

LES RACINES DE L'ÊTRE
LES 5 VISAGES DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE



...ET COMMENT S'EN LIBÉRER GRÂCE À UN
ACCOMPAGNEMENT CONSCIENT ET
TRANSFORMATEUR



SOMMAIRE

1/A PROPOS DE L'AUTEUR

2/INTRODUCTION

3/LE FUSIONNEL

4/LE DÉVOUÉ

5/LE CONTRÔLANT

6/LE SAUVEUR

7/ LE CAMÉLÉON

8/CONCLUSION





1/À PROPOS DE L'AUTEUR

"MOUNADI Angélique

Thérapeute en libération émotionnelle

Fondatrice des constellations

Psychosomatic©

Je m'appelle Angélique, et j'accompagne depuis plus de dix ans des personnes en quête de libération émotionnelle et de reconnexion à elles-mêmes.

Mon chemin a commencé par le corps : j'ai longtemps été thérapeute manuelle somatique, formée à la réflexothérapie, l'ostéothérapie et la kinésiologie. À travers les tensions, les blocages et la posture d'une personne, j'ai appris à reconnaître les traces invisibles laissées par les blessures émotionnelles et transgénérationnelles.

Peu à peu, j'ai élargi ma pratique. La psychogénéalogie, la PNL, l'EFT et surtout les constellations familiales sont venues compléter ma boîte à outils. Aujourd'hui, j'ai à cœur de relier toutes ces approches pour proposer un accompagnement unique, où le corps, les émotions et les mémoires familiales dialoguent ensemble.

J'ai la conviction que lorsque nous honorons nos racines, maternelles et paternelles, nous allégeons notre fardeau et retrouvons notre juste place. C'est ce chemin que j'ai moi-même traversé, et que je transmets désormais à travers mes accompagnements, mes formations et mes partages.

Mon intention est simple : offrir un espace où chacun puisse reconnaître son histoire, libérer ce qui pèse, et avancer plus libre vers sa propre vie.

CHAPITRE

02

INTRODUCTION

02 / INTRODUCTION

De la dépendance affective à l'amour de soi

Nous portons tous, à un moment de notre vie, ce besoin d'être aimé qui se transforme en attente, en peur, en manque.

Cette soif d'amour, si humaine, devient parfois une prison invisible : celle de la dépendance affective.

On se perd dans le regard de l'autre.

On s'oublie pour être choisi.

On s'adapte, on sauve, on contrôle, on se dévoue, on fusionne...

jusqu'à ne plus savoir où l'autre finit et où l'on commence.

Mais la vérité, c'est que cette dépendance n'est pas une faiblesse – c'est une trace d'amour blessé, une empreinte laissée dans notre histoire, notre corps, nos lignées.

C'est le cri silencieux de l'enfant intérieur qui dit :

"Regarde-moi. Aime-moi. Reste avec moi."

Et c'est ce cri que nous allons apprendre à écouter, à apaiser, à transformer.

Ce voyage intérieur

Cet e-book est une invitation à plonger dans les 5 visages de la dépendance affective, ces façons subtiles et puissantes que nous avons d'aimer "à travers la peur".

Chaque visage – le Fusionnel, le Dévoué, le Contrôlant, le Sauveur et le Caméléon – révèle un besoin profond, une blessure originelle, un héritage parfois transgénérationnel ou karmique.

À travers eux, tu découvriras :

- Comment reconnaître ton propre mode d'attachement, dans tes relations amoureuses, familiales, amicales ou professionnelles.
- D'où vient cette dépendance, entre blessures d'enfance, mémoires familiales et empreintes énergétiques.
- Et surtout, comment t'en libérer, pas en rejetant tes parts blessées, mais en les accueillant avec bienveillance, en les réintégrant dans ton cœur.

02 / INTRODUCTION

De la survie à l'amour véritable

La dépendance affective n'est pas une fin en soi.

C'est un chemin de retour vers soi, un passage initiatique.

Elle t'invite à comprendre que le véritable amour ne se mendie pas – il se cultive à l'intérieur.

Lorsque tu apprends à t'aimer, à te choisir, à te respecter...

tu n'as plus besoin que quelqu'un te prouve ta valeur.

Tu deviens ton propre ancrage, ton propre foyer.

Et de là, les liens que tu crées deviennent plus sains, plus libres, plus vrais.

L'amour de soi, ce n'est pas l'orgueil.

C'est la guérison du manque.

C'est l'amour sans condition, celui que tu te portes enfin.

Un accompagnement vers la libération

Ce parcours que je te propose – De la dépendance affective à l'amour de soi – allie les constellations familiales et systémiques, le coaching de transformation, et le travail somatique.

Ensemble, ces approches permettent d'aller à la racine :

- *Accueillir les blessures de l'enfant intérieur.*
- *Libérer les loyautés invisibles et les schémas hérités.*
- *Réhabiliter la sécurité intérieure et la confiance.*
- *Reprogrammer le lien à soi, au corps, à l'amour.*

Ce n'est pas un travail de volonté, mais d'ouverture.

