

DOSSIER VIE PRIVEE

Mickaël — Août 2026

Ce document compile tout ce qui a été travaillé sur ta vie relationnelle : ton passé, tes peurs, ta situation avec P, le plan en cours, L, et les stratégies de déblocage. C'est ta référence personnelle.

01 — ORIGINE DU BLOCAGE

La trahison de 2020

En 2020, tu apprends que ton ex t'a trompé plusieurs fois sexuellement. En tant qu'homme, tu t'es senti affaibli. Cet événement a provoqué un gel émotionnel complet : depuis 6 ans, zéro relation, zéro rapport, zéro intimité.

Ce que ça a créé

- Perte totale de confiance en toi comme partenaire potentiel
- Peur du résultat quand tu t'exposes — peur de revivre la trahison
- Peur de l'engagement, même si tu veux de l'attention et de l'affection
- Posture de spectateur : tu attends des ouvertures au lieu d'initier
- P est devenue la seule personne 'safe' dans ton univers émotionnel — elle t'a soutenu au pire moment, elle ne t'a pas trahi

Le noeud central

Le vide que tu ressens depuis 6 ans n'est pas un manque de P — c'est un manque de confiance en toi comme quelqu'un qui mérite d'être choisi et qui ne sera pas trahi. Ce vide ne sera pas comblé par P, même si elle te choisissait demain. Il se reconstruit en s'exposant, pas en attendant.

02 — TON EVOLUTION (2020-2026)

Malgré le gel émotionnel, tu as construit énormément en parallèle :

Domaine	Avant	Maintenant
Logement	Chambre partagée avec ton frère, chez ta mère	Appart solo à Fribourg
Pro	Rien de lancé	Agence web + Happyresto + Denner
Mobilité	Pas de voiture	Voiture personnelle
Loisirs	Pas de PS5, dépendant des autres	PS5, appart équipé, autonome
Confiance	Détruite	En reconstruction active
Physique	Skinny fat, 75 kg, ~23% BF	Projet Apollon lancé — objectif 67.5 kg, 14% BF pour juillet

Tu es en train de devenir quelqu'un de plus complet indépendamment de P. La meilleure chose qui puisse arriver à ta relation avec elle, c'est que tu n'en aies plus besoin pour aller bien.

03 — P : PROFIL ET HISTORIQUE

Qui est P

- 22 ans, vit chez son père avec sa sœur C
- CFC cuisinière, situation précaire (aide sociale)
- Réservee, n'aime pas le contact physique, émotive mais le cache
- Se dit bi, célibataire, pas en recherche active

- Se sait émotionnellement instable — lucide sur elle-même
- Coupe presque toujours les gens définitivement quand ils la déçoivent
- Souhaite déménager (min 9 mois), voir un professionnel pour son instabilité

Timeline de la relation

~10 ans	Rencontre et construction d'une proximité intense — mêmes goûts (anime, jeux vidéo, humour, objets secondaires improbables comme la céramique).
Avant l'aveu	Soirées seuls chez la mère de Mickael : shisha, PlayStation, sessions de 3 à 5h. P laissait Mickael caresser ses cheveux — geste exceptionnel pour quelqu'un qui n'aime pas le contact physique.
Il y a ~4 ans	Mickael avoue ses sentiments. Il qualifie cela d'"hypocrite" et reconnaît avoir brisé quelque chose dans la dynamique.
6 mois après	Silence total dans le groupe commun d'amis — même espace, aucune interaction directe.
Le pardon	P pardonne — chose rarissime chez elle. Signe fort de la valeur qu'elle accorde à Mickael.
Relation de P	P est en couple. Mickael accepte sans drama (quelques gaffes pardonnées, la encore chose rare). Distancement naturel.
2026	P est officiellement célibataire. Son ex a quitté le quartier. Contexte d'égalité réelle pour la première fois.

04 — DYNAMIQUE ACTUELLE AVEC P

Contextes de retrouvailles

- Mickael ramene P au travail en voiture
- Sorties a 3 avec C (soeur) ou D (amie commune)
- McDo / drive — contexte etabli uniquement entre eux deux, sans C
- Sessions PS5 en appel (a relancer progressivement — PS5 acquise)
- Promenades du chien — ce contexte a disparu (chien parti avec l'ex)

Signaux positifs de P

- ✓ Pardonne des gaffes la ou elle coupe d'autres amities definitivement
- ✓ Cadeaux impromptus (halteres quasi neuves)
- ✓ Seule vraiment motivee pour aider au demenagement
- ✓ Like les posts de l'agence, suit l'avancement des projets
- ✓ A propose spontanement son aide pour Happyresto (CFC cuisiniere)
- ✓ A demande a Mickael de lui apprendre a conduire
- ✓ Ambiance quasi naturelle lors des retrouvailles

Sa garde — a ne pas confondre avec du rejet

P maintient une garde volontaire et consciente — pas emotionnelle. Elle gere en amont pour eviter de rallumer quelque chose chez Mickael sans le vouloir. Elle t'a vu souffrir 6 mois en silence dans le meme groupe. C et D servent de buffers naturels.

