

SARAH MARIE-CHARLOTTE

L'art de
RELATIONNER

**ou comment aménager ses espaces
relationnels pour bâtir des liens plus sains**



RELATIONNER : un mot évident, mais absent des dictionnaires français. Bien qu'il soit un art.

C'est comme aménager une maison. Chaque espace a ses propres règles, ses équilibres, ses justes distances. Beaucoup s'y perdent, passant d'une place à l'autre sans comprendre pourquoi certaines relations s'essoufflent, se tendent ou se répètent.

Ce livre propose une visite lucide de ces espaces, pour apprendre à les reconnaître, à y entrer avec discernement, et à cultiver une relation saine avec les autres.

Une lecture qui parle du couple, mais qui concerne chacun, bien au-delà de cette seule question.



Sarah Marie-Charlotte est mentor en relations et fondatrice de Duo Melius.

Elle propose ici un regard inédit, à l'intersection de la sagesse biblique, de la psychologie et des neurosciences.

L'ART DE RELATIONNER

Ou comment aménager
ses espaces relationnels pour bâtir
des relations saines

Auteur : Sarah Marie-Charlotte

Mise en page et corrections : Antony Nolison

Illustrations de couverture : Sarah Marie-Charlotte

Illustrations intérieures : Antony Nolison

ISBN : 978-2-9599251-5-3

©2026, La Maison Nolison

26 rue sœur Azélie 95170 Deuil la Barre

LaMaisonNolison.fr

Tous droits réservés.

Toute reproduction, même partielle, est interdite
sans autorisation écrite préalable.

À Dieu, qui a vu ce livre avant moi.

À Steve, Stephen et Soane, les êtres les plus précieux
de ma maison relationnelle.

Et à toutes celles et ceux qui désirent apprendre à
aimer sans se perdre.

PRÉFACE

LA CHASSE AU TRÉSOR

Sarah publie des articles, des vidéos, des enseignements. Mais derrière la diversité des formats, on retrouve toujours la même chose : une parole réfléchie, lucide, profondément humaine. Une parole qui ne cherche pas à simplifier les relations, mais à les comprendre. À nommer ce qui abîme, ce qui éloigne, ce qui peut aussi reconstruire.

Un jour, une amie m'a écrit ceci :

« J'ai toujours été sceptique sur ce genre de discours, sur ce qu'on appelle les accompagnements de couple ou autre. Mais ce qu'elle dit est un enseignement crucial que tous les couples devraient entendre, chrétiens ou non chrétiens. Ça me paraît essentiel et elle l'exprime simplement, mais de manière tellement efficace. »

Ce message a confirmé une proposition que j'avais faite à Sarah : ta pensée, jusque-là dispersée entre les posts, les émissions, les conférences et les échanges en présentiel, mérite d'être rassemblée. Mise en

forme. Pour qu'une personne – célibataire, fiancée, mariée, blessée, en doute, en chemin – puisse s'asseoir avec, revenir dessus, la laisser travailler en elle.

Proposition qu'elle avait accepté !

Les outils d'intelligence artificielle nous ont permis d'accomplir ce travail avec une ampleur et une précision qui auraient autrefois demandé des années. Mais la pensée, les convictions, les analyses et la voix que tu liras ici restent celles de Sarah.

Tu trouveras dans ces pages bien plus que des conseils de couple. Ce livre ne propose ni recette rapide ni méthode parfaite. Il invite plutôt à regarder autrement l'amour, les blessures, les attentes et les choix qui façonnent une relation. À reconnaître certains schémas qui se répètent. À apprendre à mieux se connaître pour mieux aimer.

Pour accompagner ce cheminement, nous avons choisi l'image d'une maison et de ses pièces. Chaque chapitre ouvre un espace supplémentaire. À toi maintenant d'y entrer et d'avancer à ton rythme.

Un mot enfin sur la dimension chrétienne du livre. Sarah écrit depuis sa foi, sans chercher à la dissimuler ni à l'imposer. Tu croieras dans ces pages des références à la Bible, à Dieu, à une certaine compréhension de l'amour et de la dignité humaine. Si cette foi t'est familière, tu y trouveras peut-être un éclai-

rage nouveau. Si elle ne l'est pas, nous espérons malgré tout que ces pages pourront te rejoindre, car les questions qu'elles abordent traversent toutes les vies : aimer sans se perdre, guérir de certaines peurs, apprendre à choisir avec lucidité, construire des relations plus saines et plus vraies.

Ce livre est prévu pour être survolé, lu attentivement, par petits ou gros morceaux. Utilise-le comme une source de réflexion, avec les questions de fin de chapitre. Annote-le. Reviens sur certains passages, sur certaines questions. À la fin du livre se trouve les différents récapitulatifs.

La transformation des relations humaines demande rarement des réponses instantanées ; elle demande surtout de la vérité, du courage et du temps.

Bonne lecture.

Antony Nolison

Éditeur et ami de l'auteure

TU VEUX SOUTENIR L'AUTEURE ?

- PARTAGE [CET EXTRAIT](#) À TES PROCHES (FAMILLE, AMIS, COLLÈGUES, ÉGLISE, ...)

- DONNE-NOUS TON TÉMOIGNAGE :
#LARTDERELATIONNER SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX
OU PAR [MAIL](#)

- ABONNE-TOI POUR SUIVRE SARAH :
[@DUO.MELIUS](#)

- ACHÈTE L'ÉDITION BROCHÉ SUR
[LA LIBRAIRIE LA MAISON NOLISON](#)

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 1 — LES FONDATIONS ET LE PLAN.....	1
CHAPITRE 2 — LA PIÈCE SECRÈTE.....	27
CHAPITRE 3 — L'EXTÉRIEUR.....	65
CHAPITRE 4 — LE PORTAIL.....	99
CHAPITRE 5 — LE JARDIN.....	153
CHAPITRE 6 — LA MAISON.....	211
ÉPILOGUE.....	261
LES VRAIES QUESTIONS À SE POSER.....	267
INDEX DES NOTIONS.....	279
L'AUTEURE.....	289
REMERCIEMENTS.....	291
LA MAISON NOLISON.....	296

CHAPITRE I

LES FONDATIONS ET LE PLAN

POSER LES BASES POUR RELATIONNER

Avant d'aimer quelqu'un, tu aimes déjà, à ta manière, avec ton histoire, avec ce que tu as reçu et ce que tu as cru comprendre. Tu portes en toi une idée de l'amour. Tu ne l'as peut-être jamais formulée. Elle décide pourtant, en silence, de ce que tu acceptes, de ce que tu donnes, de ce que tu attends et de la place que tu accordes à chaque personne qui entre dans ta vie.

