

Nathalie Cravatte

Recherche  
désespérément Prince  
Charmant

*Mode d'emploi des  
hommes*

Cet ebook a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

© Nathalie Cravatte, 2021

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.

ISBN :979-10-359-3619-8

Dépôt Légal : 08/2021

Achevé d'imprimer en France

# Remerciements :

Ce livre est le fruit d'un long travail inspiré par vous !

Je tenais à remercier :

- Ma Fille Alycia et mon fils Bryan. Croyez toujours en vos rêves.  
Je vous aime énormément.
- Toutes les personnes qui ont traversé ma vie.  
Chacun, vous m'avez apporté tellement de choses...
- A mes élèves et tous mes clients.

# Introduction

Qui n'a pas rêvé étant enfant de rencontrer LE prince charmant.

Ce prince des contes de fées...

Eh bien, Mesdames, il n'existe pas... de base... Il se transforme en prince grâce à vous !

Ou en crapaud. Eh oui, Mesdames, je vais vous donner tous les secrets pour que votre crapaud se transforme en Prince charmant.

Ce que je vais vous donner ne sort pas de mon chapeau de sorcière, mais bien de l'expérience vécue avec différents crapauds notamment. Certes, certains ont été des princes, jusqu'à ce que je baisse la garde. Mais ne vous inquiétez pas, vous aurez toutes les armes et potions magiques.

Ce livre m'a été inspiré par de nombreuses (trop nombreuses à mon goût) de femmes aux prises dans de moult histoires les unes plus abracadabrantes que les autres.

Je suis même devenue la coach spécialiste des femmes victimes de leur trop grand cœur.

Toutes ces femmes qui pensaient avoir enfin dégoté LE prince et finalement ont hérité d'un joli spécimen de crapaud de la plus basse espèce.

Faites-moi confiance, je ne manquerai pas de vous présenter chaque spécimen avec leurs nuances.

Patience, Mesdames, au fil de ces pages, les hommes n'auront plus de secrets pour VOUS.

Rangerez vos robes de princesse et votre joli sourire.

Mais, vous, en tant que Princesse, êtes-vous vraiment totalement innocente dans vos relations ?

Avez-vous l'impression de répéter les mêmes schémas ? Êtes-vous saine ? Avez-vous fait un bilan complet de vos relations ? Quelles sont vos croyances par rapport aux relations et aux hommes ? Comment parlez-vous d'eux ?

Que cherchez-vous réellement dans un couple ? Attendez-vous qu'il vous sauve de votre tour du château ?

Il est important de reprendre vos responsabilités dans vos relations. Car, oui, vous avez aussi votre part de responsabilité, dès le choix de la personne. Et cela même inconsciemment, dû aux exemples parentaux dans l'enfance.

Nous verrons tout cela dans ce livre.

Si vraiment vous voulez enfin votre Prince charmant, vous allez devoir travailler sur vous et comprendre vos comportements, vos attentes, vos erreurs.

Ce livre n'a pas pour but de fustiger les hommes, mais de comprendre qu'en effet, il y a des crapauds qui

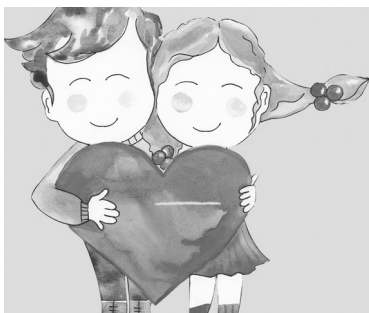
seront peut-être des Princes pour une femme un jour et que, des hommes bien, il y en a !

Cessez de mettre tous les hommes dans le même panier, car vous avez peut-être amené vos ex à se conduire comme des crapauds.

Durant la lecture, il y aura des questions pour lesquelles il sera important de prendre le temps d'y répondre honnêtement.

Soyez optimiste ! La relation de vos rêves est tout près.

Mais tout d'abord, voyons ce qu'est un couple, et surtout un couple sain, puisque c'est ce que vous recherchez.