Elle ne fait pas que gerer TES emotions — elle gere aussi les siennes. Elle ne veut pas se retrouver dans une situation ou elle ressent quelque chose qu'elle ne maitrise pas. Sa garde est autant une protection envers elle-meme qu'envers toi.

→ **Sa garde est consciente et rationnelle = elle a une condition de levee claire. Elle baissera quand elle aura la preuve durable que tu es stable, que tu n'es plus dans le besoin autour d'elle, que tu existes bien en dehors d'elle.**

05 — CE QUI A CHANGE EN TA FAVEUR

- ✓ Appart solo — tu n'es plus 'le Mickael d'avant'
- ✓ Agence web lancee — statut reel, pas projete
- ✓ Voiture — autonomie et utilite concrete pour P
- ✓ PS5 — contexte de sessions longues deja etabli
- ✓ N'as pas fait de scene pendant sa relation — capital confiance intact
- ✓ Fais des approches vers d'autres femmes — ton energie change, P le sentira
- ✓ Le desequilibre d'avant (elle pilier dans ton vide) a disparu — pied d'egalite reelle
- ✓ Elle offre encore des cadeaux impromptus — le lien affectif est vivant cote elle

06 — LEVIERS DE PROXIMITE

Tous ces leviers ont ete inities ou verbalises par P elle-meme — aucun n'est invente.

ACTIF

McDo / Drive

Contexte existant et exclusif (jamais avec C). Aucune charge, aucune ambiguite. Rythme de fond a maintenir.

ACTIF	PS5	Centaines d'heures déjà faites en appel (3-5h). Activité qui ne demande pas d'entretenir la conversation — parfait pour P. Ajout PS5 fait.
PROCHAIN	Happyresto	Elle a proposé spontanément. CFC cuisinière = rôle actif non ambigu. Meilleur levier car elle vient vers toi avec une utilité réelle. Attendre du concret à montrer (retour San Marco).
PROCHAIN	Cuisine chez Mickael	Track record prouvé. Accueil avec ce qu'elle aime (chips, chocolat). Tupperware repas = réciprocité naturelle.
SAISON	Rando / Lac	Elle verbalise l'envie. À activer sur la belle saison. Avec C d'abord si P semble encore prudente.
ETE	Conduite auto	C'est elle qui a demandé. Voiture automatique prévue. Ancre long terme la plus solide car elle en a besoin.

07 — POINTS DE VIGILANCE

- **Ne pas surgir dans les moments de vide de P — elle lirait une manœuvre, pas une présence**
- **Ne pas changer ton rythme après un événement qui affecte P — être présent normalement, pas en pic**
- **Groupe/marche collectif : dilue la proximité cherchée — option secondaire seulement**
- **Ne jamais instrumentaliser un état desinhibé de P — faute définitive si elle le détecte**
- **Le rythme compte encore plus vu son instabilité émotionnelle — toute pression même subtile peut déclencher un retrait défensif**

Principe directeur

Chaque move lui donne quelque chose — une activité, un rôle, un espace confortable. Rien ne lui demande de se positionner. C'est ce qui désamorçait sa garde progressivement. Le contenu du plan est bon. C'est uniquement le rythme qui peut tout faire rater.

08 — PROJET APOLLON ET IMPACT SUR P

Le Projet Apollon (transformation physique, objectif 14% BF / 67.5 kg pour juillet 2026) est un accélérateur PASSIF du plan avec P — à condition de ne jamais le transformer en accélérateur ACTIF.

Ce que P va percevoir

- Un delta visuel significatif — surtout le visage (semaines 4-6), le changement le plus socialement visible
- Derrière le physique, le signal que tu t'investis dans toi-même, indépendamment d'elle
- Ce signal est puissant parce qu'il n'est pas adressé à P — il est pour toi

Le piège à éviter

- Si P perçoit la transformation comme orientée vers elle, même à 10%, sa garde remonte
- Corrélation temporelle dangereuse : transformation physique + activation des leviers d'été au même moment peut sonner comme une mise en scène
- Si TU commences à associer 'je suis prêt physiquement = je peux accélérer avec P', ton énergie change — et elle le sentira

Règles

- Ne pas synchroniser les deux projets — Apollon est pour toi, le plan P suit son propre rythme
- Ne pas commenter ta transformation devant elle — si D ou C commentent, rester sobre
- Laisser le physique travailler en arrière-plan, pas au premier plan

C'est le décalage entre un Mickael qui a visiblement changé et un Mickael qui ne change rien dans son approche qui crée l'impact le plus fort chez quelqu'un comme P.

Impact asymétrique : la transformation physique a un impact FORT sur les nouvelles rencontres, mais MARGINAL sur P qui te connaît depuis 10 ans. Pour P, c'est le signal de discipline et d'investissement en soi qui compte, pas les abdos.

