

UN GUIDE COMPLET POUR CEUX QUI S'OUBLIENT

AIMER SANS S'EFFACER

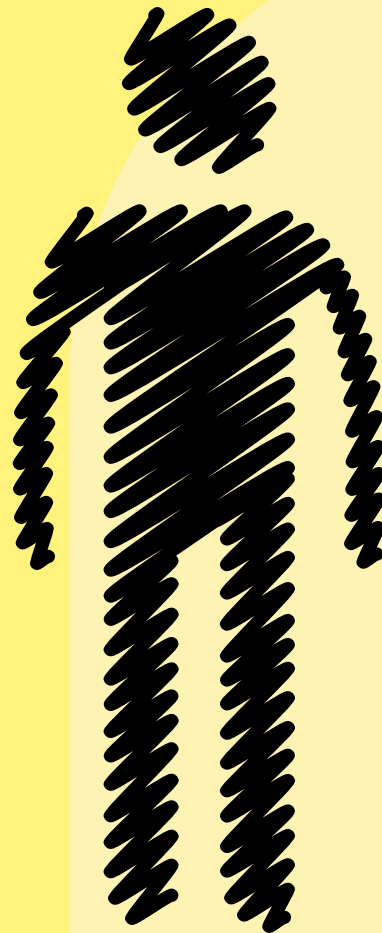
Par le couple de psychologues
Daphnée & Brice Hyeans

PHASE 3

Reprogrammer vos relations

JOURS 11 À 15

*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 2 - PRENDRE CONSCIENCE

Jour 6 : Reconnecter à vos besoins personnels

Vous avez identifié vos besoins fondamentaux (physiques, émotionnels, relationnels, personnels) et reconnu leur importance pour votre équilibre.

Jour 7 : Dire non sans culpabilité

Vous avez compris que dire non, ce n'est pas rejeter l'autre, mais vous dire oui à vous-même.

Jour 8 : Poser des limites claires dans vos relations

Vous avez appris à tracer vos frontières pour protéger votre énergie et clarifier vos relations.



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

Vous avez mis en place une routine simple pour nourrir votre confiance et valider votre propre valeur.

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

Vous avez commencé à reconstruire un dialogue intérieur bienveillant et solide, en vous traitant avec la même douceur que vous offrez aux autres.



Ce que vous avez gagné dans cette phase 2

- Une **reconnexion profonde** à vos besoins réels
 - La capacité de dire non et de **poser des limites saines**
 - Un rituel concret pour renforcer chaque jour votre **estime personnelle**
 - Un **lien réparé** avec vous-même, base de toute relation équilibrée
-

Encore bravo !



Vous êtes désormais prêt(e) à franchir une nouvelle étape : **appliquer ces transformations à vos relations.**

Dans la **Phase 3 – Reprogrammer vos relations**, vous allez apprendre à choisir des liens équilibrés, rompre les automatismes de fusion, et construire un cadre relationnel qui respecte enfin votre identité et votre liberté.

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



Ce que vous allez travailler

SOMMAIRE

Page 11	Jour 11 : Choisir des relations équilibrées
Page 15	Jour 12 : Stopper les automatismes de fusion
Page 22	Jour 13 : Redéfinir vos standards relationnels
Page 27	Jour 14 : Garder votre espace intérieur en amour
Page 32	Jour 15 : Bilan + plan d'ancrage à long terme
Page 37	Exercices Bonus
Page 40	Conclusion

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 3

REPROGRAMMER
VOS RELATIONS

JOURS 11 À 15

PHASE 3 : Reprogrammer vos relations (jours 11 à 15)

JOUR 11

Choisir des relations équilibrées



Objectif du jour :

Apprendre à reconnaître ce qu'est une relation saine et à distinguer les liens qui vous nourrissent de ceux qui vous épuisent.

1. Pourquoi c'est important ?

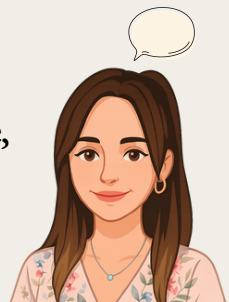
Après avoir travaillé sur vous-même (Phases 1 & 2), vous avez appris à vous recentrer, poser des limites et renforcer votre estime.



Mais si vous restez entouré(e) de relations déséquilibrées, vos efforts risquent d'être sapés.



“Une relation équilibrée, c'est un espace où chacun peut être lui-même, donner et recevoir, sans peur ni culpabilité.”



53 %

Selon l'IFOP (2021), 53 % des Français déclarent être déjà restés dans une relation qu'ils savaient déséquilibrée, par peur de solitude ou de conflit.