Cette idée-là, c'est ce sur quoi tu bâtis : les fondations. Et il y a un plan — celle des places que les autres occupent autour de toi, plus ou moins près de ton cœur, avec plus ou moins de pouvoir sur ta paix.



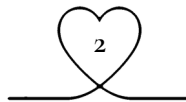
Ce chapitre est le moment où l'on regarde ces deux choses ensemble. Pas pour les théoriser. Pour qu'elles cessent d'agir dans ton dos.

MOUVEMENT I — REVENIR À UNE IDÉE JUSTE DE L'AMOUR

Quand on pense à l'amour véritable, à l'amour authentique, à l'amour sain, on se rend vite compte que nous ne pensons pas tous à la même chose. Pour certains, cela évoque d'abord le couple. Pour d'autres, cela renvoie à l'amour d'une mère pour son enfant, à une amitié profonde, à l'amour fraternel, ou encore à l'amour de Dieu.

D'ailleurs, lorsqu'on veut revenir à une définition solide de l'amour, beaucoup pensent spontanément à ce texte bien connu : « L'amour est patient, il est plein de bonté... »¹. Ce passage est souvent lu lors des mariages, comme s'il parlait surtout de l'amour conjugal. Pourtant, il dit quelque chose de bien plus vaste. Il ne parle pas seulement du couple. Il parle de la nature même de l'amour, de ce que signifie aimer dans toutes les relations de notre vie.

1 - 1 Corinthiens 13:4



Car au fond, nous utilisons tous le même mot — amour — pour parler de réalités très différentes. Nous parlons de l'amour d'un époux, de l'amour d'un parent, de l'amour d'un ami, de l'amour du prochain, de l'amour pour Dieu. Et à force, nous pouvons finir par croire qu'il existe plusieurs amours, comme s'ils étaient de nature différente.

Ce que je crois profondément, à la lumière de la Bible, c'est qu'il n'existe pas plusieurs définitions de l'amour. Il existe une seule source, une seule nature, une seule vérité de l'amour. Ce qui change, ce n'est pas l'amour en lui-même. Ce qui change, c'est la manière de l'exprimer, l'intensité du lien, la place de l'autre dans notre vie.

Or, tant que notre vision de l'amour reste floue, notre manière de relationner le sera aussi. Nous risquons de confondre amour et attachement, sincérité et justesse, proximité et profondeur, intensité et bon positionnement relationnel.

AIMER JUSTE, CE N'EST PAS DONNER À TOUT LE MONDE
LA MÊME PLACE.

Si l'amour véritable est un, cela ne veut pas dire qu'il s'exprime de manière identique avec tout le monde.



C'est sans doute l'un des malentendus les plus fréquents dans notre manière de relationner : nous confondons souvent aimer et donner une place importante.

Comme si aimer quelqu'un impliquait forcément de lui ouvrir largement notre vie, notre intimité, notre temps, notre cœur ou nos décisions.

Or, ce n'est pas ainsi que l'amour fonctionne de manière juste.

Avec le temps, j'ai compris quelque chose qui a profondément remis de l'ordre dans ma manière de voir les relations : je peux aimer sincèrement plusieurs personnes, sans que toutes aient la même place dans ma vie. J'aime mon mari. J'aime mes proches. J'aime mes amis. J'aime mes frères et sœurs. Et oui, je peux aussi aimer certaines personnes de mon passé, non pas d'un amour qui les remet à la place qu'elles avaient avant, mais d'un amour qui leur souhaite le bien, la paix et la grâce, sans confusion ni retour en arrière.

Aimer mon mari ne signifie pas que je dois cesser d'aimer les autres. Et aimer d'autres personnes ne



signifie pas qu'elles ont la même place que mon mari. Je peux aimer sincèrement une personne sans lui donner accès à mon intimité profonde, à mon quotidien, à mes fragilités, à mon alliance ou à mon espace intérieur le plus sensible.

Toutes les personnes de notre vie n'occupent pas la même place. Elles n'ont pas le même degré d'accès à notre intimité, à notre vulnérabilité, à notre temps, à notre histoire, à nos besoins profonds ou à nos décisions. Et c'est justement là que certaines relations se déséquilibrent : non parce qu'il n'y a pas d'amour, mais parce que l'amour n'est pas ajusté à la bonne place. On peut être sincère, mais trop rapide. Disponible, mais sans cadre. Généreux, mais sans discernement. Attaché, mais sans avoir vérifié la solidité du lien.

Beaucoup de souffrances relationnelles naissent précisément ici. Nous pensons parfois que si nous aimons quelqu'un, nous devons forcément lui donner une place importante. Ou, à l'inverse, que si une personne n'a plus la même place dans notre vie, nous devons cesser de l'aimer. Mais l'amour véritable n'est pas aussi binaire. Je peux aimer sans entretenir la confusion. Je peux aimer sans rouvrir une porte. Je



peux aimer sans redonner un accès. Je peux aimer sans remettre quelqu'un dans un espace qui n'est plus le sien.

**Aimer avec justesse, ce n'est pas aimer moins.
C'est aimer mieux.**

TU RELATIONNES À PARTIR DE CE QUE TU CROIS

Beaucoup veulent mieux relationner, surtout dans le cadre amoureux. Ils veulent savoir comment discerner, comment communiquer, comment poser des limites, comment ne pas s'attacher trop vite, comment reconnaître une relation saine, comment construire quelque chose de stable.

Toutes ces questions sont importantes. Mais avant même les outils, il y a un socle : quelle est ma vision de l'amour ? Car je relationnerai toujours à partir de ce que je crois.

Si je crois que l'amour, c'est combler tous les manques de l'autre, je vais me suradapter. Si je crois que l'amour, c'est tout ressentir très fort, je vais confondre intensité et solidité. Si je crois que l'amour, c'est tout accepter, je vais avoir du mal à



poser des limites. Si je crois que l'amour, c'est deviner l'autre sans qu'elle parle, je vais me perdre dans l'implicite et la frustration. Si je crois que l'amour, c'est répondre à toutes les attentes, je vais finir épuisée ou déçue. Si je crois que l'amour suffit à lui seul, je risque d'ignorer la maturité, la responsabilité, la cohérence et la vérité.

**Notre manière de relationner découle toujours,
d'une façon ou d'une autre, de notre définition
de l'amour.**

C'est pour cela qu'il est si important de revenir à une vision incarnée et équilibrée — une vision dans laquelle l'amour ne s'oppose ni à la vérité, ni à la sagesse, ni au discernement, ni aux limites.

