



ATELIER PSYCH'N BIZ

**CLIENTES TOXIQUES, CONCURRENCE DÉLOYALE ET
COMPARAISON MALSAIN : REPRENDS LE POUVOIR SUR
TES RELATIONS BUSINESS SANS Y LAISSER TON ÉNERGIE**

Oum Adam - Namir Agency

BIENVENUE DANS PSYCH'N BIZ

Moi, c'est Laudine Oum Adam :

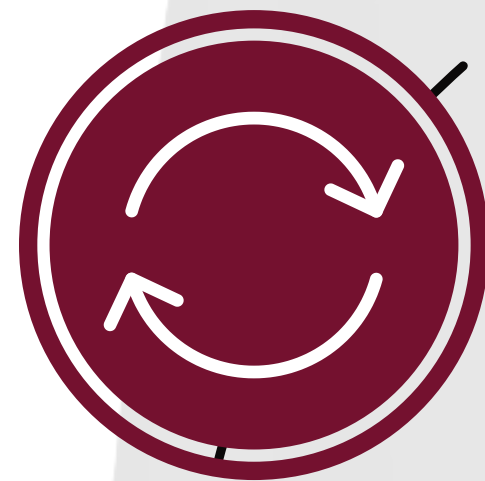
- Psychopraticienne Certifiée
- Autrice x8
- Formatrice pro depuis 2007
- Multipreneure depuis plus de 10 ans
- Coach & Mentor Business



CONTEXTE DE CET ATELIER

Les coulisses

Comprendre ce qui se cache derrière la comparaison et les relations énergivores



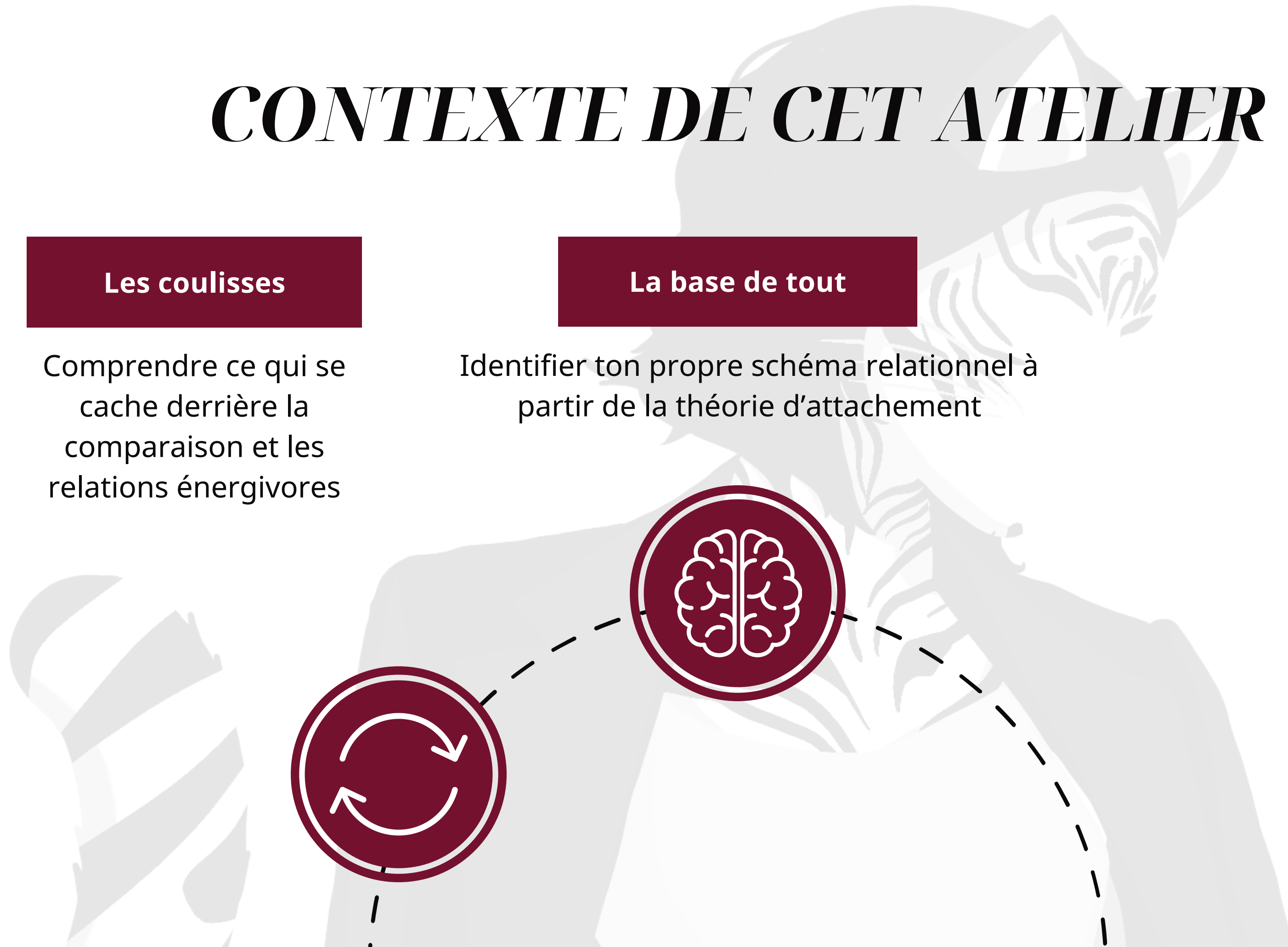
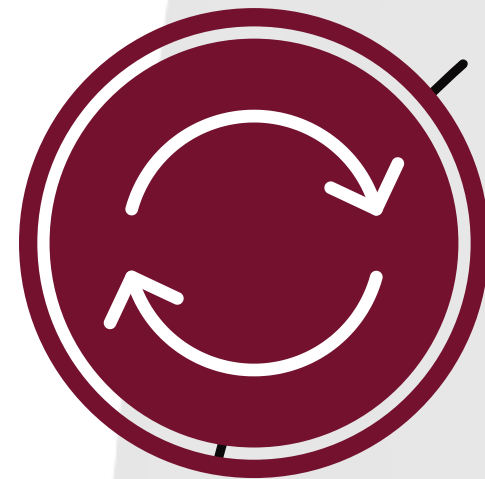
CONTEXTE DE CET ATELIER

