
UN GUIDE COMPLET POUR CEUX QUI S'OUBLIENT

AIMER SANS S'EFFACER

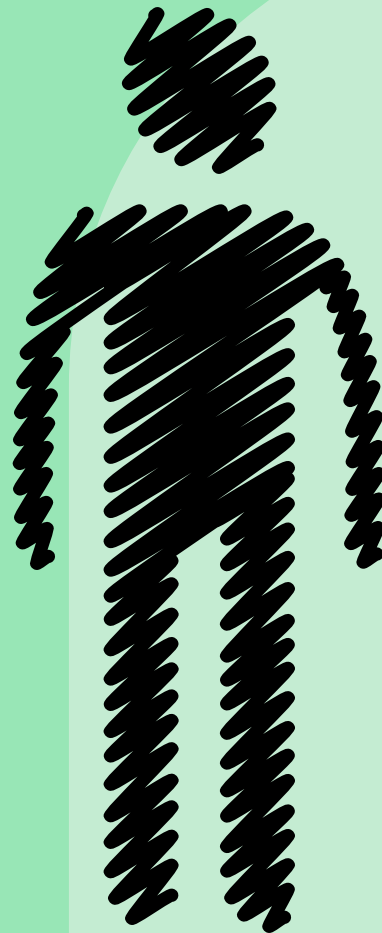
Par le couple de psychologues
Daphnée & Brice Hyeans

PHASE 2

Reprendre votre
place intérieure

JOURS 6 À 10

*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

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.

RÉSUMÉ

PHASE 1 – PRENDRE CONSCIENCE

Jour 1 – Reconnaître que vous aimez trop

Vous avez découvert que **“aimer trop”** ne signifie pas aimer mieux, mais aimer au détriment de vous-même. Cette étape vous a permis **d’identifier la peur et le besoin de validation** qui alimentent cette posture.

Jour 2 – Identifier vos mécanismes d’effacement

Vous avez mis en lumière **les comportements automatiques** (oui systématique, hyper-adaptation, rôle de sauveur...) qui grignotent votre énergie et votre identité, souvent à votre insu.

Jour 3 – Les origines invisibles : attachement et schémas familiaux

Vous avez compris que ces réflexes sont souvent le fruit **d’anciens modèles relationnels** appris dans l’enfance, où l’amour était parfois conditionnel ou instable.



Jour 4 – Le coût de la dépendance affective

Vous avez pris conscience des **pertes invisibles** qu'engendre ce schéma : temps, énergie mentale, estime de soi, opportunités, voix personnelle.

Jour 5 – Créer votre intention de libération

Vous avez formulé **une intention claire et personnelle**, votre boussole émotionnelle pour guider chaque décision et rester aligné(e) dans votre transformation.



Ce que vous avez gagné dans cette phase 1

- Une **conscience lucide** de vos automatismes relationnels
 - La compréhension de leurs **origines** profondes
 - La mesure concrète de leur **impact** négatif
 - Une **intention puissante** pour vous guider vers un amour plus équilibré
-

Encore bravo !



Vous avez désormais **ouvert les yeux** sur ce qui vous maintenant dans un amour sacrificiel.

La **Phase 2** va vous apprendre à reprendre votre espace intérieur, à écouter vos besoins, et à poser des limites sans peur ni culpabilité.

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



Ce que vous allez travailler

SOMMAIRE

Page 11 **Jour 6 : Reconnecter à vos besoins personnels**

Page 15 **Jour 7 : Dire non sans culpabilité**

Page 20 **Jour 8 : Poser des limites claires dans vos relations**

Page 25 **Jour 9 : Revenir à vous grâce à un rituel quotidien d'estime de soi**

Page 29 **Jour 10 : Réparer l'amour de soi avec une lettre à vous-même**

Page 33 **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 changement 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 2

**REPRENDRE VOTRE
PLACE INTÉRIEURE**

JOURS 6 À 10

PHASE 2 : Reprendre votre place intérieure (jours 6 à 10)

JOUR 6

Reconnecter à vos besoins personnels



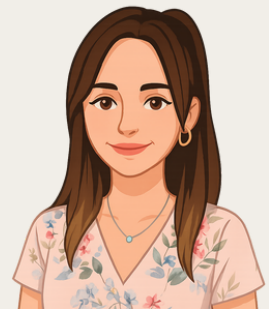
Objectif du jour :

Identifier et assumer vos besoins fondamentaux, pour cesser de vivre au rythme des attentes des autres.

