en face de vous ?	27
Les quatre types fondamentaux de personnes (selon l'énergie et la motivation)	28
Type 1. « Le Créateur » (donne + construit)	28
Type 2. « Le Consommateur » (prend + ne construit pas)	30
Type 3. « Le Destructeur » (prend + détruit)	31
Type 4. « Le Sauveur » (donne + ne construit pas)	33
Psychotypes complémentaires (selon le	35

comportement dans les conflits et dans la vie)	
Type « Je suis le centre de l'univers » (narcissique)	35
Type « La Victime » (toujours souffrante)	36
Type « Le Sauveur / Héros » (porte tout sur ses épaules)	37
Type « La Personnalité de l'ombre » (cache ses vrais désirs)	38
Comment comprendre qui est en face de vous en cinq minutes ?	39
Votre exercice :	45
Chapitre 3. La capacité non seulement d'entendre, mais d'écouter, la compétence la plus importante dans la vie	46
Pourquoi ne nous apprend-on pas à écouter ?	46
Trois niveaux d'écoute, et pourquoi la plupart des gens restent bloqués au premier	48
L'algorithme de l'écoute active	50
Ce qu'il ne faut pas faire, contre-exemples	53
Exercice pratique	55
Votre devoir :	56
Chapitre 4. Il est temps d'en savoir plus sur les hommes : une classification complète. Avec qui se lier d'amitié, avec qui sortir et qui fuir	58
Comment choisissons-nous les mauvaises personnes ?	60

Comment reconnaître un homme capable d'une relation saine	61
Drapeaux rouges, signaux d'arrêt :	62
Comment parler à un homme pour être entendue	63
Comment se préserver dans une relation	64
La théorie des filtres	65
Ce qu'est véritablement « l'amour »	66
Exercice :	67
Classification des hommes selon leur type de personnalité et leur attitude envers la vie	68
Que faire avec qui ?	78
Comment faire la distinction	79
Ami contre partenaire : quelle est la différence	80
Liste de contrôle : « Dois-je commencer une relation ? »	82
Exercice :	83
Chapitre 5. Avant le mariage : le temps qui décide de tout	85
Конец ознакомительного фрагмента.	87

Uliana Sunny

Se préparer à une vie qu'on n'apprend pas à l'école

Se préparer à une vie qu'on n'apprend pas à l'école

Un livre destiné aux jeunes filles et aux femmes qui veulent se comprendre, comprendre les autres et comprendre la vie avant qu'elle ne commence à présenter ses leçons les plus difficiles.

Contents

La naissance de ce livre

Module 1. LA SCIENCE DES GENS

Chapitre 1. Le triangle dramatique de Karpman. Comment comprendre votre rôle le plus caractéristique ?

Chapitre 2. Les types de personnes : qui est réellement en face de vous ?

Chapitre 3. La capacité non seulement d'entendre, mais d'écouter, la compétence la plus importante dans la vie

Chapitre 4. Il est temps d'en savoir plus sur les hommes : une classification complète. Avec qui se lier d'amitié, avec qui sortir et qui fuir

Chapitre 5. Avant le mariage : le temps qui décide de tout

Chapitre 6. Initiative et équilibre : qui doit appeler en premier ? Qui paie ?

Module 3. LIMITES. ESTIME DE SOI. INDÉPENDANCE

Chapitre 7. Que sont les limites personnelles ? Vos règles personnelles

Chapitre 8. Comment dire « non » et ne pas culpabiliser

Chapitre 9. J'ai l'impression qu'on me trompe dans ma vie, mes relations, mon travail, mais je n'arrive pas à exprimer pourquoi

Chapitre 10. Manipulation et gaslighting : comment les reconnaître et s'en protéger

Chapitre 11. Développer l'estime de soi

Chapitre 12. Autonomie, adaptabilité et pas en avant vers votre rêve

Module 4. L'ÉDUCATION FINANCIÈRE

Chapitre 13. L'éducation financière pour les femmes : comment atteindre la véritable liberté

Chapitre 14. Pourquoi ne nous a-t-on rien appris sur l'argent, et à qui cela profite-t-il ?

Chapitre 15. Un filet de sécurité pour les femmes : comment ne pas dépendre des circonstances ou d'un homme, même si votre salaire est modeste

Chapitre 16. Emprunts, dettes : comment éviter de s'endetter et que faire si vous y êtes déjà

Module 5. CARRIÈRE ET VIE

Chapitre 17. Pourquoi les bonnes notes ne garantissent pas une belle vie

Chapitre 18. Le réseautage honnête : comment créer des liens

utiles quand on est introvertie

Chapitre 19. Quitter le domicile de ses parents : comment surmonter la période de solitude et commencer à prendre ses responsabilités

Chapitre 21. N'ayez pas peur de faire des erreurs : comment les erreurs vous rendent authentique

Chapitre 22. Prendre soin de son corps et de son temps : ne vous laissez pas grossir et scroller les réseaux sociaux pendant des heures

À qui s'adresse ce livre :

Aux jeunes femmes de 17 à 25 ans qui :

Connaissent les règles de la langue mais peinent à exprimer leurs désirs et leurs limites.

Résolvent des problèmes de mathématiques mais ne savent pas comment gérer leur propre argent.

Savent rédiger des dissertations mais n'ont pas appris à exprimer leur opinion avec assurance dans la vraie vie.

Repèrent les fautes dans un texte mais ne remarquent pas toujours la manipulation dans la communication.

Savent ce qui est « juste » selon les manuels scolaires mais ignorent comment faire ce qui est juste pour elles-mêmes.

Reçoivent des notes pour leurs connaissances mais manquent des compétences véritablement nécessaires dans la vie d'adulte.

J'ai écrit ce livre parce que derrière la question « comment faire ce qui est juste ? » se cache souvent le désir de cesser de

faire des erreurs dans les choses les plus importantes.

Vous trouverez devant vous des prises de conscience nées de mon expérience vécue (avoir touché le fond et la renaissance qui a suivi), de la logique (grâce à un esprit mathématique qui aide à structurer le chaos), de la sagesse spirituelle (par le travail avec l'énergie et l'intuition) et d'idées puisées dans des livres qui m'ont autrefois aidée à me préserver et qui pourront vous aider vous aussi.

La naissance de ce livre

Lorsque je me suis installée dans la capitale, j'avais une seule petite valise contenant des vêtements bon marché et l'inébranlable certitude qu'en travaillant dur, la vie serait juste.

Je me trompais.

Après l'école, je savais résoudre des logarithmes, mais j'étais incapable de dire « non » ou « c'est ma limite ». Je connaissais le théorème de Pythagore, mais je ne savais pas protéger mes limites. Je calculais des pourcentages dans des problèmes, mais je ne savais pas gérer mon argent pour l'empêcher de me glisser entre les doigts. Je savais établir une formule, mais j'ignorais comment m'extraire d'une relation toxique.

La plus grande ironie était qu'en étant devenue enseignante et titulaire d'un master de mathématiques, j'étais parfaitement capable d'expliquer aux autres comment trouver des solutions correctes. J'enseignais à des écoliers et à des étudiants, je les aidais à comprendre des problèmes complexes, mais pendant des années, j'ai tenté de résoudre la vie avec la même formule.

Je pensais que si j'étais suffisamment intelligente, gentille, patiente et appliquée, la vie me récompenserait sûrement. Que les gens biens obtiennent de bons résultats. Que l'effort finit toujours par payer et que la justice finit par prévaloir.

Mais la vie s'est révélée bien plus compliquée.

Au lieu de cela, j'ai obtenu :

●
un travail où l'on m'utilisait sans m'apprécier à ma juste valeur ;

●
des relations terminées où j'avais été « bien pratique », pour ensuite « en souffrir » ;

●
un prêt immobilier sur quinze ans et un crédit pour une entreprise en faillite, où les intérêts grimpaient plus vite que mon salaire ;

●
aucun proche de ma famille dans les environs et pas de bons amis ;

●
une absence totale de compréhension quant à la manière de comprendre les gens (surtout les hommes), de devenir stable financièrement, de commencer une relation avec un homme, et bien d'autres questions concernant les relations humaines ;

●
le sentiment que je faisais tout comme il faut, mais que le résultat ne correspondait absolument pas à ce vers quoi je tendais.

Avec le temps, j'ai compris quelque chose de totalement différent : les difficultés de la vie m'ont toujours aidée à aller de l'avant. Elles n'étaient pas mauvaises pour moi. Au contraire, elles m'ont obligée à chercher l'étape suivante, à prendre des

décisions et à poursuivre le chemin, même lorsqu'il n'y avait pas d'issue claire en vue.

Je ne pouvais pas annuler ce qui m'arrivait, mais je pouvais choisir ce que j'allais faire ensuite. Peu à peu, j'ai commencé à sentir que les difficultés étaient mon moteur, et absolument pas une punition. Sans elles et sans mon élan pour trouver des solutions, je serais peut-être restée bloquée sur place.

Mes parents n'étaient pas des gens aisés. Bien au contraire, notre famille peinait à faire face ne serait-ce qu'aux besoins élémentaires du foyer. Les difficultés m'ont donc accompagnée dès l'enfance. Pendant longtemps, elles sont survenues si souvent que je me suis littéralement habituée à vivre dans un état d'angoisse et de stress constant. C'était devenu ma norme, mon état mental et moral habituel. C'est effrayant, mais c'était ainsi.

Il me fallait tout surmonter par moi-même, rapidement, à la limite de mes forces, souvent sans le droit à l'erreur. Bien sûr, ce mode de vie a affecté ma santé et mon psychisme. Mais c'est précisément cela qui m'a amenée à une étude profonde de moi-même, des gens et de la vie elle-même.

Aujourd'hui, je peux le dire : c'est la capacité à poursuivre le chemin après chaque chute qui m'a menée vers une issue heureuse. Cette disposition à agir après chaque obstacle a peu à peu transformé ma vie.

Et pourtant, c'est alors qu'une autre partie de mon histoire a commencé. J'ai commencé à accumuler des connaissances tirées des livres, de mon expérience épineuse et de conversations avec

des personnes complètement différentes, hommes et femmes, et à agir dans le cadre des circonstances qui étaient les miennes. Les études, le travail, les erreurs et le retour à ce que j'avais commencé ont peu à peu ouvert de nouvelles perspectives. L'aide de mes proches comptait pour moi, mais l'étape suivante, la décision et la responsabilité de ma propre vie demeuraient toujours miennes.

C'est ainsi que j'ai acquis cette conviction : un véritable soutien ne naît pas des ressources matérielles d'une autre personne. Il apparaît lorsque vous voyez vous-même les options, que vous prenez des décisions et que vous continuez votre chemin.

J'ai pris conscience pour la première fois que pendant des années, à l'école, au collège et à l'université, on nous apprend à résoudre les problèmes des autres, mais qu'on ne nous apprend presque jamais à résoudre notre propre vie. Nous quittons ces institutions totalement « incapables » de dire « non », de reconnaître la manipulation, de manier l'argent, de nous choisir nous-mêmes ou de quitter des situations où l'on nous pousse constamment à douter de notre propre valeur.

Et ce sont peut-être précisément ces prises de conscience auxquelles il aurait fallu accorder bien plus de temps qu'à une énième formule tirée d'un manuel scolaire.

Un jour, j'étais assise dans mon premier appartement loué dans la capitale, je regardais YouTube et j'ai vu une vidéo particulièrement mémorable dans laquelle un psychologue

expliquait à quel point le savoir scolaire ne suffit pas aux jeunes hommes et aux jeunes femmes. Après l'école, beaucoup en sortent complètement démunis face à la vraie vie. J'y ai pensé pendant longtemps et j'ai transposé cette situation à mon propre cas. En effet, c'est vrai. Je me suis surprise à penser : Intelligente. Éduquée. Démunie face à la vie. J'avais grandi dans une famille où mes parents travaillaient toute la journée et ne se consacraient pas à moi. Dehors, je ne voyais que l'école, qui n'enseignait pas l'essentiel. C'est alors qu'une vérité simple mais très déplaisante a fini par m'apparaître : on peut posséder beaucoup de connaissances sans que la vie n'en devienne plus facile pour autant.

J'ai ouvert mon carnet, regardé les pages couvertes de formules et écrit : « Les formules existent. Mais la vie désirée n'existe pas. » J'avais besoin de connaissances totalement différentes. De celles que personne, pour une raison ou une autre, n'enseignait.