Les coulisses

Comprendre ce qui se cache derrière la comparaison et les relations énergivores

La base de tout

Identifier ton propre schéma relationnel à partir de la théorie d'attachement



CONTEXTE DE CET ATELIER

Les coulisses

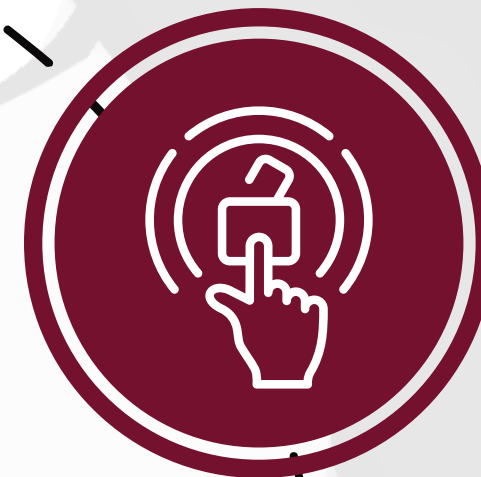
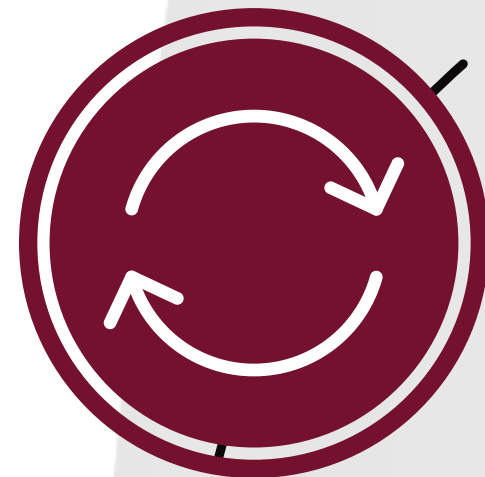
Comprendre ce qui se cache derrière la comparaison et les relations énergivores

La base de tout

Identifier ton propre schéma relationnel à partir de la théorie d'attachement

Reprendre le dessus

Apprendre à poser un cadre professionnel et émotionnellement sûr





PARTIE 1

LES SYMPTOMES DE LA COMPARAISON MALSAINNE
ET D'UN RAPPORT À L'AUTRE TOXIQUE

Oum Adam - Namir Agency

LES SYMPTÔMES À PRENDRE EN COMPTE

- Tu te compares sans cesse
- Tu doutes de toi (et de tes projets) dès qu'une autre réussit
- Tu n'oses pas dire non
- Tu veux sauver tout le monde
- Tu es épuisée émotionnellement

QUE CACHENT CES SYMPTÔMES ?

A noter : Ton business est ton miroir. Il reflète ton rapport au lien, au rejet, à la validation et à la sécurité.

Certains déclencheurs mettent ton **systeme nerveux en alerte** et te poussent vers des mécanismes de survie émotionnelle et relationnelle.

QUE CACHENT CES SYMPTÔMES ?