Pas une lutte, mais une réconciliation.

02 / INTRODUCTION

Une promesse douce et vraie

*Cet e-book n'est pas un simple guide : c'est un miroir.
Il t'aidera à te reconnaître dans ces visages de la
dépendance affective,
à comprendre leurs messages cachés,
et à t'en libérer, pas par la force, mais par la conscience et
la douceur.
Car derrière chaque dépendance se cache un seul et
même élan :
celui d'aimer et d'être aimé.
Et c'est cet élan-là, pur, vibrant, libre,
que nous allons raviver ensemble.*

CHAPITRE

03

LE FUSIONNEL

“

*Sans toi
je ne suis
rien*

03 / LE FUSIONNEL

Le visage du fusionnel est sans doute le plus tendre et le plus douloureux à la fois.

Derrière lui se cache une âme qui aime intensément, qui s'attache profondément, mais qui se perd souvent dans cet amour.

Il rêve d'un lien parfait, d'une union sans faille où deux êtres ne font plus qu'un. Mais cette quête d'unité se transforme parfois en dépendance invisible, où l'autre devient oxygène, repère, et miroir d'existence.

Reconnaître le profil du Fusionnel

Le fusionnel vit à travers l'autre : ses humeurs, ses désirs, ses absences le bouleversent.

Il confond souvent amour et possession, intimité et fusion.

Quand l'autre s'éloigne, même un instant, c'est comme si une partie de lui s'éteignait.

Dans la vie quotidienne :

- En amour : Il veut tout partager, tout savoir, tout vivre ensemble. Les silences le blessent, la distance le panique. Il lit dans chaque message une preuve ou une menace d'amour.
- Au travail : Il cherche à plaire à ses collègues ou à son supérieur, redoutant la moindre critique. Il fusionne parfois avec un projet ou une mission jusqu'à s'y épuiser.
- En famille : Il a du mal à couper le cordon, à se sentir "autonome". Il vit souvent dans la culpabilité d'être "trop loin".
- En amitié : Il s'investit entièrement, attend la même intensité, et souffre quand l'autre est moins présent.

03 / LE FUSIONNEL

Ce qui se cache derrière ce visage

Le fusionnel porte une immense peur de la séparation et du vide.

Souvent, dans son histoire, il a manqué de présence stable :

un parent émotionnellement absent, une séparation précoce, ou un lien d'attachement fragile.

Alors, il a appris à coller pour ne pas tomber, à fusionner pour ne pas disparaître.

Son inconscient lui murmure :

"Si je reste proche, je serai aimé. Si je m'éloigne, je cesserai d'exister."

Les racines possibles :

- Dans la petite enfance :
 - Une mère surprotectrice ou une fusion mère-enfant où l'enfant n'a pas pu construire son "je".
 - Une absence, un abandon ou une peur d'abandon précoce.
- Dans le transgénérationnel :
 - Une lignée où l'amour se confond avec la dépendance ("je t'aime si tu restes près de moi").
 - Des femmes ayant tout donné pour un homme absent, ou des deuils d'amour non faits.
- Dans le karmique :
 - Des mémoires d'amours impossibles ou de séparations tragiques.
 - Des vœux d'union éternelle ("plus jamais séparés") qui persistent dans l'âme.

03 / LE FUSIONNEL

Les conséquences intérieures

Vivre dans la fusion, c'est se couper peu à peu de soi-même.

Le fusionnel perd sa boussole intérieure :

il ne sait plus ce qu'il aime, ce qu'il veut, ce qu'il ressent, tant tout dépend de l'autre.

Cela engendre souvent :

- Des angoisses d'abandon dès qu'un silence apparaît.
- Un sentiment de vide dès que la relation s'éloigne.
- Une culpabilité à être autonome ("si je pense à moi, je vais le/la blesser").
- Et parfois, une colère enfouie : celle d'avoir trop donné sans être vu.

L'enseignement caché du Fusionnel

Sous cette forme de dépendance, il y a un appel profond :

✨ celui de se retrouver soi-même, de renaître à son individualité.

Le fusionnel n'a pas besoin d'aimer moins –

il a besoin d'aimer autrement,

sans se dissoudre dans le lien.

C'est un apprentissage de l'amour conscient,

celui qui relie sans enfermer, qui unit sans effacer.

03 / LE FUSIONNEL

Les axes de transformation

1. Retrouver son centre

- Pratiquer la solitude choisie : se créer des moments pour soi, sans contact extérieur.
- Tenir un journal intime des ressentis, pour différencier "ce qui est à moi" de "ce qui appartient à l'autre".
- Apprendre à respirer seul : méditations d'ancrage, marche en nature, activités personnelles.

