

La méthode pour Reconquérir  
votre conjointe.

Parcours guidé sur 14 jours

Sans vous perdre, sans forcer,  
sans manipulation

# L'ATELIER *des liens*



RELATIONS ALIGNEES & RENCONTRES CHOISIES

COACHING RELATIONNEL & AGENCE MATRIMONIALE

SAINT-DIE DES VOSGES

## Introduction au parcours Reconquérir

La méthode pour reconquérir votre conjointe sans vous perdre  
Il y a des moments dans une vie où tout vacille.  
Des moments où la personne que vous aimez devient distante.  
Où les échanges changent.  
Où le lien semble se fragiliser un peu plus chaque jour.

Et dans ces moments-là, une peur profonde apparaît :  
☞ la peur de perdre la relation.

Peut-être que vous êtes exactement dans cette situation aujourd'hui.  
Vous ne savez plus vraiment quoi faire.  
Vous avez déjà essayé de parler, d'expliquer, de rassurer, de comprendre.  
Mais malgré vos efforts...

☞ quelque chose continue de s'éloigner.  
Et plus vous sentez cette distance, plus vous ressentez :  
de l'urgence, de la confusion, parfois même de la panique.

Alors vous cherchez des réponses. C'est normal.

Mais il y a une chose importante que vous devez comprendre dès maintenant :  
Une relation ne se reconstruit pas dans la peur.  
Et la plupart des hommes, lorsqu'ils sentent leur relation leur échapper, réagissent  
instinctivement de manière contre-productive.  
Ils courent après la relation, cherchent à convaincre, multiplient les discussions,  
tentent de "rattraper".

☞ sans réaliser qu'ils aggravent souvent la situation.

Pourquoi ?

Parce qu'ils ont progressivement perdu leur position dans la relation.

- Ils ne sont plus centrés.
- Ils ne sont plus stables.
- Ils fonctionnent dans la peur de perdre.

Et cette posture change complètement la dynamique du couple.

Ce parcours n'a pas été créé pour vous apprendre à manipuler quelqu'un.  
Il n'a pas été créé non plus pour vous vendre une promesse irréaliste.  
Je préfère être clair avec vous :

☞ **personne ne peut garantir le retour d'une personne.**

En revanche, il est possible de :

- comprendre ce qui se joue réellement
- arrêter les erreurs qui détruisent la dynamique
- retrouver votre stabilité
- recréer une relation plus saine
- et surtout : ne plus vous perdre dans le processus

Parce qu'au fond...

Le véritable enjeu n'est pas seulement de "la récupérer".

☞ **Le véritable enjeu est de redevenir un homme solide dans sa relation.**

Un homme capable de garder son cadre, de communiquer sainement, de ne plus fonctionner dans le manque, de créer une dynamique relationnelle plus mature et plus stable.

Au fil de ce parcours, vous allez progressivement :

- ✓ comprendre les mécanismes invisibles qui ont créé la crise
- ✓ identifier les erreurs qui aggravent la situation
- ✓ retrouver votre stabilité émotionnelle
- ✓ reprendre votre position dans la relation
- ✓ apprendre à recréer du lien sans pression ni manipulation

Mais attention :

**Ce travail demande de l'honnêteté envers vous-même, de la lucidité et une réelle volonté de changer certaines habitudes.**

Parce qu'il ne suffit pas de vouloir sauver une relation.

☞ Il faut devenir capable de transformer la dynamique qui l'a fragilisée.

Je vous invite donc à avancer dans ce parcours avec une posture simple :

- ne cherchez pas à aller vite
- ne cherchez pas à obtenir un résultat immédiat
- cherchez à comprendre
- cherchez à évoluer
- cherchez à retrouver votre stabilité

Car c'est souvent à partir du moment où un homme cesse de courir après la relation...

☞ qu'il recommence enfin à devenir attractif.

Bienvenue dans **Reconquérir**

**Christine URBES**

**L'ATELIER DES LIENS**

## JOUR 1 — Faire face à la réalité

Il y a un moment dans toute crise où deux options s'offrent à vous :

- continuer à espérer que "ça va passer"
- ou accepter que quelque chose de profond est en train de se jouer

La plupart des hommes restent trop longtemps dans la première option.

Pourquoi ?

Parce que voir la réalité implique d'accepter plusieurs choses difficiles :

- que la relation a changé
- que votre partenaire ne ressent plus la même chose
- que vous n'avez plus le contrôle
- que ce que vous faisiez avant ne fonctionne plus

☞ Et ça, c'est confrontant.

Alors vous minimisez.

Vous vous dites :

- "elle est juste fatiguée"
- "c'est une phase"
- "on a déjà traversé pire"

Mais en parallèle, vous sentez que quelque chose s'est déplacé.