En vivant et en commettant des erreurs dues à un manque total de compréhension de la vie, j'ai vu que la véritable réussite n'est pas seulement faite d'argent et de statut social, ce vers quoi j'avais tendu.

J'écris ce livre pour les jeunes femmes qui veulent en savoir plus sur la vie qu'elles mèneront une fois adultes. Je l'écris pour qu'elles ne parcourent pas ce chemin seules, sans préparation et sans connaissances. Pas seulement sur les mathématiques et les autres sciences enseignées à l'école, au collège et à l'université,

mais sur la vie elle-même. Sur la façon dont le monde est structuré, sans lunettes roses ni licornes. Et surtout : à quoi se préparer et que faire ?

Il semble que la plupart des jeunes femmes comprennent tout sans avoir à lire un tel livre. Mais, par exemple, personne ne m'a expliqué à 17 ou 18 ans qu'une « fille bien » peut, dans la vraie vie, devenir bien pratique pour les autres si elle ne possède pas ses propres limites. Que la diligence sans stratégie vous mène parfois là où vous ne voulez pas aller. Personne ne m'a appris qu'on peut être amie avec l'argent, et non le craindre. Qu'un prêt immobilier ou un emprunt exige un calcul lucide. Que les économies apportent la liberté. Personne ne m'a montré comment choisir un homme plutôt que d'accepter simplement le premier qui le demande. Comment être amie sans se perdre soi-même. Comment communiquer sans se perdre soi-même, et ainsi de suite.

Comment en suis-je arrivée là, outre mes connaissances issues de l'école et de l'université (amitié, science, paix, chewing-gum) et mon intuition ?

En lisant des livres. Un livre est le moyen le plus économique d'acheter l'expérience d'autrui. Les erreurs que l'auteur d'un livre a mises dix ans à commettre, vous les vivez en dix heures de lecture. Vous obtenez un concentré de victoires et de défaites, sans risquer de vous ruiner ni de perdre votre santé. C'est comme « télécharger » le réseau neuronal d'une personne qui a réussi directement dans votre tête. Les livres brisent le « cycle

de la pauvreté » dans votre esprit. Quand on ne sait pas par où commencer, le cerveau se retrouve paralysé par la peur de l'inconnu. Un livre vous donne une carte. Une structure apparaît : « Ah, d'abord je dois faire A, puis B. » Le chaos disparaît, un plan se dessine.

Bien sûr, avec le recul, je le constate aujourd'hui : mes études et mon travail m'ont aidée à ouvrir des portes dont je ne soupçonnais même pas l'existence auparavant. Et cela compte aussi. On ne peut pas dire que l'école, l'université ou le travail ne m'aient rien appris. Bien sûr que si. Mais les diplômes en eux-mêmes ne m'ont pas rendue heureuse, alors que l'expérience, la sagesse, l'apprentissage de nouvelles choses, l'élan et la volonté d'agir m'ont conduite vers de nouvelles personnes, de nouvelles solutions et de nouvelles opportunités. Une issue heureuse a été faite de nombreuses étapes, d'erreurs, de tentatives de tout recommencer et de la capacité à continuer d'avancer quand les choses étaient difficiles.

Lorsque le bonheur et le succès sont apparus, j'ai pu voir l'ensemble de ce chemin complexe. À présent, c'est avec joie que je veux partager avec vous des manières de résoudre et de surmonter les problèmes.

Et je me suis dit : si j'ai été confrontée à cela, des milliers d'autres jeunes femmes l'ont été aussi. Celles qui ont quitté leur petite ville pour la capitale, qui ont peur de la solitude, qui travaillent dur sans obtenir de reconnaissance, qui tolèrent des relations de couple sans savoir comment partir.

J'écris ce livre pour elles. Et pour moi-même, celle qui restait assise dans une petite pièce et ne savait que faire.

Maintenant, je peux porter un regard conscient sur tout ce parcours. Cela a été difficile pour moi, mais petit à petit, je suis parvenue à une vie où il y a de l'amour, une famille, un travail que j'ai choisi et un sentiment de soutien intérieur. Je veux partager avec vous l'expérience de la manière de penser et d'agir quand les méthodes habituelles n'aident plus. Peut-être que certaines de ces manières de penser et de ces étapes vous aideront à franchir vos obstacles avec un peu plus de conscience et à ne pas attendre que la vie se charge elle-même d'expliquer ce que l'on peut apprendre à l'avance.

Module 1. LA SCIENCE DES GENS

Chapitre 1. Le triangle dramatique de Karpman. Comment comprendre votre rôle le plus caractéristique ?

Il vaut mieux regarder non pas ce que vous êtes de manière générale, mais ce que vous faites d'ordinaire lors d'un conflit ou lorsqu'un proche traverse une période difficile.

Tiré de ma vie :

Une histoire personnelle :

L'une de mes amies me parlait pour la troisième fois du même homme qui la trompait. J'ai passé une demi-nuit sans dormir à concevoir un plan d'action pour elle, à l'aider à formuler ce qu'elle devait lui dire et à lui écrire de longs messages de soutien. Une semaine plus tard, elle s'était remise avec lui, et c'était comme si rien de tout cela ne s'était produit.

Quand je travaillais comme assistante du dirigeant d'un grand groupe, mon collègue de la Direction a de nouveau « oublié » de faire sa part du rapport et s'est envolé en voyage d'affaires. Sans dire un mot, je l'ai terminé à sa place, parce qu'« il n'y avait pas d'autre moyen », « je ne peux pas laisser tomber l'équipe ». Un mois plus tard, je me suis retrouvée en colère contre tout le

monde autour de moi, alors que personne ne m'avait demandé de le faire.

Ma tante n'arrêtait pas de dire : « Tu ne penses jamais à moi », alors même que je venais de lui payer une garde-robe coûteuse, de l'aider pour son bain et de passer tout le week-end avec elle. Je me sentais coupable, alors que je n'avais rien fait de mal.

Vous reconnaîtrez sûrement au moins l'une de ces scènes, ou quelque chose de très similaire tiré de votre propre vie.

C'est là l'œuvre d'un modèle psychologique très ancien et très tenace, le triangle dramatique de Karpman. Il est utile de préciser tout de suite une chose : tout ce que j'écris ci-dessous est un cadre de travail pour vous observer vous-même, observer les autres et les situations, ni plus, ni moins. Cela aide à remarquer un schéma récurrent, et c'est déjà beaucoup.

Qu'est-ce que le triangle de Karpman ?

En bref : c'est un modèle de relations malsaines où les gens s'enferment inconsciemment dans l'un de ces trois rôles : la Victime, le Persécuteur ou le Sauveur.

La Victime se sent impuissante, lésée, et est convaincue que « cela m'arrive toujours à moi ». En réalité, elle évite souvent la responsabilité de sa propre vie : il est plus facile de dire « je n'y peux rien » que de changer quelque chose.

Le Persécuteur blâme, critique et met la pression : « c'est de ta propre faute », « tu aurais dû y penser plus tôt ». Il agit par

le contrôle et les reproches.

Le Sauveur se précipite pour résoudre les problèmes des autres, même quand on ne lui a rien demandé. De l'extérieur, cela ressemble à de l'attention, mais c'est souvent une manière de se sentir nécessaire et d'échapper à ses propres difficultés à travers celles d'autrui.

Connaître ce modèle peut vous aider à remarquer plusieurs choses importantes. Par exemple, ne pas endosser le rôle du Sauveur en partant de la croyance que « cette personne est difficile, mais je vais la changer ». Ne pas vous habituer au rôle de Victime et ne pas vous convaincre qu'il faut endurer parce qu'elle a eu une enfance difficile. Ne pas confondre le contrôle et l'attention, car un Persécuteur peut aisément passer pour quelqu'un qui « s'inquiète simplement et sait ce qui est juste ». Et remarquer plus tôt les dynamiques malsaines : quand les relations avec une amie, les parents ou le partenaire se transforment à répétition en un même cycle, l'un blâme, l'autre se justifie, puis ils échangent leurs rôles. Et, peut-être le plus important, apprendre à faire la différence : je suis responsable de mes sentiments et de mes actes, et tu es responsable des tiens.

Pourquoi est-ce un piège ? Les rôles ne sont pas fixes ; les gens sautent de l'un à l'autre. Un Sauveur, fatigué d'aider une Victime « ingrate », devient soudainement lui-même un Persécuteur. Une Victime, critiquée depuis trop longtemps, commence à manipuler par la pitié, et se transforme elle aussi en Persécuteur ou redevient Victime dans un nouveau cycle. Le cercle est fermé,

et personne n'y gagne en maturité.

Le psychiatre Karpman a décrit le schéma qui sous-tend presque tout conflit prolongé ou toute relation de dépendance mutuelle. Il n'y a que trois rôles à l'intérieur, et tous sont des pièges.

La Victime a le sentiment que la vie lui « arrive », et non qu'elle découle « d'elle ». Ses phrases principales sont : « cela m'arrive toujours à moi », « je ne peux rien y faire », « enfin, qu'est-ce que j'aurais pu faire ? ». Il est important de comprendre : une détresse réelle et le rôle de Victime sont deux choses différentes. Le rôle de Victime est une posture dans laquelle une personne refuse toute responsabilité même lorsqu'elle a le choix. S'y cache un bénéfice secret : si je suis impuissante, on ne peut rien me demander, et ceux qui m'entourent sont obligés de me sauver et de me prendre en pitié.

Le Persécuteur blâme, critique et contrôle. Ses phrases sont : « c'est de ta propre faute », « je te l'avais bien dit », « tu aurais dû réfléchir avec ta tête ». Il peut sembler fort, mais au fond il est lui aussi dans l'évitement, cachant simplement sa vulnérabilité derrière une attaque.

Le Sauveur se précipite pour aider avant qu'on ne le lui demande. Ses phrases sont : « laisse-moi faire », « elle sera perdue sans moi », « je ne peux pas simplement rester là à la regarder souffrir ». De l'extérieur, cela ressemble à de l'attention. En réalité, le Sauveur règle souvent sa propre anxiété à travers le problème de quelqu'un d'autre, et prive subtilement l'autre

personne de la chance d'apprendre à faire face par elle-même.

Pourquoi tout le monde se retrouve-t-il entraîné dans ce triangle ?

La principale ruse du triangle de Karpman est que les rôles ne sont pas fixes. La même personne peut passer par les trois en une soirée. Voici ce à quoi cela ressemble dans la vie :

Mon amie, la Victime, se plaint de son petit ami. Moi, le Sauveur, je donne des conseils. Mon amie ne les écoute pas. Je me fatigue et je dis d'un ton irrité : « Eh bien, souffre toute seule, alors. » Je suis devenue le Persécuteur. Mon amie se vexe et se tait, à nouveau la Victime. J'ai honte, et je me précipite pour la réconforter à nouveau, à nouveau le Sauveur.

Le cercle est fermé, et aucune de nous n'a gagné le moindre millimètre de maturité. Le problème n'est pas résolu, il est simplement rejoué en boucle. C'est là le danger principal du triangle : il donne l'illusion de l'action (« nous parlons, nous faisons quelque chose »), mais en réalité, il préserve la situation. Aucun des trois rôles n'implique une conversation directe et honnête sur les besoins.

Il est donc plus utile de chercher votre scénario de transition habituel plutôt que d'essayer de vous attribuer définitivement un seul rôle. L'important est de saisir le moment où vous cessez d'agir depuis une posture d'adulte pour entrer automatiquement dans le scénario.

Comment savoir dans quel rôle vous êtes en ce moment même ?

Au moment d'un conflit ou d'une conversation difficile, essayez de vous poser trois questions :

Est-ce que j'attends que quelqu'un vienne tout résoudre à ma place, alors que je pourrais le résoudre moi-même ? Vous êtes dans le rôle de la Victime.

Est-ce que je veux que la personne se sente coupable au lieu de dire ce dont j'ai besoin ? Vous êtes dans le rôle du Persécuteur.

Est-ce que je fais quelque chose qu'on ne m'a pas demandé de faire, pour ensuite attendre de la gratitude ou me vexer si je n'en reçois pas ? Vous êtes dans le rôle du Sauveur.