2. Reprogrammer la sécurité intérieure

- Se répéter : "Je suis complet(e), même seul(e)."
- Se relier à son enfant intérieur : lui dire chaque jour qu'il n'a plus besoin de se coller pour exister.
- Explorer dans le corps les sensations d'attachement : où est-ce que ça tire ? que dit cette tension ?

3. Libérer les mémoires

Mon accompagnement – De la dépendance affective à l'amour de soi – permet de revenir à la racine du lien fusionnel, grâce à :

- Les constellations familiales et karmiques, pour libérer les loyautés d'amour étouffantes.
- Le coaching émotionnel, pour restaurer l'autonomie affective et redéfinir sa juste place.
- Le travail somatique, pour apaiser le corps de la peur de la séparation.
- Les rituels symboliques, pour refermer les anciens pactes d'amour souffrants.

03 / LE FUSIONNEL

Le message du Fusionnel

“Ce que tu cherches dans la fusion, ce n’est pas l’autre – c’est toi-même.”

Quand le fusionnel apprend à respirer seul,
il découvre un amour plus vaste, plus libre, plus paisible.
Il ne cherche plus à être “un” avec l’autre,
mais à être un avec lui-même.
Et c’est là que l’amour véritable peut enfin circuler :
celui qui relie sans attacher,
qui embrasse sans enfermer,
qui unit deux êtres... pleinement libres.



*“Ce n’est pas l’autre
qui te manque, c’est
toi que tu as oublié
d’habiter.”*

*— La guérison
commence le jour où tu
redeviens ta propre
maison.*

CHAPITRE

04

LE DÉVOUÉ

“

*Si je te rend
heureux , tu
m'aimeras*

04 / LE DÉVOUÉ

Le Dévoué est celui ou celle qui aime sans mesure, qui donne avant qu'on ne demande, qui s'oublie sans même s'en rendre compte.

Il porte en lui une bonté immense, un cœur grand ouvert... mais souvent épuisé.

Il confond l'amour avec le service, la valeur avec l'utilité, et croit qu'il doit se rendre indispensable pour mériter d'être aimé.

Son moteur n'est pas l'amour véritable, mais la peur sourde de ne pas être assez.

Reconnaître le profil du Dévoué

Le Dévoué est celui qui dit toujours oui, même quand tout son être voudrait dire non.

Il a du mal à poser des limites, car il redoute que l'amour s'éloigne s'il déçoit.

Son identité s'est construite autour de la phrase :

« Si je fais plaisir, je serai accepté. »

Dans la vie quotidienne :

- En amour : Il s'investit sans compter, pardonne, s'adapte, fait passer les besoins de l'autre avant les siens. Il attire souvent des partenaires centrés sur eux-mêmes ou émotionnellement indisponibles.
- Au travail : C'est le collègue serviable, celui qu'on appelle en dernier moment, le "pilier" qu'on oublie pourtant de remercier. Il frôle souvent le surmenage.
- En famille : Il endosse le rôle de soutien, de médiateur, ou de "parent du parent". Il a appris très tôt à veiller sur les autres.
- En amitié : Toujours présent, toujours disponible, mais rarement écouté en retour.

04 / LE DÉVOUÉ

Ce qui se cache derrière ce visage

Sous le masque du don, se cache une peur immense du rejet et du désamour.

Le Dévoué a souvent grandi dans un climat où l'amour était conditionnel : on l'aimait parce qu'il était sage, gentil, ou parce qu'il rendait service.

Pour survivre émotionnellement, il a développé une stratégie : donner pour exister.

Aimer devient un moyen d'être reconnu, pas un élan naturel.

Les racines possibles :

- Dans la petite enfance :
 - Un parent malade, triste ou surchargé qu'il fallait "aider".
 - Un climat émotionnel où il n'y avait pas de place pour ses besoins.
 - Une confusion entre amour et devoir : "si je prends soin de l'autre, il m'aimera."
- Dans le transgénérationnel :
 - Des lignées de femmes "sacrifiées", qui ont donné tout leur amour sans retour.
 - Des schémas de dépendance où l'amour se mérite.
- Dans le karmique :
 - Des mémoires de servitude, de vœux de dévotion ou de don total à l'autre.
 - Des expériences où l'abnégation était associée à la survie ou au salut.

"

04 / LE DÉVOUÉ

Les conséquences intérieures

Le Dévoué vit souvent un paradoxe :

il donne tout pour être aimé, mais finit par se sentir vidé, frustré, ou invisible.

Il attire des relations déséquilibrées, où il est "celui qui fait" pendant que l'autre "reçoit".

Cela engendre :

Une fatigue émotionnelle profonde, parfois accompagnée de troubles physiques (tensions, maux de dos, fatigue chronique).

Une culpabilité à penser à soi.

Une colère enfouie : "et moi, quand est-ce qu'on prend soin de moi ?"

Un sentiment d'injustice dans les relations : "je donne tant, pourquoi je reçois si peu ?"