Moins de complicité.

Moins de regard.

Moins d'envie.

☞ Et surtout : moins d'engagement émotionnel.

💡 Ce que vous devez comprendre

Une rupture ne commence jamais au moment où elle est prononcée.

Elle commence bien avant.

Dans une accumulation de micro-décrochages :

- des choses non dites
- des frustrations non exprimées
- une distance qui s'installe progressivement

Et surtout :

☞ un changement de perception.

Votre conjointe ne vous voit plus comme avant.

Et c'est souvent ce point qui est le plus difficile à accepter.

⚠ Pourquoi c'est crucial

Tant que vous ne voyez pas la réalité telle qu'elle est :

☞ vous allez continuer à agir comme si la relation était encore "récupérable facilement"

Et donc :

- vous allez insister
- vous allez vouloir réparer
- vous allez accélérer

☞ exactement ce qui aggrave la situation.


### Exercice

Prenez un moment seul.  
Pas sur votre téléphone.  
Pas en surface.

Répondez par écrit :

- Si je suis honnête, où en est réellement ma relation aujourd'hui ?
- Quels signes concrets montrent qu'elle s'éloigne ?
- Depuis quand ces signes sont-ils présents ?

Puis :

 Quelle vérité suis-je en train d'éviter ?

### Objectif du jour

Arrêter de fonctionner sur de l'espoir.  
Commencer à fonctionner sur de la lucidité.

## JJOUR 2 — Stopper les dégâts

Quand une relation devient instable, votre réflexe naturel est simple :

☞ agir.

Faire quelque chose.

Réagir.

Essayer de rattraper.

C'est logique.

Mais dans ce contexte précis, ce réflexe devient votre plus grand problème.

✨ Le paradoxe

Plus vous essayez de "réparer" la relation :

- plus vous montrez que vous êtes en train de la perdre
- plus vous vous positionnez en demande
- plus vous renforcez le déséquilibre

☞ Et ce déséquilibre est immédiatement ressenti.

Pas forcément de manière consciente.

Mais émotionnellement, votre partenaire le perçoit.

📖 Exemple concret

Elle prend de la distance.

Vous :

- envoyez plus de messages
- demandez à parler
- essayez de comprendre

Elle ressent :

- de la pression
- une attente
- une intensité qu'elle ne peut plus porter

☞ Résultat : elle s'éloigne encore plus.

Et vous entrez dans une spirale.

⚠ Les erreurs les plus fréquentes

- chercher à "clarifier la situation" immédiatement
- vouloir avoir des réponses
- multiplier les tentatives de contact
- expliquer pourquoi vous tenez à elle

☞ Toutes ces actions partent d'une bonne intention.

Mais elles traduisent une chose :

☞ vous êtes en train de courir après la relation.

💡 Ce que vous devez intégrer

Dans une dynamique de perte, agir trop vite est presque toujours une erreur.

Parfois, la première chose à faire...

☞ c'est arrêter.

## Exercice

Reprenez les 5 derniers jours.

Listez précisément :

- vos messages
- vos appels
- vos tentatives
- 

Pour chaque action, notez :

☞ "Je l'ai fait parce que..."

Soyez honnête :

- peur ?
- besoin ?
- envie de contrôler ?

Puis écrivez :

☞ "Si je continue comme ça, qu'est-ce qu'il va se passer dans 7 jours ?"

 Objectif du jour

Créer un premier break dans la spirale.

## JOUR 3 — Observer sans agir

Vous êtes probablement dans un état d'hyper-réactivité.  
Chaque message déclenche quelque chose.  
Chaque silence vous travaille.  
Chaque détail prend de l'ampleur.

👉 Et vous réagissez.  
Presque automatiquement.

✚ Le problème  
Quand vous êtes dans cet état :  
vous n'agissez plus avec lucidité  
vous agissez sous pression  
vous cherchez à soulager une émotion

👉 pas à construire une solution.  
💡 Comprendre votre fonctionnement  
Quand vous ressentez :  
de l'angoisse  
du manque  
de la peur  
Votre cerveau cherche une solution immédiate.  
Et la solution la plus accessible, c'est :  
👉 contacter votre partenaire.  
Mais ce que vous faites en réalité :  
👉 vous essayez de calmer votre émotion à court terme  
Au détriment de la relation à long terme.

🔥 Exemple  
Elle ne répond pas.  
Vous ressentez :  
stress  
incompréhension  
Vous envoyez :  
un autre message  
puis un autre

👉 Vous êtes soulagé 2 minutes.  
Mais vous avez augmenté la pression.  
⚠️ Changement de logique  
À partir d'aujourd'hui :  
👉 vous ne réagissez plus automatiquement  
Vous observez.

