

@annnemp

Tes  
amours  
tes  
amitiés  
... et toi

CONSEILS D'UNE GRANDE SŒUR





@annnemp

Tes  
amours  
tes  
amitiés  
... et toi

CONSEILS D'UNE GRANDE SŒUR







# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	11
<b>RELATIONS ROMANTIQUES</b> .....	13
Dis « bonjour » quand quelqu'un te plaît .....	14
Tes coups de cœur .....	15
Es-tu prêt pour une relation ? .....	16
Des moyens simples de démontrer ton intérêt .....	17
Si nous laissons tomber nos doutes et que nous nous lançons dans la relation ? .....	18
Les signes que c'est l'amour fou .....	19
3 signes que vous allez probablement sortir ensemble .....	21
L'étape des discussions .....	22
Utilise tes yeux pour retenir l'attention de ton coup de cœur .....	25
Repousser quelqu'un... avec gentillesse .....	26
Le langage corporel qui démontre que tu lui plais .....	27
Victime de fantomisation ? .....	29

Des façons subtiles de découvrir si la personne t'aime bien....	30
Drapeaux jaunes pour les rencontres en ligne	32
5 façons de draguer	34
Les compliments que la personne peut te faire si tu lui plais.	35
Drapeaux rouges à un stade précoce.	36
Quand tu aimes bien quelqu'un à qui tu ne plais pas	38
Drapeaux verts à un stade précoce	42
Signes que son meilleur ami t'aime bien (et ton élu aussi).	44
Tomber amoureux de ton meilleur ami	45
Comment savoir si elle t'aime bien : la méthode du chandail à capuchon	47
L'amour, hors de ma zone de confort	48
Les signes que les limites sont saines dans une nouvelle relation	50
J'ai su que je t'aimais quand...	52
8 petits trucs pour renforcer votre relation.	53
La crainte que ce soit trop beau pour être vrai	54
10 choses que les filles font quand tu leur plais....	56
Aimer à en avoir peur	58
Quel est ton langage d'amour?	59
À faire et à éviter dans une relation.	60
7 choses que les hommes font quand tu leur plais...	62
J'étais pour toi une histoire d'un soir	64
Tu m'incites à vouloir y croire.	66
Ce que font les hommes et qui donne des papillons dans l'estomac des filles	68
Quand les compromis deviennent-ils excessifs?	70

Signes que tu as trouvé la personne qu'il ne faut pas laisser filer . . . . .	71
Comment agir quand tu n'aimes pas ses amis . . . . .	72
Ne me compare pas à ton ex . . . . .	74
Les drapeaux rouges dans une relation . . . . .	76
Tu n'étais pas un « peut-être » . . . . .	78
3 signes qu'elle perd de l'intérêt . . . . .	80
Comment agir quand ses amis ne l'aiment pas . . . . .	82
Éviter la jalousie . . . . .	83
Savoir quand c'est fini . . . . .	84
La recette pour nous . . . . .	86
3 raisons pour lesquelles il pourrait abandonner la partie . . . . .	87
Si, un jour, nous cessons de nous parler . . . . .	88
Les drapeaux rouges qui indiquent que ton partenaire est en furie . . . . .	89
Perdre quelqu'un qui ne t'a jamais vraiment appartenu . . . . .	90
Les phases d'une rupture . . . . .	92
Je crois que je ne t'oublierai jamais . . . . .	96
J'avoue que tu me manques . . . . .	97
Avoir peur d'aimer à nouveau . . . . .	99
Quand on ne peut pas laisser partir quelqu'un . . . . .	100
Ton ex a rencontré quelqu'un . . . . .	102
Trop peu, trop tard . . . . .	104
J'ai su que c'était fini le jour où je me suis rendu compte que tu ne me demandais plus comment avait été ma journée . . . . .	105
Je voulais que ce soit toi . . . . .	106
Comment repérer les cœurs brisés . . . . .	107

Est-ce vraiment fini? . . . . .	109
Quelques trucs pour t'aider à traverser une rupture. . . . .	110
La prochaine personne dans ma vie . . . . .	111
Pouvons-nous rester amis? . . . . .	112

