

UN GUIDE COMPLET POUR CEUX QUI S'OUBLIENT

AIMER SANS S'EFFACER

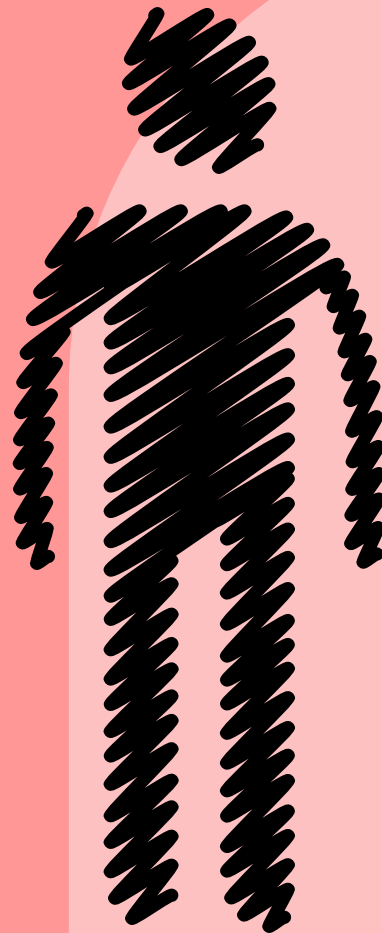
Par le couple de psychologues
Daphnée & Brice Hyeans

PHASE 1

Prendre conscience

JOURS 1 À 5

*la méthode concrète pour
reprendre votre place en
15 jours*



*“S’aimer soi-même,
c’est le début d’une histoire d’amour
qui durera toute une vie.”*

Oscar Wilde

INTRODUCTION

Pourquoi ce guide ?

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement que vous vous êtes déjà posé cette question :

**“Pourquoi est-ce que je donne autant...
et que je me sens si vide en retour ?”**

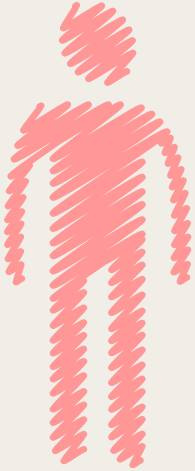
Vous aimez fort. Vous êtes attentionné.e, généreux.se, loyal.e. Mais malgré tous vos efforts, vous vous sentez souvent épuisé.e, incompris.e, ou invisible dans vos relations.

Ce guide a été conçu pour vous aider à reprendre votre juste place dans le lien à l'autre, sans culpabiliser, sans devoir tout changer...

**Mais en apprenant à vous choisir sans
renoncer à aimer.**

Le problème que personne ne nomme vraiment

Dans une société qui valorise le **sacrifice**, l'**amour inconditionnel**, et la **dévotion totale**, on oublie souvent de parler de ses effets secondaires :



- **S'effacer** pour maintenir la paix
- Dire “oui” quand on **pense “non”**
- **Se rendre indispensable** pour ne pas être quitté(e)
- Confondre loyauté et **suradaptation**

Ces comportements, pourtant valorisés ou banalisés, peuvent mener à une forme de **dépendance affective invisible**, qui nuit à l'estime de soi, à l'équilibre émotionnel, et à la qualité de vos liens.

D'après une étude menée en France, **environ 2 % des personnes présentent une forme sévère de dépendance affective** (Fouchey, 2018).

Mais les comportements d'effacement (surdéploiement affectif, auto-sacrifice, culpabilité relationnelle) touchent **un bien plus grand nombre**, en particulier chez les femmes, les aidants, les personnes hypersensibles ou ayant grandi avec des schémas d'attachement insécures.

Un rapport de la revue médicale de Liège (2013) confirme que la personnalité dépendante se manifeste souvent dans les couples où l'un des partenaires a appris à “exister pour l'autre”, **parfois au prix de sa propre identité.**

Ce que disent les chiffres



Ce que vous allez transformer en 15 jours

Ce guide n'est pas une théorie, **c'est une méthode pratique**, concrète et progressive. Il vous accompagnera jour après jour pour :

- **Identifier les comportements** qui vous font vous oublier
- Revenir à vos **besoins profonds**
- **Poser des limites** sans culpabiliser
- **Réapprendre à aimer** sans vous effacer

Vous n'allez pas devenir "égoïste". Vous allez devenir centré.e, équilibré.e, libre.

À qui s'adresse ce guide ?

Ce programme est fait pour vous **si vous vous reconnaissez dans une ou plusieurs affirmations** :

"Je donne beaucoup... mais je reçois peu."

"J'ai du mal à dire non sans me sentir coupable."