AIMER N'EST PAS D'ABORD RESENTIR, C'EST CHOISIR

C'est probablement l'un des plus grands malentendus de notre époque : nous avons souvent réduit l'amour au ressenti. On dit : « Je ressens quelque chose », « Je ne ressens plus rien », « Je suis tombé amoureux », comme si aimer dépendait d'un état intérieur sur lequel nous n'avions pas vraiment de prise.



Bien sûr, les émotions existent. Elles ont leur place. Elles peuvent accompagner l'amour, parfois le révéler. Mais elles ne suffisent pas à le définir. Car l'amour, selon Dieu, est d'abord une décision, une orientation du cœur, une manière d'agir dans la vérité. « N'aimons pas en paroles et avec la langue, mais en actions et avec vérité ».² L'amour véritable se voit dans les actes. Dans la patience. Dans la fidélité. Dans la capacité à respecter, à pardonner, à servir, à poser des limites justes, à dire la vérité sans écraser, à rester cohérent dans la durée.

Cela change profondément notre manière d'aborder les relations. Si l'amour est seulement un ressenti, je vais relationner en fonction de mes élans, de mes manques, de mes peurs et de mes envies du moment. Si l'amour est aussi une décision, alors je peux apprendre à relationner avec plus de lucidité, de responsabilité et de stabilité.

La force de la foi chrétienne, c'est que la définition de l'amour n'a pas à être relative. Elle ne dépend pas de la bonne volonté. Elle prend sa source ailleurs.

2 - 1 Jean 3:18



L'AMOUR VÉRITABLE VIENT DE DIEU

La Bible est claire : l'amour n'est pas d'abord une production humaine. Il n'est pas le fruit de notre seule maturité, de notre seule bonté ou de notre seule volonté. Il vient de Dieu. « Bien-aimés, aimons-nous les uns les autres ; car l'amour est de Dieu (...) Dieu est amour ».³ Dieu n'est pas seulement aimant : Dieu est amour. Cela signifie que plus je m'éloigne de Sa vérité, plus ma manière d'aimer risque de se déséquilibrer. Et plus je demeure en Lui, plus je peux apprendre à aimer d'une manière juste.

Cette vérité a une autre conséquence, qui touche directement la manière dont je me regarde. Croire à l'amour de Dieu, ce n'est pas seulement croire qu'Il aime « les gens » en général. C'est croire qu'Il m'aime, moi. C'est reconnaître que je suis digne d'amour, non parce que je suis parfaite, mais parce que je suis voulue, connue et aimée.

**Quand cette vérité s'enracine,
nous cherchons moins à mendier l'amour.
Nous cessons peu à peu de confondre
amour et validation.**

3 - 1 Jean 4:7-8



Nous ne demandons plus aux autres de réparer ce que seul Dieu peut restaurer en profondeur. Nous devenons plus libres. Et cette liberté rend possible un amour plus sain – moins possessif, moins fusionnel, moins dépendant, moins gouverné par la peur.

La foi chrétienne ne permet d'ailleurs pas de séparer l'amour spirituel de l'amour humain. On ne peut pas prétendre aimer Dieu tout en maltraitant les autres, en les méprisant, en les utilisant, en les contrôlant ou en les blessant sans remise en question.⁴ Notre manière de traiter les autres révèle quelque chose de notre relation à Dieu. L'amour est censé circuler : de Lui vers moi, puis de moi vers les autres.

Voilà la fondation. Reste à savoir ce qu'on bâtit dessus.

Car si l'amour véritable est un et s'il ne donne pas pour autant à tout le monde la même place, alors une question pratique se pose : comment, concrètement, distinguer ces places ? À qui ouvre-t-on quoi et jusqu'où ?

C'est ici qu'apparaît un plan.

4 - Voir 1 Jean 4:20-21



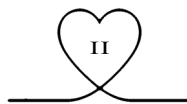
MOUVEMENT 2 — RECONNAÎTRE LA PLACE DE CHACUN

Il y a des relations qui nous élèvent, nous apaisent et nous donnent envie d'avancer. Et puis il y a des relations qui nous épuisent, nous troublent, nous font douter de nous-mêmes, de notre valeur, de notre discernement, parfois même de notre capacité à aimer à nouveau.

**Le problème, ce n'est pas toujours que ces
personnes soient mauvaises.**

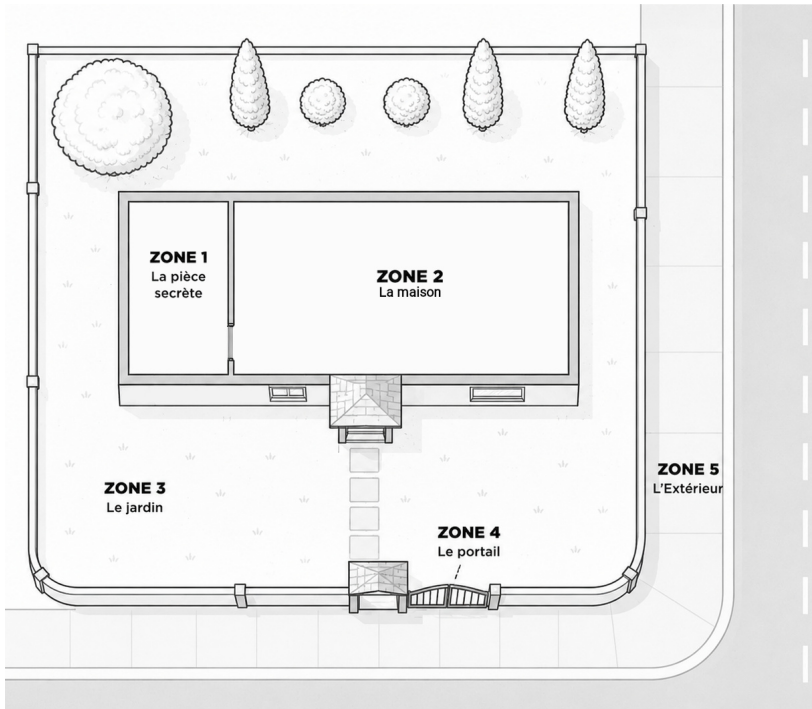
**Le problème, bien souvent, c'est qu'elles
n'occupent pas la bonne place dans notre vie.**

Certaines personnes sont beaucoup trop près de notre cœur alors qu'elles n'ont pas encore prouvé qu'elles savaient en prendre soin. D'autres restent trop loin alors qu'elles mériteraient peut-être notre confiance. Et parfois, par peur de blesser, par culpabilité, par loyauté familiale, par besoin d'être aimé ou par manque de repères, nous laissons entrer dans notre intérieur des personnes qui devraient simplement rester au portail.



