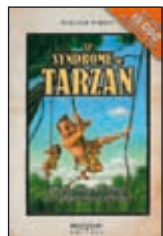




Par **Pascale Piquet**  
Coach de Réussite  
et auteure

**POUR MIEUX LA CONNAÎTRE**  
Coach de Réussite, conférencière,  
chroniqueuse hebdomadaire sur  
son site : [www.pascalepiquet.com](http://www.pascalepiquet.com)  
et au 94.1 FM à Sept-Îles.

Auteure du best-seller  
«**Le syndrome de Tarzan**»  
Béliveau Éditeur



Et dernièrement  
«**Gagnez au jeu des échecs amoureux**»,  
Éditions Michel Lafon.



Informations:  
[www.pascalepiquet.com](http://www.pascalepiquet.com)

# L'INTÉGRITÉ: Brevet pour PILOTER un couple!

**Comparons le couple à un avion: vous êtes deux aux commandes pour le faire voler. L'avion, lui, est en parfait état de fonctionnement, mais saurez-vous le faire décoller? Et une fois en vol, saurez-vous maintenir votre cap? Il faut un brevet de pilote, sinon, c'est le « crash » assuré! Un couple peut être parfaitement heureux, si les deux personnes aux commandes de l'avion le sont. Sur quoi repose ce bonheur?**

**Sur** l'équilibre et l'intégrité: voilà le brevet pour piloter seul, puis à deux. Plus ces éléments seront respectés, plus vous volerez haut et loin, en toute liberté: libres de mauvais comportements, libres de former un couple heureux. L'amour, c'est la liberté de choisir à qui vous serez fidèle, et non l'obligation. Tout d'abord fidèle à vous-même, puis à votre compagne ou compagnon: voilà le secret!

**L'autre moitié n'a jamais existé!**

L'Équilibre, vous savez ce que c'est, mais l'intégrité, surtout au sein d'un couple, c'est peut-être un peu plus confus pour vous. Voici la définition d'après *Le Petit Larousse*: «État d'une chose qui a toutes ses parties, qui n'a pas subi d'altération. Qualité d'une personne intègre: probité, honnêteté». Pour mieux comprendre, mettons-nous en situation: si vous êtes célibataire et que vous cherchez l'âme sœur, jusque-là, ça va. Mais

si vous cherchez votre «moitié», là, vous commencez à déraper. Vous êtes une personne à part entière: «vous avez toutes vos parties». Croire que l'autre est votre moitié manifeste votre incapacité à être heureux tout seul: vous voilà dans le besoin, donc dans la dépendance, et vous finirez dans la soumission. Vous pensez ne pas être capable de piloter votre vie et vous cherchez compulsivement quelqu'un pour vous y aider et comme celle-ci ne saura pas plus le faire que vous: vous allez «crasher»!

**Soyez donc ce que vous êtes: fidèle à vous-même. C'est tellement plus reposant que de jouer un rôle!**

**Séduire ou charmer?**

Puis, comme vous avez besoin d'un copilote à tout prix, vous vous ferez des infidélités: vous serez ce que vous n'êtes pas. Vous y perdrez votre intégrité, votre honnêteté vis-à-vis de vous-même et vous tomberez dans les sacrifices, concessions et compromis, puis... l'adultère. Si les magazines

féminins martèlent qu'il faut être séduisante pour attirer un homme, même si ce n'est pas votre style, vous vous «déguiserez» pour «trapper» un mâle. Non celui dont vous rêviez, mais plutôt le premier qui tombera dans votre toile d'araignée. Vous irez même jusqu'à la chirurgie esthétique pour améliorer le piège et non pour augmenter votre confiance: si vous utilisez des artifices, vous piégerez des hommes artificiels. Est-ce vraiment ce que vous voulez?

Quant à vous, messieurs, on vous a fait croire qu'il faut une belle voiture et un portefeuille bien garni, même de beaux abdos, autant d'artifices qui piégeront des femmes... vénales. Vous risquez de capturer une Barbie! Qui piégera qui? Vous est-il venu à l'esprit que c'est ce que vous avez entre les deux oreilles qui attirera la bonne personne, plutôt que ce que vous avez... ailleurs?! Vous vous mettez à dire et faire ce que vous croyez que vos proies veulent entendre et voir, mais ça ne parle ni d'amour, ni d'équilibre, ni d'intégrité. Ça parle de dépendance!