Données
clés



Cela montre à quel point il est fréquent de choisir la sécurité au détriment du bien-être relationnel.

1. Réciprocité

l'effort, l'attention et l'écoute circulent dans les deux sens.

2. Respect des limites

vos "non" sont entendus, vos besoins considérés.

3. Sécurité émotionnelle

vous pouvez exprimer vos émotions sans crainte d'être jugé(e).

4. Liberté individuelle

chacun garde son espace, ses projets, son identité.

5. Croissance mutuelle

la relation vous aide à évoluer, pas à régresser.

2. Les 5 critères d'une relation équilibrée



Exemple concret

Claire, 29 ans, avait l'impression d'être "épuisée" après chaque rencontre avec certaines amies. **Elle donnait beaucoup de temps et d'écoute, mais n'était jamais soutenue en retour.**

Résultat : moins de fatigue, plus de sérénité.

En appliquant ces critères, elle a réalisé que ces relations étaient déséquilibrées. Elle a choisi de réduire ces contacts et de **renforcer ses liens avec d'autres personnes plus réciproques.**

3. Exercice "L'audit du jour : relationnel"

Objectif : prendre conscience de l'équilibre réel de vos liens.

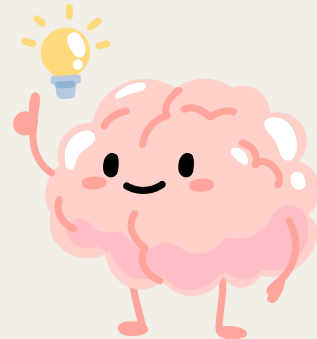
1. **Listez vos relations principales** (partenaire, famille, amis, collègues)
2. Pour chaque lien, **notez de 1 à 5** pour chaque critère (réciprocité, respect, sécurité, liberté, croissance)
3. **Faites la moyenne**
4. Identifiez :
 - Les relations ressources (moyenne ≥ 4)
 - Les relations neutres (moyenne entre 2,5 et 3,5)
 - Les relations toxiques (moyenne ≤ 2)

Astuce pratique

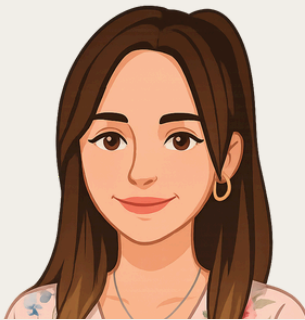
Vous n'êtes pas obligé(e) de “**rompre**”
brutalement avec une relation déséquilibrée.
Vous pouvez :



- **réduire la fréquence** des contacts,
- **poser des limites** plus claires,
- ou **réorienter vos attentes** pour ne plus vous épuiser.



4. À retenir aujourd'hui

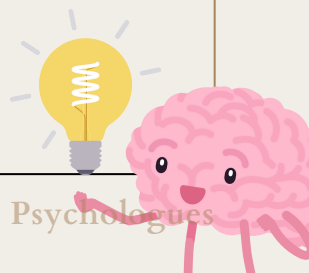


→ Une relation saine repose sur **l'équilibre entre donner et recevoir**.

→ Certaines relations méritent d'être renforcées, d'autres de s'alléger, voire de s'arrêter.

→ Vous avez désormais la **boussole relationnelle** pour faire vos choix en conscience.

Demain, au Jour 12, vous apprendrez à **stopper les automatismes de fusion** qui alimentent la dépendance affective.



PHASE 3 : Reprogrammer vos relations (jours 11 à 15)

JOUR 12

Stopper les automatismes de fusion



Objectif du jour :

Identifier et désactiver vos réflexes de fusion relationnelle – ces comportements qui vous poussent à vous confondre avec l'autre et à perdre votre identité dans la relation.

1. Pourquoi c'est essentiel ?

Quand on “aime trop”, on croit souvent que :

- “être en couple = ne faire qu'un”,
- “si je suis différent(e), je risque d'être rejeté(e)”,
- “je dois être tout pour l'autre”.



Cette croyance crée des automatismes de **fusion** : vous vous adaptez, vous absorbez les émotions de l'autre, vous perdez vos repères.

Or, une relation saine repose sur deux individus distincts, capables de se rencontrer sans se confondre.

“Être proche ne veut pas dire disparaître.”



Une étude de l'Université de Louvain (2018) a montré que les personnes avec un style d'attachement anxieux (fréquent en dépendance affective) présentent une **tendance accrue à la fusion émotionnelle**, ce qui entraîne davantage de **conflits, de jalousie et d'épuisement relationnel**.