L'idée est simple : ta vie relationnelle peut être représentée comme une propriété. Et toutes les personnes que tu rencontres ne doivent pas avoir accès au même espace.

Cette propriété symbolique comporte cinq espaces : la pièce secrète, la maison, le jardin, le portail et l'extérieur de ta propriété.



Chaque espace représente un niveau de proximité, de confiance, d'intimité et d'influence émotionnelle. Plus une personne est proche de ton intérieur, plus elle a d'impact sur toi. Plus elle est loin, plus son influence doit rester limitée.

Ce n'est pas une question de rejet. C'est une question d'ordre intérieur. Aimer ne veut pas dire tout ouvrir à tout le monde. Aimer ne veut pas dire donner à chacun le même accès à ton cœur, à ton temps, à ton énergie, à ton intimité, à tes projets ou à ta vulnérabilité.

Aimer avec maturité, c'est aussi savoir discerner.

POURQUOI ORGANISER SES ESPACES

Beaucoup de blessures relationnelles ne viennent pas seulement de ce que les autres nous ont fait. Elles viennent aussi de la place que nous leur avons donnée trop vite, trop fort, trop profondément.

Nous avons parfois confié notre cœur à des personnes qui n'avaient pas encore montré leur stabilité. Nous avons parfois cherché de la validation auprès de personnes qui ne nous connaissaient pas vraiment. Nous avons parfois laissé des personnes



instables influencer notre paix intérieure. Nous avons parfois voulu être aimées de tous, au point de ne plus savoir qui avait réellement le droit de nous atteindre.

Les espaces relationnels permettent de faire le tri, non pas dans une logique froide ou orgueilleuse, mais dans une logique de protection, de responsabilité et de paix. Ils aident à répondre à plusieurs questions importantes : qui a accès à mon cœur, à mes confidences, à mes décisions ? Qui mérite ma pleine confiance ? Qui doit rester à distance, même si je l'aime ? Qui est encore en phase d'observation ? Qui n'a tout simplement pas à avoir d'impact sur mon équilibre intérieur ?

**Tout le monde peut exister autour de toi.
Mais tout le monde ne doit pas vivre en toi.**

LA TÉLÉCOMMANDE

Pour comprendre l'importance de ces espaces, imagine que chaque personne qui entre dans ta vie dispose symboliquement d'une télécommande avec deux boutons : un bouton capable de te faire du bien et un bouton capable de te faire du mal.



Personne ne devrait avoir un pouvoir absolu sur ton équilibre intérieur. Mais dans les faits, plus une personne est proche de ton cœur, plus ce qu'elle dit, ce qu'elle fait, ce qu'elle ne fait pas, ce qu'elle promet ou ce qu'elle retire peut avoir un impact fort sur toi.

Si quelqu'un est dans ta maison intérieure, ses paroles peuvent profondément te porter... ou profondément te blesser. Si cette même personne est replacée au jardin, au portail ou à l'extérieur, elle peut encore exister dans ta vie, mais son pouvoir d'impact diminue.

Autrement dit, les espaces relationnels ne servent pas seulement à classer les personnes. Ils servent à régler la portée de leur influence.

Tu ne peux pas toujours contrôler ce que les autres vont dire, faire, penser ou choisir. Mais tu peux apprendre à contrôler l'accès que tu leur donnes à ton cœur, à ton énergie, à ton intimité et à ta paix.

ESPACE 1 — LA PIÈCE SECRÈTE

La pièce secrète est l'espace le plus intime de ta maison intérieure. C'est l'espace de ton identité, de ta



valeur, de ta relation avec toi-même et, pour qui partage cette foi, de ta relation avec Dieu.

Dans cette pièce, tu n'es pas définie par le regard des autres. Tu n'es pas définie par ton passé amoureux, par ton célibat, par tes échecs, tes ruptures, tes attentes ou tes blessures. Tu es une personne à part entière, digne d'amour, de respect, d'attention et de considération.

**Cette pièce est fondamentale.
Une personne qui n'a plus accès à elle-même
risque de laisser n'importe qui
décider de sa valeur.**

ESPACE 2 — LA MAISON

La maison représente les relations proches, solides, fiables, nourrissantes. Ce sont les personnes qui ont accès à une part importante de ton intimité émotionnelle. Elles connaissent ton histoire, tes fragilités, tes aspirations, tes valeurs. Elles ne sont pas parfaites, mais elles ont démontré une intention sincère, une cohérence et une capacité à prendre soin du lien.



Dans la maison, il y a de la confiance, de la lumière, de la réciprocité. Il y a une volonté de construire.

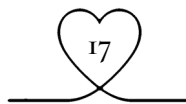
La maison est un espace précieux. C'est pourquoi tout le monde ne peut pas y entrer. Certaines personnes veulent les privilèges de la maison sans en accepter les responsabilités. Dans ce cas, elles ne sont pas à leur place dans la maison. Elles doivent peut-être être observées depuis le jardin ou le portail.

ESPACE 3 — LE JARDIN

Le jardin est un espace de proximité, mais avec plus de distance que la maison. On peut y partager de bons moments, échanger, rire, s'entraider, collaborer, se soutenir. Mais l'accès à l'intimité profonde est plus limité.

Dans le jardin, il y a souvent des amis, des membres de la famille, des collègues proches, des personnes que l'on apprécie sincèrement, mais avec lesquelles il faut garder une certaine mesure. Parce que l'amour ou l'affection ne suffisent pas toujours à garantir la sécurité relationnelle.

Le jardin n'est pas une prison. C'est un espace d'ajustement. Une personne peut y rester durablement



parce que la relation est agréable mais limitée. Une autre peut y être placée temporairement, le temps qu'une crise s'apaise, qu'une clarification ait lieu, ou que la confiance se reconstruise.

ESPACE 4 — LE PORTAIL

Le portail est une frontière. Il ne ferme pas forcément la relation, mais il ne l'ouvre pas complètement non plus. C'est un espace de passage, d'observation, de prudence et de discernement.

Au portail, on peut discuter. On peut être cordial. On peut être curieux. On peut apprendre à connaître. Mais on ne donne pas encore accès à la propriété.

C'est l'espace des personnes qui n'ont pas encore prouvé leur fiabilité. Le portail est aussi l'espace de certaines personnes qui ont été plus proches autrefois, mais qui ne peuvent plus bénéficier du même accès aujourd'hui.

Le portail est un acte de maturité.