L'enseignement caché du Dévoué

Le Dévoué est porteur d'un don merveilleux : la capacité d'aimer, d'empathiser, de se relier profondément.

Mais il a oublié une vérité essentielle :

L'amour que tu donnes aux autres n'a de puissance que s'il naît d'un amour que tu te portes à toi-même.

Le véritable service n'est pas sacrifice, mais circulation.

Apprendre à te donner d'abord, c'est offrir aux autres la version la plus vivante et authentique de toi.

04 / LE DÉVOUÉ

Les axes de transformation

1. Rétablir l'équilibre donner / recevoir

- Commence à observer tes automatismes : dis-tu "oui" pour faire plaisir ou par réel élan du cœur ?
- Apprends à dire "non" sans te justifier. Un "non" sincère vaut mieux qu'un "oui" frustré.
- Accueille la gêne de recevoir : laisse-toi aider, complimenter, ou aimer sans rien rendre en retour.

2. Retrouver ta valeur intrinsèque

- Écris chaque jour trois choses que tu as faites pour toi, pas pour les autres.
- Répète-toi : "Je mérite d'être aimé, même quand je ne rends pas service."
- Explore les émotions derrière ton besoin de donner : peur, solitude, désir de reconnaissance ?

3. Libérer les mémoires du sacrifice

Mon accompagnement – De la dépendance affective à l'amour de soi – offre un espace de guérison pour dissoudre cette loyauté inconsciente au don sacrificiel :

- Les constellations familiales et karmiques permettent de rétablir la juste place et la circulation de l'amour.
- Le coaching émotionnel aide à poser des limites claires et saines.
- Le travail somatique vient relâcher la charge du "toujours donner" dans le corps.
- Les rituels symboliques honorent les ancêtres qui ont aimé en s'oubliant – pour oser aimer autrement.

04 / LE DÉVOUÉ

Le message du Dévoué

“Tu n’as pas besoin de t’épuiser pour être
aimé.”

Quand le Dévoué se redresse et apprend à se choisir,
il découvre un amour plus doux, plus juste, plus équilibré.
Il comprend qu’aimer ne signifie pas se vider,
mais se remplir d’amour et le laisser déborder naturellement.
Alors, il ne donne plus pour être reconnu,
il donne parce qu’il est.
Et cette simple différence change tout.

CHAPITRE

05

LE CONTRÔLANT

“

*Si je
maîtrise
tout, je ne
souffrirai
pas*

05 / LE CONTRÔLANT

Le Contrôlant est celui qui ne laisse rien au hasard.

Il veut comprendre, prévoir, organiser, anticiper... non par amour du pouvoir, mais par peur du chaos.

Sous son apparente force se cache une blessure profonde : la peur de perdre, d'être trahi ou de revivre un déséquilibre qu'il n'a pas pu maîtriser autrefois.

Il croit que tenir les rênes lui évitera la douleur – alors qu'en réalité, c'est cette tension même qui l'enferme dans la peur.

Reconnaître le profil du Contrôlant

Le Contrôlant cherche la sécurité à travers la maîtrise.

Il observe, analyse, et cherche à garder le contrôle sur les situations, les gens, parfois même sur ses émotions.

Ce n'est pas une volonté de dominer, mais un besoin viscéral de se protéger.

Dans la vie quotidienne :

- En amour : Il a besoin de tout savoir, redoute les zones d'ombre, pose des questions, vérifie. Il veut que tout soit clair, défini, sous contrôle.
- Au travail : Il planifie tout, délègue difficilement, s'épuise à vouloir tout gérer seul. Il redoute l'imprévu.
- En famille : Il surveille, organise, protège... parfois jusqu'à l'étouffement. Il veut "le bien de tous", mais au fond, c'est la peur de perdre le lien qui l'anime.
- En amitié : Il conseille, oriente, veut que tout se passe "comme il faut". Il se sent vite trahi si les autres ne suivent pas son avis.

05 / LE CONTRÔLANT

Ce qui se cache derrière ce visage

Le Contrôlant n'est pas rigide par nature – il a appris à l'être.

Souvent, son enfance a été marquée par l'instabilité :

un parent imprévisible, une séparation, un secret, ou une atmosphère où il fallait rester vigilant pour se sentir en sécurité.

Le contrôle est devenu son bouclier :

"Si je garde le contrôle, rien de grave n'arrivera."

Mais ce mécanisme, aussi protecteur soit-il, crée une illusion : celle que la sécurité dépend du monde extérieur, alors qu'elle ne peut venir que de l'intérieur.