1. Pourquoi c'est essentiel ?


Les personnes qui “aiment trop” connaissent souvent très bien les besoins des autres... **mais ignorent les leurs**. Cela mène à :

“Se respecter c'est commencer par connaître ce qui est **essentiel** pour vous.”



*“Reconnaître ses besoins n'est pas égoïste, c'est **vital**.”*

- Un sentiment de vide ou d'inutilité quand elles ne sont pas dans l'action pour autrui
- Des décisions prises par défaut ou pour “ne pas déranger”
- Un épuisement émotionnel progressif



Selon Maslow (1943) et ses hiérarchies de besoins, la satisfaction de nos **besoins fondamentaux** (sécurité, appartenance, estime, réalisation) **est indispensable** à notre équilibre psychologique.



2. Les 4 grandes familles de besoins à explorer

1. Besoins physiques

Sommeil, alimentation, mouvement, repos, santé.

2. Besoins émotionnels

Être écouté.e, reconnu.e, respecté.e, se sentir en sécurité dans une relation.

3. Besoins relationnels

Qualité des liens, limites claires, réciprocité, soutien.

4. Besoins de réalisation personnelle

Exprimer sa créativité, apprendre, contribuer, accomplir ses projets.

Sophie, 38 ans, se plaignait de fatigue chronique. Après un travail d'exploration, elle a réalisé que ses soirées étaient toutes consacrées à aider ses proches (courses pour sa mère, soutien scolaire pour sa nièce, écoute d'une amie en détresse).

Elle a compris qu'elle **n'avait plus aucun espace de repos, un besoin physique fondamental.**

-> En reprenant 2 soirées par semaine pour elle, elle a vu son énergie et sa bonne humeur revenir.

Exemple concret



3. Exercice du jour : “La boussole des besoins”

1. **Listez 10 moments** récents où vous vous êtes senti.e, frustré.e, triste ou épuisé.e.
2. Pour chaque moment, **identifiez** le besoin qui n’a pas été respecté (physique, émotionnel, relationnel ou de réalisation).
3. Encerclez les **3 besoins** les plus souvent non satisfaits.
4. Écrivez :

“Je choisis de nourrir en priorité mes besoins de...
[nommez-les]”

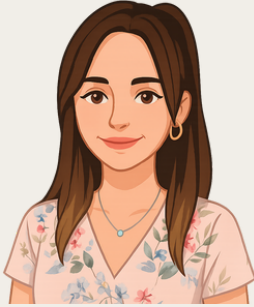


Données
clés

Une enquête française de l’IRDES (2023) indique que **plus d’un adulte sur deux** ressent un manque de temps ou d’espace pour soi au quotidien, ce qui augmente les risques de **troubles anxieux et dépressifs**.

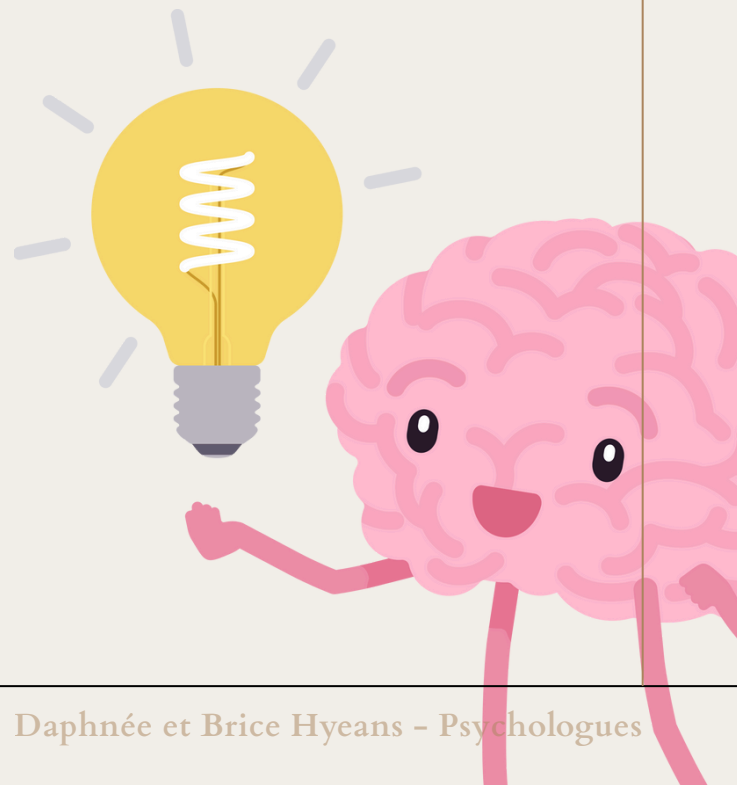
-> Chez les personnes en position d’aidant ou dans un rôle sacrificiel, ce chiffre grimpe à **près de 70 %**.