## Leçon numéro 1 : Un couple sain, c'est quoi ?

Chaque personne a sa propre définition d'un couple. Mais cette définition du couple correspond-elle à celle d'un couple sain ?

Être en couple, c'est être responsable de l'engagement mutuel. C'est aussi reprendre ses responsabilités. C'est sortir de l'amour de l'enfant et le transformer en amour adulte.

Et l'adulte, lui, il cesse de croire au prince charmant et à l'amour coup de foudre. L'adulte sait que l'amour se construit et n'a pas peur de se remettre en question.

Voici les secrets du couple :

- Amitié : c'est être ami dans le couple. Pouvoir tout se dire et être complice.
- Entente intellectuelle : avoir des échanges enrichissants. Pouvoir toujours apprendre l'un de l'autre.
- Les sentiments : pouvoir exprimer ses émotions et sentiments librement.
- La sensualité : le toucher – le désir sexuel et pouvoir parler de sexe librement.
- La créativité : mettre du fun dans le couple. Rêver ensemble et pouvoir accepter les rêves de l'autre.

Il faut connaître le fonctionnement du couple pour pouvoir agir sur les manques du couple.

N'oubliez pas qu'un couple, c'est deux personnes qui forment une troisième entité qui est « le couple ». Ce n'est pas « je fusionne en toi », mais plutôt, je partage mes envies, mes sentiments, ma créativité, mes projets de vie avec toi.

Leçon numéro 2 : Pourquoi se mettre en couple ?

Avant même de chercher le Prince charmant, il faut être honnête avec soi-même.

Êtes-vous prêt à vous mettre en couple ?

Ne répondez pas trop vite ! Prenez le temps et soyez honnête envers vous-même.

– Avez-vous peur de vous mettre en couple ?

Oui, se mettre en couple peut faire très peur. Peur de souffrir, peur de se faire avoir à nouveau, peur de se tromper, etc. Toutes ces peurs qui viennent de l'inconscient vous empêchent d'être véritablement vous dans une relation. Ces peurs peuvent gâcher une belle relation, car vous aurez des comportements malsains et l'autre va ressentir (inconsciemment ou consciemment) que vous n'êtes pas à cent pour cent dans la relation.

D'où peuvent provenir ces peurs ? Celles-ci sont de deux types :

A) Consciemment : c'est-à-dire que vous avez conscience de ces peurs, mais c'est plus fort que vous. Peur d'être trahi, ou abandonné par exemple. Ces peurs sont apparues à la suite de vos expériences de vie. Vous avez peur de revivre ce passé



douloureux ; ce qui est humain et normal quand on a tant souffert. Ces peurs conscientes sont plus faciles à travailler, car nous pouvons passer au-dessus.

- B) Inconsciemment : ces peurs sont les plus fortes, car l'être humain est guidé à quatre-vingts pour cent par son inconscient. Vos comportements, vos peurs, vos désirs ne sont pas le fruit du hasard, mais bien de votre inconscient. Celui-ci reproduit des schémas connus pour votre sécurité. Il n'aime pas sortir de sa zone de confort (dangers). Il aime reproduire ce qu'il connaît. C'est pour cela qu'il est si difficile de sortir d'un schéma de peur inconscient, car peut-être avez-vous déjà saboté des relations à cause de vos peurs inconscientes.

- Êtes-vous encore dans le modèle enfant ou adulte ?

Le modèle enfant, c'est le modèle de la jeune fille qui veut trouver son prince charmant. Elle n'a pas grandi et donc cherche quelque chose qui n'existe pas ou seulement dans les films. L'enfant, c'est la fillette qui rêve que son couple reste comme au début avec cette lune de miel où règnent amour, cadeaux, complicité, etc.

L'enfant, c'est la fille qui cherche son papa. Le futur conjoint devra être à la hauteur de l'image qu'elle a de son père. Tout en sachant que ce n'est que l'image du

père (homme) parfait que la petite fille va projeter sur son futur partenaire.