Données clés

Exemple concret

Julie, 27 ans, vivait en fusion avec son compagnon : mêmes amis, mêmes passions, mêmes projets. Quand il a exprimé l'envie de prendre un peu de distance, elle s'est sentie trahie, paniquée, persuadée qu'il voulait la quitter.

Les 4 signes d'un automatisme de fusion

1. Hyper-connexion

besoin constant de contact (messages, appels, validation).

2. Absorption émotionnelle

vous ressentez l'humeur de l'autre comme si c'était la vôtre.

3. Effacement identitaire

vos goûts, vos projets ou vos opinions disparaissent au profit de l'autre.

4. Dépendance décisionnelle

difficulté à prendre des décisions sans validation externe.

En travaillant sur ses automatismes, elle a réintroduit des moments pour elle (cours de danse, sorties avec ses propres amis). Non seulement elle a retrouvé son identité, mais leur couple est devenu plus équilibré.



Couples : 5 différents profils

Une étude menée par Jean Kellerhals a permis d'identifier **5 styles principaux de conjugalité**

Vous retrouverez certains signes de fusion au sein des différents profils. Retenez qu'**un couple n'est jamais parfait** et qu'il y a toujours une part à accepter sur ce que l'on est, et une à changer lorsqu'elle nous est nuisible.

Couple Bastion

Couple qui fait tout ensemble
préférence pour l'intimité

Sort peu
l'extérieur n'est pas nourrissant

Evite les conflits, tensions
l'organisation est calqué sur une conception conservatrice.

Décisions prises à deux

Couple qui se veut stable et sécurisant.

Couple Cocon

Couple dont la priorité et le bien-être de l'autre fusionnel

Grande ressemblance

Soutenant, tendre et réconfortant

Indifférence au reste du monde

.Couple qui a besoin de l'autre pour s'affirmer





Couple Compagnon

Couple qui accorde de l'importance à son foyer et sa famille

Réussite sociale
le couple veut réussir socialement

Répartition équitable

Couple est particulièrement durable s'il s'accomplit

Couple Parallèle

Couple indépendant
chacun évolue de son côté

Rôle rigide

Cohabitation
plus que relation

.Couple qui privilégie l'individualité



“Ces 3 premiers styles de couples peuvent tendre vers une fusion dysfonctionnelle. Ne perdez pas vos aspirations”



Couple Associatif

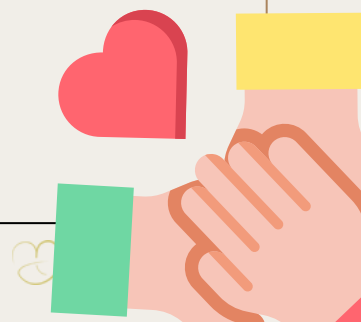
Couple autonome
on ne fait pas tout ensemble

Les relations sociales extérieures sont centrales
contribue au bien-être

Aspirations individuelles

Indifférence au reste du monde

.Couple qui n'a pas besoin de l'autre pour s'affirmer





2. Méthode pratique – Les “3 pas en arrière”

1

Pause consciente

Avant de répondre à une demande ou d’agir, respirez et demandez-vous : “Est-ce que je fais cela pour moi, pour lui/elle, ou par peur de perdre le lien ?”

2

Recentrage personnel

Chaque jour, prévoyez un temps uniquement pour vous. Pas de couple, pas de famille, juste vous.

3

Réaffirmation identitaire

Notez 3 choses qui vous définissent indépendamment de vos relations (ex. passions, valeurs, qualités). Relisez-les chaque fois que vous sentez l’envie de vous fondre dans l’autre.



3. Exercice | “Mon espace à moi”

1. Créez **une liste de 10 activités** que vous aimez et que vous pouvez faire seul(e).

2. Choisissez-en **au moins 2 cette semaine** et bloquez-les dans votre agenda.

Exemple :

- Lire un roman
- Aller au cinéma seul(e)
- Marcher en nature
- Peindre, dessiner
- Écouter de la musique et écrire



Astuce pratique

Si vous sentez que vous “fusionnez”, posez un petit rituel verbal :



“Tu es toi, je suis moi. On peut être proches, sans être confondus.”