"J'ai peur d'être abandonné.e si je ne fais pas toujours plaisir."

"J'ai l'impression de devoir me justifier pour exister."

Vous êtes peut-être un.e partenaire qui s'adapte trop, un.e ami.e toujours disponible, un parent qui s'oublie, **ou un.e hypersensible** qui veut trop bien faire.

Ce guide est là pour vous apprendre à aimer différemment : sans vous nier, sans tout sacrifier, sans vous perdre.



Pourquoi une trilogie ?

Nous avons conçu **Aimer sans s'effacer** comme un chemin progressif en 15 jours, **structuré en 3 étapes complémentaires** :

Phase 1

Prendre conscience

Mettre des mots sur vos mécanismes d'effacement, comprendre vos origines affectives et poser une intention de libération.

Phase 2

Reprendre votre place intérieure

Réapprendre à dire non, à poser vos limites, à nourrir vos besoins et à vous estimer vous-même.

Phase 3

Reprogrammer vos relations

Choisir des relations équilibrées, rompre les automatismes de fusion, redéfinir vos standards et préserver votre espace intérieur.

Chaque phase correspond à un livre. Vous pouvez les lire séparément, mais c'est l'ensemble du parcours qui vous offrira la transformation complète.

Comment utiliser ces livres ?



- **Lisez un chapitre par jour**
chaque journée apporte une étape concrète.
- **Prenez le temps de faire les exercices**
ce sont eux qui créent la transformation.
- **Gardez un carnet dédié**
pour noter vos réponses, vos prises de conscience et vos progrès.
- **Avancez à votre rythme, sans culpabilité**
si un jour vous sautez une étape, reprenez simplement le lendemain.

*“Votre capacité à
aimer ne
disparaîtra pas.
Elle deviendra
simplement plus
juste.”*



Ce que vous allez travailler

SOMMAIRE

Page 12	Jour 1 : Reconnaître que vous aimez trop
Page 14	Jour 2 : Identifier vos mécanismes d'effacement
Page 18	Jour 3 : Les origines invisibles – attachement et schémas familiaux
Page 23	Jour 4 : Le coût de la dépendance affective – ce que vous perdez sans le voir
Page 27	Jour 5 : Créer votre intention de libération
Page 31	Exercices Bonus

Nous sommes Daphnée et Brice psychologues... mais aussi mariés !

Et si nous avons choisi
d'écrire **Aimer sans s'effacer**,
ce n'est pas un hasard.

Comme beaucoup, nous
avons connu les défis que l'on
rencontre dans une relation :

- La peur de décevoir l'autre,
- La tentation de se suradapter,
- La difficulté à dire "non" sans se sentir coupable,
- Les moments où l'on donne trop et où l'on s'épuise.

En tant que couple,

nous avons dû apprendre à poser nos limites, à nous écouter vraiment, et à créer un équilibre où chacun existe pleinement... sans s'oublier. Ce travail sur nous-mêmes, nous le vivons au quotidien.

Et en tant que psychologues,

nous avons accompagné des centaines de personnes confrontées aux mêmes mécanismes : donner trop, s'effacer, se perdre dans la relation.



Cette double expérience – personnelle et professionnelle –

a donné naissance à
cette série de 3 livres.

Notre conviction est
simple :

1. On peut aimer fort sans se sacrifier.
2. On peut être en couple sans se perdre.
3. On peut construire des relations où
chacun a sa place.

À travers Aimer sans s'effacer, **nous partageons la méthode que nous appliquons dans nos vies**, et que nous avons vue transformer celles de nos patients. Aidés du savoir et des fondements...

des thérapies cognitives et comportementales (TCC),
de la thérapie des schémas,
et de la psychologie sociale.

Cependant, ce n'est pas un manuel théorique :
“c'est un chemin de transformation concret, accessible, en 15 jours.”

Nous ne vous parlons pas seulement en tant que psychologues.

**Nous vous parlons aussi en tant que couple,
qui vit chaque jour ce qu'il transmet.**

*“Nous vivons chaque jour ce que nous
partageons avec vous : aimer sans se perdre,
c’est possible.”*

PHASE 1

PRENDRE
CONSCIENCE

JOURS 1 À 5

PHASE 1 : Prendre conscience (jours 1 à 5)

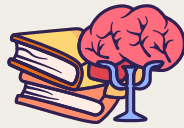
JOUR 1

Reconnaître que vous aimez trop



Objectif du jour : **Prendre conscience** du déséquilibre affectif

1. Comprendre ce que l'on appelle "aimer trop"



Aimer trop, ce n'est pas aimer intensément : c'est donner de manière disproportionnée au détriment de soi-même, souvent dans l'espoir inconscient d'être aimé en retour.