4. À retenir aujourd'hui



- **Vous avez le droit d'avoir des besoins**, même si cela déplaît à certains.
- **Identifier ses besoins**, c'est reprendre le volant de sa vie.
- En nourrissant vos besoins prioritaires, vous réduisez naturellement vos comportements **d'auto-effacement**.

Demain, nous verrons comment **dire “non” sans culpabilité**, pour protéger cet espace que vous venez de redéfinir.



PHASE 2 : Reprendre votre place intérieure (jours 6 à 10)

JOUR 7

Dire non sans culpabilité



Objectif du jour :

Apprendre à refuser une demande ou à poser une limite sans ressentir un poids émotionnel ou la peur de décevoir.

1. Pourquoi c'est si difficile pour vous ?

Si vous aimez trop, le mot **“non”** peut paraître **dangereux** :

1. Peur de **déplaître** ou d'être rejeté(e)
2. Croyance que votre **valeur** dépend de ce que vous faites **pour les autres**
3. Association inconsciente entre **“dire non”** et **“créer un conflit”**

En psychologie sociale, on parle d'**affirmation de soi** : savoir exprimer ses besoins, limites et opinions de manière claire et respectueuse, tout en respectant celles des autres.



*“Savoir dire
non,
c'est dire oui à
soi-même.”*



Ce que dit la recherche



Selon une étude de l'Université de Californie (2016), les personnes qui savent dire non de façon assertive présentent des niveaux de **stress inférieurs de 39 %** et un meilleur sentiment de contrôle sur leur vie.

En France, un sondage IFOP (2022) a montré que 68 % des Français ont déjà accepté une demande qu'ils ne voulaient pas, par peur de décevoir.



Les 3 mythes qui entretiennent la culpabilité

“Si je dis non, je suis égoïste.”

Faux : vous protégez votre énergie et votre santé mentale.

“Dire non va détruire la relation.”

Faux : les relations saines respectent les limites.

Si un lien se rompt parce que vous posez une limite, ce lien était déjà fragile.

“Je dois toujours aider si je peux.”

Faux : pouvoir ne signifie pas devoir.

Votre énergie n'est pas une ressource infinie.

2. La méthode en 4 étapes pour dire non sans culpabilité

1. Accueillir la demande

Montrez que vous avez entendu l'autre :
"Je comprends que tu aimerais que je t'aide..."

2. Exprimer votre impossibilité ou limite

Formule simple et factuelle :
"...mais je ne peux pas cette fois."

3. Proposer une alternative (si vous le souhaitez)

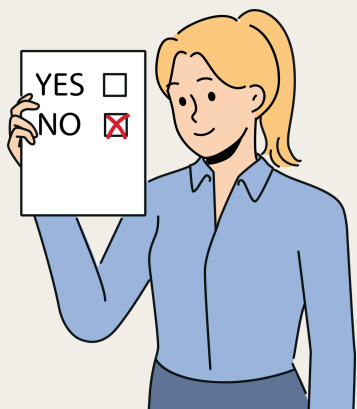
"Je peux t'aider demain" / "Tu pourrais demander à..."

4. Ne pas surjustifier

"Un "non" ne nécessite pas un dossier d'explications.
Plus vous vous justifiez, plus vous laissez la porte ouverte à la négociation."



3. Exercice du jour :



“Mes 3 non de la semaine”

1. **Repérez 3 situations** cette semaine où vous auriez normalement dit oui.
2. **Préparez à l’avance** la phrase que vous utiliserez pour dire non.
3. Après coup, **notez comment vous vous êtes senti.e.**

Situation	Ma réponse	Mon ressenti
Collègue me demande un service urgent	“Je suis désolé, je ne peux pas aujourd’hui”	Stress au début, mais soulagé ensuite
...

Astuce anti-culpabilité

Répétez cette phrase intérieurement :

“Dire non à l’autre, c’est dire oui à ma santé, mon énergie et ma liberté.”

