

Quand j'ai été la troisième personne

Pistes de réflexion pour comprendre, se respecter et se reconstruire

Aimer quelqu'un qui est déjà engagé ailleurs, c'est se retrouver dans un espace à la fois intense et douloureux. Il y a la passion, l'attente, l'interdit, le manque. Il y a les promesses murmurées et les silences qui pèsent.

Ce document n'est pas là pour vous juger. Il est là pour vous permettre de comprendre votre place, vos émotions, vos besoins... et d'avancer vers une relation plus claire, plus choisie, plus alignée.

Prenez un moment pour vous, respirez, et laissez venir les réponses sans honte.

Comprendre ce que vous vivez

- Qu'est-ce qui vous a attiré·e dans cette personne ?
- Aviez-vous conscience de son engagement avant de vous attacher ?
- Qu'est-ce que cette relation est venue réveiller en vous : un manque, une excitation, un besoin d'amour, de reconnaissance ?
- Avez-vous eu le sentiment d'exister davantage à travers cette histoire ?
- Qu'est-ce que vous ressentez aujourd'hui : amour, frustration, culpabilité, confusion ?

Explorer la place que vous occupez

- Quelle place avez-vous dans cette relation ? Celle que vous souhaitez ?
- Est-ce que vous vous sentez choisi·e ou en attente d'être choisi·e ?
- Comment vivez-vous les moments d'absence, de silence, d'incertitude ?
- Quelles émotions surgissent quand il/elle retourne dans son couple ?
- Vous sentez-vous libre ou dépendant·e de cette situation ?

La réalité de la relation

- Qu'est-ce que cette relation vous apporte réellement au quotidien ?
- Est-ce que vous vous sentez nourri·e ou épuisé·e ?
- Qu'est-ce qui vous retient : l'amour, la peur de perdre, l'espoir d'un "un jour peut-être" ?
- Est-ce que vous pouvez exprimer vos besoins librement ?
- Cette relation est-elle dans la lumière ou dans le secret ? Et comment cela vous fait-il sentir ?

Le rapport au secret et à la culpabilité

- Est-ce que le secret vous pèse ?
- Ressentez-vous de la culpabilité vis-à-vis de l'autre partenaire, ou de vous-même ?
- Est-ce que vous avez peur d'être jugé·e si cela se savait ?
- Qu'est-ce que cette histoire dit de votre rapport à la vérité, à la loyauté, à l'amour ?
- Pensez-vous que vous méritez une histoire vécue dans la clarté ?

Votre rapport à vous-même

- Est-ce que vous vous sentez digne d'être aimé·e pleinement ?
- Qu'est-ce que cette situation dit de votre estime de vous ?
- Qu'avez-vous tendance à tolérer par peur de perdre ?
- Qu'est-ce que vous aimeriez offrir à votre futur "vous" en matière d'amour, de respect, de sérénité ?
- Comment aimeriez-vous être regardé·e, choisi·e, aimé·e demain ?

Vers un amour plus aligné

- Qu'avez-vous appris sur votre manière d'aimer ?
- Qu'est-ce que vous ne voulez plus revivre ?
- Qu'aimeriez-vous poser comme limite pour votre bien-être émotionnel ?
- De quoi avez-vous besoin pour tourner la page, ou pour redéfinir la relation ?
- Qu'est-ce qu'un amour vrai, libre et respectueux signifie pour vous aujourd'hui ?

"Vous méritez d'être aimé·e à la lumière du jour, dans la vérité et la réciprocité. Ce que vous avez vécu n'est pas honteux : c'est un chapitre de votre histoire, pas votre identité."

Ce guide d'introspection vous invite à regarder votre histoire avec douceur et lucidité. Si vous souhaitez explorer plus en profondeur ce que cette relation a révélé en vous, je vous en présentiel ou en visioconférence.

Sandra-frieden-sexotherapeute.com