Les racines possibles :

- Dans la petite enfance :
 - Environnement instable, parent émotionnellement absent ou colérique.
 - Expérience précoce de trahison ou de perte.
 - Enfant "petit adulte" obligé de gérer trop tôt.
- Dans le transgénérationnel :
 - Lignée marquée par la guerre, la peur, le besoin de survie et de contrôle pour tenir debout.
 - Loyauté envers des ancêtres qui ont dû "tout maîtriser pour ne pas s'effondrer".
- Dans le karmique :
 - Mémoires d'impuissance, de trahison, de perte de territoire ou d'autorité.
 - Expériences d'injustice où le contrôle semblait la seule protection.

05 / LE CONTRÔLANT

Les conséquences intérieures

Vivre dans le contrôle constant, c'est vivre dans la tension.

Le Contrôlant ressent souvent :

- Une fatigue nerveuse, car son mental ne se repose jamais.
- Des difficultés à faire confiance, à lâcher prise, à se détendre.
- Une colère dissimulée : "Personne ne fait les choses comme il faut."
- Une peur du vide : si je ne contrôle plus, que va-t-il se passer ?

Ce besoin de tout maîtriser finit souvent par éloigner les autres, ou attirer des situations où la vie lui reprend le contrôle pour lui apprendre à lâcher.

L'enseignement caché du Contrôlant

Le Contrôlant porte une sagesse puissante : il sait structurer, sécuriser, organiser.

Mais il est invité à découvrir que la vraie puissance n'est pas dans la maîtrise, mais dans la confiance.

"Contrôler, c'est croire que je suis seul.

Faire confiance, c'est me rappeler que la vie m'accompagne."

Son apprentissage est celui de la foi :

accepter que tout ne dépende pas de lui, que l'amour ne se commande pas, et que le mystère fait partie du chemin.

05 / LE CONTRÔLANT

Les axes de transformation

1. Retrouver la confiance

- S'exercer à déléguer une petite chose par jour.
- Accueillir l'imprévu comme un test de souplesse : "Et si tout se passait bien, même sans moi ?"
- Tenir un carnet des "miracles ordinaires" : les moments où la vie a bien fait les choses sans ton contrôle.

2. Apaiser le corps

- Pratiquer la respiration consciente, le mouvement libre, la méditation.
- Observer les zones de tension (nuque, mâchoire, ventre) : que cherchent-elles à retenir ?
- S'autoriser à ressentir plutôt qu'à analyser.

3. Libérer les mémoires de peur et de trahison

Mon accompagnement – De la dépendance affective à l'amour de soi – offre un espace pour relâcher cette peur archaïque à travers :

- Les constellations systémiques et familiales, qui réparent les dynamiques de trahison et de perte de pouvoir.
- Le coaching émotionnel, pour apprendre à accueillir l'incertitude comme une alliée.
- Le travail somatique, qui aide le corps à se détendre et à intégrer la sécurité intérieure.
- Les rituels symboliques, pour remettre la confiance au cœur du lien et de la vie.

05 / LE CONTRÔLANT

Le message du Contrôlant

“Je n’ai plus besoin de tout contrôler pour
être en sécurité.”

Quand le Contrôlant apprend à faire confiance,
il découvre la liberté du lâcher-prise : celle d’un cœur qui respire enfin.
Il comprend que le monde ne s’écroule pas s’il relâche la prise,
et que dans cet espace, la vie agit avec lui.
Alors, son énergie ne sert plus à maintenir, mais à créer.
Et il devient ce qu’il a toujours cherché à être : un pilier paisible au cœur
du mouvement.

CHAPITRE

06

LE SAUVEUR

“

*l'amour,
c'est réparer
les autres*

06 / LE SAUVEUR

Le Sauveur porte dans le cœur une compassion immense.
Il voit la souffrance des autres avant la sienne, ressent les blessures invisibles, et veut panser, consoler, réparer.
Mais derrière ce rôle noble et lumineux se cache souvent une douleur silencieuse : celle de ne pas savoir s'aimer autrement qu'en sauvant.
Le Sauveur ne se sent vivant que lorsqu'il aide.
Et quand il ne peut pas aider, il se sent inutile, vide, voire coupable.

Reconnaître le profil du Sauveur

Le Sauveur attire instinctivement ceux qui vont mal.
Il entre dans leur vie comme un rayon d'espoir, un repère, une oreille.
Mais très vite, il se retrouve à porter des poids qui ne lui appartiennent pas.
Et sans s'en rendre compte, il crée parfois la dépendance qu'il voulait éviter.

Dans la vie quotidienne :

- En amour : Il choisit des partenaires "blessés", qu'il veut sauver, guérir, comprendre. Il confond l'amour avec la mission.
- Au travail : Il s'investit dans les causes, aide les collègues en difficulté, prend sur lui la charge des autres.
- En famille : Il joue le rôle du médiateur, du "fort", de celui qui tient tout le monde debout.
- En amitié : Il est l'épaule sur laquelle on pleure... mais qu'on oublie quand tout va bien.