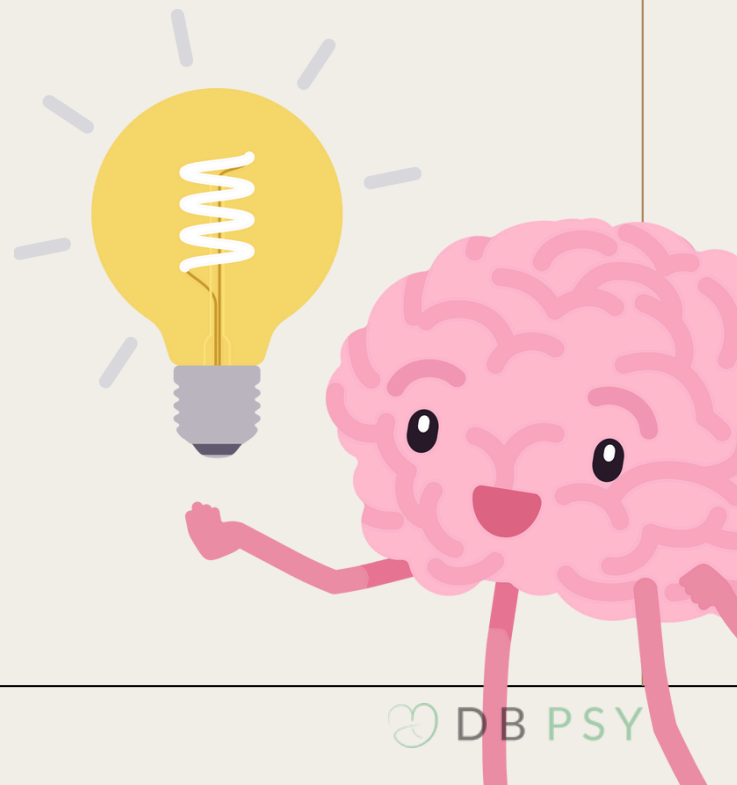


4. À retenir aujourd'hui



- Dire non **ne vous rend pas moins aimable** ou aimant.e.
- C'est **un acte de respect envers vous-même** et, indirectement, envers l'autre.
- **La culpabilité diminue avec la pratique** : plus vous posez vos limites, plus cela devient naturel.

Demain, au Jour 8, nous irons plus loin :
poser des limites claires dans vos relations pour
qu'elles deviennent équilibrées et durables.



PHASE 2 : Reprendre votre place intérieure (jours 6 à 10)

JOUR 8

Poser des limites claires dans vos relations



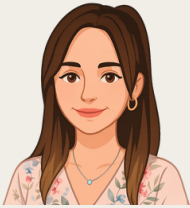
Objectif du jour :

Apprendre à définir vos frontières émotionnelles, physiques et relationnelles pour construire des relations équilibrées, respectueuses et durables.

1. Pourquoi c'est vital ?



Les personnes qui aiment trop ont tendance à :



- Laisser les autres dépasser leurs limites,
- Se sentir responsables du bien-être d'autrui,
- Confondre “aimer” avec “accepter tout”.



Résultat :
frustration, rancune, perte de soi.



“Une limite claire n'est pas un mur,
c'est une porte avec une poignée que VOUS contrôlez.”



Selon une enquête de **Psychology Today** (2019), **84 %** des personnes qui peinent à poser des limites déclarent ressentir de **la colère et du ressentiment** dans leurs relations proches.



Données clés

Les 3 types de limites à poser



En France, le rapport Irdes (2023) montre que le manque de maîtrise de son temps et de son espace personnel est un **facteur majeur d'anxiété** pour 1 adulte sur 2.

1. Limites physiques

Exemple : votre besoin de repos, d'espace personnel, de temps seul(e).

“Je préfère ne pas être dérangé après 22h.”

2. Limites émotionnelles

Exemple : refuser les critiques humiliantes, les confidences qui vous écrasent.

“Je comprends que tu sois en colère, mais je ne peux pas accepter d'être insulté(e).”

3. Limites relationnelles

Exemple : équilibrer les efforts, dire non aux demandes abusives.

“Je veux bien t'aider, mais pas si je suis le/la seule à tout gérer.”

Exemple concret

Karim, 32 ans, se sentait vidé après chaque appel de son frère, qui l'appelait uniquement pour se plaindre. Il n'osait pas mettre fin à ces conversations.



Il a appris à dire :

“Je tiens à toi, mais je ne peux pas rester au téléphone une heure chaque soir. Parlons deux fois par semaine, et de choses positives aussi.”

Résultat : Karim a retrouvé de l'énergie et leur relation est devenue plus équilibrée.