Une réponse honnête à ces questions représente déjà la moitié du chemin pour sortir du triangle. Il repose précisément sur l'inconscience : tant que le rôle n'est pas nommé, vous ne pouvez pas le quitter.

Comment sortir du triangle : la posture adulte

La façon d'en sortir consiste à quitter complètement le jeu et à adopter une quatrième posture, saine, la posture d'un adulte qui est responsable de lui-même et respecte le droit des autres à être responsables d'eux-mêmes.

Au lieu d'être une Victime, exprimez directement vos besoins. Pas « cela m'arrive toujours », mais « je traverse un moment difficile, et voici ce qui m'aiderait ». Cela demande du courage : le rôle de la Victime offre une protection ; on ne peut rien exiger d'elle. La posture adulte retire cette protection, mais donne en retour un contrôle réel sur votre vie.

Au lieu d'être un Persécuteur, parlez de vos sentiments en utilisant des phrases en « je », et non des accusations. Pas « tu ne m'écoutes jamais », mais « je suis contrariée quand on me coupe la parole ». La différence semble minime, mais c'est elle qui détermine si un dialogue ou une mise sur la défensive va commencer.

Au lieu d'être un Sauveur, n'aidez que lorsqu'on vous le demande sincèrement, et demandez-vous : « Est-ce que je fais cela parce que la personne en a besoin, ou parce que je suis anxieuse en observant ses difficultés ? » Parfois, le plus grand soutien ne consiste pas à résoudre le problème de quelqu'un à sa place, mais à croire qu'il est capable de le gérer lui-même.

Exercice : « Mon rôle dans le triangle »

Prenez la dernière situation où vous avez quitté une conversation en vous sentant contrariée, blessée ou coupable sans raison apparente. Répondez par écrit :

1. Que me suis-je dit à ce moment-là ? (notez mot pour mot si vous vous en souvenez)

2. Quel rôle cette phrase révèle-t-elle, Victime, Persécuteur ou Sauveur ?

3. Que dirait à ma place un adulte qui est responsable de lui-même, mais qui n'accuse ni ne sauve ?

4. Comment puis-je dire cela la prochaine fois que la situation se répétera ?

Essayez de faire cet exercice une fois par semaine pendant un mois, et vous commencerez à remarquer le rôle avant même d'y entrer. Et c'est déjà le début de la sortie du triangle.

Chapitre 2. Les types de personnes : qui est réellement en face de vous ?

Avez-vous déjà dit : « Il avait l'air si bien, mais il s'est révélé être... » ? Ou : « Je ne m'attendais pas à ce qu'elle fasse cela » ? Ou : « Comment ai-je pu ne pas remarquer cela plus tôt ? »

Tout cela est le résultat d'un même piège. Sans système, nous jugeons les gens sur les premières impressions : sur leur statut, sur leur façon de parler. Nous croyons les mots, pas les actes. Nous projetons sur les autres nos idées de « comment les choses devraient être ». Et nous sommes ensuite surpris quand la réalité ne correspond pas.

Je suis passée par là moi-même. Par des relations où il semblait que l'amour était une balançoire constante : un moment planer, l'instant d'après chuter. Et seulement des années plus tard, quand j'ai appris à voir les actes et non les mots, j'ai compris ce qu'était une proximité sereine, celle où vous n'avez pas à vous perdre ni à sacrifier vos limites.

Nous faisons une grande erreur quand nous faisons confiance à l'emballage. Seuls les actes déterminent qui est en face de vous.

Ici, je propose une classification simple et honnête des personnes, fondée sur la pratique de la vie. Elle vous aidera à comprendre : qui est en face de vous, à quoi vous attendre de sa part, et comment construire la communication pour ne pas vous faire blesser.

Les quatre types fondamentaux de personnes (selon l'énergie et la motivation)

Au cœur de tout se trouvent deux questions :

1. La personne prend-elle ou donne-t-elle ? (Énergie, attention, ressources)
2. La personne construit-elle ou détruit-elle ? (Relations, projets, vie)

En croisant ces axes, nous obtenons quatre types fondamentaux. Il est important de noter d'emblée : les gens sont rarement des types « purs » ; le comportement change selon le contexte et l'endroit où la personne se trouve dans sa vie. Mais le schéma ci-dessous vous aide à remarquer des schémas récurrents, et c'est déjà beaucoup.

Type 1. « Le Créateur » (donne + construit)

C'est une personne qui crée le monde autour d'elle. Elle n'attend pas que quelqu'un vienne la sauver, elle le construit elle-même. Elle se réjouit des réussites des autres, car pour elle, le « succès d'autrui » ne diminue pas le sien. Elle sait soutenir, inspirer et aider. Elle est fiable, mais elle ne « sauve » pas, elle vous aide à vous mettre debout, plutôt que de vous porter.

Comment le reconnaître :



Il parle de ses projets et les exécute.

Il ne dévalorise pas vos réussites ; il les célèbre.

Dans les conflits, il cherche une solution, pas un coupable.

Il a des amis, des loisirs, sa propre vie.

Il n'essaie pas de vous « changer », il vous accepte.

Il est prêt à s'investir dans les relations, mais pas à ses dépens.

Comment communiquer avec lui :

Valorisez son temps et son énergie, ce ne sont pas des ressources infinies.

Rendez la pareille, ils n'aiment pas les « rues à sens unique ».

Rendez la pareille, il n'aime pas les « rues à sens unique ».

Soyez honnête, il respecte la vérité, même si elle est inconfortable.

N'essayez pas de manipuler, il le voit, et sa confiance sera perdue.

Faut-il être amis ? Oui. C'est le meilleur ami ; il ne vous trahira

pas.

Faut-il construire une relation ? Oui, si vous êtes prête pour un partenariat sain.

Type 2. « Le Consommateur » » (prend + ne construit pas)

C'est une personne qui entre dans votre vie pour prendre. De l'attention, de l'attention, de l'argent, des ressources, du temps. Il est souvent charmant, sait plaire et gagne rapidement la confiance. Mais il ne réinvestit pas en retour. Il ne construit pas, il use. Ses relations avec les gens sont des transactions. Il n'est pas nécessairement malveillant ; il ne connaît tout simplement pas d'autre façon de faire. Il a le sentiment que le monde devrait donner, parce qu'à l'intérieur, il ne ressent lui-même aucun appui.

Comment reconnaître :



Il parle beaucoup de lui, écoute peu.



Il demande souvent (« fais ceci », « prête-moi », « aide-moi »), mais propose rarement.



Il ne se souvient pas des détails de votre vie, car vous n'êtes pas son centre d'attention.



Ses promesses ne sont pas tenues si ce n'est pas à son avantage.



Il apparaît quand il a besoin de quelque chose et disparaît quand tout va bien.



Il considère vos attentions envers lui comme « normales », et ses attentions envers vous comme un « cadeau ».

Comment communiquer :



Définissez clairement les limites : « Je peux faire ceci, mais pas cela. »



Ne donnez pas plus que vous ne recevez. Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est de l'équilibre.



N'attendez pas qu'il change pendant que vous continuez à lui donner ce qu'il veut.



S'il ne s'investit pas, ne vous investissez pas non plus.

Faut-il être amis ? Seulement si vous êtes prête pour des relations superficielles et n'attendez pas de réciprocité.

Faut-il construire une relation ? Non. Vous serez son « donneur ».

Type 3. « Le Destructeur » (prend + détruit)

C'est le type le plus dangereux. Il ne fait pas que prendre,

il détruit. Avec des mots, des actes, le silence. Il dévalorise, critique, humilie, contrôle. Son estime de soi est bâtie sur le fait de vous faire vous sentir petite. Cela peut être un agresseur, un narcissique, une personne toxique. Il ne réalise pas toujours ce qu'il fait, mais cela ne le rend pas moins dangereux. Souvent, derrière un tel comportement se cache une profonde douleur intérieure qu'il ne sait pas gérer autrement. Comprendre cela est utile, mais ce n'est pas une raison pour rester proche.



Il vous dévalorise : « tu es trop émotive », « ce n'est pas une réussite ».



Il critique sans être constructif.



Il est jaloux, contrôlant, restrictif.



Son humeur change soudainement ; vous marchez « sur des œufs ».



Il n'admet pas ses erreurs, les autres sont toujours à blâmer.



Il ne respecte pas vos limites, cherche les points faibles.



Ne le faites pas. Tenez-vous à l'écart. Si c'est impossible (travail, famille), minimisez les contacts.



Ne vous lancez pas dans des explications, c'est inutile.



Ne montrez pas votre vulnérabilité, il s'en servira contre vous.



Cherchez du soutien auprès d'autres personnes pour ne pas l'affronter seul.



Si vous êtes dans une relation toxique, préparez un plan de sortie.

Faut-il être amis ? Absolument pas.

Faut-il construire une relation ? Absolument pas. C'est dangereux.

Type 4. « Le Sauveur » (donne + ne construit pas)

Il est bon, généreux, serviable. Prêt à aider tout le monde. Il sauve des animaux sans abri, des collègues, des amis, des hommes. Mais il ne bâtit pas sa propre vie. Il vit à travers les problèmes des autres parce qu'il ne sait pas quoi faire de sa propre vie. Il aide pour se sentir utile. Souvent, il s'épuise, souffre, mais continue, parce que « sans moi, ils seraient perdus ». En réalité, ils s'en sortiraient. Et lui se retrouverait seul face au vide.



Il est toujours prêt à aider, mais demande rarement de l'aide.



Il dit souvent : « Je ne peux pas refuser. »



Sa vie consiste à résoudre les problèmes des autres.



Il se sent coupable quand il n'aide pas.



Il choisit souvent des partenaires qui ont des problèmes.



Il ne sait pas quoi faire de lui-même quand tout va bien.



Ne le laissez pas résoudre vos problèmes, apprenez à vous débrouiller vous-même.



N'abusez pas de sa gentillesse, ce n'est pas une ressource infinie.



Demandez-lui ce dont il a besoin et proposez-lui votre soutien.



Dites-lui : « Tu as le droit de penser à toi. »

Faut-il être amis ? Oui, mais souvenez-vous qu'il ne sait pas demander. Proposez-lui votre aide vous-même.

Faut-il construire une relation ? Seulement si vous êtes prêt à le soutenir, sans profiter de sa gentillesse. Et s'il est lui-même prêt à apprendre à penser à lui.

Psychotypes complémentaires (selon le comportement dans les conflits et dans la vie)

Ce sont des « superstructures » greffées sur les types de base. Elles montrent comment une personne agit dans des situations précises. Et encore une fois, il s'agit d'un cadre de travail pour l'observation. Aucun diagnostic ni jugement inébranlable sur qui que ce soit ou quoi que ce soit.

Type « Je suis le centre de l'univers » (narcissique)

Il se considère comme exceptionnel. Il attend de l'admiration, de l'attention, de la reconnaissance. Il peut être brillant, beau, intelligent. Mais il est incapable d'empathie, son monde tourne autour de lui. Dans ce monde, vous n'êtes là que pour lui renvoyer son reflet. Derrière cela se cache souvent une estime de soi très fragile, qu'il ne sait bâtir qu'à travers l'admiration des autres.



Il ne parle que de lui.



Il ne se souvient pas de ce qui compte pour vous.



● Il ne tolère pas la critique.

● Il exige un traitement spécial.

● Il dévalorise vos réussites pour rester « au sommet ».

● Ne lui donnez aucun pouvoir sur votre estime de vous-même.

● N'attendez aucun soutien de sa part, il ne sait pas faire.

● Faites des éloges, mais ne flattez pas, il sent l'insincérité.

● N'entrez pas en compétition, vous perdrez toujours.

Type « La Victime » (toujours souffrante)

Elle ou lui est toujours dans le rôle de la partie lésée. La vie est cruelle, les gens sont injustes, le patron est un tyran, l'ex est une ordure. Ils se plaignent beaucoup, mais ne changent rien. Parce que le rôle de « victime » leur apporte : attention, fuite des responsabilités, droit de ne pas agir.

● Plaintes constantes sur la vie.

● Les « circonstances » sont toujours coupables.

Ils ne cherchent pas de solutions, ils cherchent de la compassion.



Ils disent souvent : « Je ne peux pas », « Je ne vais pas y arriver ».



N'alimentez pas les plaintes par de la compassion, cela renforce cette posture.



Il est utile de demander : « Qu'est-ce que tu vas faire à ce sujet ? »



Ne prenez pas la responsabilité de leur vie, c'est leur tâche.