Cela se manifeste par :

- La peur de déplaire ou de perdre l'autre
- L'hyper-adaptation
- Le besoin constant de validation

Selon le psychologue Patrick Estrade, *"l'amour excessif dissimule souvent une forme d'anxiété relationnelle"*.

2. Exemples concrets



- Julie, 34 ans, reporte constamment ses projets pour soutenir son conjoint... qui ne le lui demande même pas.
- Karim, 29 ans, panique quand sa copine ne répond pas dans l'heure et imagine qu'il a tout gâché.

« Aimer, ce n'est pas se perdre. C'est se rencontrer à travers l'autre, pas se dissoudre en lui. »



Ces comportements ne viennent pas d'un manque d'amour... mais d'un trop-plein de peur.


Environ 2 %



de la population française présente une dépendance affective pathologique (Fouchey, 2018), mais les comportements d'auto-effacement concernent bien plus de personnes de façon invisible.

3. Mini-exercice

AUTO-QUESTIONNAIRE

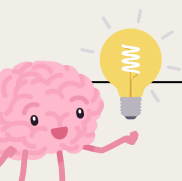
- 
- Avez-vous peur d'être abandonné.e si vous dites non ?
 - Vous sentez-vous indispensable dans vos relations ?
 - Avez-vous déjà annulé des rendez-vous importants pour les autres sans qu'on vous le demande ?
 - Vous sentez-vous épuisé.e dans vos liens ?



Si vous avez répondu "oui" à 3 questions ou plus :
vous êtes sans doute dans une dynamique d'amour sacrificiel.

4. Résultat attendu de cette première étape

- Prendre conscience que **vous vous oubliez dans la relation**
- Accepter l'idée qu'un amour équilibré est **possible sans devoir tout donner**
- Vous préparer mentalement à **reprendre votre espace personnel**



PHASE 1 : Prendre conscience (jours 1 à 5)

JOUR 2

Identifier vos mécanismes d'effacement



Objectif du jour :

Mettre des mots sur les comportements automatiques qui vous font passer après les autres, souvent sans même vous en rendre compte.

1. Pourquoi c'est important ?



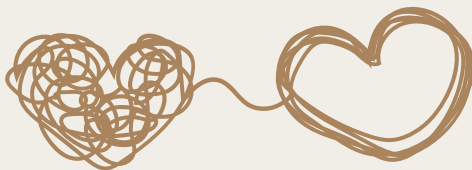
“On ne peut changer ce que l'on n'observe pas.”

Beaucoup de personnes qui “aiment trop” ne réalisent pas qu’elles s’effacent quotidiennement. Elles pensent juste “être gentilles”, “serviables”, “attentionnées”.

Mais le besoin d’être aimé.e, validé.e, ou utile peut, sans qu’on s’en aperçoive, devenir un moteur puissant... **au point de nous faire renier nos limites, nos besoins et parfois nos valeurs.**



Identifier ces automatismes
est la première étape vers la
reprise de pouvoir.



2. Les 6 comportements typiques de l'effacement émotionnel

1. Le Oui automatique

Vous acceptez des demandes sans réfléchir, par peur de décevoir, ou d'être rejeté.e.

2. La recherche de validation

Vous vous sentez bien uniquement quand on vous rassure ou qu'on vous félicite. Le regard de l'autre guide vos actions.

3. L'hyper-adaptation

Vous changez votre ton, vos goûts, vos opinions ou vos projets pour "ne pas faire de vagues".

4. L'oubli de soi

Vous ne savez plus ce que vous aimez vraiment, ce que vous voulez, ce qui vous fait du bien.

5. La justification constante

Vous vous excusez ou vous expliquez en permanence, même quand ce n'est pas nécessaire.

6. Le rôle du sauveur

Vous essayez de réparer, aider, consoler, porter les problèmes des autres... même au détriment de votre équilibre.

“Plus vous en cochez, plus le besoin de reconstruction de votre espace intérieur peut être important.”



D'après l'étude de Scantamburlo et al. (2013, Revue médicale de Liège), les personnes présentant des traits de personnalité dépendante montrent des niveaux significativement plus élevés de comportements **de fusion, d'hyper-empathie et de culpabilité relationnelle**. Ces personnes ont également tendance à minimiser leurs besoins personnels pour maintenir le lien avec l'autre.

3. Mini-exercice

“Ma journée à moi ou pour eux ?”

À la fin de votre journée, prenez 10 minutes pour remplir ce tableau :



Action réalisée

Était-ce pour moi ou pour faire plaisir ?