C'est l'endroit où tu peux dire intérieurement : « Je ne te rejette pas, mais je ne te donne pas encore, ou plus, un accès profond à moi ».



ESPACE 5 — L'EXTÉRIEUR

L'extérieur représente tout ce qui est hors de ta propriété intérieure. C'est le reste du monde. Les inconnus. Les premières interactions. Les personnes croisées rapidement. Les regards, les opinions, les commentaires, les jugements, les projections de ceux qui ne te connaissent pas vraiment.

Dans cet espace, il n'y a pas d'attente affective. Il ne devrait pas y avoir de dépendance émotionnelle. Il ne devrait pas y avoir de recherche de validation profonde. Parce que les personnes qui sont si loin de ton intérieur ne peuvent pas devenir les arbitres de ta valeur.

L'extérieur est vaste. Il est imprévisible. Il peut contenir de belles surprises, mais aussi de grandes maladresses. C'est pourquoi ton cœur ne doit pas vivre dehors.

TU N'ES PAS L'UNIQUE PROPRIÉTAIRE

Il y a un autre point essentiel : dans une relation, tu n'es pas seulement propriétaire de ta maison intérieure. L'autre aussi a sa maison, son jardin, son

portail, son rythme, ses limites, ses peurs, son histoire et sa pièce secrète.

Relationner avec maturité, ce n'est donc pas seulement décider où tu places l'autre chez toi. C'est aussi accepter la place que l'autre te donne, même si cette place ne correspond pas encore à ton désir.

Parfois, tu aimerais entrer dans la maison de l'autre, mais l'autre te garde encore au portail. Cela peut être frustrant, surtout quand tu ressens de l'intérêt, de l'attachement ou de l'espoir. Pourtant, respecter ce portail est déjà une preuve de maturité relationnelle.

À l'inverse, il peut arriver qu'une personne ouvre trop vite sa maison intérieure. Cela ne signifie pas que tu as le droit de t'y engouffrer. Une porte ouverte trop rapidement ne t'autorise pas à prendre toute la place, à recevoir des confidences trop intimes, à nourrir une dépendance, à accélérer l'attachement ou à profiter d'une vulnérabilité.

Aimer, ce n'est pas forcer l'accès. Ce n'est pas non plus profiter d'un accès donné trop vite.

Une relation saine se construit quand chacun apprend à respecter sa propre propriété, mais aussi celle de l'autre.

Je peux ouvrir progressivement. Je peux observer. Je peux attendre. Je peux accepter de ne pas avoir tout de suite accès à tout. Je peux aussi refuser d'entrer trop vite dans un espace que l'autre n'a pas encore appris à protéger.

C'est là que l'amour véritable rejoint la responsabilité : je ne cherche pas seulement à être accueilli, je cherche aussi à ne pas envahir.

BÂTIR SUR UN BON TERRAIN

Tu refermes ce chapitre avec deux choses en main. Une idée juste de l'amour — un amour qui ne se mesure pas à l'intensité du ressenti, qui ne donne pas à tout le monde la même place et qui prend sa source ailleurs qu'en toi. Et un plan — cinq espaces, de la pièce secrète à l'extérieur, qui disent à chaque personne quel accès tu lui ouvres et à toi quel impact tu acceptes de lui laisser.



Tu as traversé, en quelques pages, plusieurs déplacements : comprendre que tu aimes toujours à partir d'une idée de l'amour, même quand tu ne te l'es jamais formulée ; cesser de confondre aimer et donner une place importante ; reconnaître que chacun possède une télécommande capable d'avoir un impact sur les autres et que la portée de cette influence varie selon la place que chacun occupe dans la vie de l'autre ; admettre enfin que l'autre, lui aussi, est propriétaire chez lui.

Rien de tout cela n'est inné. Tout cela s'apprend. C'est même tout l'objet de ce qui suit.

Le plan est posé. Et maintenant, tu regardes ta maison d'un œil neuf, avec l'envie de réaménager chacun de tes espaces. Direction la pièce secrète.

QUESTIONS D'INTROSPECTION

— Sur quelle idée de l'amour suis-je en train de bâtir toutes mes relations, sans me l'être jamais formulée ?

— Y a-t-il aujourd'hui, dans ma vie, des personnes que j'aime sincèrement mais à qui j'accorde une place plus grande qu'elles ne savent honorer ? Ou inversement des personnes qui savent me respecter et à qui je n'accorde pas suffisamment d'importance ?

— Quand l'autre me garde au portail alors que je voudrais déjà entrer dans sa maison, comment est-ce que je réagis ?



ÉPILOGUE

L'AMOUR SAIN ET VÉRITABLE MÉRITE D'ÊTRE VÉCU

À force de parler des difficultés relationnelles, des blessures affectives, des échecs amoureux, des divorces, des schémas répétitifs, des relations toxiques ou des mauvaises manières de communiquer, on pourrait finir par croire que l'amour est surtout un lieu de danger.

On nous parle souvent de l'amour comme de quelque chose de compliqué, fragile, risqué, parfois même épuisant. On entend aussi que faire couple, ou se marier, c'est un combat, une responsabilité lourde, une possible déception. Et oui, il faut le dire : aimer demande de la maturité. Aimer demande de la lucidité. Aimer demande du courage, de l'humilité, de la patience, des ajustements et parfois beaucoup de vérité.



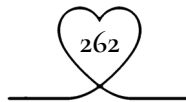
Mais ce n'est pas toute l'histoire.

Parce que l'amour sain et véritable n'est pas seulement sérieux. Il est aussi beau. Apaisant. Vivifiant. Il peut devenir un lieu où l'on respire autrement. Un lieu où l'on peut être soi sans être rejeté, être repris sans être humilié, être aimé sans être possédé, être accompagné sans être étouffé.

Un amour sain n'est pas un amour parfait. Il ne supprime pas les tensions, les différences, les incompréhensions ou les saisons difficiles. Mais il offre un cadre où ces réalités peuvent être traversées autrement : avec respect, avec écoute, avec responsabilité, avec cette volonté profonde de ne pas détruire le lien à chaque désaccord.

L'amour véritable n'est pas une illusion romantique. Il n'est pas une fuite hors du réel. Il ne promet pas une vie sans conflit, sans fatigue, sans vallée. Mais il refuse de faire de la douleur une fatalité. Il refuse de croire que parce que l'on a été déçu, blessé ou trahi, alors l'amour serait forcément condamné à faire mal.

Je vous le dis avec sincérité, parce que je le vis dans mon couple et parce que tant d'autres le vivent aussi : aimer en vérité, ce n'est pas nier la réalité. C'est



refuser de croire que l'amour est condamné à être douloureux, malgré les déceptions passées.