Type « Le Sauveur / Héros » (porte tout sur ses épaules)

Ils assument un fardeau insupportable. Ils prennent soin de tout le monde, mais pas d'eux-mêmes. Ils sont fiers de leur caractère « indispensable ». Mais derrière cela se cache souvent une peur : si je cesse d'être utile, on ne m'aimera plus. Ils souffrent d'épuisement professionnel et ne savent pas demander de l'aide.



Toujours prêts à aider.



● Souvent fatigués, mais ne s'autorisent aucun repos.

● Ne savent pas dire « non ».

● Se sentent coupables si quelqu'un souffre à proximité.

● Ne les laissez pas vous sauver, ce n'est pas leur devoir.

● Dites-leur : « Tu as le droit de te reposer, toi aussi. »

● S'ils proposent de l'aide, acceptez-la parfois, pour qu'ils ressentent leur valeur.

Type « La Personnalité de l'ombre » (cache ses vrais désirs)

Ils disent une chose, en font une autre. Ils craignent les conflits, alors ils acquiescent, sourient, puis sabotent. Ils sont passifs-agressifs. On ne sait pas ce qu'ils ressentent ni ce qu'ils veulent réellement.

● Les actes divergent des paroles.

● Ils disent souvent « oui » contre leur gré.

● Leur comportement est mystérieux, leur réaction difficile à

prédire.

- Ils évitent les questions directes.

- Posez des questions directement, mais sans pression.

- Prêtez attention aux actes, pas aux paroles.

- N'accordez pas une confiance totale avant d'avoir vérifié.

Comment comprendre qui est en face de vous en cinq minutes ?

Voici quelques « tests » rapides que vous pouvez réaliser dans n'importe quelle situation.

Demandez à la personne un petit service, rien d'essentiel, mais une chose qu'elle peut accomplir facilement. Regardez : le fera-t-elle ? Comment ? Avec joie ou avec agacement ? Se souviendra-t-elle plus tard que vous le lui aviez demandé ?

- Le Bâtitteur : aidera, sans rappel.

- Le Consommateur : aidera si cela l'arrange ou pour « régler » votre question plus tard.

- Le Destructeur : refusera ou aidera, mais en vous humiliant

au passage.

●
Le Sauveur : aidera, même si cela le dérange.

Racontez-lui l'une de vos réussites. Observez sa réaction.

●
Le Bâtitteur : joie sincère, questions, soutien.

●
Le Consommateur : de simples félicitations de convenance et un détournement du sujet vers lui-même.

●
Le Destructeur : dévalorisation (« c'était facile », « mais moi... »), jalousie.

●
Le Sauveur : joie, mais teintée d'une légère tristesse (« j'aimerais être capable d'en faire autant »).

Dites « non » à la personne pour une petite chose.

●
Le Bâtitteur : acceptera, demandera s'il y a une autre solution.

●
Le Consommateur : se vexera, tentera de faire pression (« allez, s'il te plaît »).

●
Le Destructeur : vous rejettera la faute, dévalorisera votre refus, manipulera.

●
Le Sauveur : dira « bien sûr, je comprends », mais s'inquiétera

peut-être plus tard de vous avoir déçu.

Demandez-lui ce qu'il pense de ses ex, de ses collègues, de ses amis.



Le Bâtitteur : parle avec respect, même de ceux avec qui il ne s'entendait pas.



Le Consommateur : parle de ce que les autres lui ont « donné » ou « refusé ».



Le Destructeur : critique, dévalorise, accuse.



Le Sauveur : justifie même ceux qui lui ont fait du mal.

Interrogez-le sur son erreur, non pas sur un ton accusateur, mais de manière neutre. Ou observez simplement sa réaction face à l'échec.



Le Bâtitteur : admet l'erreur et explique comment il va la corriger.



Le Consommateur : cherche des coupables ou des excuses.



Le Destructeur : accuse quelqu'un d'autre, n'admet pas son rôle.



Le Sauveur : prend le blâme sur lui, même si ce n'est pas sa

responsabilité.

Comment utiliser ces connaissances dans la vie

En amitié :



Recherchez des Bâtisseurs. Ils vous soutiendront, ne vous trahiront pas.



N'attendez pas de réciprocité des Consommateurs.



Ayez pitié des Sauveurs, mais ne les laissez pas se sacrifier pour vous.



Évitez les Destructeurs, ce ne sont pas des amis.

En couple :



On ne peut construire une relation qu'avec un Bâtisseur.



Un Sauveur construira une relation où vous serez son projet. C'est épuisant.



Un Consommateur vous utilisera.



Un Destructeur vous détruira.

Au travail :



Un Bâtisseur est le meilleur collègue.



Un Consommateur est quelqu'un qui prend vos idées et les fait passer pour les siennes.



Un Destructeur est un collègue toxique qui crée des conflits.



Un Sauveur est quelqu'un qui assume le travail des autres et finit par s'épuiser.

En famille :



C'est plus difficile, car on ne choisit pas sa famille. Mais si vous comprenez le type, vous comprenez à quoi vous attendre de leur part, et vous ne serez pas déçu.

Et si vous n'êtes pas vous-même un Bâtitteur ? Il est utile de vous demander honnêtement : qui êtes-vous dans cette classification ?

Et si vous n'êtes pas vous-même un Bâtitteur ? Il est utile de vous demander honnêtement : qui êtes-vous dans cette classification ?



Si vous êtes un Consommateur, vous savez prendre mais pas donner. Ce n'est pas un verdict sans appel. Vous pouvez commencer à remarquer ce que vous prenez et à compenser. Commencez petit : écoutez, ne vous contentez pas de parler ; offrez votre aide, ne vous contentez pas de demander ; donnez, ne vous contentez pas de recevoir.

●

Si vous êtes un Destructeur, vous avez besoin d'aide. Peut-être ne réalisez-vous pas l'impact que vous avez sur les autres. Consultez un psychologue. Travaillez sur vous-même. Car détruire est facile, mais bâtir est difficile.

●

Si vous êtes un Sauveur, vous devez apprendre à penser à vous. Entraînez-vous à dire « non ». Aidez quand vous en avez la force et l'envie, pas uniquement parce que vous vous sentez coupable de refuser. Vous n'avez pas besoin de sauver le monde entier pour rester une bonne personne.

Avant d'aller plus loin, il est utile de dire quelques mots sur ce que l'on entend généralement par les différents types de personnes dans votre entourage. Considérez cela comme un cadre de travail pour vous observer et observer les autres. Une même personne peut manifester des traits différents selon les circonstances. Mais certains schémas restent discernables, et les remarquer constitue déjà un grand pas.

Si vous êtes vous-même un Bâtitteur, vous êtes très probablement en harmonie avec vous-même. Rappelez-vous simplement : tout le monde autour de vous n'est pas fait de la même façon, et attendre des autres qu'ils donnent ce que vous donnez est un chemin vers la déception. Ne croyez pas qu'il s'agisse de cynisme... c'est juste de l'honnêteté.

Les gens sont complexes. La même personne peut se comporter de manière totalement différente selon la situation,

l'humeur, la peur ou la fatigue. Mais il existe des schémas fondamentaux, par exemple la manière dont une personne réagit aux difficultés des autres ou la façon dont elle se comporte quand elle a besoin de quelque chose de votre part. Si vous apprenez à remarquer ces choses, vous cesserez d'être surprise lorsque les gens « s'avèrent ne pas être ceux que vous croyiez ». Vous commencerez simplement à les voir plus tôt tels qu'ils sont.

Et encore une chose, peut-être la plus importante : vous avez le droit de choisir. Vous n'avez pas à être amie avec tout le monde. Vous n'avez pas à construire de relations avec ceux qui ne vous conviennent pas. Vous n'avez pas à tolérer ceux qui détruisent. Vous pouvez choisir en conscience et sans culpabilité. Et vivre parmi ceux qui construisent, pas ceux qui détruisent.

Votre exercice :

1. Pensez à cinq personnes dans votre vie, amis, collègues, membres de la famille, ex. Attribuez à chacun un type issu de la classification. Qu'avez-vous appris ?
2. Maintenant, en toute honnêteté : qui êtes-vous ? Pas dans l'idéal, mais en réalité. Que pouvez-vous changer dans votre comportement pour vous rapprocher d'un Bâtitteur ?
3. Écrivez une liste de vos règles personnelles pour interagir avec chaque type. Par exemple : « Avec un Destructeur, ne pas argumenter ; avec un Profiteur, ne pas prêter d'argent ; avec un Sauveur, lui rappeler ses propres limites. »

Chapitre 3. La capacité non seulement d'entendre, mais d'écouter, la compétence la plus importante dans la vie

Vous est-il déjà arrivé de vous plaindre auprès d'une amie, et qu'elle commence à vous inonder de conseils, et que vous vous sentiez encore plus seule ? Ou inversement : vous avez essayé d'aider, mais la personne s'est mise en colère et a dit : « Tu ne m'écoutes pas ! » ? Qu'est-ce que cela signifie ? Vous avez pensé que l'un de vous était un mauvais interlocuteur. Très probablement, vous confondiez simplement l'empathie avec la résolution de problèmes. La différence entre les deux est le sujet de cette partie du livre.

Pourquoi ne nous apprend-on pas à écouter ?

À l'école, on nous apprend à parler, écrire et compter. Au collège, à l'université, à analyser. Mais pas à écouter. Et pourtant, la capacité d'écouter est peut-être la compétence la plus sous-estimée dans la vie. Elle est plus importante que la capacité de bien parler.

Pourquoi ? Parce que :

En amitié, sans la capacité d'écouter, vous serez seule, même avec une foule d'amis.

Dans une relation, sans la capacité d'écouter, vous vous sentirez seule aux côtés d'un homme.

Au travail, sans la capacité d'écouter, vous ne comprendrez pas un client, un patron, un collègue, et vous ne progresserez pas.

En négociation, sans la capacité d'écouter, vous ne pourrez pas parvenir à un accord, parce que vous n'entendrez pas ce dont l'autre a véritablement besoin.

Mais le plus important : la capacité d'écouter est le fondement du respect. Lorsque vous écoutez quelqu'un, vous lui dites : « Tu es important. Tes sentiments sont importants. Tu as le droit d'être entendu. » Lorsque vous interrompez, donnez des conseils ou dévalorisez, vous dites quelque chose de tout à fait différent : « Je sais mieux que toi. Tes sentiments peuvent attendre. » Cela détruit tout : l'amitié, l'amour, la carrière.

Clarifions immédiatement les termes. Empathie et écoute active : quelle est la différence ?

L'empathie est la capacité de ressentir ce qu'une autre personne ressent. Imaginez que vous enfiliez brièvement ses « vêtements émotionnels » : vous pouvez imaginer ce que c'est pour elle, vous ressentez de l'empathie. Mais vous ne devenez pas elle. Vous restez vous-même, simplement présente, dans son émotion.

L'écoute active est une compétence qui vous permet de comprendre exactement ce qu'une personne dit et ressent, et de le lui montrer sans imposer vos solutions.

L'erreur principale : beaucoup de gens pensent que l'empathie, c'est quand on « ressent la douleur de quelqu'un d'autre ». Mais

la véritable empathie, c'est quand vous ne vous immergez pas dans la douleur d'autrui, mais restez ancrée en vous-même tout en restant capable d'être présente.

La seconde erreur : confondre « comprendre » et « résoudre ». Lorsqu'une personne parle d'un problème, elle ne cherche pas toujours une solution. Plus souvent, elle cherche du soutien, le sentiment qu'elle n'est pas seule. De la validation, le sentiment que ses émotions sont normales. De la compréhension, le sentiment d'être entendue.

Si vous donnez immédiatement un conseil, vous la privez de l'opportunité de s'exprimer. C'est comme si vous disiez : « Tes sentiments ne sont pas importants, seul le problème l'est. Je vais le résoudre maintenant, et tu vas te taire. »

Pensez à ceci : lorsque vous pleurez, voulez-vous un algorithme d'actions ? Ou voulez-vous qu'on vous prenne dans les bras et qu'on vous dise : « Je suis avec toi » ?