06 / LE SAUVEUR

Ce qui se cache derrière ce visage

Sous le rôle du Sauveur, il y a souvent un enfant qui n'a pas été sauvé. Un enfant qui a grandi trop vite, qui a appris à réparer les blessures de ses parents, ou à consoler leur douleur pour être aimé.

Sauver est devenu son langage affectif :

"Si je t'aide, tu m'aimeras."

Mais ce faisant, il s'oublie, il s'épuise, il se perd.

Les racines possibles :

- Dans la petite enfance :
 - Enfant parentifié, témoin de souffrance, de maladie ou d'impuissance.
 - Besoin de "mériter" l'amour par le soin et le dévouement.
- Dans le transgénérationnel :
 - Lignée de femmes guérisseuses, de mères qui ont tout donné, ou d'hommes "forts pour tout le monde".
 - Schémas familiaux où l'amour passe par la douleur.
- Dans le karmique :
 - Mémoires de guérisseurs, de moines ou d'âmes dévouées qui ont confondu amour et sacrifice.
 - Vœux de service ou de rachat ("je dois soulager la souffrance du monde").

06 / LE SAUVEUR

Les conséquences intérieures

Le Sauveur vit dans un cercle épuisant : plus il aide, plus il attire des personnes à aider.

Il finit souvent par se sentir vidé, incompris, ou trahi.

Cela se manifeste par :

- Des relations déséquilibrées, où il donne toujours plus qu'il ne reçoit.
- Une fatigue émotionnelle ou un épuisement compassionnel.
- Une culpabilité à prendre du temps pour lui ("pendant ce temps, quelqu'un souffre").
- Une blessure de rejet quand l'autre s'éloigne une fois "guéri".

L'enseignement caché du Sauveur

Ce que le Sauveur cherche à travers l'autre, c'est sa propre guérison.

Il soigne à l'extérieur ce qu'il ne s'autorise pas à guérir à l'intérieur.

Son chemin spirituel est magnifique : il apprend que le vrai amour ne répare pas, il révèle.

"Sauver, c'est croire que l'autre est brisé.

Aimer, c'est voir en lui la lumière qu'il a oubliée."

Quand il comprend cela, le Sauveur se transforme en guide.

Il n'agit plus depuis la peur, mais depuis la confiance dans le pouvoir de l'autre.

06 / LE SAUVEUR

Les axes de transformation

1. Revenir à soi

- Apprendre à dire : “Ce n’est pas à moi de le sauver.”
- Identifier ses propres besoins, les nommer, les honorer.
- Observer quand le “besoin d’aider” surgit : que vient-il nourrir en toi ?

2. Redonner à chacun sa juste place

- Prendre conscience que vouloir sauver, c’est parfois nier la force de l’autre.
- Accepter que chacun ait son chemin, ses blessures, son rythme.
- Laisser l’autre expérimenter ses propres leçons, même si cela te fait mal.

3. Libérer la mémoire du sauvetage

Mon accompagnement — De la dépendance affective à l’amour de soi — offre un cadre bienveillant pour transformer cette dynamique :

- Les constellations familiales et karmiques permettent de remettre chaque âme à sa juste place et de relâcher la dette du “sauveur transgénérationnel”.
- Le coaching émotionnel aide à identifier les schémas de sauvetage et à instaurer des relations saines.
- Le travail somatique libère le corps de la tension du “toujours donner, toujours porter”.
- Les rituels symboliques permettent d’honorer les ancêtres guérisseurs tout en leur rendant leur rôle.

06 / LE SAUVEUR

Le message du Sauveur

“Je n’ai pas à sauver pour exister. Ma présence est déjà guérison.”

Quand le Sauveur cesse de réparer les autres, il commence enfin à se rencontrer lui-même.

Il découvre qu’en se choisissant, il inspire naturellement la guérison autour de lui.

Et paradoxalement, c’est à ce moment-là qu’il devient un véritable canal d’amour — libre, équilibré, vivant.

Il ne porte plus la souffrance du monde, il l’éclaire.

CHAPITRE

07

LE CAMÉLÉON

“

*je deviens ce
que l'autre
attend, pour
être aimé*

07 / LE CAMÉLÉON

Le Caméléon est celui qui s'adapte, qui sent les ambiances, devine les besoins, et change de couleur pour ne jamais déranger.

Il lit les émotions dans les silences, ajuste son attitude, son ton, son énergie... jusqu'à parfois s'oublier complètement.

Sous sa souplesse et son empathie se cache une peur : celle de ne pas être aimé pour qui il est vraiment.

Reconnaître le profil du Caméléon

Le Caméléon a un talent incroyable : il capte les attentes des autres avant même qu'elles soient exprimées.

C'est une forme d'intelligence émotionnelle, mais lorsqu'elle est née d'un manque de sécurité affective, elle devient une stratégie de survie.

