

E-BOOK

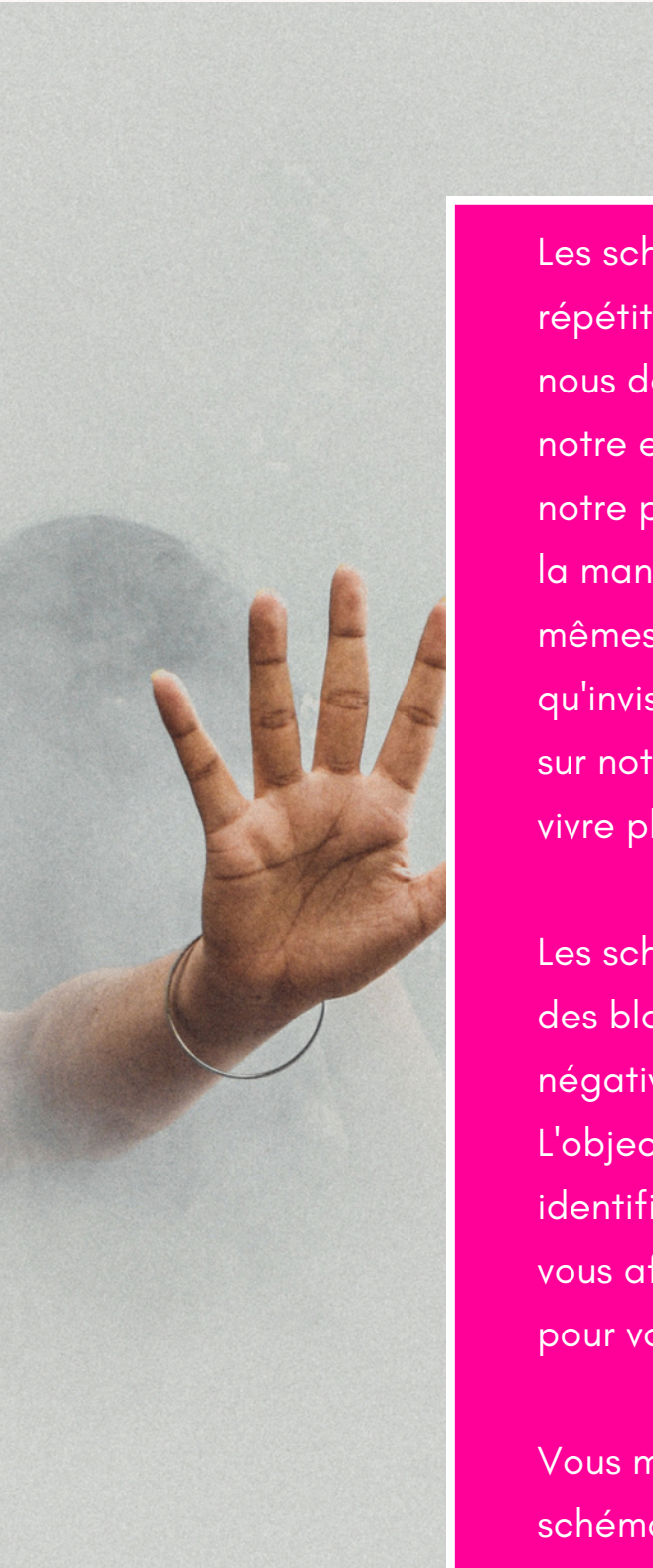


LIBÉREZ-VOUS

*de vos schémas toxiques familiaux :
Reprenez le contrôle de votre vie émotionnelle
pour devenir heureuse, libre et épanouie*