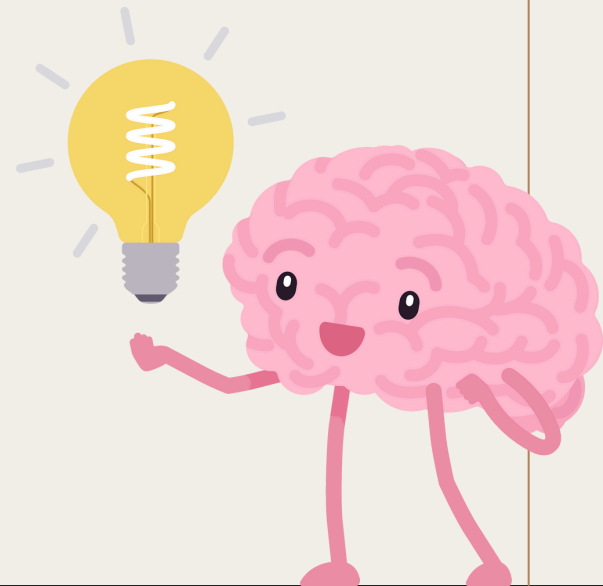


4. À retenir aujourd'hui



- **La fusion** relationnelle n'est pas de l'amour, c'est une peur de séparation.
- Plus vous affirmez votre identité, **plus vos relations deviennent solides.**
- Vous pouvez être profondément lié(e) à l'autre **sans disparaître en lui/elle.**

Demain, au Jour 13, vous apprendrez à **redéfinir vos standards relationnels** pour bâtir un nouveau cadre amoureux et relationnel plus équilibré.



PHASE 3 : Reprogrammer vos relations (jours 11 à 15)

JOUR 13

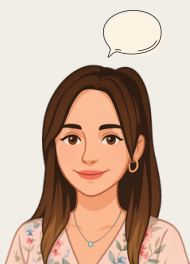
Redéfinir vos standards relationnels



Objectif du jour :

Définir vos règles d'or personnelles en amour, en amitié ou en famille, pour sortir des liens déséquilibrés et attirer des relations qui respectent votre identité et vos besoins.

1. Pourquoi c'est essentiel ?



“Si vous ne définissez pas vos standards, vous risquez de vivre selon ceux des autres.”

Les personnes qui aiment trop acceptent souvent des comportements blessants (critiques, désintérêt, manque de réciprocité) parce qu'elles n'ont jamais clarifié ce qui est acceptable ou non.



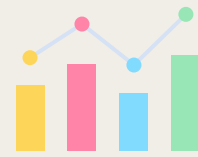
Vos standards

=

Vos garde-fous relationnels.
Ils vous protègent de la répétition des mêmes schémas.



Selon une étude de l'Université de Toronto (2016), les personnes ayant des standards clairs en matière de relation sont **30 % plus satisfaites et plus stables** dans leurs liens affectifs que celles qui fonctionnent "au cas par cas".



Donnée clé



Fixer des critères **augmente la probabilité** de relations durables et respectueuses.



2. Les 3 catégories de standards à définir



1. Non négociables → Ce que vous refusez absolument.

Ex. : violence verbale, absence de respect, jalousie excessive, manipulation.

2. Indispensables → Ce que vous attendez pour vous sentir bien.

Ex. : réciprocité, communication, respect des limites, liberté individuelle.

3. Bonus → Ce qui enrichit mais n'est pas vital.

Ex. : centres d'intérêt communs, humour, style de vie partagé.

Exemple concret

Mathilde, 33 ans, avait pour habitude d'accepter des partenaires distants, pensant qu'elle devait "mériter" leur attention.

En redéfinissant ses standards, elle a décidé que :



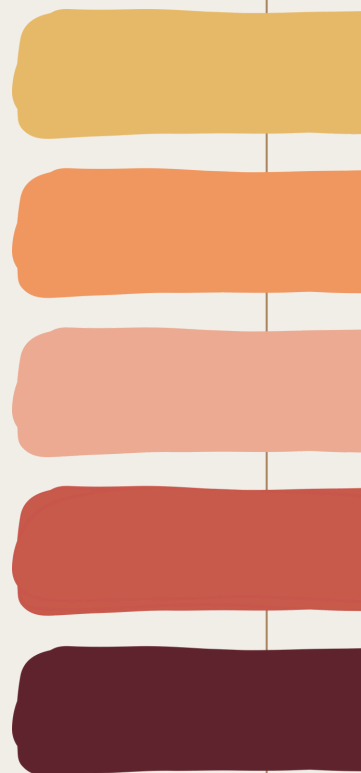
- **Non négociable** : partenaire méprisant ou absent émotionnellement.
- **Indispensable** : échanges réguliers, signes de considération.
- **Bonus** : passion commune pour le voyage.

Résultat : elle n'a plus toléré des comportements qui la faisaient souffrir et a pu choisir des relations plus équilibrées.



