

NUMÉRO

16

# CAROLE & CO

FEVRIER 2025



## FEVRIER: ET SI L'AMOUR COMMENÇAIT PAR SOI ?

Février est souvent le mois où l'amour est célébré sous toutes ses formes. Mais avant de parler d'amour à deux, parlons d'amour pour soi. Comment se regarde-t-on ? Comment s'aime-t-on ? Et surtout, comment notre relation à nous-même influence-t-elle nos relations aux autres ?

### S'aimer d'abord : une base essentielle

S'aimer ne signifie pas être narcissique ou égoïste, mais reconnaître sa propre valeur, se traiter avec bienveillance et respecter ses besoins. Trop souvent, nous cherchons l'amour de l'autre pour combler un vide intérieur, pour rassurer nos insécurités, alors que le véritable amour commence d'abord en soi.

**Prendre du temps pour soi** n'est pas un luxe, c'est une nécessité. Se connaître, comprendre ses désirs, ses blessures et ses aspirations permet d'entrer dans une relation avec plus de sérénité et d'authenticité

NEWSLETTER DU CABINET

## SOMMAIRE

FEVRIER : Et si l'amour commençait par soi ?  
• P. 1

DEPENDANCE AFFECTIVE :  
Quand l'amour devient une  
quête de validation  
• P. 2



**Carole PAGES, 25 rue des Salines**  
**22370 PLENEUF-VAL-ANDRE**  
**0650495351 - [www.carolepages.fr](http://www.carolepages.fr)**  
Siret : 52077836600036 -  
TVA intra : FR51520778366

# DÉPENDANCE AFFECTIVE : QUAND L'AMOUR DEVIENT UNE QUÊTE DE VALIDATION

Lorsque nous avons du mal à reconnaître notre propre valeur, nous risquons de tomber dans une forme de dépendance affective. Nous nous accrochons à l'autre comme à une bouée de sauvetage, cherchant constamment à être rassuré, aimé, validé. Mais cet amour-là est souvent teinté de peurs : peur de l'abandon, peur du rejet, peur de ne pas être "assez".

Sortir de la dépendance affective, c'est d'abord apprendre à se donner à soi-même ce que l'on cherche à recevoir des autres.

Se rassurer, se valoriser, s'apporter douceur et attention.

## Vers des relations plus saines et équilibrées

Une relation amoureuse saine repose sur deux êtres complets qui choisissent de partager leur chemin, et non sur une quête inconsciente pour combler un manque. Elle se construit sur la confiance, le respect et la liberté d'être soi.

En ce mois de février, offrez-vous le plus beau des cadeaux : un regard bienveillant sur vous-même .

Plus vous vous aimez, plus vous attirerez des relations qui vous ressemblent, empreintes de respect et d'authenticité.

**Et vous, comment prenez-vous soin de votre amour pour vous-même ?**

MAKE  
YOURSELF A  
PRIORITY

*« La où l'on s'aime,  
il ne fait jamais nuit. »*  
Proverbe africain

## QUELQUES PISTES POUR CULTIVER UNE RELATION SAINE AVEC SOI-MÊME ET AVEC L'AUTRE :

- ♥ Se parler avec bienveillance, comme on le ferait avec un ami cher.
- ♥ Identifier et honorer ses besoins sans attendre que l'autre les comble.
- ♥ Apprendre à être bien seul(e) avant d'être bien à deux.
- ♥ S'accorder du temps pour ce qui nous fait du bien.
- ♥ Ne pas avoir peur d'exprimer ses émotions et ses limites.

**Carole PAGES**

I LOVE ME ♥