Dans la vie quotidienne :

- En amour : Il se fond dans les goûts et les désirs de son partenaire, au point de ne plus savoir ce qu'il aime, lui. Il dit rarement non, par peur de décevoir ou d'être abandonné.
- Au travail : Il change de ton ou d'opinion selon son interlocuteur, évite les conflits, cherche à plaire à tout le monde.
- En famille : Il joue le rôle qu'on attend de lui : l'enfant modèle, le discret, le médiateur, ou celui "qui ne fait pas de vagues".
- En amitié : Il s'efface souvent derrière les autres, rit même quand il n'en a pas envie, et cache sa tristesse pour ne pas déranger.

07 / LE CAMÉLÉON

Ce qui se cache derrière ce visage

Le Caméléon a appris très tôt que montrer son vrai visage pouvait mettre le lien en danger.

Il a compris que pour être aimé, il fallait être conforme, doux, disponible, agréable — bref, comme l'autre le voulait.

Alors il s'est coupé de son authenticité pour préserver le lien.

"Je préfère être aimé pour ce que je montre plutôt que rejeté pour ce que je suis."

Les racines possibles :

- Dans la petite enfance :
 - Un parent exigeant ou instable, dont l'amour dépendait du comportement de l'enfant.
 - Une atmosphère familiale où exprimer sa colère, sa différence ou sa tristesse n'était pas possible.
 - L'enfant a appris à être "sage" pour garder la paix.
- Dans le transgénérationnel :
 - Des ancêtres qui ont dû se taire, se fondre, se cacher pour survivre (exil, guerre, honte, secret).
 - Une mémoire collective du "ne fais pas de vagues, reste discret".
- Dans le karmique :
 - Mémoires de vies où s'exprimer ou s'affirmer a conduit à l'exclusion, au rejet ou à la perte.
 - Vœux d'humilité ou d'effacement pour "ne plus déranger le monde".

07 / LE CAMÉLÉON

Les conséquences intérieures

Le Caméléon finit souvent par ne plus savoir qui il est vraiment. Il vit dans une tension invisible entre le besoin d'être aimé et le désir d'être libre.

Cela se manifeste par :

- Une difficulté à dire non, à poser ses limites.
- Une peur du rejet dès qu'il montre une facette moins "parfaite".
- Des relations déséquilibrées, où il se sent apprécié tant qu'il répond aux attentes.
- Une fatigue émotionnelle, car il vit en mode "hyper adaptation" permanente.
- Et parfois, une crise existentielle : "Qui suis-je vraiment, quand je ne joue plus de rôle ?"

L'enseignement caché du Caméléon

Le Caméléon est un être d'une sensibilité rare.

Son empathie est un don précieux — mais elle devient un fardeau quand elle le coupe de lui-même.

Son chemin est celui de la reconnexion à l'authenticité, cette vérité simple et nue :

"Je suis digne d'amour, même quand je ne fais rien pour le mériter."

Son apprentissage est de retrouver sa couleur d'origine, celle qui n'a pas besoin de s'adapter pour exister.

Quand il ose être vrai, il attire enfin des liens sincères, profonds, alignés.

07 / LE CAMÉLÉON

Les axes de transformation

1. Retrouver sa propre couleur

- Se demander chaque jour : “Qu’est-ce que moi, j’ai envie ?”
- Se réapproprier ses goûts, ses désirs, ses opinions, même s’ils déplaisent.
- Tenir un carnet d’authenticité : noter chaque fois qu’on a osé être soi, sans masque.

2. Apprendre à poser des limites

- Dire non sans se justifier.
- Observer les moments où l’on s’efface — et choisir consciemment de rester présent.
- Comprendre que dire non, ce n’est pas rejeter l’autre, c’est se respecter soi.

3. Libérer les mémoires de conformité et d’effacement

Mon accompagnement — De la dépendance affective à l’amour de soi — permet un travail en profondeur pour réhabiliter cette authenticité blessée :

- Les constellations systémiques révèlent les injonctions invisibles (“Sois sage”, “Ne dérange pas”, “Fais plaisir”).
- Le coaching et le travail somatique aident à ressentir la peur du rejet dans le corps et à la traverser en sécurité.
- Les rituels symboliques permettent de rendre à la lignée le poids du silence et de réaffirmer sa propre voix.

07 / LE CAMÉLÉON

Le message du Caméléon

“Je peux être aimé sans me travestir.
Ma vérité est ma plus belle couleur.”

Quand le Caméléon cesse de changer de teinte pour plaire,
il découvre la beauté vibrante de son authenticité.
Et c’est à ce moment-là que les relations deviennent vraies, profondes,
nourrissantes — car elles reposent enfin sur l’amour, et non sur la peur.
Il n’a plus besoin de se fondre pour appartenir.
Il comprend que c’est en étant lui-même qu’il éclaire les autres.

