

Le 7 février 2017

<http://www.elle.be/fr/156050-100-conseils-trouver-lamour.html>

[Pourquoi c'est important](#)

100 trucs infallibles pour trouver l'Amour



Attention, après la lecture de cet article, vous ne pourrez plus jamais vous lamenter toute seule en pyjama devant une série. Prête à ça ?

On a découvert pour vous le livre salvateur écrit par Bénédicte Ann*, psychologue, coach de vie, et experte en anti sabotage. En outre jusqu'à vendredi, elle donnera des conférences et consultations partout en Belgique, dans le cadre de ses "[Cafés de l'Amour](#)". Jetez vos chaussons-cochons, le célibat, c'est fini.

Grâce à "[C'est décidé, j'arrête d'être célib !](#)" l'auteur, ex-auto-saboteuse et spécialiste en désamorçages de mauvais choix, offre 100 conseils pour trouver l'Amour , mais aussi pour retrouver la confiance en soi, un peu de culot, de la distanciation, du discernement, et pas mal de légèreté.



Selon Bénédicte Ann, "on reproduit des situations condamnées d'avance (relation à distance, hommes pas libres, accros à l'alcool ou à la drogue, séducteur compulsif ou lunatique...) En gros, on craque pour les bad boys qui ne s'intéressent pas à nous, et on ne remarque même pas ceux qui pourraient nous rendre heureuses. C'est l'érotisation de la relation impossible : « plus c'est compliqué, plus ça m'attire. »

Ce livre est un guide pratique. On y découvre comment adopter les bonnes attitudes sur les applis de rencontre (Tinder et Happn), et aussi pour aborder joliment un homme dans la vraie vie. Coach chevronnée et globe-trotteuse attentive aux mutations de son époque, Bénédicte Ann a décidé de se lancer dans la rédaction de cet ouvrage en constatant que les règles du jeu ont changé : "je vois de plus en plus de comportements de maltraitance dans les rapports amoureux. Le ghosting, par exemple (technique de rupture qui consiste à disparaître sans donner de nouvelles). Aujourd'hui, on a perdu les références traditionnelles auxquelles on pouvait se raccrocher dans le domaine des rencontres. Quelle que soit la façon dont une histoire commence, on peut être trahie, à n'importe quel moment. Et ça, c'est une révolution sociétale."

["C'est décidé, j'arrête d'être célib !"](#), l'auteure l'a écrit de façon parfaitement empirique, en testant chacun de ses préceptes avec la complicité de ses coachées. Et ça marche ! Dans 80% des cas, pour peu qu'on soit prête, débarrassée de sa colère et de la nostalgie de son ex, on repart dans une belle histoire. "J'ai cherché des antidotes aux blocages qui empêchent de se laisser une belle histoire. Quand ça ne marche pas, il faut lâcher. Rester ouverte, sans attentes. Si une rencontre se passe bien tant mieux, sinon on n'en fait pas une maladie, il y en a trois autres qui attendent d'arriver."

Bénédicte Ann dispense ainsi ses conseils concrets et pédagogiques, basés sur la conviction que le monde pullule de partenaires potentiels. Si on rate le coche, il faut s'interroger sur sa responsabilité, et la corrélation entre nos échecs et notre fidélité aux programmations de notre enfance.

Encourt-on un risque à devenir trop confiante ?

"Il faut arriver fun et de bonne humeur, mais sortir de la naïveté et de l'auto-sabotage. En général, la couleur est annoncée dès le départ. Et le monde est devenu une jungle. Si on est à la fois naïve et dans le sabotage, on court à la cata."

Où sont les hommes ?

"Ils sont sur les nouveaux outils de la séduction ; Tinder et Happn. On peut les classer en deux catégories : ceux qui veulent aimer, et observent avant "d'acheter". Ils n'aiment pas qu'on leur saute dessus, d'ailleurs. Et ceux qui veulent s'amuser et "consomment" avant éventuellement d'être surpris par l'amour. Mais parmi ceux-là, certains resteront des séducteurs qui ne souhaitent pas de fixer."



Comment rencontrer quelqu'un de bien ?

"D'abord, prendre la mesure de sa propre responsabilité dans ses échecs. Réaliser le poids que représentaient les relations précédentes. Et prendre "une potion de joie", ne pas repousser les prétendants. Il faut garder le coeur ouvert... mais les yeux aussi !"

En pratique, en tête à tête avec soi : on commence par se poser quelques questions qui grattouillent mais indispensables...

Pourquoi est-ce que je me sens toujours frustré et pas à la première place dans ma propre histoire ?

À quel moment n'ai-je pas été reconnue dans mon enfance (par exemple qu'un frère qui attirait toute l'attention, un père indisponible, une mère envahissante...)?

Ai-je tendance à me contenter des miettes alors que je donne beaucoup ?

Ai-je besoin – en vain - d'attirer l'attention sur moi par n'importe quel moyen, y compris céder pour faire plaisir ?

Bénédicte Ann organise des Cafés de l'Amour, rencontres-conférences gratuites où l'on peut interagir avec cette spécialiste bardée de bienveillance et d'expérience.

Et ça commence ce mardi soir, jusqu'à vendredi :

Conférence-dédicace du livre « C'est décidé, j'arrête d'être célib! » sur le thème de la rencontre amoureuse : "Être heureux en amour, c'est possible!" Entrée libre, sur réservation à reservationcafes@gmail.com pour faciliter la mise en place et l'organisation.

- Mardi 7/02 à 19h00 à La Librairie Molière à Charleroi
- Mardi 7/02 à 20h30 à La Librairie Molière à Charleroi
- Mercredi 8/02 à 18h00 à la librairie Filigranes à Bruxelles
- Jeudi 9/02 à 19h30 à la Fattoria à Bruxelles. Offerte, une consommation, et possibilité de dîner sur place avec Bénédicte Ann
- Vendredi 10/02 à 18h00 à la librairie les Trésors de la nature à Gembloux
- Vendredi 10/02 à 19h30 à la librairie les Trésors de la nature à Gembloux, participation aux frais : 3 euros
- Samedi 11/02, stage créé et animé par Bénédicte Ann sur le thème du dernier livre. A la Fattoria à Bruxelles : « Je suis le propre artisan de ma vie amoureuse », de 10h00 à 18h00. Plus d'infos sur reservationcafes@gmail.com. En pré-vente 70 euro. Sur place : 90 euros
- Entre nous : rendez-vous pour diagnostics privés, amour, travail, relations. A Charleroi, mercredi 8/02 au matin. A Bruxelles : mercredi 8/2 après midi, jeudi, en matinée à Schaerbeek, à la Fattoria l'après midi, vendredi matin, début d'après midi, dimanche à à Schaerbeek et à la gare du midi l'après midi. Coût 70 euro pour une heure. Plus d'infos par retour de mail à benedicte.montpellier@gmail.com



Avant...



... après.

**Auteur des livres "Le prochain, c'est le bon !" Albin Michel 2011, "Autodiagnostic Amoureux" Éditions de l'Homme 2012 et "Arrêtez de vous saboter, vous êtes exceptionnel !" Eyrolles 10/2015 et « C'est décidé, j'arrête d'être célib » Albin Michel janvier 2017*