La Bible elle-même ne présente pas l'amour comme une simple émotion passagère. Elle en parle comme d'une grâce, d'une alliance, d'un lien qui engage et qui bénit. « Celui qui trouve une femme trouve le bonheur, c'est une grâce qu'il obtient de l'Éternel »¹⁴. Et le Cantique des cantiques fait entendre cette parole de réciprocité : « Mon bien-aimé est à moi et je suis à lui »¹⁵. Ces paroles ne sont pas là pour nous faire rêver naïvement. Elles nous rappellent que l'amour peut être vécu sainement et surtout qu'il mérite d'être vécu.

C'est peut-être cela, au fond, l'art de relationner : apprendre à ne plus confondre l'amour avec ce qui l'a déformé. Ne plus confondre l'amour avec la dépendance. L'attachement avec l'alliance. L'intensité avec la profondeur. La peur de perdre avec le désir de construire. La compatibilité avec l'absence de différence. La communication avec le simple fait de parler.

14 - Proverbes 18:22

15 - Cantique des Cantiques 2:16



Relationner, c'est apprendre à aimer sans se perdre. À s'ouvrir sans se livrer trop vite. À discerner sans se fermer. À poser des limites sans devenir dur. À accueillir l'autre sans lui remettre les clés de toute sa maison intérieure.

Alors oui, il faut parler des blessures. Il faut parler des illusions. Il faut parler des mauvais choix, des dépendances affectives, des ruptures, des divorces, des confusions et des mécanismes qui abîment tant de vies relationnelles.

Mais il faut aussi rappeler ceci : l'amour sain existe. Il n'est pas parfait. Mais il est possible.

Il mérite que l'on guérisse ce qui doit l'être. Il mérite que l'on questionne nos peurs. Il mérite que l'on apprenne à mieux se connaître. Il mérite que l'on cesse de croire qu'être seul est toujours plus prudent qu'aimer. Il mérite que l'on apprenne à relationner avec plus de vérité, de maturité et de conscience.

Car **deux valent mieux qu'un**¹⁶, non pas parce que la solitude serait une malédiction, mais parce qu'une relation saine peut devenir un lieu de soutien, d'édification, de joie, de croissance et de fécondité.

16 - Ecclésiaste 4:9



N'abandonne pas l'amour parce que certaines relations l'ont déformé. N'enterre pas ton désir d'aimer parce que certains liens t'ont blessé. N'identifie pas l'amour à ce qui t'a fait mal.

L'amour sain et véritable mérite encore d'être cru. Il mérite encore d'être appris. Il mérite encore d'être construit.

**Et, quand il se présente dans un cadre juste, il
mérite d'être vécu.**



INDEX DES NOTIONS

A

Alliance (vs contrat) – Ch. 6, Mouvement 2 – D'un contrat à une alliance – p. 227

Amour véritable (définition, source) – Ch. 1, Mouvement 1 – L'amour véritable vient de Dieu – p. 9

Amour, place et accès – voir *Espaces relationnels*

Ainsworth, Mary – voir *Attachement (styles d')*

Anxieux – voir *Attachement (styles d')*

Applis de rencontre – Ch. 3, Mouvement 2 – p. 89

Attachement (styles d') – Ch. 2, Mouvement 2 – p. 37

– *sécure, anxieux, évitant, désorganisé*

Attente – voir *Besoin vs attente*

Authentique (être) – Ch. 4, Mouvement 1 – La peur d'être authentique – p. 108 ; Ch. 5, Mouvement 2, Ni imposer son cadre, ni s'effacer – p. 171

Autonomie affective – Ch. 2, Mouvement 1 – Une autonomie qui n'est pas une fermeture – p. 33



B

Besoin vs attente – Ch. 5, Mouvement 3 – Distinguer besoin et attente – p. 182

Bowlby, John – voir *Attachement (styles d')*

C

Canaux de communication (hiérarchie des) – Ch. 5, Mouvement 2 – Tous les canaux ne se valent pas – p. 167

Cap commun – Ch. 6, Mouvement 2 – En vue de quoi se marie-t-on ? – p. 223

Capacité de réparation – Ch. 4, Mouvement 2 – La capacité de réparation – p. 117 ; Ch. 6, Mouvement 3, Toutes les vallées ne se ressemblent pas – p. 241

Cerveau (petit / grand) – Ch. 2, Mouvement 4 – Les trois systèmes qui décident en toi – p. 48

Chapman, Gary – voir *Langage de l'amour*

Choisir (une personne) – Ch. 3, Mouvement 4 – p. 140

Choix amoureux (origines des) – Ch. 3, Mouvement 1 – D'où viennent nos choix amoureux ? – p. 76

Coelho, Paulo – Ch. 4, Mouvement 1 – p. 100

Colorisme – Ch. 3, Mouvement 1 – Colorisme, racisme, préférences : de quoi parle-t-on ? – p. 73



Communication (mythe de la) – Ch. 6, Mouvement 3 – Le grand mythe moderne – p. 249

Compatibilité (pyramide de) – Ch. 5, Mouvement 4 – La pyramide de compatibilité – p. 186

Compatibilité construite – Ch. 5, Mouvement 4 – Déconstruire les croyances – p. 184

Compatibilité sexuelle – Ch. 5, Mouvement 4 – La compatibilité sexuelle : un fruit, pas un test – p. 194

Compensation (relation comme lieu de) – Ch. 2, Mouvement 1 – Quand la relation devient un lieu de compensation – p. 29

Complémentarité originelle – Ch. 6, Mouvement 2 – Adam et Ève : la complémentarité originelle – p. 229

Contrat – voir *Alliance*

Critères et préférences – Ch. 3, Mouvement 1 – p. 66 ; Ch. 6, Mouvement 2 – L'endormissement d'Adam – p. 230

D

Déni (de l'ombre) – Ch. 2, Mouvement 3 – Quand le déni se déguise en lumière – p. 43

Désorganisé – voir *Attachement (styles d')*

Discernement (vs intuition, vs peur) – Ch. 2, Mouvement 4 – Ce qui se passe quand tu dois choisir – p. 51



Discernement spirituel – Ch. 2, Mouvement 4 – Dieu parle aussi par la sagesse – p. 56

Distance (amour à) – Ch. 5, Mouvement 1 – L'amour à distance : une école de vérité – p. 160

Divorce – Ch. 6, Mouvement 1 – p. 212

Dynamique (vs personne) toxique – Ch. 4, Mouvement 3 – Personne toxique, ou dynamique toxique ? – p. 129