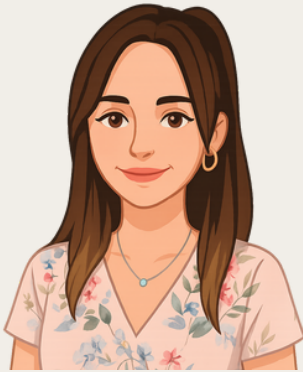
Mon ressenti (avant / après)

Ex. : J'ai accepté un appel alors que j'étais fatigué.e	Pour eux	Agacé.e puis vidé.e
Ex. : J'ai pris 30 min pour lire en silence	Pour moi	Calmé.e, détendu.e
...



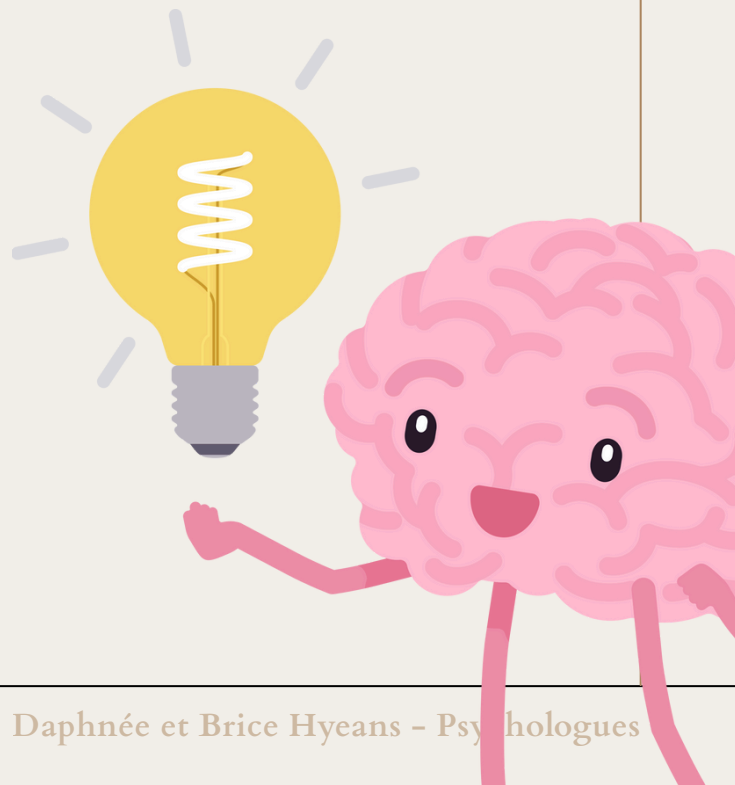
“Faites-le pendant 3 jours d'affilée. Un schéma va apparaître. Et vous verrez rapidement à quel point vous êtes susceptible de vivre au rythme des attentes extérieures.”

4. À retenir aujourd'hui



- Vous n'êtes pas “trop gentil.le”, vous vous oubliez pour préserver le lien.
- Ces comportements sont acquis, non figés. Ils peuvent être déconstruits.
- La prise de conscience, même inconfortable, est le début de la liberté relationnelle.

Demain, vous allez sonder vos fondations relationnelles toujours dans cet objectif de prise de conscience.



PHASE 1 : Prendre conscience (jours 1 à 5)

JOUR 3

Les origines invisibles – attachement et schémas familiaux



Objectif du jour :

Comprendre d'où viennent vos réflexes d'effacement pour ne plus en être prisonnier.e. Car ce n'est ni une fatalité, ni un trait de caractère, mais bien une stratégie apprise... souvent très tôt.

1. Pourquoi c'est important ?

Quand on s'oublie dans une relation, ce n'est pas par hasard. Ces comportements ont souvent été nécessaires un jour :

- pour être aimé.e dans une famille exigeante,
- pour éviter les conflits,
- pour obtenir de l'attention,
- pour maintenir un lien fragile.
- ...

“Ce que vous appelez aujourd'hui “aimer trop” était, hier, un moyen de survie affective.”



Mais ce programme émotionnel n'est plus adapté... et c'est maintenant qu'il faut le reprogrammer.

2. Le système d'attachement : vos fondations relationnelles



Selon la théorie de l'attachement de Bowlby, nos premières expériences affectives (souvent entre 0 et 6 ans) forment un modèle mental intérieur qui influence :

- notre façon de nous attacher,
- notre gestion des conflits,
- notre rapport à la peur de l'abandon.