2. Méthode pratique – La liste des standards

1. **Prenez une feuille** et divisez-la en 3 colonnes :
Non négociables / Indispensables / Bonus.
2. **Notez 3 à 5 éléments** par catégorie.
3. **Relisez cette liste** chaque fois que vous sentez que vous doutez ou que vous êtes tenté(e) d'accepter l'inacceptable.



3. Exercice du jour :

“Mon contrat relationnel”

Écrivez une phrase d'engagement comme :

“Je choisis de ne plus tolérer [vos non négociables],
je m'engage à rechercher [vos indispensables], et
j'accueille avec joie [vos bonus].”

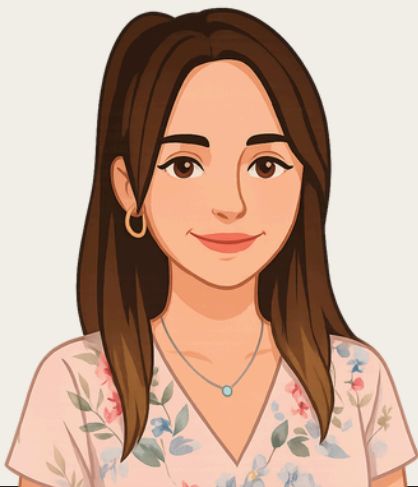
Exemple : “Je choisis de ne plus tolérer le **manque de respect** ou
les critiques humiliantes. Je m'engage à rechercher la
réciprocité et la communication honnête. J'accueille
avec joie l'**humour** et la **légèreté**.”

“Vos standards ne sont pas
des murs, ce sont des
filtres.”

Astuce
pratique

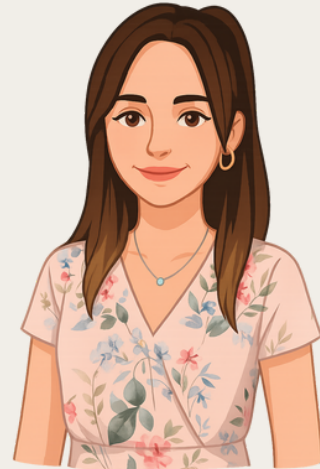


Ils vous évitent de gaspiller votre énergie dans
des relations vouées à l'échec et vous aident à
dire oui uniquement aux personnes et aux
situations alignées avec vos valeurs.”

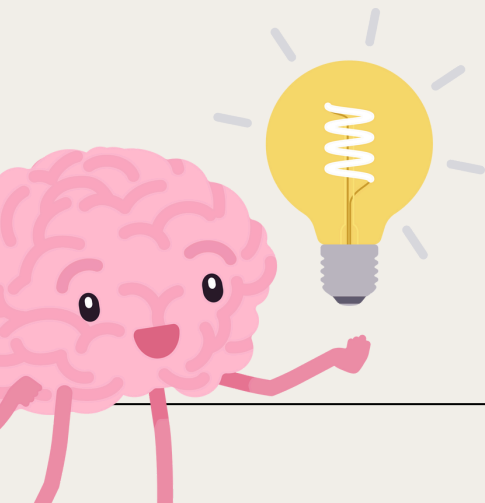


4. À retenir aujourd'hui

- Vos standards relationnels sont **vos garde-fous émotionnels**.
- Les définir, c'est reprendre **votre pouvoir de choisir**.
- Plus vos critères sont clairs, plus **vos relations deviennent alignées avec votre identité**.



Demain, au Jour 14, vous apprendrez à **préserver votre espace intérieur en amour**, afin de rester vous-même même dans les liens les plus proches.



PHASE 3 : Reprogrammer vos relations (jours 11 à 15)

JOUR 14

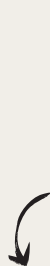
Garder votre espace intérieur en amour



Objectif du jour :

Apprendre à préserver votre identité personnelle et votre espace intérieur, même dans les relations les plus proches, afin d'aimer sans vous effacer.

1. Pourquoi c'est crucial ?



“Un amour équilibré, c’est quand deux personnes choisissent de marcher côte à côte...
et non de se fondre l’une dans l’autre.”

Dans une relation, il est facile de croire que **l’amour signifie tout partager, tout faire ensemble, tout ressentir ensemble.**

Mais en réalité :

- Trop de fusion mène à **l’étouffement.**
- Trop de concessions mène à **la frustration.**
- Trop de dépendance mène à **la peur de perdre l’autre.**



Données clés



Selon une enquête de l'Observatoire de la vie sociale (2022), 41 % des couples français déclarent manquer de temps personnel dans leur relation, ce qui est corrélé à une baisse de la satisfaction amoureuse et à une augmentation des conflits.