2. Méthode pratique – Les 4 “C” pour poser vos limites

Clarté

soyez précis.e, évitez les ambiguïtés.

Calme

exprimez-vous sans agressivité.

Constance

répétez la limite si elle n'est pas respectée.

Conséquence

montrez que vous êtes prêt.e à agir si votre limite est ignorée.

Ex. : “Si tu continues à me crier dessus, je quitterai la conversation.”



3. Exercice du jour :

“Ma limite non négociable”

1. Notez une situation récente où vous avez **ressenti un malaise**.
2. Identifiez le **besoin bafoué** (repos, respect, équilibre...).
3. Formulez **une limite claire** que vous pourriez exprimer.

Situation	Besoin non respecté	Limite que je peux poser
Un ami débarque chez moi sans prévenir	Besoin d'intimité	“Préviens-moi avant de passer, je veux être dispo pour toi.”
...

Astuce motivation

Au lieu de penser “poser une limite, c’est risquer de perdre l’autre”, dites-vous :

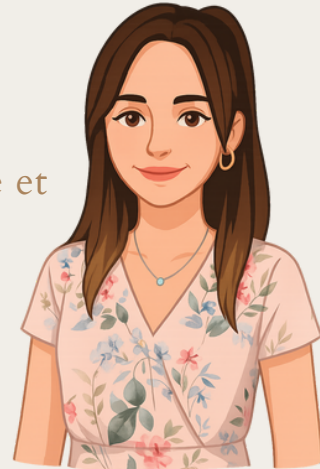


“Poser une limite, c’est augmenter mes chances d’avoir une relation équilibrée et durable.”

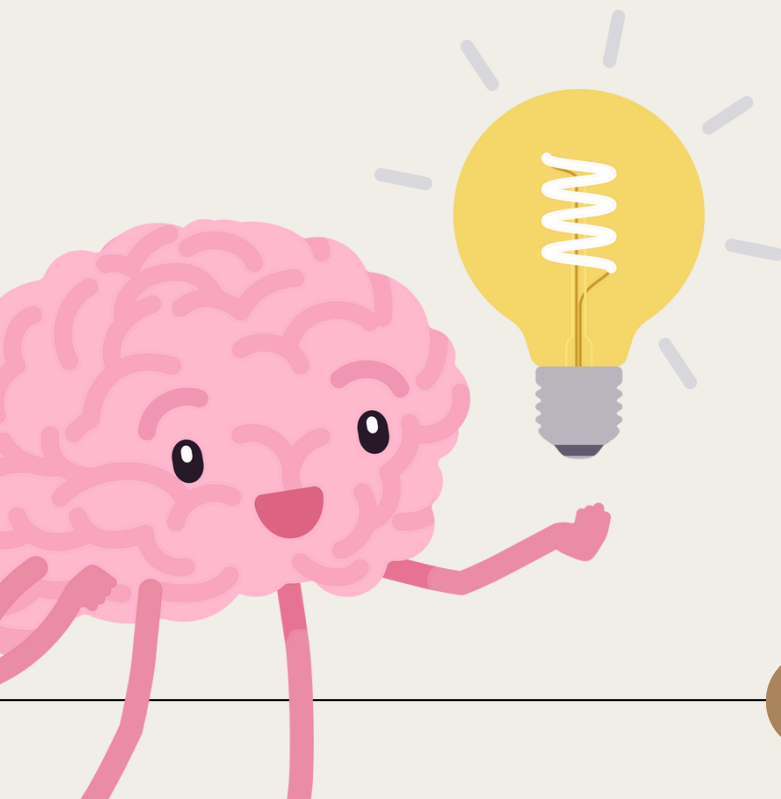


4. À retenir aujourd'hui

- Poser une limite n'est pas rejeter l'autre, c'est vous respecter vous-même.
- Une limite claire protège votre énergie et clarifie la relation.
- Plus vos limites sont cohérentes et constantes, plus elles sont respectées.



Demain, au Jour 9, nous travaillerons sur **un rituel quotidien d'estime de soi** pour consolider vos nouvelles limites intérieures.



PHASE 2 : Reprendre votre place intérieure (jours 6 à 10)

JOUR 9

Revenir à vous – rituel quotidien d'estime de soi



Objectif du jour :

Installer un rituel simple et quotidien pour renforcer votre estime personnelle et vous recentrer sur vous, afin de consolider les limites et les changements initiés.

