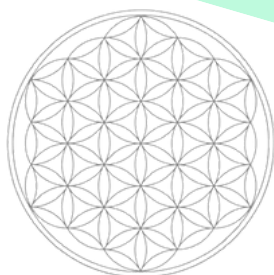




# Dépasser la Dépendance Affective en 8 étapes

COMMENT SE DÉFAIRE DE LA DÉPENDANCE  
AFFECTIVE EN PARTANT DE RIEN



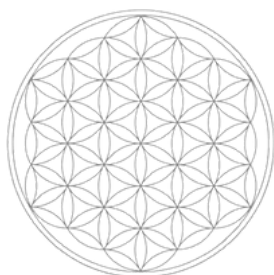
Synergie Coaching  
Damien Launay

# 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.

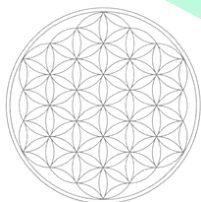
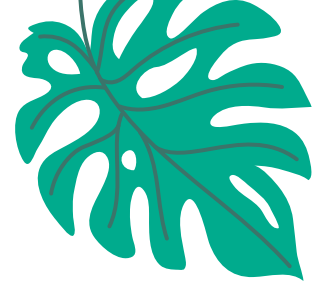
**"Mais je sais que tu as les ressources en toi pour atteindre ton objectif !"**

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 La petite voix malveillante

Dire du mal de moi, penser du mal de moi, je le fais souvent, parfois même sans m'en rendre compte. A l'intérieur de moi susurre une petite voix malveillante, accusatrice, qui jouit de me dénigrer. Aujourd'hui, je prends le temps de l'écouter, non pour qu'elle prenne le pouvoir sur moi, mais pour la nuancer, la contredire, la mettre à distance. Je l'écoute pour apprendre à la faire taire.

1. Je repère et j'écris trois phrases malveillantes à mon encontre (jugement, dénigrement...) que je me dis à moi-même, ou que parfois je prononce à mon sujet :

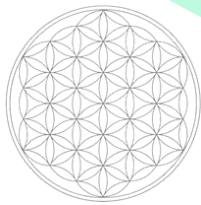
.....  
.....  
.....  
.....

2. Je questionne, nuance, transforme chacune de ces trois phrases :

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

3. J'écris trois phrases bienveillantes sur ce que je suis :

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



# Synergie Coaching

Damien Launay

( BILAN la petite voix malveillante )

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**