Trois niveaux d'écoute, et pourquoi la plupart des gens restent bloqués au premier

Je distingue trois niveaux. Dans la vraie vie, nous basculons de l'un à l'autre, mais la plupart des gens vivent aux niveaux 1 et 2, sans avoir conscience de l'existence du niveau 3. Rappelez-vous, ce dont je parle est un cadre de travail pour vous observer vous-même et observer les autres. Juste un outil pour remarquer ce qui se passe dans une conversation.

Niveau 1. Écouter pour répondre

C'est le mode le plus courant. Vous écoutez, mais vous n'entendez pas réellement l'autre personne, vous préparez votre propre réponse. Vous attrapez la fin de sa phrase pour placer la vôtre.

À quoi cela ressemble :

Elle parle d'un problème avec son patron, et vous pensez déjà : « Oh, j'ai vécu une expérience similaire ! Je vais lui en parler maintenant. »

Il parle de ses sentiments, et vous formulez déjà des conseils dans votre tête.

Un enfant se plaint de l'école, et vous dites immédiatement : « Eh bien, quand j'avais ton âge... »

Résultat : l'autre personne ne se sent pas entendue. La conversation bascule sur vous, pas sur elle.

Niveau 2. Écouter pour comprendre les faits

Vous êtes concentrée sur le contenu : ce qui s'est passé, qui a dit quoi, quels sont les délais, quels sont les chiffres. Les émotions restent hors cadre. C'est comme si vous collectiez des données au lieu de parler à une personne vivante.

Elle pleure, et vous dites : « Et quand est-ce arrivé ? Et qu'a-t-il dit exactement ? Et lui as-tu répondu ? » Vous rassemblez des informations, sans ressentir sa douleur.

Il est irrité, et vous clarifiez : « Pourquoi as-tu décidé cela ? Quelles preuves as-tu ? »

Résultat : la personne se sent interrogée. Elle ne se sent pas

mieux, même si vous avez « compris les faits ».

Niveau 3. Écouter pour ressentir et être présent

C'est ce qui transforme véritablement une conversation. Vous entendez non seulement les mots, mais aussi les sentiments derrière eux. Vous ne donnez pas de conseils, vous ne cherchez pas de faits, vous n'essayez pas de vous approprier la situation. Vous êtes simplement présente. Vous tenez l'espace où la personne peut être tout ce qu'elle veut.

Elle dit : « J'ai été licenciée. » Vous ne dites pas : « Ne t'inquiète pas, tu trouveras quelque chose de mieux. » Vous dites : « C'est tellement douloureux. J'entends ton désarroi. Tu as le droit de ressentir cela en ce moment. »

Il dit : « Je n'y arrive pas. » Vous ne dites pas : « Tout ira bien. » Vous dites : « Tu traverses un moment difficile en ce moment. Je suis avec toi. »

Résultat : la personne se sent acceptée, vue, pas seule. Elle peut souffler. Et ensuite, peut-être, elle trouvera une solution par elle-même.

L'algorithme de l'écoute active

Cela peut s'apprendre. Voici la séquence que je vous suggère d'essayer.

Étape 1. Arrêtez votre dialogue intérieur

C'est la partie la plus difficile. Une voix intérieure dit : « Que devrais-je répondre ? », « J'ai ressenti la même chose », « Il a

tort ». Essayez de la faire taire. Dites-vous : « En ce moment, je me contente d'écouter, sans jugement ni comparaison. » Si vous n'y parvenez pas immédiatement, respirez simplement et concentrez-vous sur le visage de l'autre personne.

Étape 2. L'attention visuelle

Regardez la personne. Pas votre téléphone, pas par la fenêtre. Tournez votre corps vers elle, décroisez les bras, penchez-vous légèrement en avant. Votre corps dit : « Je suis là, je suis avec toi. »

Étape 3. Soyez présente par le corps et la voix

Utilisez des réponses courtes pour montrer que vous êtes engagée : « Hum-hum », « Mmm-humm », « Oui, oui ». N'interrompez pas, n'intercalez pas un « Oh, ce n'est rien ! ». Laissez simplement la personne parler.

Étape 4. Montrez que vous entendez en reflétant les sentiments

Il s'agit d'une technique très simple et très efficace : nommez le sentiment que l'autre personne éprouve, selon vous.

« Tu as l'air bouleversée. »

« On dirait que tu es en colère. »

« Je crois que tu te sens très triste en ce moment. »

« Tu te sens trahie. »

Si vous n'êtes pas sûre, ajoutez une nuance : « Il semble que... », « J'entends dans ta voix que... ». Si vous vous trompez, l'autre personne vous corrigera, et c'est très bien aussi : elle précisera ce qu'elle ressent réellement.

Étape 5. Posez des questions de clarification, pas des « pourquoi », mais des « quoi » et des « comment »

L'essentiel ici est de ne pas transformer la conversation en interrogatoire. Posez des questions qui montrent un intérêt sincère.

« Que se passe-t-il en toi en ce moment ? »

« Comment te sens-tu dans cette situation ? »

« Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi en ce moment ? »

« Et qu'aimerais-tu que j'entende ? »

Il est préférable d'éviter les questions avec « pourquoi », elles peuvent facilement sembler accusatrices. Au lieu de « Pourquoi n'as-tu pas quitté ton travail ? », essayez : « Qu'est-ce qui t'a retenue là-bas ? »

Étape 6. Ne donnez pas de conseils à moins qu'on ne vous le demande

C'est la règle numéro un. Si l'on ne vous demande pas « Que devrais-je faire ? », ne conseillez pas. Vous pouvez proposer : « Aimerais-tu que je partage mon expérience ? », et uniquement si la personne dit « oui ».

Les gens veulent souvent être compris plus qu'ils ne veulent une solution. Un conseil non sollicité donne souvent l'impression que vous dites : « Je sais mieux que toi. »

Étape 7. Demandez : « As-tu besoin de soutien ou d'une solution en ce moment ? »

C'est l'une des questions les plus utiles que je connaisse. Quand quelqu'un commence à parler d'un problème, je dis :

« Écoute, je veux te soutenir. Dis-moi, as-tu besoin que je t'écoute simplement en ce moment ? Ou veux-tu que nous réfléchissions à une solution ensemble ? »

Cela dissipe toute gêne. La personne vous dira ce dont elle a besoin. Et vous ne commettrez pas d'erreur.

Étape 8. Effet miroir, bref résumé

À la fin de la conversation, ou au milieu lorsque l'autre personne a fini de parler, énoncez brièvement ce que vous avez entendu :

« Si je comprends bien, tu t'inquiètes du fait que ton patron n'apprécie pas ta contribution, et tu as peur de ne pas obtenir de promotion à cause de cela. C'est bien ça ? »

« Tu te sens seule dans cette ville parce que tu n'as pas encore trouvé de liens proches. Est-ce que je t'ai bien comprise ? »

Résumer montre que vous êtes véritablement sur la même longueur d'onde. Et cela donne à l'autre personne une chance de vous corriger si quelque chose n'est pas tout à fait exact.

Ce qu'il ne faut pas faire, contre-exemples

Il y a des phrases qui tuent une conversation. Il est utile de les connaître, non pas pour vous juger si elles vous échappent, mais pour les remarquer et les remplacer progressivement.

« Ne t'inquiète pas autant », dévalorise les sentiments. La personne est inquiète, et c'est normal.

« Tout ira bien », un faux espoir qui n'aide en rien pour

l'instant.

« C'est de ta propre faute », une accusation qui supprime le soutien.

« Eh bien, moi, j'ai vécu pire », déplace l'attention sur vous et non sur l'autre personne.

« Tu as juste besoin de... », conseil non sollicité. Vous devenez « plus intelligente », et la personne se sent « plus bête ».

« N'y prête pas attention », dévalorise le problème.

« Je sais ce que tu ressens », non, vous ne le savez pas. Vous connaissez peut-être quelque chose de similaire, mais pas son expérience unique.

« Tu es trop émotive », cela dévalorise, et cela blesse particulièrement profondément.

Comment cela aide en amitié, en amour et au travail

****En amitié : ****

Combien de fois avez-vous quitté une amie en vous sentant incomprise ? Ou, à l'inverse, vous êtes-vous sentie utilisée lorsqu'une amie a déversé tous ses problèmes sur vous sans s'intéresser aux vôtres ? L'écoute active transforme l'amitié en un espace sécurisant. Vous n'êtes pas en compétition, vous ne jouez pas les sauveteuses, vous êtes simplement présente. Les amis qui savent écouter restent pour la vie.

****Dans les relations avec les hommes : ****

On n'apprend souvent pas aux hommes à parler de leurs sentiments. Mais si vous apprenez à écouter sans donner de conseils, il commencera à vous faire confiance. Il cessera d'avoir

peur que vous critiquiez sa « faiblesse ». Cela crée une connexion profonde. Et, soit dit en passant, vous pouvez lui enseigner cette technique en retour, demandez-lui : « S'il te plaît, écoute-moi simplement, n'essaie de rien réparer. »

****Au travail :****

La capacité d'écouter est un véritable superpouvoir. Vous comprendrez les clients mieux que vos concurrents. Vous entendrez ce que votre patron veut **vraiment**, pas seulement ce qu'il dit. Vous résoudrez les conflits au sein de l'équipe parce que les gens se sentent écoutés. Cela conduit à une progression de carrière sans épuisement professionnel.

Exercice pratique

Essayez cela au cours des trois prochains jours. Trouvez quelqu'un, une amie, un collègue, maman, et pratiquez l'écoute active selon l'algorithme. Après la conversation, demandez :

« Qu'as-tu ressenti quand je t'écoutais ? »

« Qu'aurais-je pu faire de mieux ? »

Notez vos observations. C'est important afin que vous puissiez voir par vous-même ce qui change.

****Important : de l'empathie sans sacrifice de soi.**** Écouter n'est pas facile. Parfois, on se fatigue des émotions des autres. C'est normal. Vous n'avez pas besoin d'être une « épaule pour pleurer » pour tout le monde.

****Vos limites :****

Vous avez le droit de dire : « Je ne peux pas écouter cela pour le moment, je suis fatiguée. Parlons-en demain. »

Vous avez le droit de mettre fin à une conversation si elle tourne en rond et que l'on vous utilise comme « dépotoir pour la négativité ».

Vous avez le droit de ne pas entrer dans l'état émotionnel de quelqu'un d'autre s'il vous entraîne vers le bas.

Rappelez-vous : vous vous approchez de la personne, mais vous ne vivez pas dans sa douleur. Vous restez sur votre propre territoire.

Lorsque vous écoutez véritablement, vous donnez à une personne la chose la plus précieuse, votre attention. Vous dites : « Tu n'es pas seule, je te vois. » C'est plus que des mots. Cela guérit la solitude, calme l'anxiété et donne de l'espoir. Apprenez à écouter, et les gens seront attirés vers vous. Non pas parce que vous êtes intelligente ou belle, mais parce qu'il est plus facile de respirer quand ils sont avec vous.

Votre devoir :

1. Rappelez-vous la dernière fois où vous vous êtes sentie comprise. Qu'a dit l'autre personne ? Quels mots vous ont soutenue ?

2. Rappelez-vous un moment où vous vous êtes sentie non écoutée. Qu'a fait l'autre personne ? Notez-le afin de ne pas le répéter vous-même.

3. Cette semaine, appliquez consciemment l'algorithme d'écoute active dans au moins une conversation. Notez ce qui a changé.

Chapitre 4. Il est temps d'en savoir plus sur les hommes : une classification complète. Avec qui se lier d'amitié, avec qui sortir et qui fuir

Les hommes sont différents des femmes. Et si vous comprenez cette science, les relations cesseront d'être un jeu de devinettes.

Vous êtes intelligente. Vous lisez des livres, bâtissez une carrière, avez quitté la maison de vos parents, avez réglé vos finances. Mais dans les relations avec les hommes, vous vous sentez parfois comme une écolière qui a oublié de réviser pour un examen. Vous attendez, devinez, vous inquiétez, analysez chacun de ses messages, et lui... vit simplement sa vie. Et vous ne comprenez pas : vous aime-t-il ? Est-il occupé ? À quoi pense-t-il seulement ?

Je suis passée par là. Honnêtement, parfois je tombe encore dans ce jeu. Mais au fil d'années d'erreurs, d'observations et de conversations, avec des hommes et avec moi-même, j'ai identifié plusieurs schémas clairs. Comment comprendre, comment choisir, comment construire, et comment ne pas se détruire dans le processus ?