Les 4 piliers de l'espace intérieur en amour

1

Le temps personnel

Prendre du temps seul(e), sans culpabilité, pour recharger ses batteries.

2

Les passions individuelles

Garder vos activités propres, vos projets, vos centres d'intérêt.

3

La pensée libre

Pouvoir exprimer vos opinions même si elles diffèrent de celles de l'autre.

4

Les limites émotionnelles

Être empathique sans absorber systématiquement les émotions de l'autre.



Exemple concret

Thomas, 40 ans, avait arrêté la peinture, sa passion, pour “passer plus de temps avec sa compagne”. Il se sentait frustré et dépendant.



En réintroduisant 2 soirées par semaine dédiées à la peinture, il a retrouvé son équilibre, et leur couple s'est apaisé :


chacun a pu respirer et mieux profiter du temps partagé.



2. Méthode pratique – Le cercle des 3 espaces

Dessinez 3 cercles qui se chevauchent

et notez dans chaque cercle ce qui vous appartient seul, ce qui appartient à l'autre, et ce que vous partagez.:



- **Cercle 1 = Moi**
mon temps, mes passions, mes besoins
- **Cercle 2 = Toi**
ton temps, tes passions, tes besoins
- **Cercle 3 = Nous**
nos projets, nos moments partagés

Vérifiez l'équilibre :

Est-ce que le cercle “Nous” écrase les autres ?
ou
Est-ce qu'il est nourri par deux identités solides ?



3. Exercice | “Mon rituel du jour : d’espace intérieur”

- Identifiez une activité personnelle **que vous avez mise de côté dans votre couple.**
- **Programmez-la** cette semaine, seul(e).
- **Informez votre partenaire** avec bienveillance :

“J’ai envie de reprendre [activité], ça me fait du bien. Et je serai encore plus disponible après.”



Astuce pratique



Au contraire, cela vous rend plus disponible, plus serein(e), plus vrai(e) **quand vous êtes avec l’autre.**

Rappelez-vous :

“Prendre du temps pour vous **n’enlève rien à la relation :**”

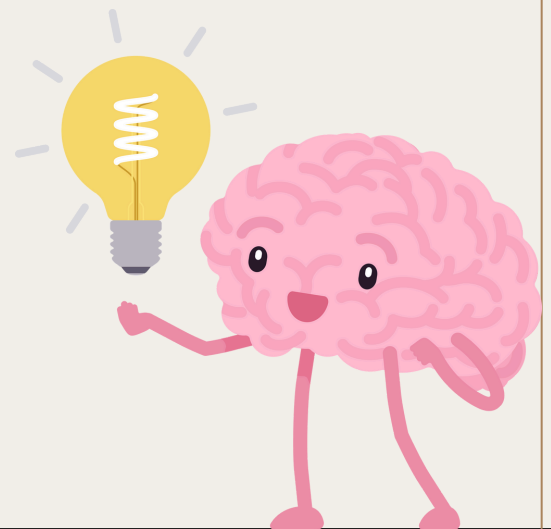


4. À retenir aujourd'hui



- L'amour n'exige pas de sacrifier **son espace intérieur**.
- Préserver votre individualité rend vos relations **plus saines et plus durables**.
- Un couple épanoui, c'est deux personnes complètes qui **choisissent de partager leur chemin**.

Demain, au Jour 15, vous ferez **le bilan de votre parcours** et construirez un plan d'ancrage pour maintenir **vos progrès à long terme**.



PHASE 3 : Reprogrammer vos relations (jours 11 à 15)

JOUR 15

Bilan + plan d'ancrage à long terme



Objectif du jour :

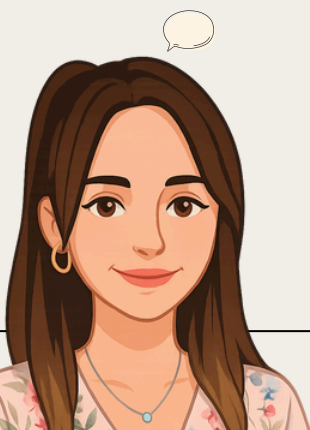
Faire le point sur vos avancées, identifier vos forces et vos zones de vigilance, puis mettre en place un plan concret pour maintenir vos nouvelles habitudes relationnelles sur le long terme.

1. Pourquoi cette étape est vitale ?

Changer en 15 jours est possible, mais durable seulement si vous consolidez vos acquis.

Sans ancrage, les vieux automatismes (peur de déplaire, effacement, fusion) peuvent réapparaître.

“Votre transformation ne s’arrête pas aujourd’hui : elle commence maintenant, avec constance et engagement.”