Comprendre

les schémas toxiques familiaux

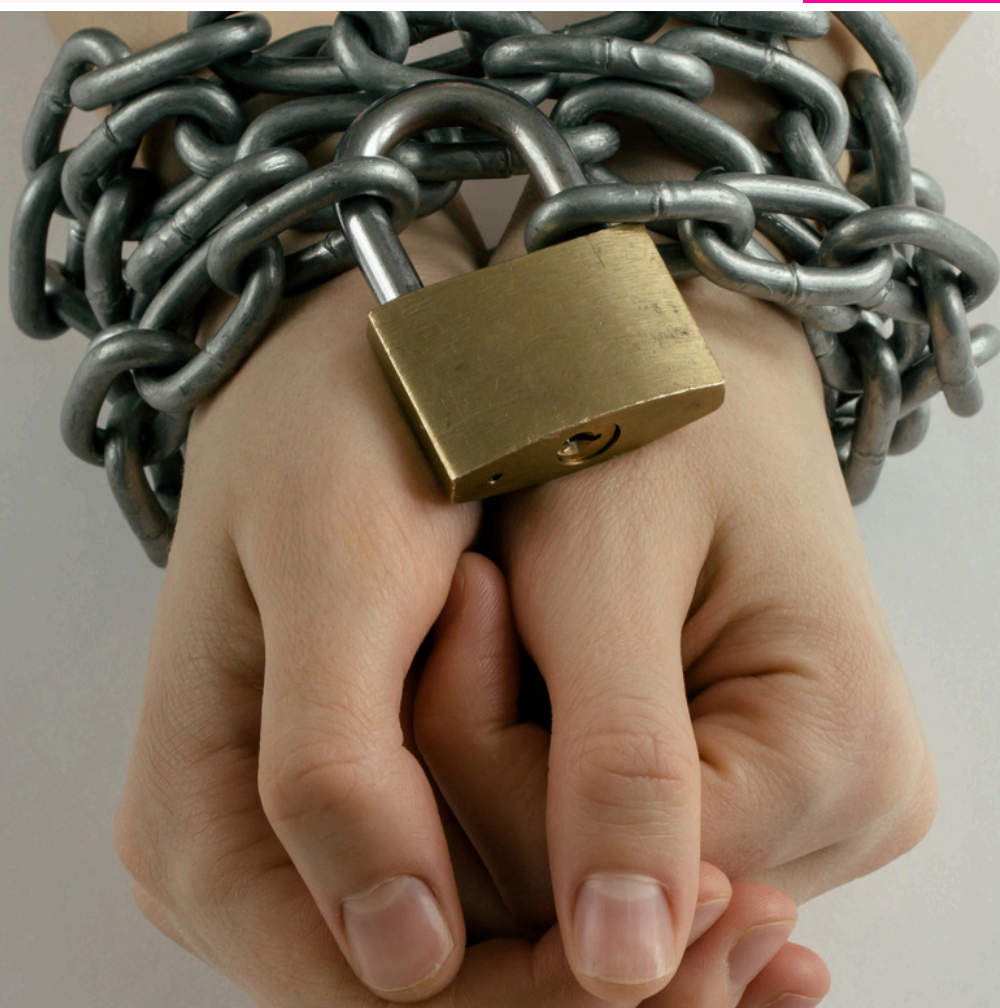


Les schémas toxiques familiaux sont des modèles répétitifs de comportements et d'émotions que nous développons inconsciemment en réponse à notre environnement familial. Ils se forment dès notre plus jeune âge et influencent profondément la manière dont nous interagissons avec nous-mêmes et avec les autres. Ces schémas, bien qu'invisibles, peuvent avoir un impact destructeur sur notre vie d'adulte en limitant notre capacité à vivre pleinement et sereinement.

Les schémas toxiques se manifestent souvent par des blocages émotionnels, des croyances négatives ou des comportements auto-sabotants. L'objectif de cet ebook est de vous aider à identifier ces schémas, comprendre comment ils vous affectent, et surtout, vous donner des outils pour vous en libérer.

Vous méritez de vivre une vie libérée de ces schémas hérités du passé, et il est tout à fait possible de transformer vos blessures en force.