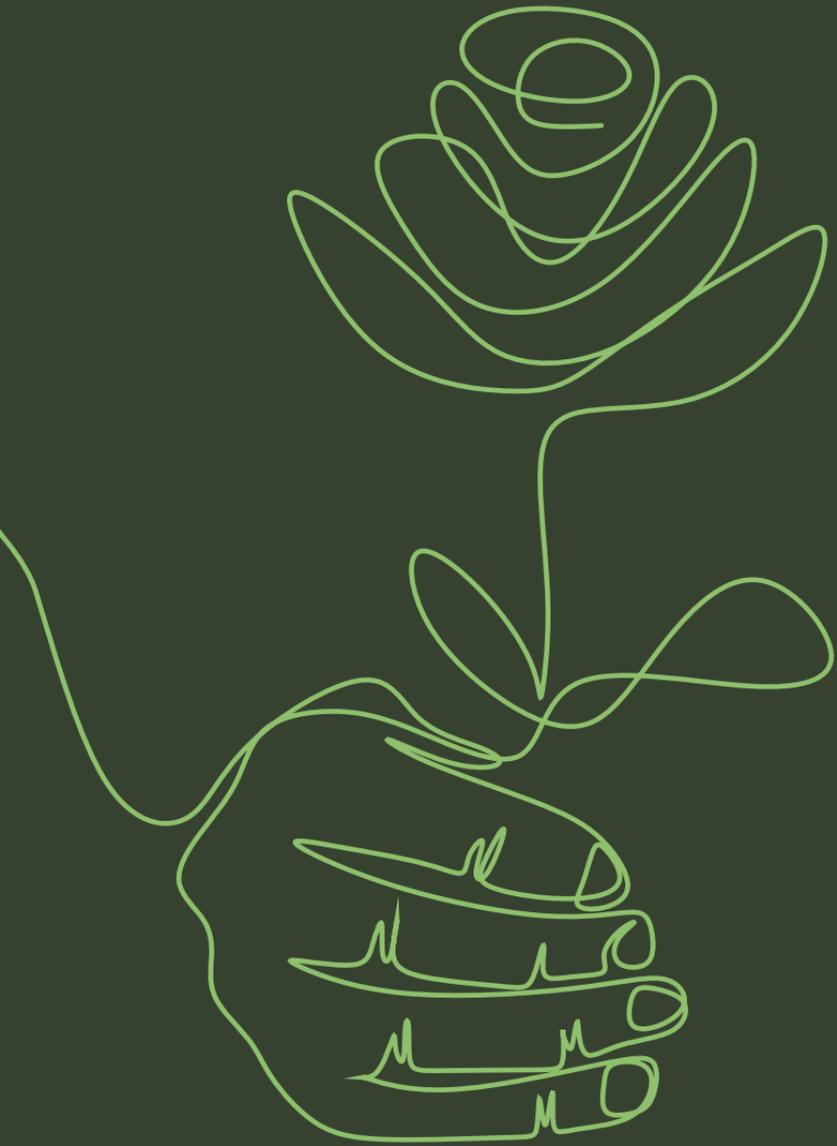
**L'AMITIÉ . . . . . 115**

Nouer une amitié . . . . .	116
5 façons d'entretenir une amitié . . . . .	117
Trouver son chez-soi. . . . .	118
Ce n'est pas une compétition . . . . .	120
Quelques façons d'être là pour ton ami qui vit une situation difficile . . . . .	121
Chéris les bons amis . . . . .	122
Merci d'être mon meilleur ami . . . . .	124
Vous n'êtes pas de meilleurs amis, à moins... . . . . .	126
3 façons de savoir que vous êtes les meilleurs amis. . . . .	127
Conversations difficiles en amitié . . . . .	128
Façons d'entretenir l'amitié quand tu tombes amoureux . . . . .	130
Gérer la jalousie à l'égard d'un ami . . . . .	132
Les amitiés à distance. . . . .	134
Comment présenter des excuses sincères . . . . .	136
Des chemins qui se séparent . . . . .	138
Ce que tu dois garder à l'esprit quand toi et ton ami vous disputez . . . . .	140
Les drapeaux rouges en amitié. . . . .	142
Adieu, l'ami . . . . .	145
Façons de gérer la perte d'un ami. . . . .	146





Le passé n'a pas d'importance . . . . .	149
Comment mettre fin à une amitié . . . . .	150
<b>SOI-MÊME . . . . .</b>	<b>153</b>
Réfléchis-tu trop? . . . . .	154
Le côté positif des mauvais jours . . . . .	159
Les pensées de 3 h du matin . . . . .	160
Suis-je la cause du problème? . . . . .	162
C'est acceptable de ne pas bien aller. . . . .	165
N'hésite pas à demander de l'aide . . . . .	166
Prends soin de toi en priorité . . . . .	168
4 façons de commencer à t'aimer davantage . . . . .	171
Pardonne-toi . . . . .	173
Pourquoi est-ce que je me sens si seul? . . . . .	176
Surveille tes « piles sociales » . . . . .	177
Quand l'anxiété prend le dessus. . . . .	178
La vérité à propos des gens réservés . . . . .	180
3 choses que les gens font quand ils ne veulent pas admettre qu'ils sont tristes . . . . .	181
Faire face aux insécurités . . . . .	182
L'opinion des autres . . . . .	183
Connais ta valeur . . . . .	184
Ce que j'essaie encore d'apprendre . . . . .	186
<b>CONCLUSION . . . . .</b>	<b>188</b>
<b>À PROPOS DE L'AUTRICE . . . . .</b>	<b>191</b>
<b>Crédits . . . . .</b>	<b>192</b>



# Relations

ROMANTIQUES

ROMANTIQUES

ROMANTIQUES

ROMANTIQUES

L'amour est souvent merveilleux, mais il peut aussi être angoissant, confus, imprévisible et déchirant. S'ouvrir émotionnellement à quelqu'un est parfois un processus de transformation, alors assure-toi qu'il change ta vie en mieux !