Toute la différence se situe entre «séduire» et «charmer». Séduire, c'est courir après la mauvaise personne et charmer, c'est attirer la bonne! Soyez donc ce que vous êtes: fidèle à vous-même. C'est tellement plus reposant que de jouer un rôle. Charmant, vous l'êtes en tout temps, dans tout ce que vous faites, alors que séduisant, ça demande une attention de tous les instants: chassez le naturel, il revient au galop!

**Si ça accroche, décroche!**

En résumé, vous pensez qu'il faut être deux pour être heureux, vous cherchez (vous chassez!) votre proie et vous suivez tous

les conseils pour attirer la victime de votre séduction dans vos filets? Et après? Ayant fait croire à l'autre que vous êtes ce que vous n'êtes pas, l'autre ayant peut-être fait de même, il va falloir garder votre fausse identité et faire tout ce que l'autre veut: vous vous laisserez dominer. L'autre prendra les commandes de votre avion, mais comme il ne sait pas le piloter, vous finirez tous les deux en perdition: *mayday, mayday, mayday*!\*

**Si vous vous mettez à dire et faire ce que vous croyez que vos proies veulent entendre et voir, ce n'est ni de l'amour, ni de l'intégrité!**

Si vous ne dites jamais à votre partenaire ce que vous aimez ou n'aimez pas, ce qui vous fait plaisir ou vous fait souffrir, malhonnête que vous êtes envers vous-même et envers l'autre, par peur de lui déplaire et de finir seul, vous vous «prostituez». Vous commencez alors à vous perdre de vue, vous diluez dans l'autre, et après quelques mois/années de relation, vous vous êtes totalement perdu et démolé, vous vous retrouvez dans mon bureau pour savoir qui vous êtes et pourquoi vous souffrez.

Si une personne ne vous plaît pas entièrement, si quelque chose accroche, il faut décrocher et non vous accommoder de ce que vous n'aimez pas. Aimer quelqu'un,

c'est à 100%, pas à 50%, ni 1%! L'intégrité signifie être honnête envers soi-même et se respecter pour se faire respecter. Donnez l'heure juste à votre nouvelle rencontre, jouez cartes sur table, dites la vérité, au lieu de faire croire que vous correspondez à ce que l'autre recherche. Pour être fidèle à votre partenaire, il faut être fidèle à vous-même, avoir confiance en vous pour dire ce qui vous va et ne vous va pas. C'est de cette personne-là, la vraie, dont votre copilote tombera amoureux et réciproquement.


**Je suis ce que je suis!**

Et si ce que vous êtes ne lui convient pas, il en a le droit: appel suivant! J'ai été une grande séductrice. Je me suis épuisée et perdue. Aujourd'hui, je suis ce que je suis et l'homme qui m'aimera saura apprécier Pascale Piquet dans son intégralité. Et je l'aimerai pour tout ce qu'il sera: je suis prête à décoller, j'ai mon brevet, il ne reste plus qu'à choisir le meilleur copilote pour moi! 🍷

\* Mayday: expression utilisée internationalement dans les communications radiotéléphoniques pour signaler qu'un avion ou un bateau est en détresse.

**VIVRE, c'est...**

**Rester fidèlement qui je suis!**  
Jouer un rôle plutôt qu'être vraiment qui je suis ne peut faire autrement que de transformer ma vie en tragédie!



**Association des Massothérapeutes Professionnels du Québec**

**Un ou une praticien(ne) en médecine douce près de chez vous!**

Depuis novembre 2007, l'Association des Massologues et Praticiens en Massage du Canada, a créé les Associations s'identifiant aux disciplines suivantes: Médecine Alternative, Naturopathe/Naturopathe, Reflexologue, Masso Kinésologue, Ostéopathe, Massothérapeute Professionnel, Médecine Énergétique Chinoise, Acupuncture (excluant le Québec). Les professionnels maîtrisant l'une ou plusieurs de ces disciplines peuvent y adhérer.

**Info : Léon Gauthier au (514) 727-5444 / 1-888-434-6914**  
Fax: (514) 727-6555 / [admin@amtmc-ampq.qc.ca](mailto:admin@amtmc-ampq.qc.ca) / [www.amtmc-ampq.qc.ca](http://www.amtmc-ampq.qc.ca)

**1984 - 2012**