1. Pourquoi c'est crucial ?

Quand on aime trop, on développe une habitude : **chercher la valeur de soi dans le regard des autres.**

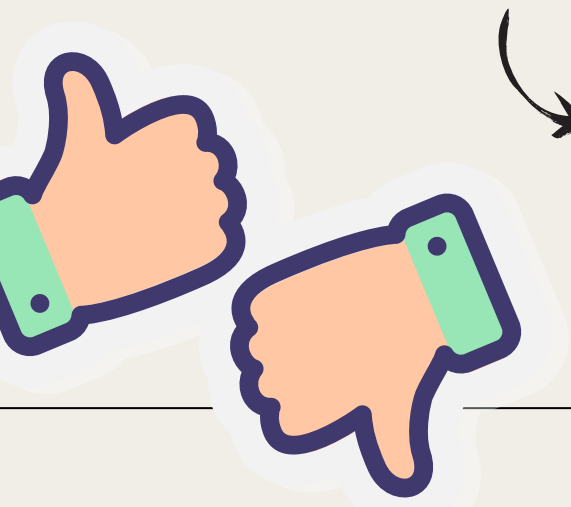
Résultat :

- Chaque compliment vous élève,
- Chaque critique vous écrase.

Selon le psychologue **Nathaniel Branden** (Les 6 piliers de l'estime de soi), l'estime personnelle se renforce par de petits actes répétés chaque jour, pas par un grand changement ponctuel.



“Pour vous libérer de ce cercle vicieux, il est nécessaire de bâtir une estime stable, interne, indépendante des autres.”



Données clés



Une étude menée par l'Université de Londres (2021) montre que pratiquer des rituels d'auto-affirmation 10 minutes par jour pendant 2 semaines réduit significativement la rumination et **augmente le sentiment de valeur personnelle de 25 %**.

2. Le rituel quotidien en 3 étapes (10 minutes)

La respiration centrante (2 min)

1

Fermez les yeux, main sur le cœur, respirez profondément en répétant :

“Je suis ici, j’ai ma place, je mérite de vivre pour moi.”

Les 3 gratitudes envers soi (5 min)

2

Notez chaque jour 3 choses que vous appréciez de vous.

Ex : “J’ai pris le temps de me reposer”, “J’ai osé dire non”, “J’ai eu de la bienveillance envers moi.”

L’affirmation ancrage (3 min)

3

Écrivez puis répétez une phrase positive au présent :

“Je suis digne d’amour sans avoir à me sacrifier.”
“Ma valeur ne dépend pas de ce que je fais, mais de qui je suis.”
“Chaque jour, je reprends ma place avec confiance.”



Exemple concret

Emma, 29 ans, se sentait toujours “moins bien que les autres”.
En appliquant ce rituel 10 minutes chaque matin, elle a observé :

- une diminution de ses excuses excessives,
- plus de confiance pour exprimer ses opinions au travail,
- moins de culpabilité quand elle posait ses limites.




3. Exercice du jour :

“Créer votre rituel personnalisé”

1. Choisissez un moment fixe (au réveil, après la douche, avant de dormir).
2. Adaptez la structure : respiration + gratitude + affirmation.
3. Notez vos ressentis dans un petit carnet.



“Au bout d’une semaine, relisez vos notes pour constater votre évolution.”

