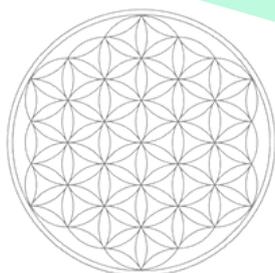




Dépasser la Dépendance Affective en 8 étapes

COMMENT SE DÉFAIRE DE LA DÉPENDANCE
AFFECTIVE EN PARTANT DE RIEN



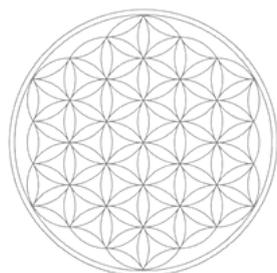
Synergie Coaching
Damien Launay

Dépasser la Dépendance Affective en 8 étapes

AVERTISSEMENT:

CE DOCUMENT EST DESTINÉ UNIQUEMENT
À UN USAGE PRIVÉ. IL NE PEUT ÊTRE DISTR
IBUÉ, PARTAGÉ NI RE VENDU. IL NE PEUT ÊT
RE COPIÉ, MÊME EN PARTIE.

COMMENT SE DÉFAIRE DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE EN PARTANT DE RIEN



Synergie Coaching
Damien Launay



Ce programme va te donner les outils pour pouvoir renouer avec toi-même et enfin mettre la priorité sur la personne la plus importante
de TA vie... "TOI" !

Dans cet atelier, je vais te fournir des outils efficaces pour t'aider à te défaire de la dépendance affective.

Mais tu comprendras que cet atelier ne suffira pas pour atteindre tes objectifs si tu ne te donnes pas à fond ! Il te faudra quelques efforts et surtout un engagement envers toi-même pour y parvenir.

"Mais je sais que tu as les ressources en toi pour atteindre ton objectif !"

En suivant ce programme, tu gagneras en estime de soi et en confiance en soi également ! Tu pourras parfois te sentir submergé(e) par les informations et les émotions, mais au lieu de te juger négativement, **tu peux prendre conscience que ca peut prendre du temps et que ton processus de guérison ne se fera pas en claquant des doigts !**

Tu verras que le plus gros du taf c'est un gros travail d'introspection et de réflexion. Tu réaliseras que pour avoir des relations épanouies et heureuses, **il te faudra apprendre, non pas à faire plus de ce que tu fais habituellement, mais bien à faire autrement !** (tu ne peux pas espérer des résultats différents en faisant la même chose).

Sans te mettre la pression, commence le processus tranquillement à ton rythme, reviens-y autant que nécessaire et tu progresseras !

Damien Launay



Synergie Coaching

Damien Launay

EXERCICE

Le travail de Ré-empreinte

L'enfant intérieur est la partie de toi qui à subit une ou plusieurs blessures.

Cette partie de toi c'est littéralement barricadé derrière un amas de comportements et de stratégies pour ne pas avoir à revivre ses blessures. Exemple : Une personne devenu hyper contrôlante par insécurité ou dépendante effective pour ne pas revivre l'abandon. Le but de cet exercice est de devenir toi même la figure parental ou familial qui t'a fait défaut dans ton enfance pour combler les manque qu'a subit ton enfant intérieur.

Un enfant intérieur négligé n'ayant pas été aimé de manière complètement inconditionnelle (en tout cas c'est comme ca qu'il l'aura interprété) peut conduire à un adulte déséquilibré et dépendant des autres. En tant qu'adultes, c'est notre rôle de nous re-parenter et de prendre soin de nous (notre enfant blessé), surtout si, quand nous l'étions, nos parents ne nous ont pas donné ce dont nous avons besoin pour nous développer correctement.

LORSQU'IL SE SENTIRA AIMÉ, RESPECTÉ ET EN SÉCURITÉ, TON ENFANT INTÉRIEUR TE FOURNIRA DE LA FORCE, DE LA CURIOSITÉ, DE L'ÉNERGIE, UNE CONFIANCE DÉBORDANTE ET UNE ESTIME DE SOI À TOUTE ÉPREUVE.

"ALORS N'ATTENDS PAS QUE CE SOI LES AUTRES QU'ILS L'AIMENT À TA PLACE !"



Synergie Coaching

Damien Launay

Qui mieux que toi pour connaître et satisfaire tes besoins essentiels ?

Lorsque tu deviens adulte, ton rôle est d'endosser celui de tes parents, tu deviens ta propre mère et père intérieur. En endossant cette responsabilité et en nourrissant tes besoins, ton enfant intérieur, se sentira enfin protégé(e), en sécurité et pourra enfin se libérer de ses chaînes et se voir avec de l'importance. Si tu dépasses ou ignores tes besoins, tes désirs, que tu ne te respectes pas, que tu travailles trop dur, que tu ne fixes pas de limites ou que tu te critiques constamment, ton enfant intérieur en souffrira. Il sera très malheureux et pourra te le communiquer au travers de différents moyens son mécontentement :

- Anxiété, émotions négatives, désespoir, fatigue, déprime, ou même maladie physique

Attention, tu devras veiller à ne pas "nourrir" ton enfant intérieur de manière autodestructrice par le biais de comportements nocifs par exemple :

**- L'alcool au lieu de la relaxation
- Essayer de réparer les autres au lieu de te guérir
- Manger au lieu de t'exprimer
- Rechercher le sexe au lieu de la tendresse**

Ton enfant intérieur refoulait les choses parce qu'il avait peur de prendre sa place. Il est temps d'exprimer cette douleur. Il est temps de retrouver ton enfance. Il est temps de réparer ce qui est cassé. Le vrai problème ici, est que nous n'avons pas de dialogue direct et fluide avec cette partie si importante qui vit en nous.



