

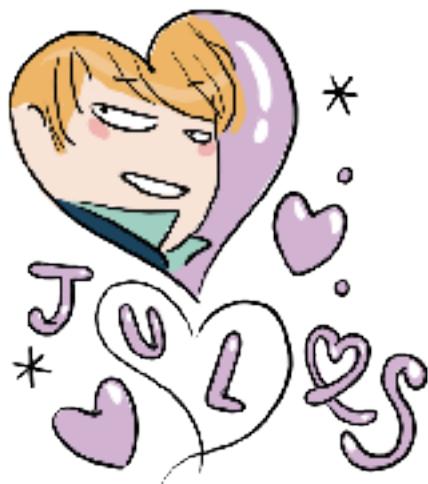
Ton « coaching love »

Ton experte



Delphine Binet-Colstoun,
créatrice du cabinet L'Art d'aimer et
des ateliers Premiers émois & moi.

Confusion, peur : tu ne sais pas toujours comment aller de l'avant et suivre tes sentiments. Comprends ce qui se joue et ose, grâce aux conseils de ton experte.



« J'ai un crush sur un garçon que je ne connais pas. »

Summer

Le « love conseil » : L'attrance pour une personne dit parfois quelque chose de toi. Qu'as-tu observé dans son attitude, son style vestimentaire, sa façon de poser son regard ou sa voix ? Ce sont peut-être des qualités que tu veux développer pour toi-même.

Aimer une personne inaccessible - même une star ! -, te laisse le temps de découvrir qui tu veux être dans la vie. Et puis, pour l'instant, c'est une bonne protection contre la déception. Avec elle, tu as le droit de tout imaginer sans être blessée !

« J'aime un garçon et je voudrais lui demander de sortir avec moi. Mais j'ai peur de me prendre un râteau... »

Erminia

Le « love conseil » : C'est risqué de se dévoiler, tu as peur d'être rejetée. C'est très fréquent. Mais peut-être ce garçon a-t-il aussi envie de sortir avec toi ? Comment le savoir sans te déclarer ? Dépasse ta peur et remplace-la par la fierté d'avoir du cran ! S'il te dit non, tu seras déçue, mais il n'y aura rien de grave. Tu resteras une personne intéressante et courageuse d'avoir osé.

« Une nouvelle fille vient d'arriver dans ma classe. Elle est sympa, jolie, elle m'attire. Je ne sais pas si c'est de l'amitié ou de l'amour... »

Zoé, 14 ans

Le « love conseil » : Laissez-vous le temps de vous fréquenter, de partager des choses ensemble. Au fur et à mesure, tu sauras si ces super-moments sont amicaux ou si l'attrance est autre. Si tu éprouves du désir pour elle, alors observe et écoute les signaux (amicaux ou plus) qu'elle t'envoie... et fais confiance à ce que tu ressentiras pour oser un geste ou un mot pour te déclarer. Se connaître prend du temps, identifier ses préférences aussi. L'important pour toi est d'apprendre à aimer une personne, peu importe que ce soit une fille ou un garçon.

« Personne n'est jamais tombé amoureux de moi... Alors je m'invente des histoires dans ma tête. »

Ananas

Le « love conseil » : Une chose est sûre : tu mérites d'être aimé ! Pour l'instant, personne n'est venu vers toi, mais d'ailleurs, en es-tu bien sûre ? Peut-être n'as-tu pas vu certaines tentatives d'approche ? Plus tu te dévalorises, moins tu as confiance en toi, et les personnes qui t'intéresseraient ne te voient pas. Alors identifie et valorise tes qualités ! Ose être toi-même, ose montrer ta valeur, tu seras ainsi aimée pour toi.

« Je suis sortie avec un garçon. Nous ne sommes plus ensemble depuis trois mois, mais j'aime en secret un de ses amis. J'ai l'impression d'être quelqu'un de mal, qui passe de garçon en garçon. »

Lucie, en 6^e

Lucie, en 6^e

Le « love conseil » : Tu prends en considération les sentiments de ton ex, c'est bien. Et c'est vrai qu'il faudra être délicate, si tu sors avec un ami à lui. Mais vos vies amoureuses ne font que commencer : pourquoi te juger si durement ? Tu étais amoureuse et ça n'a pas marché, mais cette histoire est terminée. Tu ne vas pas renoncer à l'amour pour autant. Être amoureuse d'un autre ne fait pas de toi une mauvaise personne : c'est beau, l'amour !