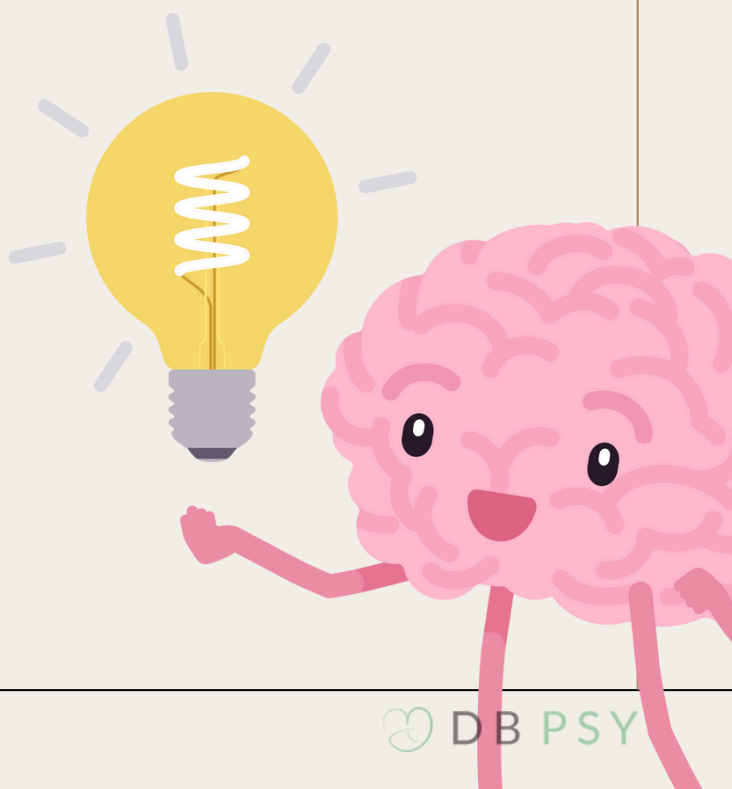


4. À retenir aujourd'hui



- L'estime de soi se nourrit chaque jour, par de petits gestes répétés.
- Ce rituel vous aide à **vous valider vous-même**, plutôt que de dépendre de l'extérieur.
- Plus vous ancrez cette pratique, **plus il** devient naturel de dire : "Je suis assez."

Demain, au Jour 10, nous approfondirons ce processus en travaillant sur **un exercice puissant : la lettre à vous-même** pour réparer l'amour de soi.



PHASE 2 : Reprendre votre place intérieure (jours 6 à 10)

JOUR 10

Réparer l'amour de soi – lettre à vous-même



Objectif du jour :

Reconstruire un lien bienveillant et solide avec vous-même, grâce à un exercice d'écriture thérapeutique : la lettre à soi-même.



1. Pourquoi cet exercice est si puissant ?

Les personnes qui aiment trop développent **un dialogue intérieur critique** :

“Je ne suis jamais assez...”
“Si je fais ça, il/elle va partir...”
“C’est ma faute s’il/elle est malheureux(se).”

Ce discours auto-dévalorisant entretient la dépendance affective. La **lettre à soi-même** est utilisée en thérapie narrative et en psychologie positive pour :

- **Reconstruire l'estime personnelle,**
- **Réparer l'attachement intérieur,**
- **Changer la perception de soi de manière durable.**





Ce que dit la recherche

Selon une étude de la *Journal of Happiness Studies* (2019), écrire régulièrement des lettres auto-bienveillantes pendant 3 semaines **améliore le bien-être émotionnel de 27 % en moyenne.**



1. Choisissez un moment calme

Prenez un carnet, une feuille ou votre ordinateur.

2. Écrivez comme si vous écriviez à un ami très cher

Adressez-vous à vous-même avec douceur, compassion, compréhension.

2. Étapes de la lettre à vous-même

3. Incluez 3 parties essentielles :

- Reconnaissance : “Je sais que tu as souffert en voulant plaire aux autres...”
- Validation : “Tu as fait de ton mieux avec les moyens que tu avais.”
- Engagement : “À partir d’aujourd’hui, je m’engage à te protéger, à t’écouter, à te respecter.”

4. Terminez avec une phrase d’amour clair

Exemples :

- “Je mérite mon propre amour.”
- “Je m’accepte tel.le que je suis, sans condition.”
- “Je suis ma propre maison.”





Exemple concret

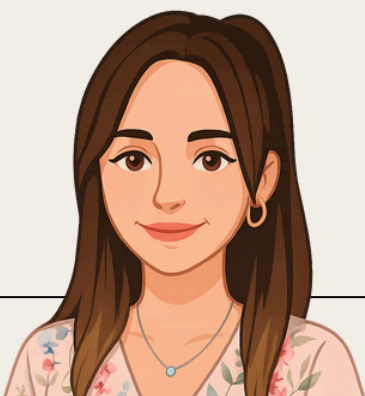
David, 35 ans, avait l'habitude de se juger durement :
“Tu es trop faible, tu n'arrives jamais à dire non.”
Dans sa lettre, il a transformé ce discours en :

*“Tu as appris à dire oui pour ne pas perdre les autres.
C'était ta façon de survivre. Mais maintenant, tu n'as plus
besoin de ça. Tu peux choisir autrement.”*

**Résultat : David a ressenti un soulagement immédiat,
et une plus grande compassion envers lui-même.**

3. Exercice du jour | “Votre première lettre à vous-même”

1. Installez-vous confortablement, **en silence**.
2. Écrivez **une page complète minimum**.
3. **Ne vous censurez pas** : laissez sortir tout ce qui vient.
4. Relisez-la doucement, **à voix haute si possible**.