La femme enfant veut que ça brille dans ses yeux, elle ne vit que pour les coups de foudre. Quitte à se brûler les ailes. Elle ne voit que cela.

La femme adulte sait qu'une relation saine se construit et qu'il faut du temps. Elle sait aussi faire la part des choses avec son père et a su couper le cordon. Son père reste son père, son compagnon, c'est quelqu'un d'autre. Tous deux avec leurs qualités et leurs défauts.

– Voulez-vous vous poser dans une relation durable ?

Comme décrit plus haut, le modèle « enfant » ne veut pas spécialement d'une relation durable, même si elle clame haut et fort que c'est ce qu'elle désire. Au fond d'elle, elle ne veut que les avantages tout en gardant sa liberté. (Un pied dedans, un pied dehors.) Soyez honnête envers vous-même. Voulez-vous vraiment vous investir dans une relation DURABLE ou avoir juste une relation ? Car, ici, le mot le plus important, c'est le mot « durable ». Certaines femmes passent de relation en relation et sabotent leur bonheur, car elles ne veulent pas le « durable ». Durable = durée = sur la longueur. Durable signifie aussi une sorte d'enfermement avec la peur de ne plus pouvoir s'enfuir. Sans oublier la peur d'avoir fait le mauvais choix. Donc, ces femmes cherchent une relation, mais au fond d'elles, elles ne veulent pas du « durable ». Est-ce votre cas ? Car une relation, cela se construit. Avez-vous remarqué que vos « coups de foudre » ne durent jamais très longtemps ? Pourquoi ? Parce que

l'on se fait une image de la personne au travers de son physique et quand on gratte un peu le vernis, on se rend compte que, finalement, la personne ne nous convient pas forcément.

De nombreuses femmes me disent souvent qu'elles connaissaient leur âme sœur, mais ne l'avaient jamais vu comme le prince charmant, car elles attendaient le coup de foudre. Cette image, cette illusion de l'homme parfait avec cette attirance physique n'est pas suffisante pour construire un couple sain et durable.

- Avez-vous travaillé sur vos relations précédentes ?

Beaucoup de femmes viennent dans mon cabinet, car elles vivent encore et encore le même schéma amoureux. Quel est le vôtre ? Avez-vous l'impression de rejouer sans cesse le même film, mais avec un acteur masculin différent ? Il est tout à fait possible de changer les choses, mais uniquement si vous en avez conscience.

Vous ne pouvez pas changer ce qui est inconscient, car c'est inconsciemment que l'on répète les mêmes histoires. Faire revenir au conscient les schémas permet d'avoir le pouvoir de changer ceux-ci.

- Êtes-vous sain dans votre tête et dans votre cœur ?

Voulez-vous vous mettre en relation pour oublier un ex ? Ou pour combler un vide et finalement, peu importe la personne, elle fera l'affaire ? Êtes-vous totalement libre dans votre tête et votre cœur ? Voulez-vous démarrer une relation sur un tas de détritrus ? Non ? Alors, le mieux, c'est de nettoyer avant...

Comment ? En travaillant sur vous ! Sur vos blessures, sur votre passé, sur votre enfance pour être totalement saine.

– Avez-vous du temps à consacrer à l'autre ?

Y a-t-il de la place au niveau de votre temps pour l'autre ? Car oui, durant certaines périodes de sa vie, il y a des moments où le travail, les enfants, les objectifs de vie vous accaparent tellement que vous n'avez plus de temps à consacrer à quelqu'un d'autre. Organisez-vous. Faites de la place dans votre vie.

– Avez-vous fait le deuil de l'homme parfait ?

Ahhh, cet homme si parfait qui est un subtil mélange entre Superman et Tony Stark : beau, intelligent, riche, drôle, fort, élégant, romantique, etc.

L'homme parfait n'existe pas, pas plus que la femme parfaite d'ailleurs. Je dis toujours : « La perfection est chiant » et donc quel ennui. De plus, l'homme parfait appelle à être parfaite, Mesdames. L'êtes-vous ?