Commençons par la chose la plus importante : les illusions. Tant que vous y croirez, elles feront obstacle à votre vie.

Illusion 1. Il devrait deviner ce que je veux.

Non. Le cerveau masculin n'est pas câblé pour la lecture de pensées. Si vous voulez qu'il fasse quelque chose, dites-le directement. Sans sous-entendus ni rancœur. « Je veux que tu m'offres un petit cadeau » fonctionne bien mieux que « Je suis triste, et tu disparaîs toujours. »

Illusion 2. Je peux le changer.

Non. Les gens ne changent que lorsqu'ils le veulent. Et le plus souvent, ce n'est pas sous la pression, mais parce que leur heure est venue. Si un homme ne vous respecte pas maintenant, il ne commencera pas à vous respecter après le mariage. S'il est paresseux, il ne deviendra pas un bourreau de travail. S'il est grossier, il ne deviendra pas doux. Acceptez-le tel qu'il est ou partez.

Illusion 3. S'il est silencieux, il ne se soucie pas de moi.

Les hommes pensent en termes de tâches. S'ils sont au travail, ils sont au travail. S'ils sont avec leurs amis, ils sont avec leurs amis. Ils ne passent pas leur temps assis à se repasser dans la tête ce que vous ressentez en ce moment même. Ce n'est pas parce qu'ils ne se soucient pas de vous. C'est simplement qu'ils sont monotâches. Pour eux, le silence est normal. Ne confondez pas un manque de messages avec un manque de sentiments.

Illusion 4. Les hommes ne ressentent rien.

Ils ressentent. Intensément. Ils ne savent simplement pas comment le montrer, parce qu'on ne le leur a pas appris. Dès l'enfance, on leur répète : « ne pleurniche pas », « sois un homme », « prends sur toi ». Résultat, soit ils refoulent leurs émotions,

soit ils les expriment par de l'agressivité. C'est leur traumatisme. Si vous voulez une véritable intimité, il vous faudra apprendre à parler de vos sentiments ensemble.

Illusion 5. Si je suis parfaite, il ne partira pas.

Vous pouvez être parfaite en tout. Et il peut quand même partir. Parce que ses décisions ne dépendent pas toujours de vous. Il peut rencontrer quelqu'un d'autre, il peut cesser d'aimer, il peut ne pas être prêt pour une relation sérieuse. La perfection ne garantit rien d'autre que l'épuisement professionnel.

Comment choisissons-nous les mauvaises personnes ?

Nous choisissons non pas des hommes, mais des projections et des images. J'ai raconté dans l'un de mes livres comment je suis tombée amoureuse de l'image d'un homme, et cette relation ne s'est pas terminée à mon avantage. Nous tombons amoureuses non pas de la personne, mais de son statut, de son apparence, de sa manière de parler, de son « potentiel ». Et voilà notre principal ennemi.

Piège 1. Il n'est « pas comme tout le monde ».

S'il n'est « pas comme tout le monde », le plus souvent, c'est simplement qu'il ne rentre pas dans les normes sociales ordinaires. Cela peut être du charisme, mais cela peut aussi être de l'immaturation, une incapacité à s'engager. L'éclat et la fiabilité sont des choses différentes.

Piège 2. Vous voyez en lui un « garçon blessé ».

Si vous voyez en lui un « garçon blessé » qui a besoin d'être guéri par l'amour, c'est un signal d'arrêt. Vous n'êtes pas médecin. Les relations doivent être d'égal à égal, pas une thérapie.

Piège 3. Vous croyez les paroles, pas les actes.

Les promesses ne sont que des mots. Ne croyez jamais les paroles. Regardez les actes. Un comportement qui se répète plus de deux fois est un schéma. S'il est en retard, s'il ment, s'il ne tient pas parole, cela ne changera pas. Vérifiez avec la réalité, pas avec l'espoir.

Piège 4. La peur de la solitude.

La peur de la solitude est une mauvaise conseillère. Vous préféreriez épouser la mauvaise personne plutôt que de rester seule jusqu'à quarante ans. Pourtant, divorcer ou souffrir dans un mariage est beaucoup plus douloureux que d'être seule. Ne laissez pas la pression de l'âge peser sur vous.

Comment reconnaître un homme capable d'une relation saine

J'appelle cela la « formule de la maturité ». Il est utile de la vérifier selon trois axes. Et encore une fois, c'est un cadre d'observation.

Axe 1. La maturité émotionnelle

Sait-il admettre ses erreurs, ne pas chercher d'excuses, ne pas

rejeter la faute sur les autres ? Peut-il parler de ses sentiments, non pas « tout va bien », mais « je suis triste » ou « je suis anxieux » ? Est-il capable de compromis ? N'a-t-il pas peur de demander de l'aide ?

Axe 2. La maturité sociale

A-t-il des amis, des passe-temps, une vie propre en dehors de vous ? Respecte-t-il les femmes en général, pas seulement vous, comment parle-t-il de son ex, de ses collègues ? A-t-il des objectifs et des projets ? Tient-il parole : chose dite, chose faite ?

Axe 3. Son attitude envers vous

Prend-il en compte vos besoins, pas seulement les siens ? Se réjouit-il de vos réussites, sans jalouser, sans dévaloriser ? Parle-t-il d'un avenir commun sans un éternel « on verra » ? Est-il prêt à s'investir, du temps, de l'attention, des efforts ?

Drapeaux rouges, signaux d'arrêt :

dévalorise vos sentiments (« tu es trop émotive ») ;
vous contrôle, qui vous êtes, où, avec qui ;
n'assume pas la responsabilité de ses actes ;
critique constamment, vous compare aux autres ;
est jaloux sans raison, menace ;
ses paroles ne correspondent pas à ses actes.

Comment parler à un homme pour être entendue

Si vous avez besoin de soutien, dites-le directement : « Je n'ai pas besoin de conseils pour le moment, j'ai besoin que tu me prennes dans tes bras et que tu me dises que tout ira bien », « Mon chéri, s'il te plaît, aide-moi pour le loyer de mon appartement. J'ai vraiment besoin de ton aide », « Pour mon anniversaire, je veux que tu me donnes de l'argent, et je paierai trois mensualités de crédit immobilier. »

Utilisez des messages en « je » : au lieu de « Tu ne m'écoutes pas », préférez « Je me sens seule quand nous ne parlons pas ».

Évitez les généralisations : « Tu es toujours en retard » est avantageusement remplacé par « Aujourd'hui, tu avais vingt minutes de retard, et j'étais contrariée ».

Ne faites pas la leçon. Les hommes décrochent pendant les longs monologues. Parlez brièvement, clairement, allez à l'essentiel. Si vous avez besoin de discuter de quelque chose d'important, vous pouvez prévenir : « J'ai un sujet à aborder, est-ce que cela te convient de parler dans dix minutes ? »

Demandez son avis, les hommes adorent se sentir experts. Mais n'en faites pas trop : il n'est pas votre psychothérapeute.

Respectez son silence. S'il est silencieux, cela ne signifie pas qu'il est en colère. Il est peut-être simplement en train de traiter l'information. Donnez-lui du temps.

Comment se préserver dans une relation

C'est, sans doute, la partie la plus importante du chapitre. Parce que même avec un homme bien, vous pouvez vous perdre vous-même.

N'abandonnez pas vos amis, vos loisirs ou votre travail pour lui. Si vous construisez toute votre vie autour de lui, quand vous romprez, il ne vous restera plus rien. Vous devez être entière même sans lui.

L'indépendance financière est le fondement d'un respect sain. Ne vous endettez pas pour ses cadeaux, ne payez pas ses factures si vous n'êtes pas mariés. Et même dans le mariage, il est utile d'avoir un compte personnel.

Si vous avalez une parole blessante une fois, la deuxième fois vous en avalerez une encore plus blessante. Poser des limites signifie : « Je montre que tu ne peux pas me traiter ainsi. » Partez lorsqu'il y a de graves transgressions.

Vous avez le droit à une soirée sans lui. À votre opinion. À votre carrière. À votre temps. S'il ne comprend pas cela, il n'est pas fait pour vous.

Oubliez l'expression « Je suis comme une mère pour lui ». C'est un scénario écrit pour la mort d'une relation. Ne courez pas après ses chaussettes, ne lui rappelez pas ses tâches, ne contrôlez pas son quotidien. C'est un adulte, il répondra de lui-même. Et s'il ne le fait pas, cela veut dire que vous n'avez pas choisi un

adulte.

La théorie des filtres

Nous reviendrons sur la théorie des filtres plus loin dans le livre. Mais pour le moment, je veux vous donner une liste de contrôle de filtres à travers lesquels vous pouvez passer au crible n'importe quel homme, même au stade des premiers rendez-vous.

Filtre 0. Disponibilité

Peut-il vous voir régulièrement ? Si se rencontrer exige des « exploits », il est éliminé.

Filtre 1. Apparence et mode de vie

Son physique vous plaît-il, la manière dont il s'habille, ce qu'il fait, son odeur, à quoi ressemble son domicile ? Si quelque chose vous irrite, ne le tolérez pas.

Filtre 2. Valeurs et habitudes

Aime-t-il planifier ou est-il spontané ? Panier percé ou économe ? Actif ou casanier ? La famille est-elle une priorité ou la carrière ? Si cela ne correspond pas, c'est un conflit futur.

Filtre 3. Son attitude envers vous et les femmes en général

Comment parle-t-il de son ex-petite amie ou de son ex-femme ? Respecte-t-il vos limites ? Comment réagit-il à votre « non » ? Entend-il vos désirs ?

Filtre 4. Son attitude envers le mariage et la famille

Que pense-t-il des enfants, de la répartition des rôles, de

l'argent dans le mariage ? Évite-t-il ces sujets ?

Filtre 5. Volonté de s'investir

Est-il prêt à consacrer du temps, des efforts, de l'argent avec vous, à la mesure de ses capacités, pour écouter vos problèmes ?
Ou êtes-vous la seule à investir ?

Filtre 6. Fiabilité

Tient-il parole ? Arrive-t-il à l'heure ? Répond-il aux appels ?
Pouvez-vous compter sur lui dans une situation difficile ?

Filtre 7. Acceptation de vous en tant que personne

Vous accepte-t-il avec vos manies, vos émotions, votre caractère, ou essaie-t-il de vous « façonner » ?

Si ne serait-ce qu'un seul filtre n'est pas franchi, cela mérite réflexion. Sauter le quatrième, le sixième et le septième en espérant un miracle ne marchera pas.

Ce qu'est véritablement « l'amour »

L'engouement passionné, c'est la passion, l'idéalisation, la dépendance, le besoin, le désir de se dissoudre dans l'autre.

L'amour est un choix, le respect, la patience, le partenariat, la capacité de voir les défauts et de rester. C'est : « nous remplissons notre vie ensemble. »

Interrogez-vous : êtes-vous prête à traverser une étape difficile avec cette personne sans prendre la fuite ? À l'accepter sans chercher à le changer ? À lui dire la vérité, même lorsqu'elle est blessante ? À le soutenir dans ses moments de faiblesse, tout en

veillant à ne pas vous perdre vous-même ?

Si la réponse est « oui » à tout, vous êtes sur la bonne voie.

Exercice :

1. Rédigez votre propre liste de critères « Ce qui compte pour moi chez un homme », sur les valeurs, le respect, la fiabilité.

2. Pensez à vos relations passées. Quels filtres avez-vous négligés ? Notez vos erreurs pour ne plus les reproduire.

3. Si vous êtes actuellement en couple, évaluez votre partenaire à l'aide de ces filtres. En toute honnêteté. Quelles sont les lacunes ? Discutez-en avec lui.

4. Dressez le portrait de l'homme avec qui vous aimeriez être dans trois ans. Pas son physique, mais ses actes, son comportement envers vous, ses priorités dans la vie.

Il est important de comprendre une chose : les hommes ne se divisent pas en « bons » et « mauvais ». Ils se divisent en hommes mûrs et immatures, en hommes faits pour vous et pas faits pour vous, en hommes compatibles et incompatibles avec vous. Votre tâche n'est pas de juger, mais de comprendre et de choisir.