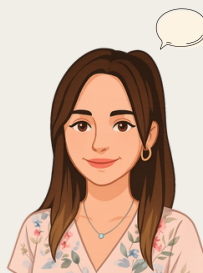




Ce que dit la recherche

Une étude de l'European Journal of Social Psychology (2010) montre qu'il faut en moyenne **66 jours pour transformer** un comportement en habitude durable.

“Les 15 jours passés vous ont lancé, mais c'est la répétition qui fera la différence.”



Étape 1 – Votre bilan personnel

Répondez honnêtement à ces questions :

Écrivez vos réponses dans un carnet pour garder une trace de votre progression.

1. Qu'ai-je découvert sur moi-même durant ces 15 jours ?
2. Quelles habitudes ai-je déjà mises en place ?
3. Quels changements mes proches ont-ils remarqués ?
4. Quelles sont les difficultés que je rencontre encore ?



Étape 2 – Les 3 ancrages essentiels

1. Ancrage mental

Continuez à utiliser vos **affirmations positives** et vos rituels d'estime de soi.

2. Ancrage émotionnel

Chaque fois que vous sentez la culpabilité ou la peur revenir, **rappelez-vous votre intention de départ** (Jour 5).

3. Ancrage relationnel

Appliquez vos standards relationnels (Jour 13) comme une boussole pour vos choix.

Étape 3 – Votre plan sur 30 jours

Chaque jour/semaine

Reprenez un exercice clé (ex. audit relationnel, lettre à soi, rituel d'estime).

Chaque mois

Relisez votre intention (Jour 5) et **ajustez vos standards relationnels**.

Chaque trimestre

Faites un bilan écrit de vos progrès.

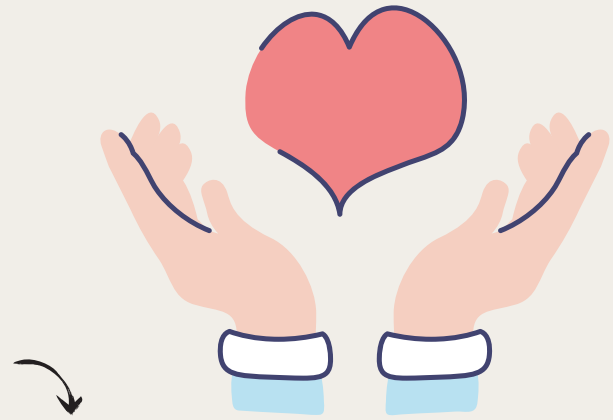


3. Exercice du jour :

“Mon plan d’ancrage”

Complétez ces phrases :

- Mon engagement pour moi-même est...
- L’habitude que je veux absolument maintenir est...
- La limite que je ne veux plus jamais laisser franchir est...
- Dans 6 mois, je veux pouvoir dire que...



Exemple concret

Anaïs, 35 ans, a terminé le programme en posant une intention forte : **“Je choisis de m’aimer autant que j’aime les autres.”**

6 mois plus tard, Anaïs dit non plus facilement, ses relations sont plus équilibrées et elle se sent plus libre.

Son plan d’ancrage :

Chaque matin

rituel d’estime de soi
(Jour 9)

Chaque semaine

une activité pour elle seule (Jour 12 & 14)

Chaque mois

relecture de sa lettre à elle-même (Jour 10)

Astuce motivation

Ne cherchez pas **la perfection**.

Le changement est **un chemin**, pas une ligne droite.

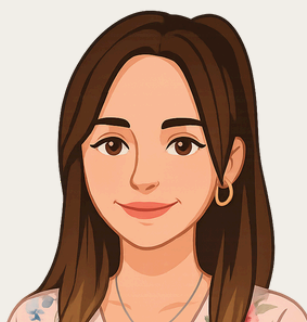
Chaque fois que vous retombez dans vos anciens réflexes, **souvenez-vous** :



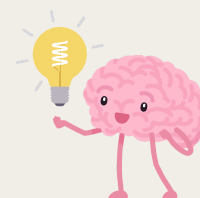
“Je ne recommence pas à zéro. Je continue mon chemin avec plus de conscience.”



4. À retenir aujourd'hui



- Vous avez amorcé **une transformation en profondeur**.
- **L'ancrage demande de la constance**, mais aussi de la bienveillance envers vous-même.
- **Chaque petit pas compte** : vous êtes déjà en train de bâtir des relations plus saines et durables.





Exercices bonus

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

Grille d'audit relationnel

Évaluez vos relations selon 5 critères
(1 = jamais, 5 = toujours).

