

# E-BOOK



## LIBÉREZ-VOUS

*de la dépendance affective*

*Reprenez le contrôle de votre vie émotionnelle pour devenir  
libre, heureuse et épanouie !*

# Introduction

Qu'est-ce que la dépendance affective ?



La dépendance affective est un phénomène complexe qui touche de nombreuses personnes, en particulier les femmes. Elle se caractérise par un besoin excessif d'amour et d'attention de la part des autres, souvent au détriment de son propre bien-être. Dans ce schéma, la personne dépendante base son estime de soi et son bonheur sur l'approbation et l'affection d'autrui, généralement un partenaire romantique. Cette dépendance peut conduire à des relations toxiques, une perte d'identité personnelle et une souffrance émotionnelle profonde. Reconnaître et surmonter la dépendance affective est un pas crucial vers l'épanouissement personnel et des relations saines.

# *Les 5 blocages de la dépendance affective et leurs solutions*



# 1. La peur de l'abandon

- **BLOCAGE :**

La peur de l'abandon est souvent enracinée dans des expériences passées ou des schémas familiaux. Elle se manifeste par une anxiété constante à l'idée d'être quitté(e) ou rejeté(e). Cette peur peut pousser à des comportements excessifs pour garder l'autre à tout prix.

- **SOLUTION :**

Pour surmonter cette peur, il est essentiel de développer la confiance en soi et l'autonomie émotionnelle. Pratiquez des exercices d'affirmation de soi quotidiens. La méditation peut aussi aider à apaiser l'anxiété. Rappelez-vous que votre valeur ne dépend pas de la présence d'un autre dans votre vie.



# 2. Le besoin excessif de validation

- **BLOCAGE :**

Ce blocage se traduit par une recherche constante de l'approbation des autres pour se sentir valable. Vous pourriez vous retrouver à modifier votre comportement ou vos opinions pour plaire, perdant ainsi votre authenticité.

- **SOLUTION :**

Pratiquez l'auto-compassion. Traitez-vous avec la même gentillesse que vous offririez à un ami. Fixez-vous des objectifs personnels et célébrez vos réussites, même les plus petites. Cela renforcera votre estime de soi et réduira votre besoin de validation externe.





### 3. La difficulté à poser des limites

- **BLOPAGE :**

L'incapacité à dire non ou à exprimer ses besoins par peur de déplaire est un signe clair de dépendance affective. Cela peut mener à l'épuisement émotionnel et à des relations déséquilibrées.

- **SOLUTION :**

Apprenez à communiquer de manière assertive. Exprimez vos besoins et vos limites clairement et calmement. Rappelez-vous que poser des limites saines est un acte d'amour-propre et contribue à des relations plus équilibrées.

### 4. L'oubli de soi

- **BLOPAGE :**

Négliger ses propres intérêts et besoins au profit de ceux des autres est un schéma courant dans la dépendance affective. Cela peut conduire à une perte d'identité et à un profond sentiment d'insatisfaction.

- **SOLUTION :**

Redécouvrez vos passions et vos centres d'intérêt. Consacrez du temps chaque semaine à des activités qui vous épanouissent personnellement. Cultivez votre jardin intérieur et nourrissez votre âme indépendamment des autres.



## 5. L'idéalisation du partenaire

- **BLOCAGE :**

La tendance à percevoir le partenaire de manière irréaliste et idéalisée, en ignorant ses défauts, est un signe de dépendance affective. Cela peut mener à des déceptions répétées et à une difficulté à construire des relations authentiques.

- **SOLUTION :**

Cultivez une vision réaliste des relations. Acceptez que chacun, y compris vous-même et votre partenaire, ait des qualités et des défauts. L'imperfection fait partie de l'être humain. Apprenez à aimer l'autre dans sa globalité, sans attentes irréalistes.



# Conclusion



Se libérer de la dépendance affective est un voyage personnel qui demande du temps, de la patience et de la compassion envers soi-même. En reconnaissant ces blocages et en appliquant les solutions proposées, vous pouvez progressivement construire des relations plus saines et équilibrées. Rappelez-vous que ce processus est une opportunité de croissance personnelle. Chaque pas vers l'autonomie émotionnelle est une victoire. En vous libérant de ces schémas toxiques, vous ouvrez la porte à des relations plus authentiques et épanouissantes, basées sur le respect mutuel et l'amour véritable. Vous avez en vous la force de briser ces chaînes invisibles. Croyez en votre capacité à changer et à vous épanouir. Votre bonheur et votre équilibre émotionnel valent tous les efforts que vous y consacrerez.



# Libérez-vous de la dépendance affective

## *Coaching de 30 minutes offert !*

Vous avez commencé à explorer la dépendance affective 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 votre situation. Nous verrons ensemble comment je peux vous aider à mieux la comprendre.

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](http://www.stefanycellauro.com)