A noter : Ton business est ton miroir. Il reflète ton rapport au lien, au rejet, à la validation et à la sécurité.

Certains déclencheurs mettent ton **systeme nerveux en alerte** et te poussent vers des mécanismes de survie émotionnelle et relationnelle.

Tu n'agis plus



Tu réagis



PARTIE 2

LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT OU L'EXPLICATION
DERRIÈRE TES BLOCAGES RELATIONNELS

Oum Adam - Namir Agency

LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT

Définition Wikipédia :

La théorie de l'attachement, développée par **John Bowlby**, explique comment les relations affectives précoces influencent le développement psychologique et émotionnel de l'enfant. Elle souligne l'importance d'un **lien d'attachement stable et cohérent avec un caregiver** pour le développement normal de l'enfant. Cette théorie a été formalisée après les travaux de **Winnicott, Lorenz et Harlow**, et elle est fondamentale pour comprendre les relations humaines et les effets des séparations précoces

L'ATTACHEMENT ANXIEUX

Origine :

Parent imprévisible ou aimant de manière conditionnelle.
L'enfant a reçu de l'amour mais de façon irrégulière.

Dans ton business :

- Tu cherches sans cesse la validation
- Tu as peur d'être oubliée ou remplacée
- Tu veux plaire à tout le monde
- Tu acceptes des collaborations qui ne te respectent pas



L'ATTACHEMENT ANXIEUX

Origine :

Parent imprévisible ou aimant de manière conditionnelle.
L'enfant a reçu de l'amour mais de façon irrégulière.

Dans ton business :

- Tu cherches sans cesse la validation
- Tu as peur d'être oubliée ou remplacée
- Tu veux plaire à tout le monde
- Tu acceptes des collaborations qui ne te respectent pas

Résultat :

Tu confonds performance et amour. Tu travailles pour combler un vide émotionnel, pas pour servir ta vision.



TRAVAIL À FAIRE

T'auto-féliciter :

Fêter les victoires - même petites, découper en micro objectifs et savourer le chemin parcouru à chaque fois

Poser des limites sans paniquer :

T'entraîner à dire NON sans justification ni excuse. Respecter ton propre espace et ton propre temps pour que les autres le respecte aussi

Apprendre à tolérer le rejet sans le prendre pour une preuve de ta valeur :

Tout le monde ne t'aime pas et c'est OK. Tu n'es pas là pour plaire au monde en entier. Tant mieux !



À NOTER & À SE RÉPÉTER

Fausse croyance née dans l'enfance :

Si je veux être aimée, je dois mériter ma place

Nouvelle croyance à ancrer :

Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour être choisie

Je peux être aimée sans performer

Je n'ai pas besoin de prouver ma valeur pour exister

L'ATTACHEMENT ÉVITANT

Origine :

Parent distant, froid ou moqueur envers les émotions.
L'enfant apprend que montrer ses besoins = faiblesse.

Dans ton business :

- Tu refuses l'aide
- Tu veux tout gérer seule
- Tu te méfies des autres, même de tes clientes parfois
- Tu sembles forte mais tu es en mode survie permanente

Résultat :

Tu t'isoles et tu bloques ta croissance. Tu préfères t'épuiser que risquer de dépendre de quelqu'un.



TRAVAIL À FAIRE

Réapprendre à collaborer :

Déléguer oui, mais avant ça, commencer par faire de petites collaborations avec des consœurs.

Lâcher un peu le contrôle :

Apprends à lâcher prise. Tu ne peux pas tout contrôler tout le temps et ce n'est pas grave. Le monde ne va pas s'effondrer.

Accepter de recevoir sans te sentir redevable :

On veut t'offrir un cadeau ? te rendre service ? Tu peux dire OUI sans te sentir redevable. Tu n'es pas obligée de donner en retour. C'est une fausse croyance.



À NOTER & À SE RÉPÉTER

Fausse croyance née dans l'enfance :

Je ne peux compter que sur moi

Nouvelle croyance à ancrer :

Lorsque je contrôle tout, je m'épuise
Je peux demander de l'aide sans perdre ma liberté

L'ATTACHEMENT DÉSORGANISÉ

Origine :

Parent instable, parfois aimant, parfois effrayant.
L'amour a été associé à la peur ou au danger.

Dans ton business :

- Tu t'emballes vite pour un projet ou une collaboration
- Puis tu te désengages brutalement
- Tu alternes entre dépendance et fuite
- Tes relations pro sont intenses puis explosent

Résultat :

Instabilité, stress, auto-sabotage et difficulté à avancer de manière régulière et pérenne.