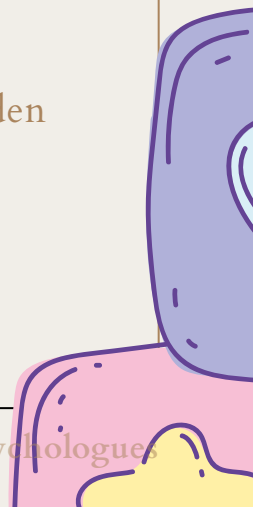
Il existe 4 styles principaux :



1. **Sécure** : la personne s'aime, se sent digne d'amour, et peut dire non sans peur.
2. **Anxieux** : peur de l'abandon, besoin constant de réassurance → base fréquente de la dépendance affective.
3. **Évitant** : autonomie survalorisée, difficulté à s'ouvrir émotionnellement.
4. **Désorganisé** : alternance entre fusion et rejet, souvent lié à des traumatismes.

80 %

des personnes dépendantes affectives ont un **style d'attachement anxieux**, selon une étude menée par Crittenden et Ainsworth (1999).



Et vos schémas familiaux ?

Nos premières relations – parents, figures éducatives – peuvent conditionner ce qu’on pense mériter :



- Si vous avez appris qu’il faut “**être sage pour être aimé.e**” → vous devenez invisible.
- Si vos parents étaient **instables ou absents** → vous devenez hyperprésent.e pour “retenir” les autres.
- Si l’amour était **conditionnel** (“tu es gentil.le → je t’aime”) → vous développez une peur de déplaire.

“ On ne guérit pas une
enfance invisible en
devenant adulte
sacrificiel. ”



3. Exercice du jour :

“Retour vers mes premiers liens”

Prenez un moment calme et répondez honnêtement à ces questions :

1. Enfant, que deviez-vous faire pour recevoir de **l’amour ou de l’attention** ?
2. Aviez-vous l’impression que **vos émotions étaient entendues** ?
3. Aviez-vous un parent **distant, autoritaire, exigeant ou absent** ?
4. Deviez-vous **“gérer”** les émotions de vos parents ? (Ex. : calmer, rassurer, ne pas déranger)

Notez toutes les phrases clés, même si elles semblent “petites” : c’est souvent là que naît le programme.

Exemple concret :
“Julie et la petite fille parfaite”

Julie a 37 ans. Dans son enfance, sa mère était souvent stressée et son père exigeant. Elle a appris à “ne pas déranger”, à devancer les besoins des autres, à tout faire pour éviter les conflits.

→ Aujourd’hui, dans son couple, elle ne sait pas dire non, culpabilise de poser des limites, et vit dans la peur d’être “trop”.



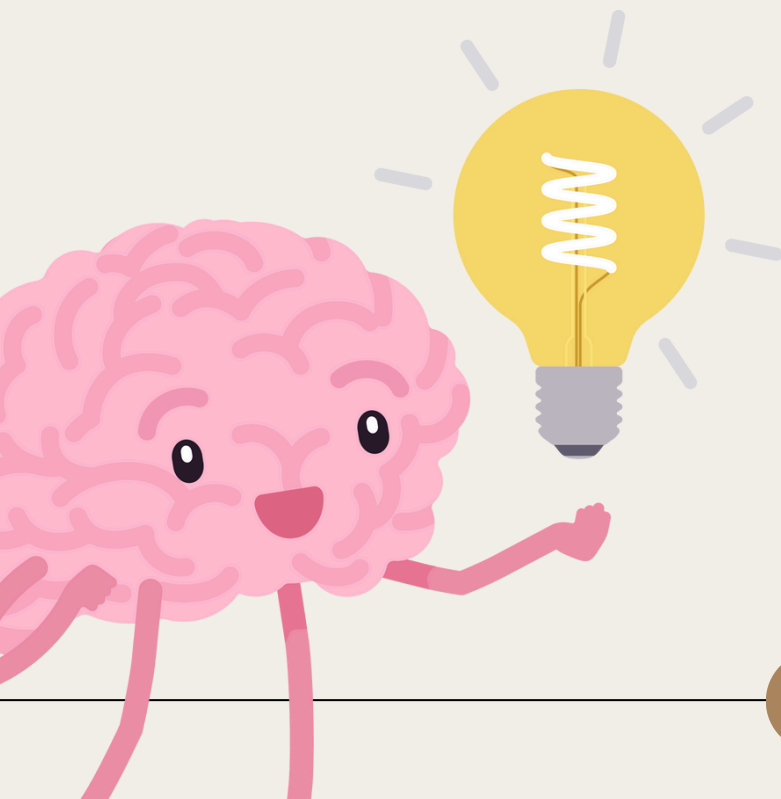
“Julie ne fait pas de dépendance affective parce qu’elle est faible. Elle le fait parce qu’elle a appris que l’amour était **conditionnel.**”

4. À retenir aujourd'hui

- Vos schémas actuels viennent souvent d'un **amour perçu comme instable** dans l'enfance.
- Comprendre vos bases relationnelles permet **d'interrompre la transmission invisible**.
- Vous n'êtes pas fautif.ve, **vous êtes en train de vous réparer**.