Aie un but en tête et évite l'embarras en posant des questions.

Reconnais l'état d'esprit de la personne.  
Si elle est joyeuse, dis : « Allô! Quoi de neuf? »  
Et si elle a l'air triste ou frustrée, demande-lui plutôt : « Hé, tout va bien? »

## Dis « **bonjour** » quand quelqu'un te plaît

Lorsque tu pars, fais-le avec un compliment ou une affirmation, même si ce n'est que par ces quelques mots : « C'était super de te voir! »

Si tu es trop loin de la personne ou que tu es en groupe, il suffit de retenir son attention, de faire un signe de tête, de sourire, puis de détourner lentement le regard.

# Tes coups de cœur

C'est étrange, n'est-ce pas ? Peut-être ton premier coup de cœur était-il un acteur ou un musicien, ce qui ne posait pas de problème parce qu'il ne connaissait même pas ton existence. Puis, un jour, tu rencontres quelqu'un et tu te rends compte que ton cœur bat plus vite que lorsque tu t'entraînes au gymnase. Tout à coup, tu cherches cette personne partout où tu vas.

Tu établis maladroitement un contact visuel, et tu ne sais pas si tu devrais sourire, saluer de la main ou afficher un air lointain. Tu es déçu<sup>1</sup> quand la personne n'est pas là, et tu te réjouis quand elle est là. Cependant, tu ne peux pas lui dire un mot sans repasser toute la conversation dans ta tête par la suite (si jamais tu arrives à lui dire un mot).

Même si le fait que quelqu'un te plaise peut te sembler énorme, mets les choses en perspective. N'oublie pas que c'est seulement l'une des nombreuses personnes qui te plairont dans ta vie. Chacune aura quelque chose de particulier à sa façon ; certaines rendront ta vie meilleure, et d'autres – j'ai le regret de te le dire – te décevront. Mais chacune d'elles te changera, d'une manière ou d'une autre.

**Rappelle-toi : tout ce que tu vivras te fera grandir.**

---

1. Afin de faciliter et d'alléger la lecture de ce texte, nous avons utilisé le masculin comme genre neutre pour désigner aussi bien les femmes que les hommes.

# Es-tu prêt pour une relation ?

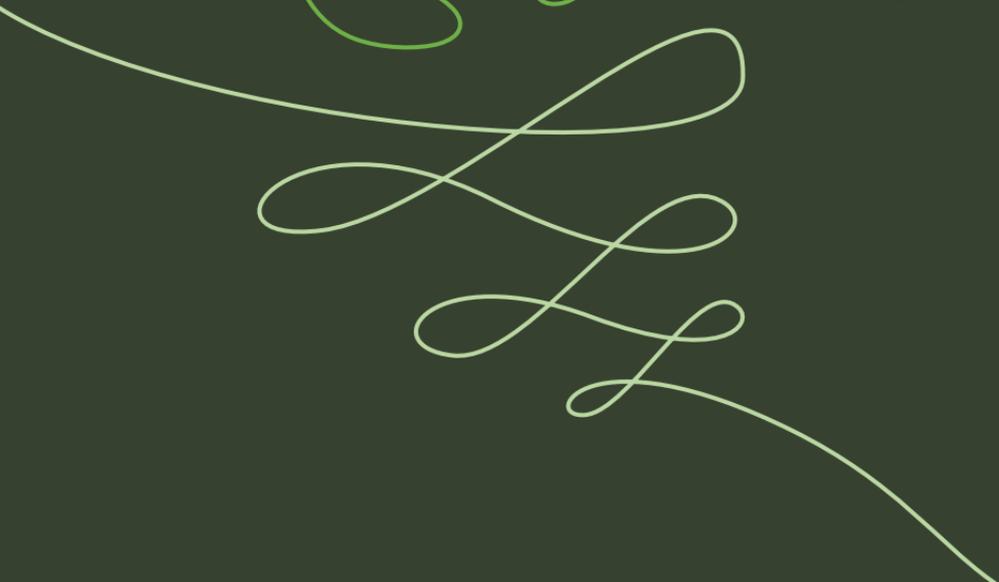
Es-tu prêt à ouvrir ton cœur à quelqu'un d'autre ? Au-delà de la protection de ton propre cœur, es-tu disposé à assumer la responsabilité du cœur de quelqu'un d'autre ? Voilà des questions qu'il faut te poser avant de t'engager dans une relation.