TRAVAIL À FAIRE

Apaiser ton système nerveux :

Tu peux utiliser des techniques de respiration, d'ancrage ou des rituels réguliers pour t'apaiser (prières, journaling)

Créer un environnement stable et prévisible :

Tu n'as pas eu de stabilité enfant ou ado. Tu as le devoir de t'offrir à toi-même cette stabilité à travers une routine valorisante et des repères secure.

Agir même quand c'est inconfortable :

Plus que dans n'importe quel schéma tu dois agir pour sortir de ce schéma mixte. Apprends à dire NON. Mais apprends aussi à accepter l'aide.



À NOTER & À SE RÉPÉTER

Fausse croyance née dans l'enfance :

Aimer fait mal

Les gens que j'aime peuvent me blesser

Nouvelle croyance à ancrer :

Je peux créer des liens sains et stables

La sécurité ne me met plus en danger

Je peux aimer sans me perdre et être proche sans me trahir

Exercice d'introspection n°1

à effectuer pour mieux se comprendre

Définir ton style d'attachement :

- Quel est mon style d'attachement ?
- D'où viens ce style d'attachement dans mon cas ?
- Dans quelle situation de mon business ressort il ?
- Quelle émotion je ressens quand ça se produit ?





PARTIE 3

COMMENT PASSER À L'ATTACHEMENT SECURE POUR
ÉVOLUER AU NIVEAU PRO & PERSO ?

Oum Adam - Namir Agency

3 vérités clefs à retenir

Basées sur les neurosciences et qui te permettront de mieux comprendre ce qu'il se passe dans ton cerveau lorsque tu sur réagis "à cause" des autres

Le cerveau limbique s'active et l'amygdale qui court-circuite le cortex pré frontal

RECHERCHE DE SÉCURITÉ



3 vérités clefs à retenir

Basées sur les neurosciences et qui te permettront de mieux comprendre ce qu'il se passe dans ton cerveau lorsque tu sur réagis "à cause" des autres

Le cerveau limbique s'active et l'amygdale qui court-circuite le cortex pré frontal

RECHERCHE DE SÉCURITÉ

Le cerveau est en recherche d'économies cognitives quitte à rester dans l'inconfort

INCONFORT FAMILIER



3 vérités clefs à retenir

Basées sur les neurosciences et qui te permettront de mieux comprendre ce qu'il se passe dans ton cerveau lorsque tu sur réagis "à cause" des autres

Le cerveau limbique s'active et l'amygdale qui court-circuite le cortex pré frontal

RECHERCHE DE SÉCURITÉ

Le cerveau est en recherche d'économies cognitives quitte à rester dans l'inconfort

INCONFORT FAMILIER

Le cerveau n'est pas figé et il est possible de créer de nouvelles connexions

NEURO PLASTICITÉ DU CERVEAU



L'ATTACHEMENT SÉCURE

Origine :

Enfant qui a grandi avec un parent présent, cohérent, prévisible. Qui a été aimé inconditionnellement.

Dans le business :

- Poser ton cadre sans peur
- Collaborer sans rivalité
- Encaisser les critiques sans t'effondrer
- Avancer sans paniquer à chaque imprévu

Bonne nouvelle :

tu peux toi aussi devenir sécure, en réapprenant à t'écouter, à te respecter, et à te rassurer sans validation extérieure.



3 CLEFS CONCRÈTES

Poser un cadre clair = sécurité émotionnelle

Plus il est clair, plus tu te sens sereine. Et plus tes clientes se sentent en confiance aussi.

Process + limites = respect naturel

Les femmes sèches posent des limites non pas pour se protéger de tout, mais pour protéger leur énergie, leur focus et la qualité de leur travail

Moins de justifications = plus d'autorité

Ton autorité naturelle émerge quand tu arrêtes de chercher à être comprise à tout prix





*TU NE PEUX PAS CHANGER LES
AUTRES NI CONTRÔLER LEURS
ACTIONS MAIS TU PEUX CHANGER
LA MANIÈRE DONT TU VAS RÉAGIR
ET CONTRÔLER TES ACTIONS*

Exercice d'introspection n°2

à effectuer pour reprendre le contrôle

Pense à une relation qui te draine :

- Quelle émotion principale ressens-tu ?
- Quel style d'attachement te vient à l'esprit ?
- Quelle limite n'as-tu pas posée ?
- Quelle action concrète peux-tu faire cette semaine ?





***C'EST L'HEURE DE ME POSER
TOUTES TES QUESTIONS***

MERCI DE TON ATTENTION

Le cadeau que je t'offre :

- Carnet PDF de reprogrammation neuronale :
- Le "Mind Book" spécial lien d'attachement

Rappel de mes coordonnées :

- contact@namirformation.fr
- [@namir.agency](https://www.instagram.com/namir.agency)
- www.namir.fr

