Manuels pour la vraie vie

Guide pour les adolescents sur l’amour,
les relations et les choix sains

Alcea Sarina-Stefania

2026

© Alcea Sarina-Stefania, 2026
Éditeur : Logiciels Saphyr
Siège social : 55 rue Grignan, 13006 Marseille, France
ISBN : 979-10-990981-0-8
Dépôt légal : novembre 2026
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse — novembre 2026

Table des matières

Introduction....5
Lettre à l'adolescent qui ouvre ce livre....6
Première partie — Avant le « nous », il y a un « moi »....7
Qui suis-je quand je n'essaie pas de plaire ?....8
Les autres te traitent comme tu leur permets de le faire....13
S'aimer soi-même n'est pas être égoïste....15
Avant de chercher la bonne personne, découvre ce qui te convient....18
La compatibilité entre partenaires....21
Les croyances qui guident notre vie....24
Deuxième partie — Se rapprocher et communiquer....30
Se faire des amis et devenir une personne agréable à côtoyer....31
Comment séduire une fille ou un garçon ?....35
Les premiers rendez-vous....39
Les bonnes manières dans les relations : l'attention se voit aussi dans les petits gestes 44
Ce que tu dis compte, et la façon de le dire aussi....47
Les relations à distance et les relations nées en ligne....51
Les relations marquées par une grande différence d'âge et de pouvoir55
La pression du groupe et l'image du couple sur les réseaux sociaux...57
Les amis lorsque tu entres dans une relation amoureuse....58
Troisième partie — Intimité, sécurité et santé....59
Le consentement....60
Prévenir une grossesse non désirée....63
Les infections sexuellement transmissibles....68
L'intimité numérique....72
La différence entre intimité et fusion....75
Quatrième partie — Ce que nous apportons de notre enfance dans nos relations 76
Les schémas d'attachement....77
Comment nous répétons sans le savoir ce que nous avons appris dans l'enfance 81
Les cinq blessures qui nous empêchent d'être nous-mêmes....93
Pourquoi ce qui nous est familier nous attire....103
La manipulation : comment la reconnaître et y répondre....110
Qu'est-ce qu'un traumatisme et comment nous influence-t-il ?....118
Cinquième partie — Choisir une relation saine....126
À quoi ressemble une relation saine ?....127
Nous ne ressentons pas tous l'amour de la même manière....133
La même situation vécue de deux manières différentes....136
Les cinq étapes d'une relation et les erreurs qui peuvent nous y enfermer 140

Conversations importantes avant de s'engager 145
Sixième partie — Construire une relation qui dure 153
Gérer les conflits sans détruire la relation 154
Les attentes irréalistes nous déçoivent 159
Mon partenaire n'est pas responsable de mon bonheur 160
La relation n'est pas une thérapie et ton partenaire n'est pas ton sauveur 163
Comment protéger la relation de couple après l'arrivée d'un enfant 164
Énergie masculine et énergie féminine 173
Que signifie la fidélité et comment définir la relation ? 177
La confiance : comment la construire et la reconstruire 179
Comment présenter ses excuses et réparer le tort causé 181
La jalousie : amour, peur ou désir de contrôle ? 186
Amour ou dépendance affective ? 190
Septième partie — Quand une relation se termine 195
Si tu es monté dans le mauvais train, descends à la première gare ... 196
Mieux vaut être seul que mal accompagné 199
Comment mettre fin à une relation avec respect ? 202
Que faire quand nous aimons quelqu'un qui ne nous aime pas ? 207
Un refus ne définit pas ta valeur 209
Comment traverser une rupture douloureuse ? 212
Ce qui reste après l'amour 215
Bibliographie et ressources 217
Remerciements 219
À propos de l'autrice 220

Introduction

À l'école, les enfants apprennent beaucoup de choses importantes. Pourtant, certaines questions qui influenceront leur vie sont trop rarement abordées : comment choisir la personne à qui confier mon cœur ? Comment préserver ma dignité ? Comment gérer mon argent ? Comment transformer mes idées en projet ? Comment construire une vie qui me ressemble ?

J'ai commencé cette collection avec l'idée que les adolescents pourraient recevoir plus tôt des repères sur les relations, l'argent et leurs propres choix. Ils n'ont pas besoin de traverser toutes les expériences douloureuses pour découvrir ce qui aurait pu les aider dès le départ.

