

# La Matrice de l'amour

Fredy Metonnou



Fredy Metonnou

## La Matrice de l'amour

© Fredy Metonnou, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-2197-6

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Préface

Oui je sais, le titre a du étonné beaucoup. L'un des premiers auteurs à écrire un livre focalisé sur les relations interpersonnelles, qui avait été, à la fois le plus critiqué et apprécié au monde fut **Dale Carnegie** dans son livre « *Comment se faire des amis* ». Je viens ici me comporter exactement comme lui. J'embrasse les relations humaines au sens général dans un premier temps et ensuite je vais en profondeur sur l'amour entre conjoints. Certainement vous demandez vous, quelle est cette fameuse « matrice » (pour ceux qui ont étudié jusqu'à ce niveau) ?

Elle vous sera révélée dans quelques instants. Cet ouvrage est basé sur de nombreuses expériences personnelles et sur tout ce que j'ai pu apprendre sur le sujet grâce à mes recherches qui ont duré plusieurs années. Il s'agit d'un condensé de beaucoup de choses, qui très certainement, pourra vous aidé.

On se demande souvent quelle est le secret pour s'entendre avec tout le monde, vivre une vie personnelle épanouie et remplie de succès, bref atteindre le bonheur. Ici, je vous livre les secrets qui ont fonctionné pour moi. J'espère qu'ils pourront fonctionner pour vous, et vous souhaite une bonne lecture.

# INTRODUCTION

J'essaie tout dans mon couple mais ça ne marche pas.

Je m'écrase souvent, sous l'influence des suggestions faites par les gens qui m'entourent et qui me sont chères.

Je suis timide en société.

J'ai du mal à m'affirmer, à faire savoir et valoir mon point de vue.

Je consomme beaucoup d'ouvrage de croissance personnel mais je ne trouve toujours pas la solution idéale pour moi.

En amour, je donne tout de moi mais je ne reçois pas autant si non pas du tout.

J'aimerais tant vivre selon mes propres règles mais j'ignore comment.

J'ai souvent l'impression de passer à côté de quelque chose dans ma vie.

Pour moi la famille passe avant tout, on ne doit jamais l'abandonné.

J'ai l'impression de semé l'amour et de récolter la haine.

Je suis en colère.

Je n'ai pas du tout le sentiment d'être en train de m'accomplir dans ma vie, je pense plutôt stagner.

Je cherche à tout prix à rendre les gens heureux, parfois même à mon propre détriment.

Je traîne tellement dans l'ombre des autres, que j'en oublie qui je suis.

Mon subconscient est rempli de rêves et de projets que je tiens à réaliser.

Au finish c'est quoi le secret pour être populaire, aimé des gens et épanoui ?

Toutes ces phrases constituent la multitude de pensées qui me traversaient régulièrement l'esprit avant que je n'écrive ce bouquin et je suis sûr que

beaucoup se sont retrouvé dans les lignes précédemment citées. Les choses que je suis sur le point de vous révéler ne répondront peut être pas totalement aux questions de certains d'entre vous, mais continuez de chercher jusqu'à ce que vous trouvez la ou les solutions qui fonctionnent pour vous.

Peu importe d'où nous venons, qui nous sommes, qui nous avons été, ce que la vie à fait de nous, nous cherchons tous la paix, l'amour, le bonheur, la santé, la richesse, le succès, bref l'accomplissement personnel sur tous les plans. Même si vous ne vous en rendez pas compte là tout de suite, à une minute de la mort on s'en rend toujours compte. C'est tellement une perte de temps que d'en vouloir à quelqu'un, surtout lorsqu'on se souvient qu'on n'a pas été créés pour ça. Si votre but dans la vie, est de parvenir au succès tout en ayant d'excellentes relations interpersonnelles avec le monde autour de vous, cet ouvrage est fait pour vous. Vous devez maîtriser LA MATRICE DE L'AMOUR. Trêve de bavardage, passons à l'essentiel.