Demain, vous allez mesurer concrètement ce que cette dépendance vous a déjà coûté — et pourquoi il est vital de changer.



PHASE 1 : Prendre conscience (jours 1 à 5)

JOUR 4

Le coût de la dépendance affective – ce que vous perdez sans le voir



Objectif du jour :

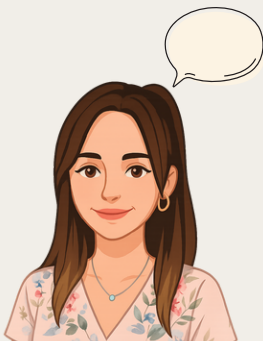
Prendre conscience de tout ce que la dépendance affective vous a déjà coûté – sur le plan émotionnel, relationnel, professionnel et identitaire.

1. Pourquoi cette étape est essentielle ?

Tant que vous minimisez l'impact de vos schémas, vous n'avez pas l'élan nécessaire pour changer.

Or, la dépendance affective n'est pas neutre. Elle génère :

- de la fatigue émotionnelle,
- une perte de repères personnels,
- des relations toxiques répétées,
- un effondrement de l'estime de soi.



“Mettre des mots clairs sur ce que vous perdez, c'est mettre une limite intérieure non-négociable.”

2. Les 5 grandes pertes silencieuses de la dépendance affective

1 Vous perdez votre temps

Combien d'années passées à attendre un message ? À sauver quelqu'un ? À être dans une relation déséquilibrée ?

La dépendance affective vous maintient dans **l'immobilisme et le doute**.

2 Vous perdez votre énergie mentale

Hypervigilance, scénarios mentaux ("est-ce qu'il/elle est fâché.e ?", "j'ai mal parlé ?") → une surcharge cognitive permanente.

Selon l'INSERM, les troubles anxieux (dont les formes liées à l'attachement) touchent **21 % des adultes français** chaque année.

3 Vous perdez votre estime de soi

Vous vous adaptez tant aux autres que vous ne savez plus ce que vous voulez, ce que vous ressentez, ce que vous valez.

L'estime de soi est une composante **indissociable du bien-être**.

4 Vous perdez des opportunités

Combien de projets reportés ? De choix non faits ? De ruptures retardées ?

Vous sacrifiez des parts de vous pour rester dans le lien... qui vous blesse.

5 Vous perdez votre voix

En vous suradaptant, vous n'osez plus dire : "je ne suis pas d'accord", "je ne veux pas ça", "je mérite mieux".

L'affirmation de soi est **plus complexe que l'on pense**.



Témoignage : “Emma, 41 ans”



“Je suis restée 6 ans dans une relation où je donnais tout. Il ne me demandait pas de changer, mais j’ai arrêté de voir mes amis, je ne disais jamais non, et **je pensais qu’un jour, il verrait tout ce que j’avais fait pour lui.** Il est parti, sans un mot. J’ai réalisé que ce que j’avais perdu, ce n’était pas lui. **C’était moi.**”

Données clés



Une étude française (Scantamburlo et al., 2013) montre que les personnes dépendantes présentent un niveau d’anxiété émotionnelle élevé, avec des impacts visibles sur **le sommeil, la concentration, la motivation.**

Une étude de l’université de Lille (2022) montre que les personnes en relations déséquilibrées mettent en moyenne **1 à 2 ans à se rétablir** émotionnellement après rupture si aucune prise en charge n’est initiée.



3. Exercice du jour :

“Le coût invisible”

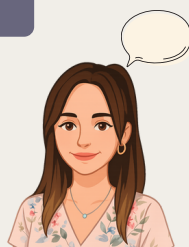
Prenez un papier ou votre carnet de bord.

Divisez-le en deux colonnes :

Ce que j’ai fait par peur de perdre l’autre

Ce que cela m’a coûté à moi

J’ai accepté qu’il/elle vienne chez moi tous les soirs	Perte d’intimité, fatigue, irritabilité
J’ai dit oui à un week-end alors que je voulais rester seule	Anxiété, frustration non exprimée
...	...