Vous est-il déjà arrivé de vous surprendre à penser : « Il a l'air bien, mais quelque chose cloche » ? Ou inversement : « Tout le monde dit que c'est un sale type, mais je suis attirée par lui » ? Cela arrive parce que nous n'avons pas de méthode. Nous choisissons à l'odorat, d'après une image d'enfance. Nous ignorons qui nous cherchons, alors nous prenons le premier qui

sourit.

Vous trouverez ci-dessous une classification type des hommes, d'après leur structure intérieure, leur maturité, leur attitude envers les femmes et leur potentiel relationnel. C'est une autre carte de travail ; elle aide à ne pas errer dans le noir, tout en gardant à l'esprit que chaque personne est plus complexe que n'importe quel schéma.

Classification des hommes selon leur type de personnalité et leur attitude envers la vie

1. L'homme-enfant. Il est charmant, joyeux, spontané. Avec lui, on ne s'ennuie jamais. Il sait surprendre, susciter des émotions, faire des cadeaux inattendus. Mais il ne sait pas planifier, ne tient pas parole, n'assume pas la responsabilité des conséquences. Il vit au jour le jour, et si un problème surgit, il disparaît.

Comment le reconnaître :

Ses promesses se brisent contre la réalité (« Je passerai », il n'est pas passé ; « Je le ferai demain », il ne l'a pas fait).

Il ne se souvient pas des dates importantes, ne planifie pas d'avenir commun.

Sa vie se résume aux fêtes, aux amis, aux jeux, aux loisirs, au travail « jusqu'à la première difficulté ».

Lorsque vous tentez de parler sérieusement, il change de sujet ou se vexe.

Il « manque toujours de temps » ou invoque les « circonstances ».

Il emprunte souvent de l'argent et ne le rend pas.

Que faire avec lui :

Une amitié ? Oui, s'il ne vous tire pas vers le bas. C'est un interlocuteur remarquable, c'est agréable d'être avec lui, il peut être un ami sincère, mais pas en temps de crise.

Une relation ? Seulement si vous êtes prête à être sa « maman » et à tout porter vous-même. Et si vous avez vingt ans et êtes encore vous-même en mode « fête ». Avec l'âge, cela cesse de fonctionner.

Fonder une famille ? Non. Il est lui-même encore un enfant, au sens qui compte pour une famille.

Important : Il n'est pas méchant. Il n'a simplement pas grandi. Et il pourrait bien ne jamais grandir. Ne cherchez pas à le changer, cela épuiserait toute votre énergie et ne donnerait aucun résultat.

2. L'homme violent. C'est un signal d'alarme sur pattes. Charmant au début, il gagne vite la confiance, crée le sentiment qu'« il est mon héros ». Mais derrière cette façade se trouvent le contrôle, l'humiliation, la dévalorisation, la manipulation et la destruction progressive de votre confiance en vous. Il est souvent très brillant, charismatique et même attentionné, du moins dans sa propre version des faits.

Comment le reconnaître dans les premiers temps :

Il dit trop vite : « Tu es mon destin », « Je n'ai jamais rencontré

quelqu'un comme toi ». Cela porte un nom, le « love bombing ». Ce n'est pas de l'amour. C'est un appât.

Il vous critique : « Tu es trop émotive », « Tes amis sont bizarres », « Tu es bien quand tu te tais ».

Il contrôle : où vous êtes, avec qui, quand vous rentrerez.

Il est jaloux sans raison, vous accuse d'infidélité.

Il dévalorise vos réussites : « Et alors, une prime », « C'était juste de la chance ».

Il utilise le « silence glacial » comme punition.

Tout le monde est toujours coupable sauf lui : son ex est stupide, son patron est un con, ses amis l'ont trahi.

Vous avez l'impression de marcher sur des œufs, par peur de sa réaction.

Une amitié ? Non. Il ne sait pas être un ami, il sait utiliser les gens.

Une relation ? Non. C'est un piège dont il est très difficile de s'échapper.

Si vous êtes déjà dans cette relation : La première étape est d'admettre qu'il s'agit de violence psychologique. Ensuite, un psychologue, des amis proches, une thérapie quelle qu'elle soit. Préparez votre sortie à l'avance : argent, papiers, logement. Les promesses de changer semblent convaincantes, mais les gens ne changent qu'après une longue thérapie, et pas tous.

Important : Vous n'êtes pas obligée de le sauver. Vous n'êtes pas obligée de le tolérer. Votre sécurité est plus importante que ses « traumatismes émotionnels ».

3. L'homme-mur. Il est fiable comme un roc. Il gagne de l'argent, résout les problèmes, fait son travail. Mais sur les sentiments, presque rien. À la question « Que ressens-tu ? », il répond « Tout va bien » ou garde simplement le silence. Il peut être un mari et un père merveilleux, mais auprès de lui, vous risquez de vous sentir seule.

Il prend rarement l'initiative de discussions à cœur ouvert.

Il répond par monosyllabes aux sujets émotionnels.

Dans les conflits, il se ferme, se replie sur lui-même.

Il exprime l'amour par des actes, apporter de l'argent, réparer des choses, acheter les courses, pas par des paroles.

Il ne saisit pas les allusions, car il n'est pas très doué pour lire les émotions.

Une amitié ? Excellente, si vous avez besoin d'une personne fiable qui n'ira pas fouiller dans votre âme.

Une relation ? Seulement si vous êtes prête à accepter son « langage de l'amour », des actes au lieu de paroles. Si les conversations et l'intimité émotionnelle sont importantes pour vous, il ne vous satisfera probablement pas. Mais si vous êtes autonome et n'avez pas besoin d'un « déversement » permanent, il peut être un partenaire merveilleux.

Fonder une famille ? Oui, si vous acceptez sa retenue émotionnelle et êtes prête à apprendre à déchiffrer ses signaux silencieux. Les enfants ressentiront son soutien, même s'il ne leur dit pas qu'il les aime toutes les cinq minutes.

Important : N'essayez pas de le « faire parler » par la force,

cela ne provoque que du rejet. Acceptez-le tel qu'il est, ou partez.

4. L'homme-potentiel. Il est intelligent, doué, mais... paresseux, indécis, effrayé à l'idée de faire un pas. Des « mains en or » et un « esprit brillant », mais il travaille comme chauffeur de taxi ou vit aux crochets de sa mère. Il parle de grands projets mais ne fait rien. Il promet que « tout changera ce lundi », mais lundi n'arrive jamais. Vous tombez amoureuse de son potentiel, pas de sa réalité. Et c'est là le piège principal.

Il parle beaucoup de ses projets mais fait peu.

Il se trouve des excuses : pas d'argent, pas le temps, le marché n'est pas le bon.

Il change souvent de projet sans en terminer aucun.

Il vit aux dépens des autres, parents, petites amies, femmes.

Il se vexe quand vous lui rappelez ses promesses.

Une amitié ? Oui, mais avec prudence. Il peut être un interlocuteur intéressant, veillez simplement à ne pas endosser ses responsabilités.

Une relation ? Non. Tant qu'il ne se réalise pas lui-même, vous le porterez. C'est ce qu'on appelle la dépendance affective. Vous deviendrez sa mère, sa source de motivation et son soutien financier, tout à la fois. Et il vous dévalorisera, car votre réussite mettra en lumière ses échecs.

Fonder une famille ? Seulement s'il a déjà commencé à bouger et a montré de vrais résultats. Sinon, vous aurez des enfants, il restera un « éternel garçon », et tous les fardeaux retomberont sur vous.

Important : Ne tombez pas amoureuse d'un potentiel. Tombez amoureuse de la réalité. S'il ne fait rien aujourd'hui, ne croyez pas qu'il le fera demain.

5. L'homme narcissique. Il est sûr de son caractère exceptionnel. Il exige admiration, attention, confirmation permanente de son propre génie. Il peut être séduisant, brillant, intelligent. Mais il est incapable d'empathie. Vos sentiments sont pour lui une gêne agaçante. Il peut être généreux en cadeaux, mais ce n'est pas de l'amour, c'est une façon d'acheter votre admiration.

Il ne parle que de lui, coupe la parole, n'écoute pas.

Il attend une admiration constante.

Il ne se souvient pas des détails de votre vie, de ce que vous aimez, de ce qui compte pour vous.

Il réagit aux critiques par la rage ou un froid mépris.

Il estime que les règles sont faites pour les autres, pas pour lui.

Il adore être au centre de l'attention et jalouse vos réussites.

Que faire de lui :

Amitié ? Non. Il ne sait pas être un ami, il collectionne les admirateurs.

Relation amoureuse ? Non. Vous vous sentirez insignifiante et toutes vos ressources serviront à soutenir son ego.

Fonder une famille ? Non. Les enfants constituent une menace pour son sentiment d'exception. Il ne sera pas un bon père.

Important : vous n'êtes pas la personne spéciale qui le changera. Un narcissique ne change pas parce qu'il ne voit aucun

problème en lui. Partez.

6. L'homme partenaire. C'est l'objectif à viser. Il n'est pas parfait, mais c'est un adulte. Il sait prendre ses responsabilités, tenir sa parole, résoudre les conflits, ressentir des émotions et en parler, même si ce n'est pas de façon parfaite. Il respecte votre liberté et ne craint pas la sienne. Vous pouvez bâtir avec lui.

Il est stable, tant dans ses actes que dans son humeur.

Il tient sa parole : s'il a promis, il le fera.

Il n'a pas peur de parler de l'avenir, du mariage, des enfants.

Il respecte vos limites et ne les transgresse pas.

Il accepte la critique et sait s'excuser, sans « mais ».

Il se réjouit de vos réussites, il n'est pas jaloux.

Il est autonome : il a sa propre vie, son travail, ses amis, et il ne s'accroche pas à vous.

Il ne joue pas aux devinettes, il parle directement.

Amitié ? Oui. Réelle, profonde, fiable.

Relation amoureuse ? Oui. C'est la meilleure base. Avec lui, vous pouvez résoudre les conflits, faire des projets et avoir confiance.

Fonder une famille ? Oui. Il sera un père qui participe à la vie de ses enfants et ne se décharge pas de tout sur vous.

Important : il n'est pas parfait. Il n'a peut-être pas une apparence idéale, ce n'est pas un millionnaire, ce n'est pas un « macho ». Mais c'est un adulte. Et c'est la chose la plus importante.

7. L'homme intellectuel. Il vit dans un monde d'idées et

de théories. Il peut être un brillant scientifique, programmeur, philosophe. Mais il est détaché du quotidien, des émotions. Il peut oublier d'acheter du pain parce qu'il pensait à la physique quantique. Il peut ne pas remarquer que vous êtes contrariée, parce que son cerveau est occupé par une tâche totalement différente.

Il aime parler de choses complexes, pas de sentiments.

Il « s'égare » souvent dans ses pensées.

Il n'est pas très doué pour gérer les corvées du quotidien.

Il peut être distrait et oublieux.

Dans les conflits, il recourt à des arguments rationnels, pas aux sentiments.

Amitié ? Excellente, si vous appréciez les échanges intellectuels.

Relation amoureuse ? Si vous êtes prête à assumer les tâches ménagères et à ne pas attendre d'effusions émotionnelles, vous pouvez essayer. Si les mots d'amour, l'attention et la prévenance sont importants pour vous, il vous décevra très probablement.

Fonder une famille ? Oui, si vous acceptez ses particularités et êtes prête à être son « pont » vers la réalité. Il peut être un père formidable qui apprendra aux enfants à penser, mais il ne se rappellera pas toujours de changer les couches.

Important : n'essayez pas de le transformer en « romantique sensible ». Soit vous l'acceptez, soit vous cherchez quelqu'un d'autre.

8. L'homme caméléon. Il veut vous plaire, et il s'adapte en

conséquence. Il dit ce que vous voulez entendre, fait ce que vous voulez voir. Mais il n'a ni convictions, ni valeurs, ni consistance propre. Il peut être agréable, mais vous ne comprendrez jamais qui il est vraiment. Avec le temps, il pourrait « disparaître », ou se transformer en quelqu'un que vous ne reconnaissez pas.

Il n'a pas d'opinions bien arrêtées, il est d'accord avec vous sur tout.

Il change de comportement en fonction de son entourage.

Il dit souvent : « comme cela t'arrange ».

Il n'a aucun loisir propre qu'il avait avant vous.

Il ne discute pas, ne s'oppose pas, ne montre aucune initiative.

Amitié ? Superficielle. Vous ne le connaîtrez jamais vraiment.