# PHILOSOPHIE

## MATRICE DE L'AMOUR

**Relations Humaines Réussies = Amour = Equilibre + Positivité**

Cette petite équation, ou matrice, ou peu importe ce à quoi ça ressemble ou la façon dont cela se dit, constitue et je pèse mes mots, la solution à tous vos problèmes relationnels.

Ecrivez la sur vos murs, sur vos portes, gravez la sur du marbre blanc avec écritures en feuilles d'or, gravez la dans vos cœurs et dans vos esprits. C'est la clé pour vivre heureux. Ceux qui sont parmi vous et qui sont de grands génies vont mettre des jours, des semaines, des mois, voire des années pour l'intégrer parfaitement mais une fois cela fait, ils n'auront plus jamais de soucis à se faire quand à leurs relations interpersonnelles.

La vie est faite de haut et de bas, comme des montagnes russes. Elle est faite de moments forts et de moments moins agréables. Il faut y être préparé et savoir que 90% de la vie, correspond à la manière dont nous réagissons chaque jours à ce qui nous arrive de positif ou de négatif (*Steve Harvey*).

Je faisais partie de la catégorie de personne qui pouvait tout envoyer bouler (me concernant) lorsqu'elle aime profondément quelqu'un, et que cette dernière avait besoin de la moindre petite chose ou avait la moindre petite envie qu'elle soit bonne ou mauvaise.

Mais j'ai appris, à mes dépends hélas, que cette conception que j'avais de l'amour et des relations interpersonnelles, comprenait beaucoup de faille. Dale Carnegie dans son ouvrage *Comment se faire des amis*, Florence Littauer dans *Personnalité Plus*, Thomas A. Harris dans *D'accord avec soi et les autres*, Virginie Louboutin dans *Obsolescence : Relations Programmées*, et beaucoup d'autres encore sont autant d'auteurs ayant traités des relations interpersonnelles dans leurs livres et pour certains même, lors de conférences et de rencontres en tête à tête avec une multitude de personne.

Alors d'aucun peuvent se demander pourquoi lire encore ***La Matrice de l'Amour***. Cet ouvrage aborde ma façon de voir les relations interpersonnelles. Il n'est peut-être pas une réponse à toutes les questions, même si je souhaiterais que ce soit le cas, mais il apportera certainement son grain de sel à la compréhension globale de chacun.



## **La Matrice**

Relations humaines réussies = Amour = Equilibre + Positivité

Alors les scientifiques se demanderont si j'ai toute ma tête car ma formule n'a s'en doute rien avoir avec une matrice mais peut être plutôt avec une équation, appelez-le comme vous voulez, le plus important ici étant de retenir le message caché derrière. Pour ceux qui crépites d'impatience, passons au vif du sujet.

# **1ere Partie :**

## **Relations Humaines Réussies**

Qu'est-ce que cela implique et qui est-ce que cela implique ?

Cela implique un investissement de notre part.

Personnes impliquées dans ce processus :

- La famille
- Les amis
- Les collègues ou partenaires en affaires
- Les partenaires (le, la, ou les conjoints)
- Le reste du monde

### **I. La famille**

Que représente pour vous la famille ? Qui est-ce qui la constitue ? Nous allons essayer de répondre ensemble à ces questions mais il est important que vous le fassiez d'abord vous-même sur un bout de papier, ainsi vous verrez ensuite comment adapter l'information contenue dans ce livre pour vous améliorer. Allez-y ! À vos stylos.

#### **Que représente pour vous la famille ?**

D'abord il est essentiel de savoir ce que signifie le mot famille. Il existe des tas de résultats disponibles sur la toile ou dans votre dictionnaire que vous pouvez parcourir. En dehors de cela, chacun de nous a sa définition propre à lui du mot « famille ». Il y a la grande famille et la petite famille. La *grande famille* ou famille *élargie* c'est d'où l'on vient, nos parents, grands-parents et arrière-grands parents, nos oncles nos tantes, frères, sœurs, cousins...etc. La petite famille ou famille nucléaire est celle qu'on crée ou fonde soi-même avec sa femme et ses enfants.