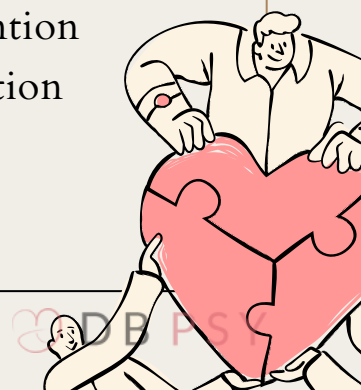
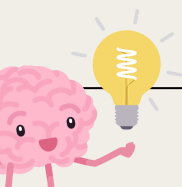


“Faites-le sans jugement, avec lucidité. Vous n’avez pas mal agi. Vous avez agi avec les outils émotionnels dont vous disposiez à l’époque.”

4. À retenir aujourd’hui

- La dépendance affective **coûte plus** que ce qu’elle donne.
- Chaque renoncement **vous éloigne un peu plus de votre identité profonde.**
- Regarder cela en face n’est pas un échec. **C’est un acte de courage.**

Demain, vous allez passer à l’étape de **reconstruction** : poser une intention claire de libération émotionnelle.



PHASE 1 : Prendre conscience (jours 1 à 5)

JOUR 5

Créer votre intention de libération



Objectif du jour :

Formuler une intention claire et engageante qui deviendra votre boussole pendant toute la méthode.

1. Pourquoi c'est important ?

Changer un schéma relationnel ancré depuis des années n'est pas qu'une question de "bonne volonté".

C'est une reconstruction intérieure, qui demande :

- Une **direction claire**
- Un **engagement** envers soi-même
- Une motivation nourrie par vos propres **raisons profondes**

Sans intention, on se laisse vite rattraper par ses automatismes. Avec une intention, chaque action retrouve un sens.

“Une intention forte est comme **un contrat avec soi-même** : elle définit le “pourquoi” qui vous fera continuer même les jours difficiles.”





2. Comprendre la différence entre intention et objectif

Objectif Intention

C'est la destination
à atteindre.

ex. : "Poser mes limites avec
mon partenaire"

C'est la route

qui me demande de l'énergie et une
direction pour guider mes actions.

ex. : "Me respecter dans toutes
mes relations"

Ce que dit la recherche

Selon une étude publiée dans Psychology of Well-Being (2018), les personnes qui définissent clairement leurs intentions ont **2 fois plus de chances de maintenir un changement** comportemental que celles qui n'en formulent pas.



"En psychologie comportementale,
on parle d'**implémentation d'intention** :

un plan clair
+ une motivation personnelle
→ plus de constance dans l'action".



3. Exercice du jour :

“Mon intention de libération”

1 Répondez à ces questions :

- Pourquoi voulez-vous reprendre votre place aujourd’hui ?
- Que ne voulez-vous plus revivre dans vos relations ?
- Comment voulez-vous vous sentir dans 6 mois ?
- Qu’est-ce qui sera différent dans votre vie si vous y arrivez ?

2 Formulez votre intention :

- Utilisez une phrase **courte, positive, au présent**
- Elle doit commencer par “Je choisis...” ou “Je décide...”

Exemples :

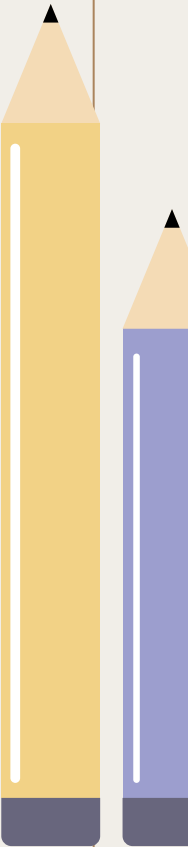
“Je choisis de m’aimer autant que j’aime les autres.”

“Je décide de poser des limites claires pour protéger mon énergie.”

“Je choisis de ne plus m’oublier dans mes relations.”

3 Engagez-vous par écrit :

1. **Écrivez votre intention** sur une carte ou dans votre carnet
2. **Lisez-la** chaque matin pendant les 15 jours
3. **Affichez-la** à un endroit visible (frigo, miroir, bureau)



Exemple concret

Avant :

“J’aimerais arrêter de dire oui à tout le monde.”



Après (intention) :

“Je choisis de dire oui à moi d’abord, pour pouvoir aimer les autres depuis un espace rempli.”