E

Écoute (vs réaction) – Ch. 6, Mouvement 3 – Entendre ne veut pas dire écouter – p. 254

Ennui (vrai désalignement vs paix méconnue) – voir *Sécurité émotionnelle*

Équilibre (du couple) – voir *Imposer son cadre / s'effacer*

Espaces relationnels (les cinq) – Ch. 1, Mouvement 2 – p. 11
– *pièce secrète, maison, jardin, portail, extérieur*

Évitant – voir *Attachement (styles d')*

Ex (se remettre avec son) – Ch. 4, Mouvement 3 – Discerner un retour – p. 128

F

- Familiale (loyauté)** – Ch. 6, Mouvement 3 – La loyauté familiale – p. 243
- Familier (vs sain)** – Ch. 4, Mouvement 1 – Le familier n'est pas toujours sain – p. 101
- Filtres (du passé, de protection)** – Ch. 6, Mouvement 3 – Parler ne veut pas dire se comprendre – p. 243
- Foi (vs lucidité)** – Ch. 4, Mouvement 1 – La foi ne remplace pas la lucidité – p. 106
- Fréquentations** – Ch. 5, Mouvement 1 – À quoi servent vraiment les fréquentations – p. 156

G

- Gestes pour aider le grand cerveau (cinq)** – Ch. 2, Mouvement 4 – Cinq gestes pour aider ton grand cerveau – p. 52
- Gottman, John** – voir *Capacité de réparation*

I

- Idéalisation** – Ch. 3, Mouvement 2 – Se garder de l'idéalisation – p. 91



Imposer son cadre / s'effacer – Ch. 5, Mouvement 2 – Ni imposer son cadre, ni s'effacer – p. 171

Induction, déduction, projection – Ch. 4, Mouvement 2 – Induction, déductions... et illusions – p. 111

Initier / accueillir (rôles) – Ch. 6, Mouvement 2 – Deux missions qui se répondent – p. 232

Intuition (vs peur, vs lucidité) – voir *Discernement*

J

Je t'aime (se dire) – Ch. 5, Mouvement 3 – p. 175

Joug étranger – Ch. 5, Mouvement 4 – Avancer ensemble : la question du « joug » – p. 190

L

Langage de l'amour – Ch. 5, Mouvement 3 – La pyramide de compatibilité – p. 186

Loyauté familiale – voir *Familiale (loyauté)*

Lucidité (vs foi mal placée) – voir *Foi (vs lucidité)*

M

Mariage (sens et orientation) – Ch. 6, Mouvement 2 – En vue de quoi se marie-t-on ? – p. 223

Méta-message – Ch. 5, Mouvement 2 – Le message et le méta-message – p. 166

N

Non-sujet (créer des) – Ch. 5, Mouvement 2 – Créer des « non-sujets » – p. 173

O

Ombre (parts d') – Ch. 2, Mouvement 3 – Reconnaître ses propres parts d'ombre – p. 45

P

Paix (vs soulagement) – Ch. 2, Mouvement 4 – Appeler « paix » ce qui n'est qu'un soulagement – p. 55

Papillonnage – Ch. 3, Mouvement 4 – Déconstruire la peur du « papillonnage » – p. 140

Pardon (et limites) – Ch. 4, Mouvement 3 – Pardonner n'oblige pas à reprendre – p. 136



Peur d'oser – voir *Authentique*

Préférences – voir *Critères et préférences*

Propriété intérieure – Ch. 1, Mouvement 2 – Tu n'es pas l'unique propriétaire – p. 20

Pyramide de compatibilité – voir *Compatibilité (pyramide de)*

R

Réparation (capacité de) – voir *Capacité de réparation*

Régulation (vs réaction) – Ch. 6, Mouvement 3 – Parler vite n'a jamais sauvé un couple – p. 250

Relation à soi – Ch. 2, Mouvement 1 – p. 28

Repositionner (un proche) – voir *Familiale (loyauté)*

Risque (prise de) – Ch. 3, Mouvement 4 – Choisir une personne ne supprime pas le risque – p. 143

Rupture – Ch. 5, Mouvement 5 – La rupture : la fin d'une histoire, ou la fin d'une illusion – p. 199

S

Sagesse (vs sentiment) – Ch. 2, Mouvement 4 – Dieu parle aussi par la sagesse – p. 56

Schémas répétitifs – voir *Familier (vs sain)*



Séculaire – voir *Attachement (styles d')*

Sécurité émotionnelle – Ch. 5, Mouvement 5 – Et si tu ne t'ennuyais pas ? – p. 196

Seuil de tolérance – Ch. 2, Mouvement 3 – Ton seuil de tolérance : ce que tu peux accueillir sans te perdre – p. 46

Silence (régulateur vs toxique) – Ch. 6, Mouvement 3 – Le silence régulateur et le silence toxique – p. 253

Socle de valeurs – voir *Compatibilité (pyramide de)*

Soumission (par peur) – voir *Imposer son cadre / s'effacer*

Style de vie (compatibilité de) – voir *Compatibilité (pyramide de)*

T

Télécommande (image de la) – Ch. 1, Mouvement 2 – La télécommande – p. 14

« **Tu es quelqu'un de bien, mais...** » – Ch. 4, Mouvement 3 – p. 124

V

Vallées (traverser les) – Ch. 6, Mouvement 3 – p. 236

Valeurs (socle de) – voir *Socle de valeurs*

Vision de la vie – voir *Compatibilité (pyramide de)*



L'AUTEURE

Sarah Marie-Charlotte est mentor en relations. Depuis l'enfance, elle a grandi dans une famille où l'on parlait franchement d'amour, de pardon et de communication : ces conversations l'ont formée avant même qu'elle le sache. À vingt ans, elle commençait déjà à accompagner des célibataires dans leur recherche d'un partenaire – avec cette conviction, restée intacte, qu'une rencontre réussie ne se réduit pas à un hasard heureux mais se prépare, se discerne, se construit.

Quadragénaire, mariée depuis 2011, mère de deux enfants, elle fonde Duo Melius quinze ans après avoir reçu ce qu'elle décrit comme un appel de Dieu – et qu'elle a pris le temps d'accueillir avec honnêteté, attendant d'avoir elle-même traversé ce qu'elle allait enseigner.