Depuis vingt-cinq ans, j'ai lu des centaines de livres sur les relations, le développement personnel, l'éducation financière et l'entrepreneuriat. J'ai commencé à chercher ces informations parce que je ne les avais pas reçues moi-même au moment où j'en avais le plus besoin.

Tous ces livres ne m'ont pas apporté de réponses. Certains répétaient les mêmes idées ; d'autres ont changé ma façon de voir la vie. De chaque livre qui m'a réellement aidée, j'ai retenu ce qui me semblait le plus utile.

Les adolescents n'ont pas toujours le temps ni, parfois, la patience de lire plusieurs centaines de livres pour découvrir ces idées. J'ai donc créé cette collection afin de leur en transmettre l'essentiel dans une langue claire, à travers des exemples proches de leur quotidien.

Ces manuels n'ont pas vocation à remplacer les ouvrages dont ils s'inspirent. Au contraire, chaque chapitre est aussi une invitation à aller plus loin. Si une idée t'aide, t'intrigue ou te donne l'impression de te reconnaître, tu trouveras la référence du livre que tu pourras lire en entier pour approfondir le sujet.

Ces manuels sont nés de mon expérience personnelle, du travail thérapeutique que j'ai entrepris et de la lecture, tout au long de ma vie, de livres sur le développement personnel et la psychologie. J'ai également utilisé un outil d'intelligence artificielle pour organiser mes idées, créer les couvertures, rédiger certaines versions préliminaires et réviser le texte. Le choix des sujets et des idées à transmettre, le point de vue, les exemples, l'analyse critique, les modifications ainsi que la responsabilité de la version finale m'appartiennent.

Lettre à l'adolescent qui ouvre ce livre

J'ai écrit ce livre pour l'adolescente que j'ai été. Pour cette jeune fille qui ne savait presque rien de l'amour, mais qui désirait tant être aimée. Pour celle qui ne savait pas reconnaître la manipulation, poser des limites ou partir lorsqu'une relation lui faisait du mal. Pour celle qui confondait parfois l'amour avec le besoin d'être choisie et qui pensait devoir mériter l'affection des autres.

Pendant mon enfance et mon adolescence, je n'ai pas reçu les repères dont j'aurais eu besoin pour construire des relations saines. Je suis donc entrée dans la vie amoureuse sans boussole. J'ai commis beaucoup des erreurs dont il sera question dans ce livre. J'ai accepté des choses que je n'aurais pas dû accepter. Je suis restée alors qu'il aurait été plus sain de partir. J'ai essayé d'obtenir des autres l'amour que je ne savais pas encore m'accorder à moi-même.

J'ai beaucoup souffert, mais j'ai cherché des réponses. J'ai lu tout ce que je trouvais sur l'amour, l'attachement, la communication, la manipulation, les blessures émotionnelles, la dépendance affective et la guérison. Je voulais comprendre non seulement ce qui m'était arrivé, mais aussi pourquoi.

Aujourd'hui, je sais que je ne peux plus changer les choix que j'ai faits alors, avec les informations dont je disposais. En revanche, je peux transmettre ce que j'ai appris.

C'est pourquoi j'ai écrit ce livre pour mon fils et sa future épouse, pour leurs camarades et leurs amis, pour les filles et les garçons qu'ils aimeront un jour, ainsi que pour les personnes avec lesquelles ils construiront leur vie.

Je ne veux pas te dire qui aimer ni te protéger de toute souffrance : personne ne le peut. Je veux t'offrir une boussole. T'aider à reconnaître le respect, mais aussi son absence. À comprendre la différence entre l'amour et la dépendance, entre l'intérêt et le contrôle, entre un désaccord ordinaire et une relation qui détruit peu à peu la confiance que tu as en toi.

J'écris ces pages pour que tu reconnaisses plus tôt ce que j'ai mis des années à comprendre. Si, après chaque discussion, tu finis par douter de toi, par t'excuser d'avoir des besoins ou par accepter certaines choses uniquement pour faire cesser la tension, n'ignore pas ce que tu ressens. Parles-en à une personne en qui tu as confiance. N'attends pas de disposer d'une preuve parfaite pour protéger ta dignité.

