



Workbook
Spécial
Masterclass

RENAISSANCE

Ce workbook va t'aider à voir comment ta dépendance contrôle tes pensées et ton comportement de tous les jours, et comment t'en libérer

Tu vas retrouver ici les exercices posés noir sur blanc, pour que tu puisses vraiment travailler ; pas juste comprendre.



1

Le moment déclencheur

Prends un moment précis récent.

- Quand il ne répond pas, qu'est-ce que tu ressens dans ton corps ?
(ex : vide dans le ventre, boule, oppression, chaleur, tension...)
- Qu'est-ce que tu te racontes sur toi à ce moment-là ?
(ex : « je ne suis pas assez », « il va me quitter », « je compte moins que les autres »)
- Qu'est-ce que tu fais juste après ?
(check, relancer, te sur-adapter, t'éteindre, provoquer...)

 **Ici, tu observes. Tu ne corriges rien.**



2

Le panier percé et la réception de l'amour

Je t'ai parlé du panier percé : on peut te donner de l'amour, te rassurer, te dire que tu es belle, aimée, choisie... ça fuit, parce que tu n'y crois pas.

Réponds honnêtement :

- Quand on te rassure, qu'est-ce que tu ressens vraiment ?
 - Soulagement temporaire
 - Doute
 - Inconfort
 - Méfiance
 - Rien
 - Quelle phrase tourne en boucle dans ta tête ?
 - « Pourquoi il m'aimerait ? »
 - « Qu'est-ce que j'ai de plus que les autres ? »
 - « Il va finir par voir qui je suis vraiment »
- Autre :



La liste sans filtre

Plus tu mets de la conscience sur ce que tu fais, plus on pourra travailler dessus

Coche tout ce que tu fais (ou as déjà fait) :

- Surveiller les messages, les délais, les emojis
- Interpréter les silences comme du rejet
- Créer des conflits pour voir s'il tient à toi
- Menacer de partir pour tester son amour
- Penser que ses efforts ne sont jamais suffisants
- Faire des reproches au lieu de dire clairement ce que tu ressens
- Te taire sur ce qui te dérange vraiment
- Te mettre à disposition par peur de déplaire
- Accepter des situations qui te blessent

Regarde cette liste sans te juger. Ce sont des stratégies de survie, pas des défauts.

Complètes avec tes propres comportements :



4

Ce que tu laisses passer

Plus tu mets de la conscience sur ce que tu fais, plus on pourra travailler dessus

- Quelles situations te dérangent mais tu les acceptes quand même ?
- Qu'est-ce que tu n'oses pas dire par peur de perdre l'autre ?
- Qu'est-ce que tu ressens quand tu te tais ?



L'attente dans ta vie

Plus tu mets de la conscience sur ce que tu fais, plus on pourra travailler dessus

- Comment cette attente se manifeste au quotidien ?
- De qui attends-tu encore d'être sauvée ou validée ?
- Comment vis-tu cette attente ?
- Comment transformer cette attente de l'autre en énergie saine pour toi ?



6

 **Identifier tes émotions (au lieu de les avaler)**

Reconnaître ce que tu ressens fait partie du travail.

- Coche ce que tu ressens le plus souvent dans ta relation :

- Stress
- Peur
- Colère
- Tristesse
- Culpabilité
- Honte

- Puis complète :

L'émotion la plus présente chez moi est :

Elle apparaît surtout quand :

Pour l'atténuer je peux :

Mon besoin derrière cette émotion est :



7

 **Le coût réel de ta dépendance**

Tant que tu ne vois pas le prix de ton inaction, rien ne change.

Réponds chiffre en main :

- Heures par semaine passées à penser à lui :
- Heures perdues à ruminer / checker :
- Moments sociaux gâchés :
- Activités abandonnées :
- Heures de sommeil perdues :
- Impact sur ton travail / ta concentration :
- Projets de vie gâché / abandonné :
- Autres :



8

 **Projection future**

Tant que tu ne vois pas le prix de ton inaction, rien ne change.

Décris précisément ta vie dans 6 mois si tu continues exactement pareil :

Puis pose cette phrase :

Qu'est ce que je cherche à sécuriser inconsciemment en restant dépendante des autres?



9

Visualisation : La relation apaisée

Imagine une relation où tu n'as plus besoin de surveiller, de te plier en quatre, d'avoir peur.

- Comment tu te comportes dans cette relation ?
- Qu'est-ce qui a disparu ?
- Qu'est-ce qui est resté de toi ?



10

Ancrage final

La dépendance affective se guérit quand tu redeviens ton pilier, par des actions répétées qui prouvent à ton inconscient que tu existes déjà.

Qu'elle est le premier acte de guérison que tu peux faire dès aujourd'hui et pour tous les jours à venir ?



11

Ta Renaissance

Tu viens de mettre des mots sur :

- tes déclencheurs,
- tes stratégies de survie,
- tes émotions,
- tes pensées,
- le prix réel que tu paies chaque jour,

Maintenant que tu te connais mieux tu dois

-  Te réguler
-  Répéter chaque jour
-  Changer tes comportements liés à tes émotions

Ton cerveau ne change pas parce que tu as compris.

Il change quand tu lui montres, **dans ta vraie vie**, qu'une autre réponse est possible ❤️