Son travail ne consiste pas à organiser des rencontres. Il consiste à aider chaque personne à se connaître mieux : à identifier ce qui freine, ce qui se



répète, ce qui attire pour de mauvaises raisons et ce qui, au fond, porte vers une relation vraie. Elle accompagne des célibataires, des personnes engagées dans une relation naissante, des fiancés, des couples – convaincue que la vie relationnelle est une démarche longue, qui commence toujours par soi. Donnant des conseils précieux sur les sujets spécifiques de chacun. Ces conseils ne peuvent être présents dans cet ouvrage tant ils sont sur mesure.

Pour aller plus loin : duomelius.fr



REMERCIEMENTS

Avant toute chose, je veux remercier Dieu.

Dans ma pièce secrète, là où naissent les prières que personne ne voit, Il a entendu mes doutes, mes élans, mes peurs, mes larmes et mes rêves. Ce livre est bien plus qu'un projet éditorial. Il est pour moi le témoignage que Dieu répond, qu'Il conduit, qu'Il ouvre des portes, parfois même lorsque l'on ose à peine y croire encore.

Dans ma maison, je veux remercier mon mari, Steve, et mes enfants, Stephen et Soane. Vous êtes dans mon espace le plus précieux, mon ancrage, mon intime, mon irremplaçable. Vous m'encouragez à me dépasser, à croire davantage en ce que Dieu a déposé en moi, et à avancer dans ce ministère avec courage.

Dans mon jardin, je veux remercier mes parents, Max et Edmée, mon plus bel exemple de couple. Votre histoire, votre fidélité et votre manière de traverser



la vie ensemble ont profondément nourri ma vision de l'amour, du couple et de l'engagement.

Je remercie aussi mes frères et sœur, Michèle, Didier et David. Dès que je vous ai parlé de ce projet, vous y avez cru, parfois même plus que moi. Votre enthousiasme, votre soutien et votre confiance m'ont portée.

Dans ce jardin également, je veux remercier Karen, une amie précieuse, qui sans toujours le savoir m'a aidée à croire davantage en mes rêves. Tu as cru à ce livre bien avant qu'il existe réellement, à une période où je n'osais pas encore pleinement y croire moi-même.

Je remercie aussi Antony Nolison, mon éditeur, pour le travail immense réalisé autour de ce livre. Merci d'avoir pris au sérieux ma pensée, mes contenus, mes émissions, mes articles et mes mots parfois dispersés, pour les aider à devenir un ouvrage. Je n'oublierai pas ce vendredi 27 février 2026, où tu m'as parlé avec une autorité bienveillante, en me disant que ce livre devait absolument voir le jour. Tu m'as rappelé que de futurs lecteurs avaient déjà besoin de ce message, et que ce livre pouvait réellement impacter leur vie relationnelle et affective.



Je veux aussi remercier Océane ATEMEZEM, auteure de *Accéder à plus*, et Lynn MAZARIN, auteure de *Devenir une femme vaillante*. Vos livres ont eu un véritable impact sur moi, par leur contenu, mais aussi par ce qu'ils ont réveillé en moi. Mine de rien, vous m'avez inspiré cette pensée : moi aussi, un jour, je pourrais écrire un livre. Merci d'avoir, chacune à votre manière, nourri ma foi, mon audace et ma capacité à croire que ce que Dieu dépose en nous peut aussi devenir une parole utile pour les autres.

Au portail, je veux remercier toutes les personnes que j'ai accompagnées, et que j'accompagne encore, à travers DUO MELIUS. Merci pour votre confiance, vos histoires, vos questions, vos prises de conscience, vos retours et vos avancées. Ce livre n'existerait pas de cette manière sans vous. Vos parcours ont confirmé combien il est nécessaire d'apprendre à mieux se connaître, à mieux aimer, à mieux choisir, à mieux discerner et à bâtir des liens plus sains.

À l'extérieur, je veux remercier le conférencier Sudehy. Peut-être ne lira-t-il jamais ces lignes, mais une partie de mon inspiration vient de ce que j'ai reçu en l'écoutant. Il a été, sans le savoir, une source précieuse de réflexion, de structuration et d'élan. J'es-

père, à mon tour, pouvoir un jour impacter les autres avec autant de profondeur et de justesse.

Je veux aussi remercier toutes celles et ceux qui, de près ou de loin, me soutiennent, m'encouragent, partagent, commentent ou aiment mes contenus, parfois même sans me connaître personnellement. Merci à celles et ceux qui ont prié pour moi, et qui prient encore, y compris ceux qui ne me connaissent même pas. Ce livre est aussi une preuve que les prières ne se perdent pas. Dieu les entend, les travaille, et les transforme parfois en projets que l'on tient un jour entre ses mains.

Et puis, avec tendresse, je veux aussi remercier celles et ceux qui n'ont peut-être pas toujours cru en moi, ou qui m'ont regardée de loin. Peut-être qu'en tenant ce livre entre vos mains, vous sourirez en découvrant que ce rêve a fini par prendre forme. Et quelque part, j'aime croire que vous êtes heureux pour moi aussi.

Enfin, si j'ai oublié de citer certaines personnes, ne m'en voulez pas. Il y a de fortes chances que je le fasse à l'oral, avec émotion, quand je vous croiserai un de ces jours.

Avec reconnaissance,
Sarah



TU VEUX SOUTENIR L'AUTEURE ?

- PARTAGE [CET EXTRAIT](#) À TES PROCHES (FAMILLE, AMIS, COLLÈGUES, ÉGLISE, ...)

- DONNE-NOUS TON TÉMOIGNAGE :
#LARTDERELATIONNER SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX
OU PAR [MAIL](#)

- ABONNE-TOI POUR SUIVRE SARAH :
[@DUO.MELIUS](#)

- ACHÈTE L'ÉDITION BROCHÉ SUR
[LA LIBRAIRIE LA MAISON NOLISON](#)



LA MAISON NOLISON

APPEL À PROJET

Tu as des projets de livres, d'agendas, de jeux ou autres qui peuvent servir au développement personnel ou à la vie de famille ?

Tu ne sais pas comment les concrétiser et tu aimerais être accompagné ?

Soumet-nous ton idée et nous te contacterons pour savoir si nous pouvons t'aider.

JE SOUMET MON IDÉE



LES AUTRES LIVRES DE LA MAISON NOLISON

- **La Voie Sainte, en action et en vérité** (Le Fidèle, Le Disciple, Le Maître) : cahier d'activités chrétien.
- **Une bouchée d'Amour** : 14 recettes saines et savoureuses.
- **Un chemin de Vie et de Vérité** : un recueil de contes pour toute la famille.
- **Une paix qui transforme, on en parle et on y goûte** : questionnaire d'étude sur la paix du Christ.

Disponible sur [LA LIBRAIRIE LA MAISON NOLISON](#)