Je l'ai aussi écrit pour toi, cher lecteur ou chère lectrice, quel que soit ton âge. Certaines questions sur l'amour nous accompagnent bien après l'adolescence. Si tu les as portées toi aussi sans trouver de réponses, j'espère que ces pages pourront t'aider.

Première partie — Avant le « nous », il y a un « moi »

Une relation ne commence pas le jour du premier rendez-vous. Elle commence avec la façon dont tu te vois, avec ce que tu acceptes et avec la place que tu accordes à tes besoins.

Qui suis-je quand je n'essaie pas de plaire ?

Au début d'une relation, nous voulons montrer la meilleure version de nous-mêmes.

Nous choisissons soigneusement nos mots, nos vêtements et les photos que nous envoyons. Nous essayons d'avoir de l'humour, d'être intéressants et détendus. Nous cachons nos insécurités et évitons de parler de ce qui, croyons-nous, pourrait éloigner l'autre.

Jusque-là, rien d'étonnant. Il est naturel de vouloir faire bonne impression.

Le problème commence lorsque nous ne cherchons plus à nous présenter sous notre meilleur jour, mais à inventer une personne que nous pensons plus facile à aimer.

Le masque que nous portons pour être choisis

La personne qui te plaît adore peut-être le sport, et tu prétends partager sa passion alors que cela t'ennuie. Elle dit peut-être apprécier les gens qui ne sont pas jaloux, et tu caches tout ce qui t'inquiète pour avoir l'air parfaitement détaché.

Peut-être changes-tu ta façon de t'habiller. Tu ris à des plaisanteries que tu ne trouves pas drôles. Tu affirmes que quelque chose ne te dérange pas alors qu'en réalité, cela te blesse. Tu renonces à des activités que tu aimes ou tu vois moins souvent tes amis pour être toujours disponible.

Peu à peu, tu ne te demandes plus :

— Est-ce que cette personne me plaît vraiment ?

Tu te demandes seulement :

— Que dois-je faire pour qu'elle m'aime ?

La différence est immense.

Dans la première question, vous comptez tous les deux. Dans la seconde, ta valeur tout entière semble dépendre du choix de l'autre.

J'ai rencontré chez Marius Simion et Horia Radu (NLP Revolution, 2021) une idée qui m'a fait réfléchir à la façon dont nous nous présentons dans une relation :

Nous souhaitons être aimés tels que nous sommes, mais nous nous présentons derrière des masques.

C'est l'une des grandes contradictions des relations.

Nous voulons que quelqu'un nous voie réellement et nous aime pour ce que nous sommes. Mais, de peur de ne pas être à la hauteur, nous lui montrons une version soigneusement construite de nous-mêmes, qui nous semble plus facile à accepter.

Puis, si cette personne se rapproche, une question douloureuse apparaît :

M'aime-t-elle, moi, ou aime-t-elle le personnage que je lui ai montré ?

Même lorsque nous recevons l'amour que nous espérions, il se peut que nous n'arrivions pas à en profiter. Au fond, nous savons que nous n'avons pas été tout à fait sincères. Nous craignons que l'autre parte si le masque tombe.

Ainsi, au lieu de nous apporter de la sérénité, la relation devient une source de tension permanente.

Combien d'énergie dépenses-tu à être quelqu'un d'autre ?

Un masque demande de l'entretien.

Il faut te souvenir de ce que tu as prétendu aimer. Cacher tes véritables réactions. Accepter des choses qui ne te conviennent pas. Toujours donner une certaine image de toi, même quand tu es fatigué, triste ou mal assuré.

Au début, l'effort peut sembler minime. Tu te dis :

— Ce n'est pas grave, je peux m'adapter.

Mais, avec le temps, l'adaptation peut devenir une perte de ton identité.

Tu ne dis plus ce que tu penses, par peur de provoquer une dispute. Tu n'oses plus refuser, parce que tu ne veux décevoir personne. Tu ne choisis plus ce qui te plaît, mais ce qui, selon toi, entretiendra l'intérêt de l'autre.

Et un jour, tu risques de te demander :

Qu'est-ce que je voulais, moi, au juste ?