*“Vous pouvez répéter cet exercice
chaque mois pour renforcer votre
dialogue intérieur.”*





Astuce ancrage

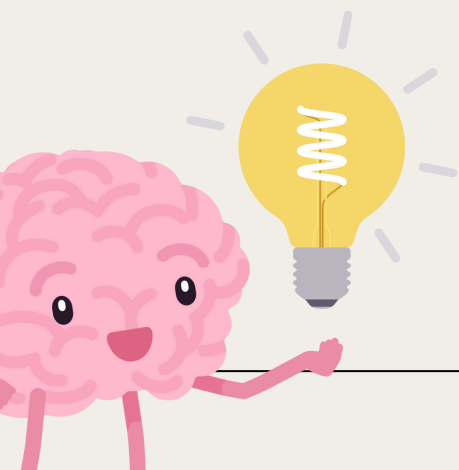
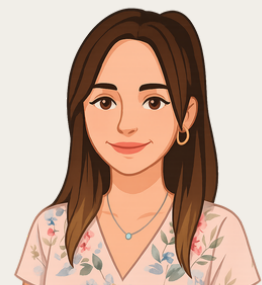
Pliez votre lettre et gardez-la dans un
endroit intime (carnet, tiroir, boîte spéciale).



Chaque fois que vous doutez de
votre valeur, relisez-la.

4. À retenir aujourd'hui

- Vous avez en vous les ressources pour réparer la relation la plus importante de toutes : **celle avec vous-même.**
- Une lettre d'amour à soi, c'est **une déclaration de respect**, de reconnaissance et de protection.
- Plus vous cultivez ce lien intérieur, **plus vos relations extérieures deviennent équilibrées.**





Exercices bonus

Nous vous avons préparé des **exercices bonus**
pour mieux travailler ou retravailler l'étape 2

La boussole des besoins

Une fiche à remplir chaque semaine pour clarifier vos besoins prioritaires.

Jour 6

Objectif : développer une conscience claire et concrète de vos besoins.



Situation récente	Émotion ressentie	Besoin non respecté	Action que je peux poser pour y répondre
J'ai accepté un café alors que j'étais épuisée	Irritation, fatigue	Repos	Dire non + prévoir un temps de pause
...

Fiche

Fiche limites personnelles

Trois colonnes pour identifier vos **limites non négociables** du jour 8.

Objectif : passer du flou (“je n’en peux plus”) au concret (“voilà ma limite”).



Type de limite	Exemple concret	Formulation possible
Physique	Besoin de dormir 8h	“Je ne réponds pas aux appels après 22h.”
Émotionnelle	Refus d’être critiqué.e devant d’autres	“Je veux bien parler de ça en privé, pas en public.”
Relationnelle	Partage équilibré des responsabilités	“Je peux aider, mais je ne ferai pas tout seul.e.”

Bravo !

Vous êtes arrivé.es au bout de la phase 2

Dans cette deuxième étape, vous avez appris à vous replacer **au centre de votre propre vie.**



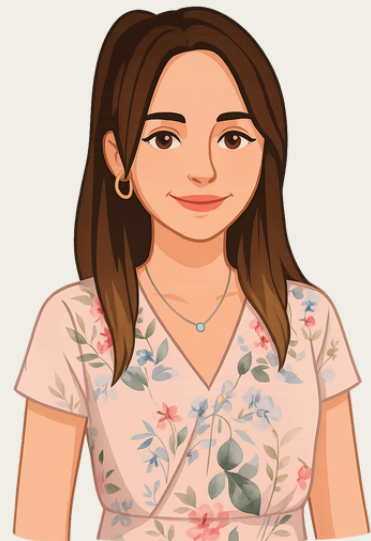
Après avoir ouvert les yeux sur vos schémas (Phase 1), vous avez commencé à poser **les bases concrètes d'un nouveau rapport à vous-même.**

L'étape finale de la méthode

Il reste une étape cruciale : **appliquer ce nouvel équilibre à vos relations.**

Car reprendre votre place intérieure est essentiel... mais si vos liens restent déséquilibrés, **les anciens automatismes reviendront.**

La vraie liberté se gagne quand vous choisissez vos relations, vos standards et vos manières d'aimer avec conscience.



**Fin de la
PHASE 2**

Et maintenant ?

Nous serions honorés de
connaître votre ressenti :

Qu'avez-vous découvert en
parcourant cette Phase 2 ?
Quelles transformations avez-vous
déjà constatées ?



Restons connectés

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



@db_psy



@db_psy



dbpsy.fr