Synergie Coaching

Damien Launay

Que font de vrais parents aimants pour leurs enfants ?

Pour re-parenter ton enfant intérieur convenablement, tu devras agir comme un parent exemplaire (le parent que tu n'as peut-être pas eu). Tu montreras à ton enfant intérieur qu'il/elle mérite d'être aimé de manière inconditionnelle. Tu devras fournir à ton enfant intérieur des bases émotionnelles solides favorisant un développement identitaire sain et adapté. Ton rôle sera d'apprendre à aimer, protéger, écouter, guider et rassurer l'enfant blessé qui est à l'intérieur de toi à travers les épreuves de la vie.

Quelques affirmations que tu pourras communiquer à ton enfant intérieur pour unifier votre relation :

- Je suis si heureux(se) que tu sois né(e).
- Merci d'être là pour moi comme je suis là pour toi.
- J'aime la personne que tu es et je fais de mon mieux pour toujours être à tes côtés.
- Je ne te laisserais jamais tomber.
- Tu n'as pas besoin d'être parfait(e) pour obtenir mon amour et ma protection.
- Tous tes sentiments me conviennent.
- Tu as le droit d'exprimer tes émotions.
- Tu as le droit de faire des erreurs, c'est comme ça qu'on apprend.
- Tu as le droit de demander de l'aide.
- Tu es une personne unique.
- Je sais que tu es capable de faire ce qui te plaît.
- Tu te dois de vivre selon tes propres valeurs.
- Tu peux choisir tes propres amis et tu n'es pas obligé(e) d'aimer tout le monde.
- Tu as ta place dans ce monde et tu es important(e).
- Quoi qu'il arrive, je suis très fier(e) de toi.



Synergie Coaching

Damien Launay

Offre-toi aujourd'hui les choses que tu aurais aimé que l'on te donne durant ton enfance. L'une des plus grosses difficultés de l'enfance, c'est que nous dépendons largement des autres, mais aujourd'hui, tu es adulte, tu as en toi les capacités de t'offrir une autre vie. Aujourd'hui, tu ne dépends que de toi.

**Ce dont j' ai manqué
durant mon enfance**



**Ce que je compte faire
aujourd'hui pour y remédier**



Synergie Coaching

Damien Launay

Tu étais trop jeune pour avoir toute ces responsabilités sur les épaules et parfois pour prendre conscience des tes actes.
Tu n'étais qu'un(e) enfant et tu avais le droit ...

D'être vulnérable

De faire des erreurs

D'avoir besoin de sentir en sécurité, d'être rassuré(e)

De recevoir de l'amour et d'en donner

De ne pas être parfait(e)

D'avoir besoin d'amour, d'attention et d'affection

D'être spontané(e) D'être aidé(e), encouragé(e)

D'agir comme un enfant, pas comme un adulte

D'être authentique

De t'amuser, de rêver, de créer

De donner et de mériter de l'amour



Synergie Coaching

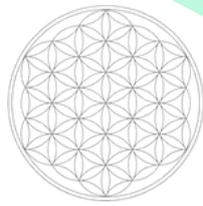
Damien Launay

Tu étais un enfant, peu importe ce que l'on t'a dit ou ce que l'on a pu te faire croire, tu avais le droit d'être et d'agir dans l'insouciance ! En t'inspirant de l'exercice et du tableau ci-dessus, note ci-dessous les caractéristiques qui t'étaient reprochées en tant qu'enfant

A large light green rounded rectangle containing six horizontal lines for writing.

Ne jette pas la pierre à tes parents, ils ont probablement connu une enfance tout aussi malheureuse que la tienne...

Viktor Frankl, un célèbre Psychiatre Autrichien qui avait vécu les camps de concentration à Auschwitz avait élaboré une théorie puissante à propos du sens de la vie. Selon lui, l'un des outils les plus efficaces pour guérir les blessures du passé, est la création d'un contexte différent. Cela signifie que tu dois donner à ton passé un sens différent.



Synergie Coaching

Damien Launay

(BILAN le travail de Ré-empreinte)

Comment ai-je vécu cet exercice ?

.....
.....
.....
.....

Comment je me sens ?

.....
.....
.....
.....

Qu'ai-je appris ? Compris ? Que puis-je en garder pour moi ?

.....
.....
.....
.....



TU AS UNE QUESTION SUR L'EXERCICE ?

DI.synergiecoaching@gmail.com