*Les 5 Blocages
causés par
les schémas
toxiques familiaux*



1. La peur du rejet et de l'abandon

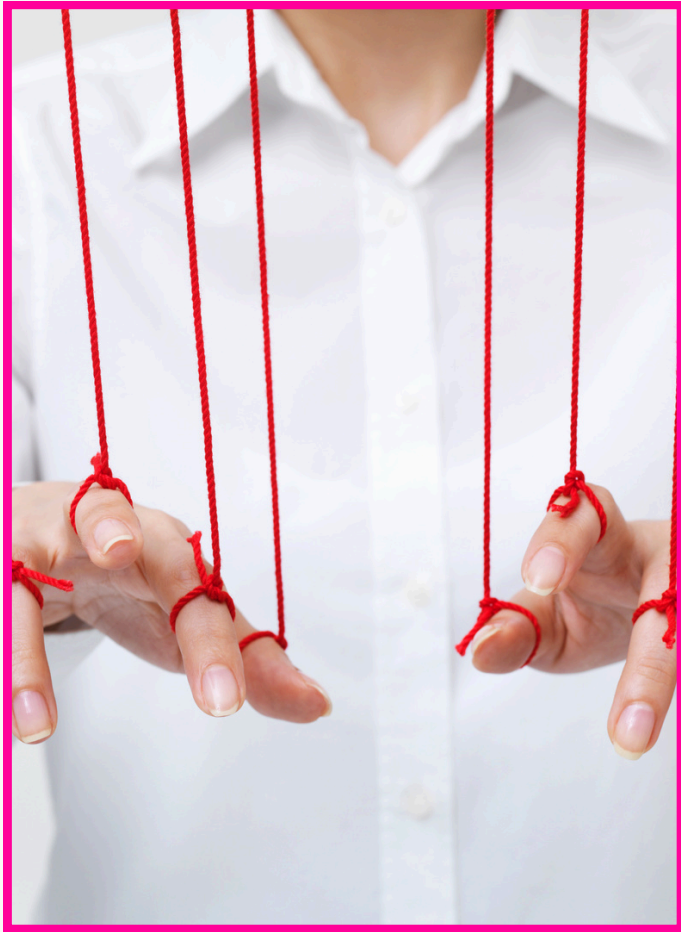
- **Description :** La peur de ne pas être aimée ou acceptée est un blocage fréquent chez les personnes ayant grandi dans un environnement familial instable ou émotionnellement distant. Cette peur peut conduire à un besoin constant de validation extérieure, et à une grande anxiété dans les relations interpersonnelles.
- **Symptômes :** Vous cherchez désespérément à plaire aux autres, quitte à sacrifier vos propres besoins. Vous craignez que si vous montrez votre vrai visage, les autres vous abandonneront.



2. L'humiliation et le manque de valeur personnelle

- **Description :** Les schémas d'humiliation surviennent lorsque, dans l'enfance, vous avez été rabaissée ou critiquée régulièrement. Cela peut entraîner un sentiment de honte, une faible estime de soi et une tendance à se sentir inadaptée ou insuffisante.
- **Symptômes :** Vous avez souvent l'impression de ne pas être à la hauteur, que ce soit dans vos relations, au travail, ou dans d'autres domaines de votre vie. Vous évitez les situations où vous pourriez être jugée ou critiquée.