CHAPITRE

08

CONCLUSION

08 / CONCLUSION

De la peur d'aimer à la liberté d'être

Tu viens d'explorer les cinq visages de la dépendance affective.
Cinq manières différentes d'aimer à travers la peur,
cinq stratégies nées du besoin de ne plus souffrir,
cinq visages d'un même élan : celui de vouloir être aimé, reconnu, choisi.
Mais derrière ces visages se cache une vérité plus vaste :
tu n'as jamais cessé d'être aimable.
Tu n'as jamais cessé de mériter l'amour.
Tu t'étais simplement perdu en chemin, dans les masques que tu as
appris à porter pour te protéger.

Le passage de la dépendance à la présence

Se libérer de la dépendance affective, ce n'est pas rejeter ces parts de toi.
C'est les regarder avec tendresse, les remercier d'avoir tenté, à leur
manière, de te garder en vie.
Le Fusionnel, le Dévoué, le Contrôlant, le Sauveur et le Caméléon ne sont
pas des ennemis à combattre.
Ils sont des enfants blessés à prendre dans tes bras.
Chaque fois que tu poses un regard aimant sur l'un d'eux,
tu récupères un morceau de ton pouvoir.
Et peu à peu, tu redeviens entier

L'amour de soi : un retour à la source

Aimer l'autre sans se perdre.
S'aimer soi sans s'isoler.
Trouver cet équilibre, c'est marcher sur le fil sacré de la conscience.
L'amour de soi ne signifie pas égoïsme.
C'est la capacité à se choisir sans exclure.

08 / CONCLUSION

C'est dire :

"Je m'accueille, avec mes manques, mes doutes, mes fragilités,
et je m'ouvre à l'amour comme un être complet."

Quand tu apprends à t'aimer,
tu cesses de chercher chez l'autre ce que tu portes déjà.

Tu deviens la source.

Et dans ce flux d'amour retrouvé, les relations changent : elles deviennent
miroir, pas refuge.

Une invitation à continuer le voyage

Si tu lis ces lignes, c'est que ton cœur est prêt à transformer la
dépendance en conscience.

Ce chemin ne se fait pas seul.

Il demande parfois d'être accompagné pour oser plonger dans les racines
— celles de ton histoire, de ta lignée, de ton âme.

C'est pour cela que j'ai créé l'accompagnement "De la dépendance
affective à l'amour de soi".

Un parcours initiatique où nous explorons ensemble :

- Tes liens familiaux et les loyautés invisibles qui t'empêchent d'être libre.
- Tes émotions refoulées, accueillies et libérées par le travail somatique.
- Tes dynamiques inconscientes, révélées par les constellations familiales et systémiques.
- Et la reprogrammation de ton lien à toi-même, grâce au coaching, à la présence et à la douceur.

08 / CONCLUSION

Ce voyage, c'est celui de la reconnexion à ton essence.
Un retour à l'amour vrai : celui qui ne dépend plus de l'extérieur,
mais qui rayonne de l'intérieur.

En guise de dernière note

La dépendance affective t'a appris à chercher l'amour.
L'amour de soi t'apprend à le devenir.
Et c'est ce passage, de la quête à la présence,
qui transforme tout :
tes relations, ton énergie, ta manière d'aimer.
Alors garde cette phrase comme un mantra, un fil d'or entre ton cœur et
ta conscience :

✨ "Je ne cherche plus à être aimé. Je choisis d'être amour." ✨

MÉDITATION D'INTÉGRATION

Ferme doucement les yeux.

Respire profondément.

Ressens le poids de ton corps, ici, maintenant.

Imagine devant toi les cinq visages de ta dépendance affective :
le Fusionnel, le Dévoué, le Contrôlant, le Sauveur, le Caméléon.
Ils te regardent, chacun avec son histoire, ses peurs, ses besoins.

Approche-toi d'eux, un à un, et dis :

"Merci d'avoir veillé sur moi."

"Je n'ai plus besoin que tu portes cette charge."

"Tu peux te reposer maintenant."

Ressens comme leur énergie se transforme, comme ils se fondent en toi,
non plus comme des blessures, mais comme des forces.

Et murmure à ton cœur :

"Je choisis de m'aimer, même quand je doute.

Je choisis de me respecter, même quand j'ai peur.

Je choisis d'aimer librement, sans me perdre."

Laisse ces mots s'ancrer dans ton souffle, dans tes cellules, dans ton être
tout entier.

Ressens cette paix nouvelle, cette douceur tranquille.

C'est elle, la véritable liberté : celle d'être toi.



*“La dépendance affective
naît du vide laissé par
l’amour que l’on n’a pas
su se donner.”*

*— Quand tu apprends à
t’aimer, ce vide devient
un espace sacré où la
paix peut enfin
s’installer.*

ANGELIQUE

LES CONSTELLATIONS PSYCHOSOMATIC



Retrouve toutes les infos sur ma formation et mon accompagnement "De la dépendance affective à l'amour de soi"



[EN CLIQUANT ICI](#)

contact@lesracinesdeletre.fr

WWW.LESRACINESDELETRE.FR