09 — L : PREMIÈRE OUVERTURE ACTIVE

Qui est L

- Ancienne collègue Denner — 6 mois ensemble en 2021
- Joue au foot
- A commenté le post de lancement Happyresto avec trois flammes

Pourquoi L est importante

L n'est pas un 'plan B'. C'est ton premier mouvement actif en 6 ans. Son commentaire sur Happyresto était déjà une ouverture — c'est toi qui ne l'avais pas captée.

Le message envoyé (avril 2026)

"Hey! J'ai vu ton comm mais j'étais un peu débordé pour te répondre. Merci du soutien ! Et toi tu deviens quoi depuis ?"

Ce que L représente pour la suite

Quoi qu'elle réponde, retiens ce que ça t'a fait de l'envoyer. Le cœur qui accélère, le stress, puis le soulagement d'avoir osé — c'est le signal que tu es vivant relationnellement. T'en as juste besoin plus souvent.

Position par rapport a P

"P reste speciale mais si L me plait vraiment je pourrais laisser P en amie." — C'est la premiere fois que P n'est pas un verrou absolu. C'est un vrai shift.

10 — DEBLOCAGE RELATIONNEL : LE PLAN

Ou tu en es

Tu as demande le prenom a 2 vendeuses ce mois-ci. Tu te sens plus confiant depuis le demenagement. Tu arrives a parler mais tu ne sais pas comment aller plus loin que le prenom. Tu es a l'aise en personne et en ligne mais tu ne sais pas par ou commencer.

Les 3 niveaux progressifs

NIVEAU 1 Demander le prenom, echanger 2-3 phrases. Tu fais deja ca. Valide.

NIVEAU 2 Ajouter une observation personnelle. Pas 'tu es jolie' — plutot un truc specifique a elle : son bracelet, sa passion, un truc qu'elle connait. Si elle s'ouvre = vraie conversation. Si elle reste courte = sourire, 'bonne journee', zero enjeu.

NIVEAU 3 La passerelle vers l'exterieur. Quand une conversation prend bien : 'T'es sur Insta ? Je te retrouve la-bas.' Leger, transfere le lien sans pression.

La regle d'or

Un micro-risque social par semaine. Un seul. Ca peut etre une vendeuse niveau 2, un message online, un compliment. Tu notes ce que tu as fait et ce qui s'est passe. Dans un mois tu auras 4 data points au lieu de zero — et ta confiance se construit sur des preuves, pas sur des intentions.

■ **Terrain a eviter pour les approches : collegues et clientes du lieu de travail. C'est 'facile' en termes d'accès mais risque en termes de consequences durables.**

11 — LES 3 PILIERS DE TA RECONSTRUCTION

Le demenagement t'a debloque materiellement. Apollon va te debloquer physiquement. Le micro-risque par semaine, c'est le troisieme pilier — le deblocage relationnel. Les trois ensemble, c'est ce qui change ton energie pour de vrai. Y compris l'energie que P capte.

PILIER	STATUT	IMPACT
Materiel (appart, voiture, agence)	FAIT	Change ton statut. P te percoit differemment. Pied d'egalite reel.
Physique (Projet Apollon)	EN COURS	Impact fort sur nouvelles rencontres. Signal de discipline pour P. Accelérateur passif.
Relationnel (micro-risques)	DEBUT	Casse le gel de 6 ans. Reconstitue le muscle de l'exposition. Change ton energie autour de P.

12 — PHRASES CLES A RETENIR

"Le coeur qui accelere, le stress, puis le soulagement d'avoir ose — c'est le signal que tu es vivant relationnellement. T'en as juste besoin plus souvent."

"L'energie d'un mec qui a des options vs l'energie d'un mec qui attend — c'est ca qui change tout."

"La meilleure chose qui puisse arriver a ta relation avec P, c'est que tu n'en aies plus besoin pour aller bien."

"Sa garde est consciente et rationnelle. Elle baissera quand tu auras prouve que tu es stable en dehors d'elle."

"Chaque move lui donne quelque chose. Rien ne lui demande de se positionner."

"Le contenu du plan est bon. C'est uniquement le rythme qui peut tout faire rater."

"Le physique change, le comportement reste exactement le meme — c'est ce decalage qui cree l'impact le plus fort."

"Deux personnes qui se lisent aussi bien et qui choisissent de rester dans l'orbite l'une de l'autre, ca ne tient pas par hasard."

13 — LA QUESTION A NE PAS ESQUIVER

Si dans 6 mois tu as retrouve la proximite d'antan avec P et qu'elle reste juste amie — est-ce que tu tiens vraiment ? Ta reponse honnete a cette question determine comment gerer ton energie autour d'elle, et si tu dois te fixer une limite dans le temps.

Ta reponse actuelle : 'P reste speciale mais si L me plait vraiment je pourrais laisser P en amie.' C'est un shift reel. Mais cette reponse doit etre testee par les faits, pas seulement par les mots.