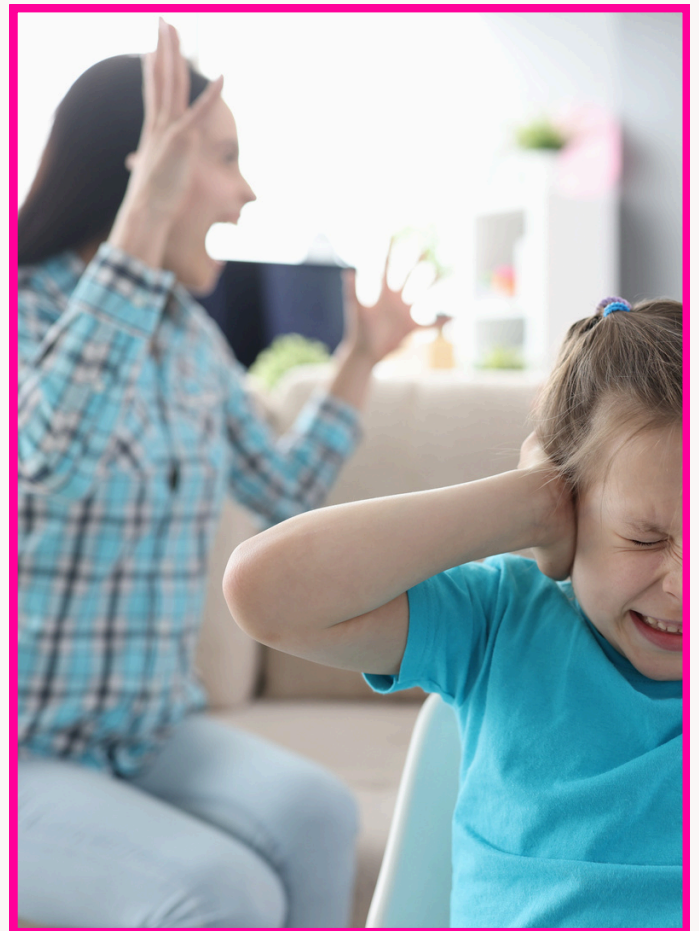


3. La manipulation émotionnelle et le contrôle

- **Description :** La manipulation émotionnelle survient souvent dans des familles où les membres tentent de contrôler les autres à travers la culpabilité, la peur ou le chantage affectif. Cela peut amener à des relations déséquilibrées où l'une des parties cherche toujours à prendre l'ascendant sur l'autre.
- **Symptômes :** Vous avez l'impression d'être manipulée dans vos relations actuelles, ou bien vous manipulez vous-même les autres pour obtenir ce que vous voulez. Vous ressentez un besoin de contrôle, car cela vous donne un sentiment de sécurité.

4. La peur du conflit et l'incapacité à poser des limites

- **Description :** Si, dans votre famille, le conflit était évité à tout prix ou au contraire omniprésent, vous avez peut-être développé une peur excessive des confrontations. Cela peut rendre difficile l'affirmation de vos besoins et l'établissement de limites claires.
- **Symptômes :** Vous avez du mal à dire non, à exprimer vos besoins ou à défendre vos opinions. Vous préférez garder la paix, même si cela signifie sacrifier votre propre bien-être.



5. *Le doute de soi et l'auto-sabotage*

- **Description :** Le doute de soi découle souvent de critiques constantes ou d'attentes irréalistes durant l'enfance. En conséquence, vous avez intégré l'idée que vous n'êtes jamais assez bien, et cela se manifeste par des comportements d'auto-sabotage dès que vous vous approchez du succès ou de la réussite personnelle.
- **Symptômes :** Vous évitez les opportunités, ou vous abandonnez facilement lorsque vous commencez à progresser. Vous avez une voix intérieure critique qui vous dit que vous n'y arriverez jamais.



*Les Solutions pour
se Libérer des
Schémas Toxiques*



freedom

1. Reconnaître et accepter vos schémas

- **Solution** : La première étape vers la libération est de reconnaître l'existence de ces schémas toxiques. Cela peut être difficile, car ces comportements sont souvent profondément enracinés et inconscients. Prenez le temps de réfléchir à votre enfance, aux dynamiques familiales et aux comportements que vous avez adoptés en réponse à ces situations. Acceptez que ces schémas font partie de vous, mais ne définissent pas qui vous êtes.