**Le cinéma et la télévision nous ont amenés à croire que trouver un partenaire est un conte de fées qui nous comblera ou réglera tous nos problèmes.**

À vrai dire, même les liens les plus faciles à établir prennent du temps à se tisser. Une relation exige de l'altruisme et des compromis. Il faut prendre en compte les besoins de l'autre et être prêt à le soutenir.

Même si tu as un coup de foudre, tu dois être honnête avec toi-même : c'est peut-être ta première relation, mais ce ne sera probablement pas la dernière.

**Ce pourrait être simplement la première étape dans la compréhension de tes aspirations romantiques.**



# L'AMITIÉ L'AMITIÉ L'AMITIÉ L'AMITIÉ



Tu as probablement entendu des gens dire: «Les relations amoureuses naissent et prennent fin, mais les amis restent pour toujours.» Il y a un brin de vérité dans cette affirmation ; toutefois, l'amitié ne dure que si tu la cultives. Voici ce que j'ai appris sur la façon de garder ses amis.

# Nouer une amitié

Les meilleures relations s'établissent naturellement ; un lien se crée sans que l'on fasse d'efforts. C'est facile de trouver du temps l'un pour l'autre, parce que les deux partenaires aiment être ensemble. Et puis, ce peut être tout simplement pratique : vous vous voyez tout le temps en passant, vous avez des amis communs, ou vous partagez les mêmes champs d'intérêt. Mais transformer une connaissance en amitié exige des efforts lorsque tu te dis : « Ouah ! Je voudrais bien avoir cette belle personne dans ma vie. » Bien sûr, ce peut être angoissant d'essayer, mais tu ne sais pas l'importance que cette amitié pourrait revêtir dans les mois ou les années qui viennent.

**Tu pourrais être à un « bonjour » de distance d'une amitié dont tu ne pensais pas avoir besoin.**



hello

# 5 façons d'entretenir une amitié

1. Vous devez comprendre que vous avez chacun votre propre vie et que vous n'avez pas besoin d'être ensemble tout le temps, chaque jour.
2. Le fait que vous soyez amis ne signifie pas que vous deviez être d'accord avec tout ce que l'autre dit ou croit ; acceptez d'être en désaccord et respectez vos différences.
3. Priorise les sorties avec tes amis et inscris les dates au calendrier.
4. Prends de leurs nouvelles même quand ils ne sont pas en crise.
5. Épaule-les dans leurs objectifs, leurs rêves et leurs ambitions.

# Trouver son chez-soi

Le changement est synonyme de croissance, et avec la croissance vient la crainte des nouveaux débuts. Est-ce que la peur t'arrête ? T'installes-tu dans ton confort en sous-estimant ta capacité à t'épanouir et à te développer ailleurs ? Pars-tu seulement lorsqu'on ne veut plus de toi ou qu'on n'a plus besoin de toi, et que si l'on te donne l'occasion de rester tu vas le faire parce que c'est tout ce que tu connais ?

Peut-être, un jour, feras-tu face à un nouveau début, peut-être une amitié, chaleureuse et accueillante. **Tu vivras un bien-être différent.** Essaie de te rappeler que le changement permettrait peut-être de te conduire vers des gens qui peuvent te faire sentir « comme à la maison ».



As-tu parfois l'impression de ne pas être pleinement connecté aux autres, dans tes relations tant amoureuses qu'amicales? T'arrive-t-il de ressentir de la maladresse ou de l'isolement en amitié ou en amour, même si tu as plein d'interactions tous les jours sur les réseaux sociaux?

**Si** la réponse est oui, ce livre est pour toi! Il rassemble les meilleurs conseils pour t'aider à créer de vrais liens, romantiques ou amicaux. Tu y trouveras de l'inspiration, des encouragements et des recommandations à propos d'une foule de sujets, tels que:

- Flirter avec quelqu'un quand on est nerveux ;
- Aimer une personne qui ne partage pas les mêmes sentiments que soi ;
- Nouer une amitié et choisir les bons amis ;
- Gérer la jalousie ;
- Traverser une rupture ;
- Prendre soin de soi et apprendre à se pardonner.

Écrit par celle qu'on surnomme « **la grande sœur de TikTok** », ce petit livre est comme un câlin qui t'aidera à surmonter les moments difficiles et à améliorer ta relation avec tes amours, tes amitiés... et toi!

24,95 \$ CA / 16 €

  
Groupe  
**Livre**  
QUÉBÉCOR

ISBN 978-2-89754-424-9