Jour 11

Objectif : identifier vos
relations “ressources”,
“neutres” ou “toxiques”.



Relation	Réciprocité	Respect des limites	Sécurité émotionnelle	Liberté individuelle	Croissance mutuelle	Moyenne
Partenaire	4	3	4	4	5	4.0
Ami(e) X	2	1	2	2	2	1.8
Collègue Y	3	4	3	4	3	3.4



Stopper mes automatismes de fusion

Listez vos comportements de fusion et vos alternatives possibles.

Jour 12



Objectif : remplacer les réflexes automatiques par des choix conscients.

Mon automatisme de fusion

Exemple concret

Mon alternative saine

Vérifier 20 fois si l'autre m'écrit	Attente anxieuse	Faire une activité qui me nourrit
Abandonner mes envies pour plaire	Choisir toujours un resto qu'il aime	Proposer une alternance : une fois moi, une fois toi

Mon plan d'ancrage à long terme

Un tableau simple pour organiser vos nouvelles habitudes.



Objectif : maintenir vos acquis et éviter de retomber dans vos anciens schémas.

Jour 15

Période

Action concrète

Exemple

Chaque jour	Rituel d'estime de soi	3 gratitudes + affirmation
Chaque semaine	Activité personnelle	Sortie seule / passion
Chaque mois	Relecture d'intention	Ajuster si besoin
Chaque trimestre	Bilan relationnel	Vérifier mes relations et leurs équilibres

Votre parcours en 15 jours est terminé
mais votre nouvelle histoire relationnelle commence
aujourd'hui.
Vous avez désormais en main les outils
pour aimer sans vous perdre.

Conclusion finale

Aimer sans s'effacer

Vous venez d'achever un parcours exigeant et courageux :
15 jours pour regarder en face vos mécanismes, vous replacer au centre de votre vie, et réinventer vos relations.

Ce chemin n'a pas toujours été simple.

Vous avez rencontré des résistances intérieures, peut-être des doutes, parfois la peur de perdre ce que vous connaissiez. Mais vous avez avancé. Jour après jour, vous avez choisi la lucidité, la clarté et le respect de vous-même.

Et c'est déjà une
victoire immense.

Ce que vous avez accompli

- ✓ **Vous avez osé** reconnaître vos mécanismes d'effacement.
 - ✓ **Vous avez posé** une intention claire pour votre libération.
 - ✓ **Vous avez appris** à dire non, à poser vos limites et à nourrir vos besoins.
 - ✓ **Vous avez réparé** le lien le plus important : celui avec vous-même.
 - ✓ **Vous avez défini** vos standards relationnelset commencé à bâtir un nouveau cadre de vie affective.
-

Ce que cela signifie pour vous

- ✓ **Vous n'êtes plus condamné(e)** à aimer jusqu'à disparaître.
- ✓ **Vous n'êtes plus prisonnier(e)** de la peur de déplaire
ou d'être abandonné(e).
- ✓ **Vous avez désormais** en vous une boussole claire :
vos besoins, vos limites, vos standards.
- ✓ **Vous êtes libre** de choisir des relations qui vous ressemblent,
qui vous respectent, qui vous élèvent.

Un chemin qui continue

Ces 15 jours ne sont pas une fin, mais un point de départ :

Chaque jour qui vient sera une occasion d'ancrer vos nouvelles habitudes, de renforcer votre estime et de pratiquer l'art d'aimer sans vous perdre.

Ne cherchez pas la perfection.

Cherchez simplement la fidélité à vous-même.

Parce qu'en vous respectant, vous apprenez aux autres à vous respecter.
Et en vous choisissant, vous montrez qu'il est possible d'aimer mieux – plus fort, plus vrai, plus libre.

Bravo d'avoir eu le courage de regarder vos mécanismes en face.

Bravo d'avoir osé poser vos premières limites.

Bravo d'avoir décidé de vous choisir, sans culpabilité.

**Ce parcours n'est pas seulement un livre lu,
c'est un engagement pris envers vous-même.**

Merci à vous

Merci d'avoir accueilli nos mots dans votre quotidien.

Merci d'avoir fait confiance à notre démarche.

Merci d'avoir accepté de croire qu'il est possible
d'aimer sans se perdre



Et maintenant ?

Nous serions honorés de
connaître votre ressenti :

Qu'avez-vous découvert en
parcourant ce programme ?

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



*“Nous croyons profondément que
chacun mérite d’aimer et d’être aimé
sans s’effacer.*

*Si ce livre vous a aidé(e), alors votre
chemin ne fait que commencer.”*

*Avec toute notre bienveillance,
Daphnée & Brice 47 ans*