2. Déconstruire les croyances limitantes

- **Solution** : Identifiez les croyances limitantes qui nourrissent ces schémas, telles que "Je ne mérite pas d'être aimée" ou "Je dois être parfaite pour être acceptée". Ces croyances sont souvent des distorsions de la réalité, basées sur des expériences passées. Pour vous libérer, commencez par questionner ces croyances : sont-elles réellement vraies ? Vous pouvez remplacer ces pensées limitantes par des croyances plus positives et réalistes.





3. Renforcer votre estime de soi

- **Solution** : Renforcer votre estime de soi est essentiel pour contrer les effets de l'humiliation et du doute de soi. Travaillez à vous valoriser pour qui vous êtes, sans condition. Fixez-vous des petits objectifs réalisables et célébrez vos réussites, même les plus modestes. Apprenez à vous apprécier sans attendre la validation extérieure.

4. Apprendre à poser des limites

- **Solution** : Poser des limites saines est crucial pour sortir des schémas de manipulation et de contrôle. Cela demande du courage, surtout si vous avez été habituée à satisfaire les autres avant vous-même. Commencez par des petites étapes : apprenez à dire non sans culpabilité et à exprimer vos besoins clairement. Souvenez-vous que poser des limites, c'est prendre soin de vous.



5. Affronter vos peurs et les surmonter

- **Solution :** La peur du rejet, du conflit ou de l'échec peut être paralysante. Il est important d'apprendre à affronter ces peurs plutôt que de les éviter. Travaillez sur votre capacité à vous exposer progressivement à ce qui vous effraie, tout en vous rappelant que vous avez les ressources nécessaires pour surmonter les obstacles. Plus vous affrontez vos peurs, plus elles perdront leur emprise sur vous.



6. Prendre du recul émotionnel

- **Solution :** Pour vous libérer des schémas de manipulation émotionnelle et de contrôle, il est important de développer votre capacité à prendre du recul face aux situations. Cela signifie apprendre à ne pas réagir de manière impulsive et à reconnaître les dynamiques de pouvoir dans vos relations. Développez une conscience de vos émotions et de vos réactions, et travaillez à maintenir un équilibre émotionnel stable.



Reprendre

le contrôle de sa vie



La libération des schémas toxiques familiaux est un processus, et il nécessite du temps, de la patience et de la persévérance. Chaque étape vers la guérison est un pas en avant vers une vie plus libre et épanouie. En prenant conscience de vos blocages, en déconstruisant vos croyances limitantes, et en apprenant à poser des limites saines, vous vous offrez la possibilité de vivre une vie plus alignée avec vos véritables désirs et besoins.

Vous êtes capable de transformer ces schémas hérités en une force intérieure. Continuez à avancer avec bienveillance et confiance en votre capacité à changer.





Libérez-vous de vos schémas familiaux toxiques

Coaching de 30 minutes offert !

Vous avez commencé à explorer les schémas toxiques familiaux à travers cet ebook. Pour vous accompagner dans cette démarche, je vous propose une séance de coaching de 30 minutes, entièrement offerte.

Durant cette séance, nous ferons un premier point sur les schémas toxiques qui vous influencent. Nous verrons ensemble comment je peux vous aider à mieux comprendre ces schémas et à commencer à vous en libérer.

Réservez votre séance offerte maintenant !

Ne laissez pas ces schémas vous freiner plus longtemps. Chaque changement commence par une première décision. Donc, fait le premier pas et passe à l'action !

Coaching
offert



Je prend mon rendez-vous





STÉFANY CELLAURO



Créatrice de la Méthode Live Free Happiness
qui vous accompagne à reprendre
le pouvoir sur votre vie pour devenir pleinement
libre, heureuse et épanouie !



@StefanyCellaurocoaching



@stefany_live_free2.0



Deviens acteur de ta vie
by Stefany Cellauro



Podcast "Le Morning Boost
de Stef"

www.stefanycellauro.com