Astuce ancrage

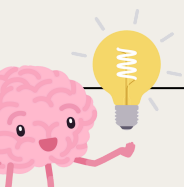
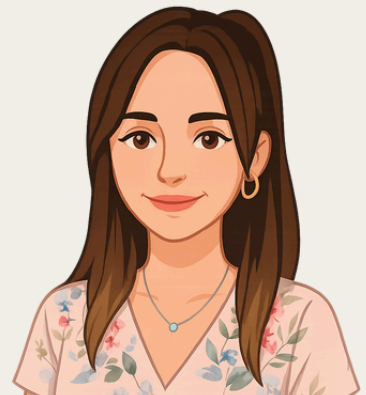


Associez votre intention à un geste ou un rituel :

- Mettre la main sur votre cœur en la lisant
- Allumer une bougie en début de journée
- Porter un objet symbolique pendant les 15 jours

4. À retenir aujourd’hui

- **Une intention claire** vous garde aligné.e quand les vieilles habitudes reviennent.
- **Votre intention est personnelle**, elle ne dépend de personne d’autre.
- **Plus elle est incarnée** dans votre quotidien, plus elle devient naturelle.





Exercices bonus

Nous vous avons préparé des **exercices bonus**
pour mieux travailler ou retravailler les 5 premiers jours

Test rapide

“Aimez-vous trop ?”

Répondez par OUI ou NON.



1. J'ai peur qu'on m'abandonne si je dis non.
2. Je m'excuse souvent même si je n'ai rien fait de mal.
3. Je change mes projets pour m'adapter aux autres.
4. Je me sens coupable si je pense à mes besoins avant ceux des autres.
5. J'attends souvent des signes de reconnaissance pour me sentir bien.

4 à 5 OUI → tendance forte à l'**amour sacrificiel**.

2 à 3 OUI → **vigilance** à garder.

0 à 1 OUI → relation à soi plutôt **équilibrée**.

- Comment l'amour était-il exprimé dans ma famille ?
- Fallait-il faire ou être quelque chose de particulier pour être aimé.e ?
- Avais-je un espace pour exprimer mes émotions ?
- Qui gérait les conflits et comment ?



Fiche

“Mes origines relationnelles”

Questions issues du Jour 3 pour explorer ses **racines affectives**.

Objectif : relier vos comportements actuels à vos expériences passées pour mieux comprendre vos schémas.

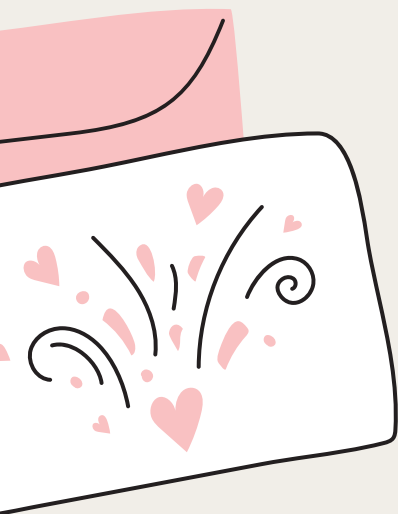
Carte

“Mon Intention Personnelle”

À imprimer ou recopier. Jour 5

1. Ma phrase d'intention : “Je choisis...”
2. Pourquoi c'est important pour moi : ...
3. Mon geste d'ancrage : ...
4. Lieu où je l'affiche : ...

Objectif : rendre l'intention visible et active dans le quotidien.



Bravo !

Vous êtes arrivé.es au bout de la **phase 1 en 5 jours**

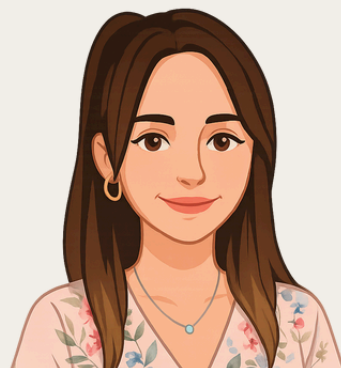
Reprenez vos exercices pour constater les progrès que vous venez déjà de réaliser jusqu'à ce 5ème jour qui marque le renouveau.



**“A chacun.e ses temps psychiques,
revenez sur les parties moins assimilées
avant de passer à la suite !”**

Avant de continuer sur la **phase 2**

“Profitez de cet instant de gratitude. Prenez le temps de vous remercier d'être vous. Remerciez vous de suivre ce chemin, motivé.e par l'envie d'un mieux-être, avant de vous plonger dans la **2ème phase :**
Reprendre votre place intérieure – en reconnectant à vos besoins personnels.”



**Fin de la
PHASE 1**

Et maintenant ?

Nous serions honorés de
connaître votre ressenti :

Qu'avez-vous découvert en
parcourant cette Phase 1 ?
Quelles transformations avez-vous
déjà constatées ?



Restons connectés

Pour poursuivre ce travail et
découvrir d'autres ressources,
retrouvez-nous sur :



@dbpsy



@db_psy



dbpsy.fr