Relation amoureuse ? Soyez prudente. Vous pourriez penser vivre une compréhension mutuelle idéale, mais en réalité, il ne fait que vous renvoyer votre reflet. Avec le temps, cela devient fatigant. Vous commencez à vous sentir vide.

Fonder une famille ? Non. Il ne sera pas un pilier de soutien parce qu'il n'a aucune colonne vertébrale. Face à une crise, soit il s'effondrera, soit il se révélera sous un jour totalement inattendu.

Important : cherchez un homme qui a ses propres loisirs, ses propres opinions, ses propres amis. Une personne qui se dissout en vous n'a pas de moi personnel, et ne s'accrochera pas à vous.

9. L'homme héros. Il a l'habitude de sauver tout le monde. Il choisit des femmes qui ont des problèmes et les « résout ». Il a besoin de drames et de difficultés pour se sentir utile. Il peut être formidable, mais auprès de lui, vous serez toujours dans la

position d'une victime. Vous ne pourrez tout simplement pas être heureuse et sereine : il s'ennuie.

Il parle souvent de la façon dont il a « sauvé » ses ex.

Il est attiré par les femmes qui ont des problèmes.

Il ignore vos réussites quand les choses vont bien pour vous.

Il peut créer des problèmes juste pour les résoudre plus tard.

Les femmes fortes et indépendantes ne l'intéressent pas, il n'a tout simplement pas besoin d'elles.

Amitié ? Oui, mais ne tombez pas dans le rôle de « celle qui est sauvée ».

Relation amoureuse ? Seulement si vous êtes prête à être une « princesse en détresse » pour toujours. Mais c'est fatigant et cela entrave votre croissance.

Fonder une famille ? Risqué. Il pourrait trouver une nouvelle « victime » dès lors que vous deviendrez forte.

Important : vous êtes un être entier. Vous pouvez être heureuse sans drame. Ne le laissez pas faire de vous quelqu'un de « commode ».

10. Votre homme. Il s'agit de votre homme. Celui avec qui c'est facile, même quand c'est difficile. Celui avec qui vous n'avez pas à jouer de rôles, pas besoin d'expliquer l'évidence, pas besoin de réclamer le respect élémentaire. Vous avez peut-être des habitudes différentes, des rythmes différents, des passés différents, mais vous êtes d'accord sur les choses principales : les valeurs, l'attitude envers les gens, le sens de l'humour, le respect.

Vous vous sentez sereine auprès de lui. Pas de « papillons »,

mais une douce tiédeur.

Vous pouvez rester silencieux ensemble, et c'est formidable.

Vous discutez des conflits, vous ne les évitez pas.

Vous vous réjouissez des réussites de l'autre sans jalousie.

Vous avez des projets de vie similaires, un appartement, un déménagement, des enfants, de la liberté, peu importe quoi exactement, l'essentiel est qu'ils correspondent.

Il vous soutient dans vos décisions, même s'il n'est pas d'accord.

Il vous accepte avec vos défauts.

Amitié ? La meilleure amitié.

Relation amoureuse ? Construisez, développez, investissez.

Fonder une famille ? Oui. Avec lui, vous créez un partenariat, pas de la « patience et de la souffrance ».

Important : n'attendez pas de lui qu'il soit parfait. Mais si les choses fondamentales s'accordent, c'est déjà un grand succès.

Que faire avec qui ?

l'Type d'homme | Amitié ? | Construire une relation ? | Fonder une famille ? | Risque pour vous

l'Homme-enfant | Oui (si c'est amusant, mais pas en temps de crise) | Non (seulement si vous êtes prête à le porter) | Non | Vous deviendrez sa mère, vous vous perdrez vous-même

l'Homme maltraitant | Non | Non | Absolument pas | Traumatisme, perte de l'estime de soi, danger

IL'homme-mur | Oui (si vous n'avez pas besoin d'une connexion émotionnelle profonde) | Oui (si vous n'avez pas besoin de conversations à cœur ouvert) | Oui (si vous acceptez sa réserve) | Solitude émotionnelle

IL'homme-potentiel | Oui (prudemment) | Non (jusqu'à ce qu'il se réalise lui-même) | Non (jusqu'à ce qu'il agisse) | Vous le porterez toute votre vie

IL'homme narcissique | Non | Non | Absolument pas | Perte de l'estime de soi, de ressources, de vos nerfs

IL'homme partenaire | Oui | Oui | Oui | Minimal (si vous êtes tous les deux mûrs)

IL'homme intellectuel | Oui | Oui (si vous acceptez son détachement) | Oui (si vous êtes prête à assumer les tâches ménagères) | Vous le « traduisez » du langage des idées à la réalité

IL'homme caméléon | Superficielle | Avec prudence | Non | Vous ne saurez pas qui il est vraiment

IL'homme héros | Oui (mais sans le rôle de victime) | Seulement si vous n'êtes pas dans le rôle de « celle qui est sauvée » | Dangereux | Il pourrait chercher une nouvelle « victime »

IVotre homme | Oui | Oui | Oui | Seulement des difficultés de croissance naturelles

Comment faire la distinction

Il y a une confusion dans laquelle beaucoup de gens tombent. Vous êtes amie avec un homme, et soudain vous réalisez que vous

êtes tombée amoureuse. Ou, inversement, vous sortez ensemble, et ensuite vous réalisez : c'est juste de l'amitié, et rien de plus. C'est normal et c'est simplement ce qui arrive. Mais il est utile de comprendre la différence avant d'être complètement perdue.

Voici une façon simple de voir la situation un peu plus clairement :

Ami contre partenaire : quelle est la différence

Critère | Ami | Partenaire

Sentiments | Chaleur, confiance, mais pas de passion | Passion, désir, romantisme

Soutien | Présent, mais sans obligations | Présent, avec des obligations futures

Projets | Séparés, coïncident parfois | Communs, bâtis ensemble

Limites | Claires (moi - toi) | Intégrées (nous)

Temps | Rencontres selon le désir | Régularité et priorité

Jalousie | Absente ou légère | Présente, mais contrôlée

Intimité physique | Absente | Présente et importante

Si vous réalisez que vous êtes tombée amoureuse d'un ami, dites-le-lui honnêtement, mais sans exigences. Quelque chose comme : « J'éprouve plus que de l'amitié pour toi. Qu'en penses-tu ? » C'est une conversation franche.

S'il ne partage pas vos sentiments, respectez sa réponse.

N'attendez pas qu'il « revienne à la raison ». Cela mène à des souffrances longues et totalement inutiles. Vous pouvez essayer de préserver l'amitié, si les deux côtés y sont prêts. Mais seulement si vous pouvez réellement le faire, et non souffrir à ses côtés.

Si vous réalisez qu'un partenaire est devenu un simple ami, cela arrive aussi. Les sentiments changent, et c'est la vie. Parlez-lui. Parfois, c'est juste une phase que vous pouvez traverser ensemble. Et parfois, c'est la fin, et il vaut mieux l'admettre honnêtement plutôt que de faire traîner les choses. Ne lui donnez pas de faux espoirs. S'il n'y a pas d'amour, dites-le. Cela fait mal, mais c'est du respect.

Et s'il n'y avait pas d'homme idéal ?

Il n'y en a pas. Il n'y en a jamais eu et il n'y en aura jamais. Il y aura celui que vous choisirez. Et la tâche ici n'est pas de trouver un idéal, mais de choisir, parmi de vraies personnes, celle qui est la plus compatible avec vous. Et ensuite, de bâtir. Mais vous n'avez pas à endurer.

Bâtir, c'est :

respecter les différences,
négocier,
pardonner (mais pas tout),
grandir ensemble.

Liste de contrôle : « Dois-je commencer une relation ? »

Je me sens en sécurité avec lui.

Nous pouvons parler de sujets difficiles.

Il tient parole, dans les petites choses et les grandes.

Il respecte mon temps et mes limites.

Nous avons des valeurs fondamentales concordantes : enfants, argent, liberté, honnêteté.

Il m'accepte, il n'essaie pas de me « modeler ».

Je peux être moi-même, ne pas jouer un rôle.

Il se réjouit de mes succès, il n'est pas jaloux.

Il a sa propre vie, il ne « s'accroche » pas à moi.

Je peux rire et garder le silence avec lui, avec le même confort.

Si la plupart des points sont des « oui », essayez. Sinon, ne perdez pas votre temps.

Vous avez le droit de choisir ! Vous n'êtes pas obligée d'être avec la première personne qui fait attention à vous. Vous n'êtes pas obligée de tolérer le manque de respect. Vous n'êtes pas obligée de donner une chance à tous ceux qui vous plaisent. Vous avez le droit de choisir, consciemment et sans vous presser.

Vous avez le droit de choisir ! Vous n'êtes pas obligée d'être avec la première personne qui fait attention à vous. Vous n'êtes pas obligée de tolérer le manque de respect. Vous n'êtes pas obligée de donner une chance à tous ceux que vous trouvez

attirants. Vous avez le droit de choisir, consciemment et sans vous presser.

Et encore une chose importante : un homme est aussi une personne. Avec sa propre histoire, sa douleur et ses faiblesses. Vous pouvez être là pour lui, mais vous ne pouvez pas le « réparer ». La seule chose qui soit entre vos mains, c'est de choisir avec qui avancer, et de qui s'éloigner.

Il y a trop peu de temps dans cette vie pour le passer avec ceux qui ne sont pas prêts à aller dans la même direction que vous.

Exercice :

1. Faites une liste des hommes qui sont, ou ont été, dans votre vie. Attribuez à chacun un type d'après le tableau ci-dessus. Soyez honnête. Quelles prises de conscience en avez-vous tirées ?

2. Créez votre propre portrait de « votre homme ». Pas son apparence, ses valeurs et ses actes. Qu'est-ce qui est le plus important pour vous ?

3. Si vous êtes actuellement en relation, évaluez votre partenaire. Y a-t-il des signaux d'alarme ? Si c'est le cas, parlez-lui.

4. Si vous êtes actuellement célibataire, relisez le tableau avant votre prochain rendez-vous. Vérifiez les filtres. Ne vous pressez pas.

Rappelez-vous, l'homme idéal n'existe pas. Il existe une personne qui vous convient. Il ne devinera pas vos désirs. Il fera

des erreurs. Il vous énervera parfois. Mais il sera là quand les choses seront difficiles. Il tiendra sa parole. Il vous respectera.

Ne tombez pas amoureuse d'un potentiel, d'un projet, du scénario de « ce qui se passera dans cinq ans », comme je l'ai fait autrefois. Étudiez la personne et regardez ce qui est présent maintenant. Ne croyez qu'aux actes.

Il vaut mieux être seule et ne pas se mentir à soi-même que d'être dans une relation et de se sentir seule. Votre temps de solitude est un temps pour grandir, jusqu'à ce que vous rencontriez quelqu'un qui mérite votre temps.

Chapitre 5. Avant le mariage : le temps qui décide de tout

Il y a un mythe dangereux qu'on nous inculque à nous, les filles, dès l'enfance : « Tu rencontreras un prince sur un cheval blanc, et tout s'arrangera. » Comme si le mariage allait résoudre tous les problèmes et donner un sens à la vie. Mais la réalité est différente.

Le mariage ne résout pas les problèmes, il les met en lumière. Et si une fille entre dans la vie conjugale avec un tas de problèmes non résolus, elle ne devient pas plus heureuse. Elle transfère simplement son chaos dans un espace partagé, où désormais deux personnes souffrent.

Dès lors, il existe une période critique, le temps avant le mariage. C'est votre startup personnelle qui déterminera si vous serez une partenaire égale dans le mariage ou une éternelle petite fille cherchant le salut. Que recommandé-je ?

Tâche 1. Se séparer des parents émotionnellement et physiquement

C'est la tâche la plus difficile et la plus importante. Beaucoup de filles confondent « vivre séparément » et « se séparer ». Vous pouvez vivre dans une autre ville, mais appeler votre mère tous les matins et lui demander quoi porter. Ou vous pouvez vivre avec vos parents et être tout de même complètement indépendante dans vos décisions. L'une de mes amies, à 30 ans,

a finalement décidé de quitter la maison de ses parents, mais sa mère résout toujours tous ses problèmes. Cela l'empêche de construire des relations ; plus précisément, elle n'a jamais appris à être indépendante. De quel genre de relations pouvons-nous seulement parler ?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.