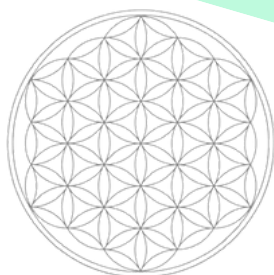




Dépasser la Dépendance Affective en 8 étapes

COMMENT SE DÉFAIRE DE LA DÉPENDANCE
AFFECTIVE EN PARTANT DE RIEN



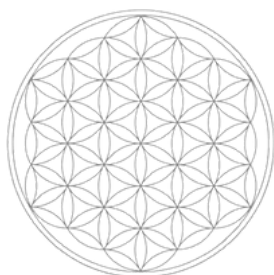
Synergie Coaching
Damien Launay

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.

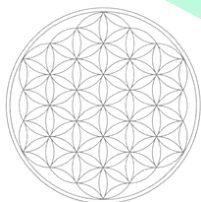
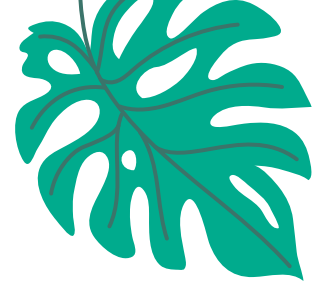
"Mais je sais que tu as les ressources en toi pour atteindre ton objectif !"

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 Aimer ses qualités

Si tu fais un travail sur ton Estime de toi, connaître tes qualités n'est pas suffisant. C'est le premier pas mais tu dois aller un peu plus loin. En effet, bien que ça paraisse paradoxal, parfois tu dénigre, tu minimise, tu « noircis », les qualités que tu te reconnais. Voici les six armes de prédilection que tu peux utiliser pour attaquer tes propres qualités :

- Quelles sont les armes que tu utilise pour attaquer tes qualités ? :**
-
- 1• la banalisation : « Toutes les mamans sont tendres, je n'ai rien de spécial ! »
 - 2• la comparaison : « Je suis peut-être dynamique mais ce n'est rien comparé à mon frère. »
 - 3• l'obligation : « Être régulier dans mon travail, c'est la moindre des choses. »
 - 4• le déplacement : « Honnête, peut-être, mais courageuse, pas vraiment. »
 - 5• la minimisation : « J'ai beau être franc, avec mon patron j'ai du mal à dire ce que je pense. »
 - 6• le mépris : « Être créative, c'est inutile dans le travail que j'ai aujourd'hui ! »

- je suis : mais

.....

- je suis : mais

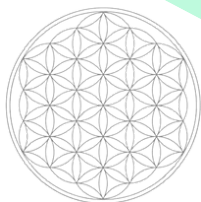
.....

- je suis : mais

.....

- je suis : mais

.....



Synergie Coaching

Damien Launay

Quelles sont les armes que j'ai employées ? Je reprends chacune des phrases commençant par « mais » et j'essaie de repérer quel type d'armes j'use contre moi-même.

.....

.....

.....

L'objectif d'un travail sur les qualités, c'est d'apprendre à me voir comme quelqu'un de talentueux, de précieux, de bon. Quelles sont donc les qualités en moi que j'aime vraiment, dont je suis heureux-se, fier-ère ?

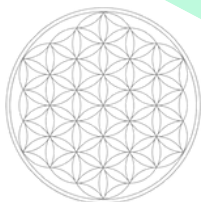
.....

.....

.....

.....

.....



Synergie Coaching

Damien Launay

Je reprends mes phrases contenant un « mais ». En remplaçant le « mais » par un « et », je corrige mon regard sur mes qualités afin de les regarder avec bienveillance : (Exemple : « Je suis joyeux mais ma femme ne s'en rend pas compte » devient « je suis joyeux et, grâce à cette qualité, j'ai réussi à faire des mes vacances ratées une aventure amusante »)

- je suis : et.....
.....

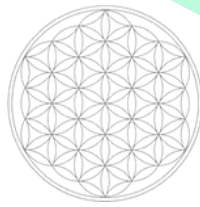
- je suis : et
.....

- je suis : et
.....

- je suis : et
.....

- je suis : et
.....

- je suis : et.....
.....



Synergie Coaching

Damien Launay

(BILAN Aimer mes qualités)

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

