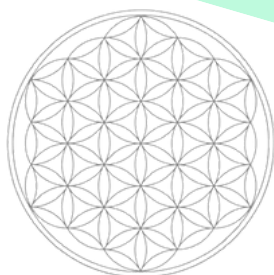




# Dépasser la Dépendance Affective en 8 étapes

COMMENT SE DÉFAIRE DE LA DÉPENDANCE  
AFFECTIVE EN PARTANT DE RIEN



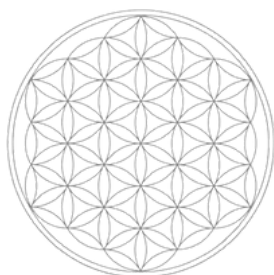
Synergie Coaching  
Damien Launay

# 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.

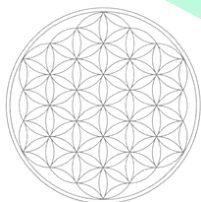
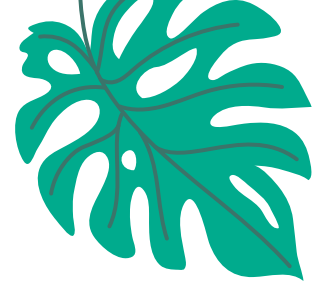
**"Mais je sais que tu as les ressources en toi pour atteindre ton objectif !"**

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

### Les 5 langages de l'amour

On a tous besoin de marques d'attention pour se sentir aimé. Il y existe plusieurs catégories de marques d'amour, et nous ne sommes pas tous sensibles aux mêmes types d'attention. Cela peut générer de mauvaises interprétations et donc du conflit!

#### VOICI LES 5 CATÉGORIES D'ATTENTION :

1- Les paroles valorisantes (mots tendre)

2- Les moments de qualité (intimité)

3- Les cadeaux

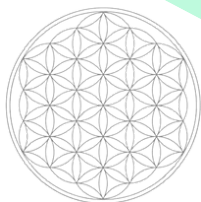
4- Les services rendus (acte)

5- Le toucher

#### Exemple de mauvaise interprétation :

**X : Tu ne m'aimes pas, tu ne me dis jamais de mots doux (paroles valorisantes), c'est bien la preuve que tu t'en fiches de moi**

**Y : Mais si je t'aime ! je n'arrête pas de t'aider à chaque fois que tu es en difficulté (services rendus), je suis toujours là pour toi, et c'est toi qui ne voit pas, tu t'en fiches de mon amour !**



# Synergie Coaching

Damien Launay

---

Commence par ordonner de 1 à 5 les catégories d'attention selon leur importance pour toi

Pour les deux premières catégories, liste 4 exemples de façons de les appliquer concrètement dans ta vie

---

## **Catégorie 1**

Exemple d'application 1

Exemple d'application 2

Exemple d'application 3

Exemple d'application 4

## **Catégorie 2**

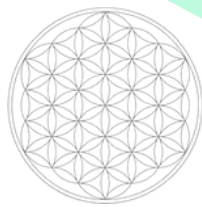
Exemple d'application 1

Exemple d'application 2

Exemple d'application 3

Exemple d'application 4

---



Synergie Coaching

Damien Launay

---

A partir de maintenant, tu peux communiquer clairement sur les marques d'attention qui te nourrissent le plus, et donner des pistes à ton/tes partenaires ou tes proches sur ce qu'ils peuvent faire pour que tu te sentes aimé(e), et vice versa !

Souvent, le simple fait de se mettre au clair sur le sujet et d'en parler apporte un vrai plus dans les relations, car on se comprend mieux mutuellement.

Cela peut en effet donner :

**X : Ah, en fait quand tu cherches à m'aider ou à me rendre service, c'est une façon de me montrer l'importance que j'ai pour toi ?**

**Y : Exactement ! Et toi quand tu me fais des compliments sur mes qualités ou mon apparence, c'est pour me dire à quel point tu tiens à moi ?**

**X : Et oui !**

---

Bonne mise en pratique !

TU AS UNE QUESTION SUR L'EXERCICE ?



[DI.synergiecoaching@gmail.com](mailto:DI.synergiecoaching@gmail.com)