Une relation dans laquelle tu dois jouer un rôle en permanence peut devenir un travail sans repos. Sauf que tu n'es pas payé. C'est toi qui paies, avec ton énergie, ta liberté et ta tranquillité.

Quand deux personnes ne souhaitent pas la même chose

Imaginons que la personne qui te plaît souhaite quelqu'un qui aime les fêtes, les sorties fréquentes et les grands groupes. Toi, tu préfères les soirées calmes, les conversations à deux et les rencontres avec quelques amis proches.

Tu pourrais prétendre aimer son mode de vie. Tu pourrais aller à toutes les fêtes et sourire sur les photos tout en attendant impatiemment le moment de rentrer chez toi. Peut-être réussirais-tu à susciter son intérêt.

Mais qu'aurais-tu gagné, au juste ?

Tu aurais convaincu une personne qui recherche autre chose que tu es celle qu'il lui faut. Pour préserver la relation, tu devrais continuer à jouer ce personnage. Et si, un jour, tu commençais à être toi-même, l'autre aurait l'impression que tu as changé.

Parfois, deux personnes s'apprécient sans être compatibles. Cela ne diminue la valeur d'aucune d'elles.

Une belle chaussure qui n'est pas à ta pointure n'est pas une mauvaise chaussure. Elle ne te va simplement pas. Si tu la portes uniquement parce qu'elle te plaît beaucoup, elle te fera mal à chaque pas.

Être authentique ne veut pas dire tout raconter immédiatement

Être authentique ne signifie pas raconter toute sa vie dès le premier rendez-vous. La confiance se construit progressivement, et l'intimité prend du temps.

Cela ne signifie pas non plus exprimer chacune de ses pensées sans se soucier de son effet sur l'autre :

— Moi, je dis toujours exactement ce que je pense. Si l'autre se vexe, c'est son problème.

La sincérité sans égard peut devenir de la cruauté.

Être authentique, c'est faire en sorte que ce que tu choisis de montrer soit vrai. Tu peux garder certaines choses pour plus tard, mais il n'est pas sain de t'inventer une identité, de prétendre avoir d'autres valeurs ou d'accepter ce qui franchit tes limites.

Tu peux dire :

— Je ne me sens pas encore prêt à en parler.

C'est de la sincérité.

Inventer une histoire pour paraître plus intéressant est autre chose.

« Je suis comme ça » n'est pas une excuse

Il existe aussi l'excès inverse. Certaines personnes invoquent l'authenticité pour éviter tout changement :

— Je suis comme ça. Si ça te plaît, tant mieux. Sinon, pars.

Mais ce n'est pas parce qu'un comportement fait partie de ta vie qu'il est bon ou impossible à changer.

Peut-être as-tu appris à élever la voix lorsqu'on te contredit. Peut-être te renfermes-tu complètement et punis-tu l'autre par ton silence. Peut-être es-tu toujours en retard, ne tiens-tu pas tes promesses ou fais-tu des plaisanteries qui blessent les autres.

Ces choses ne font pas nécessairement partie de ton identité. Ce sont des comportements. Et les comportements peuvent être observés, compris et modifiés.

L'identité dit :

— La liberté est importante pour moi.

Un comportement malsain dit :

— Puisque j'aime la liberté, je peux disparaître sans explication et revenir quand je veux.

L'identité dit :

— Je suis quelqu'un de direct.

Un comportement malsain dit :

— Je peux t'insulter, puisque je dis la vérité.

L'identité dit :

— J'ai besoin de passer du temps seul.

Une communication mûre dit :

— Je me sens dépassé et j'ai besoin d'un peu de temps pour me calmer. Je ne t'ignore pas. Nous en reparlerons ensuite.

Être authentique ne signifie pas refuser d'évoluer. Cela signifie grandir sans devenir la copie de la personne que quelqu'un d'autre voudrait voir en toi.

Que changer et que préserver ?

Dans une relation saine, nous nous adaptons tous les deux. Nous apprenons à mieux communiquer, à tenir compte des besoins de l'autre et à corriger les comportements qui blessent.

Mais une adaptation saine ne devrait pas exiger que nous renoncions à nos valeurs, à nos principes ou à notre identité.