Certainement pas. Apprenez à voir l'autre comme il est réellement, avec toutes ses qualités et ses défauts.

– Savez-vous vivre seule ?

Rien que ce mot « seul » fait peur. Les images de la vieille femme mangée par son chat font rapidement surface. Pourtant être célibataire ne signifie pas être « seule ». On peut se sentir très seule dans une mauvaise relation, comme très bien tout en étant seule. Ne dit-on pas : « Il vaut mieux être seule que mal accompagnée. » Cet adage est de plus en plus d'actualité à une époque où nous voyons de nombreux couples être malheureux, mais rester ensemble pour ne pas devoir affronter la solitude.

Car oui, il y a des périodes dans sa vie, où nous ne sommes pas prêtes à nous mettre en couple.

J'ai moi-même cru que j'étais prête à plusieurs reprises à me mettre en couple et, non, je me leurrerais. Soit j'étais encore blessée de mon divorce ou j'étais trop accaparée par mon travail. Je n'en avais pas conscience et je passais de relation en relation dans l'espoir que l'autre m'apporte ce qui me manquait.

J'ai dû vivre seule, apprendre à m'aimer, à me respecter et à me connaître.

C'est le travail que je vous invite à faire en toute conscience et bienveillance.

Faites le bilan de votre situation actuelle sans jugement. Cela vous servira à avancer dans votre vie.

Vous devez apprendre à vous chouchouter, à aimer être avec vous. Mais aussi, connaître vos valeurs, vos qualités, vos envies, ce que vous aimez faire.

Profitez de cette liberté, car, plus vous allez apprivoiser votre solitude, moins vous accepterez n'importe quel crapaud dans votre vie.

Ne cherchez pas un couple pour remplacer une autre relation ou pour guérir d'une ancienne relation. Être en couple, c'est un véritable engagement des deux personnes. Si vous n'êtes pas prête, réparez-vous avant.

Être prêt, c'est aussi cesser de rêver de l'amour parfait, de l'homme parfait. Pour redescendre sur terre et accepter que votre futur Prince charmant ne soit pas parfait et que vous non plus d'ailleurs !

Cessez aussi de vouloir mettre l'homme sur un piédestal. Certaines femmes ont tendance à mettre l'homme au-dessus d'elles, et donc elles ne le voient pas comme il est vraiment, c'est-à-dire un être humain avec ses qualités et ses défauts. Sans oublier que si vous ne vous placez pas sur le même pied d'égalité que lui, vous risquez la relation toxique !

- Vous autorisez-vous à être heureuse ? Vous allez me dire, oui, c'est évident. Ce n'est pas certain... Méritez-vous vraiment le bonheur ? Pensez à l'inconscient et à cette petite voix destructrice qui murmure au fond de vous :

« Non, tu ne le mérites pas » ou « Tu n'es pas assez bien », etc.

Écoutez-la et posez-vous la question pour savoir si vous méritez vraiment le bonheur ! Car votre inconscient (eh oui, encore lui) peut vous jouer des tours et vous faire passer à côté du bonheur, vu que vous estimez ne pas le mériter !

- Dernier point de ce chapitre : « Est-ce normal d'être célibataire ? » Drôle de question, allez-vous me dire et, pourtant, le célibat est souvent considéré comme un handicap, la peste qu'il faut fuir par tous les moyens, quitte à choisir n'importe qui !

Entre nous, qu'est-ce que la normalité ? Ce terme est différent, pour vous, pour moi et pour votre voisin ou encore pour cet agriculteur du fin fond du Texas...

La question à se poser, c'est : « Est-ce juste pour moi d'être célibataire maintenant ? »

Car il n'y a pas de bonne ou mauvaise situation. Si celle-ci vous convient, alors c'est normal, si cela ne vous convient pas, alors ce n'est pas normal.

Anormal d'accepter une situation qui ne vous épanouit pas. C'est la seule chose, Mesdames, sur laquelle vous devez vous attarder. C'est-à-dire VOUS et encore VOUS.

Et votre bien-être, célibataire ou pas !