Nous pouvons changer :

- notre façon de parler quand nous sommes en colère ;
- notre habitude d'interrompre ;
- notre tendance à fuir les conversations difficiles ;
- notre manque de ponctualité ;
- notre manière d'exprimer nos besoins ;
- les comportements par lesquels nous blessons les autres.

Nous ne devrions pas être obligés d'abandonner :

- nos valeurs et nos principes ;
- notre droit de poser des limites ;
- des amitiés saines et nos liens familiaux ;
- nos rêves et nos projets importants ;
- notre personnalité ;
- notre droit de dire « non » ;
- les choses essentielles qui nous définissent.

Parfois, la frontière entre les deux n'est pas évidente. Cela vaut la peine de se demander :

Est-ce que je change parce que cela m'aide à devenir une meilleure personne, ou parce que j'ai peur d'être quitté si je reste moi-même ?

La meilleure version de toi reste toi

Devenir la meilleure version de toi-même ne veut pas dire devenir parfait, ni te transformer en la personne préférée de tout le monde.

Cela veut dire rester toi-même tout en apprenant à être plus sincère, plus responsable, plus courageux et plus attentif aux effets de tes actes sur les autres.

Un arbre peut grandir, se renforcer et déployer de nouvelles branches sans devenir un autre arbre.

Toi aussi.

Tu peux apprendre. Réparer. Abandonner des réactions qui te font du mal. Découvrir de nouvelles choses sur toi-même. Mais tu n'as pas à renoncer à tes racines simplement pour que quelqu'un choisisse de rester auprès de toi.

Et si la personne que je suis vraiment ne lui plaisait pas ?

C'est la question qui nous fait le plus peur.

Si je suis sincère et que je ne lui plais pas ?

Alors tu auras appris quelque chose de douloureux, mais de précieux : vous ne vous convenez pas.

Le rejet fait mal. Mais il est plus sain d'être rejeté pour ce que tu es que d'être accepté pour ce que tu n'es pas. Dans le premier cas, tu perds la possibilité d'une relation qui ne te convenait pas. Dans le second, tu risques de te perdre toi-même.

Le but n'est pas de plaire à tout le monde. Personne n'y parvient.

Le but est de pouvoir être connu tel que tu es par les personnes avec lesquelles tu es compatible, et de leur laisser, à elles aussi, la liberté d'être elles-mêmes.

L'authenticité ne garantit pas que chaque personne que tu désires te choisira. Elle te donne cependant une chance de savoir que, lorsque quelqu'un te choisit, c'est bien toi qu'il choisit.

Les masques sur Internet

Sur les réseaux sociaux, il est très facile de construire une version idéale de sa vie.

Nous choisissons la plus belle photo parmi vingt. Nous montrons le voyage, mais pas la dispute. Nous publions la réussite, pas la peur qui l'a précédée. Nous pouvons donner l'impression d'être toujours heureux, sociables et sûrs de nous.

Il n'y a rien de mal à choisir ce que nous rendons public. Nous avons tous droit à une vie privée. Le problème apparaît lorsque nous pensons devoir ressembler en permanence à l'image que nous montrons sur Internet.

Les autres font la même chose.

Alors ne compare pas ta vie entière, avec ses bons et ses mauvais jours, à la sélection des plus beaux moments de quelqu'un d'autre. Et n'essaie pas de construire une relation uniquement avec l'image qu'une personne affiche en ligne.

Apprends à connaître la personne derrière son profil.

Un exercice de sincérité

Complète les phrases suivantes sans chercher la réponse qui impressionnerait quelqu'un :

- Quand je n'essaie de plaire à personne, je suis…
- Les choses que j'aime vraiment sont…
- Les valeurs auxquelles je ne veux pas renoncer sont…
- Parfois, je fais semblant d'aimer…
- J'ai peur que les autres ne m'acceptent pas s'ils savaient…
- Dans mes relations, j'ai tendance à cacher…

- Un comportement que je voudrais changer est…
- Une part importante de moi que je veux préserver est…
- Auprès des personnes avec qui je me sens en sécurité, je peux…
- J'aimerais être aimé pour…

Relis ensuite tes réponses et demande-toi :

Dans mes relations, puis-je être cette personne ou ai-je l'impression de devoir jouer un rôle en permanence ?