## Exercice

Pendant 24h :

Dès que vous avez envie de :  
envoyer un message  
vérifier  
relancer

👉 vous ne le faites pas.

À la place, vous notez :  
ce que vous ressentez  
ce que vous avez envie de faire  
ce qui vous fait peur

💡 Prise de conscience

Vous allez découvrir quelque chose d'important :

👉 votre problème n'est pas la situation

👉 votre problème est votre incapacité à rester stable dans la situation

🎯 Objectif du jour

Reprendre du contrôle sur vous-même.

## JOUR 4 — Comprendre votre peur

Vous pensez que votre problème est de perdre votre conjointe.  
Mais en réalité, ce qui vous déstabilise profondément, c'est :

☞ ce que cette perte représente.

✚ Derrière la peur

Quand vous imaginez la perdre, vous n'imaginez pas seulement :  
son absence

Vous imaginez :

être seul

échouer

devoir recommencer

ne plus être choisi

☞ Et c'est ça qui crée l'intensité.

💡 Exemple

Deux hommes vivent une rupture.

Le premier s'effondre

Le second reste stable

Pourquoi ?

☞ Pas à cause de la situation

☞ À cause de ce qu'ils projettent dessus

⚠ Tant que cette peur n'est pas identifiée

Elle va :

piloter vos actions

influencer vos décisions

vous faire agir à l'envers

✍ Exercice

Complétez plusieurs fois :

☞ "Si je la perds, alors..."

Continuez jusqu'à ne plus avoir de réponses.

Puis relisez.

💡 Analyse

Regardez :

quelles peurs reviennent le plus

lesquelles sont irrationnelles

lesquelles vous dominent

🎯 Objectif du jour

Mettre de la lumière sur ce qui vous dirige.

## JOUR 5 — Revenir à vous

Depuis le début de cette situation, votre attention est tournée vers elle.

Ce qu'elle fait.

Ce qu'elle pense.

Ce qu'elle ressent.

👉 Et vous vous êtes progressivement oublié.

⚠️ Le problème

Quand toute votre énergie est dirigée vers l'extérieur :

👉 vous perdez votre centre.

Et sans centre :

vous devenez instable

vous vous adaptez en permanence

vous perdez votre solidité

💡 Ce que vous devez comprendre

Une relation ne peut pas être stable si vous ne l'êtes pas.

🔥 Revenir à soi, ce n'est pas "faire du développement personnel"

C'est simplement :

reprendre votre énergie

reprendre votre attention

reprendre votre axe

📝 Exercice

Aujourd'hui, vous allez faire 3 choses obligatoires :

1. Activité physique

👉 minimum 30 minutes

2. Moment seul sans distraction

👉 pas d'écran, pas de téléphone

3. Action personnelle

👉 quelque chose que vous repoussiez

💡 Pourquoi c'est important

Parce que vous commencez à recréer :

👉 une stabilité indépendante de la relation

🎯 Objectif du jour

Revenir au centre.

## JOUR 6 — Reprendre votre cadre

Quand une relation commence à vous échapper, il y a un phénomène presque systématique :

☞ vous commencez à vous adapter.

Au début, c'est subtil :

vous évitez certains sujets

vous faites plus d'efforts

vous acceptez des choses que vous questionniez avant

Puis progressivement :

☞ vous vous ajustez de plus en plus... jusqu'à vous oublier.

✚ Ce qui se joue réellement

Vous pensez que vous êtes en train de "préserver la relation".

Mais en réalité :

☞ vous êtes en train de perdre votre cadre.

Et sans cadre :

il n'y a plus de repère

il n'y a plus de tension saine

il n'y a plus de respect réel

💡 Exemple concret

Avant :

vous exprimiez vos désaccords

vous posiez des limites

vous étiez clair

Aujourd'hui :

vous évitez

vous temporez

vous laissez passer

☞ Pourquoi ?

Parce que vous avez peur de créer un conflit... et de la perdre.

⚠ Le problème

Plus vous renoncez à votre cadre :

☞ plus vous devenez flou


☞ plus vous perdez en consistance

☞ plus la relation se déséquilibre

💡 Vérité importante

Le respect ne se demande pas.

Il se construit par ce que vous acceptez... ou refusez.

 Exercice

Prenez une feuille et répondez :

Qu'est-ce que j'accepte aujourd'hui que je n'aurais jamais accepté avant ?

À quel moment ai-je commencé à céder ?

Qu'est-ce que j'évite de dire ou de poser ?

Puis :

✎ écrivez 3 limites que vous souhaitez réinstaller.

 Objectif du jour

Recommencer à exister clairement dans la relation.

## JOUR 7 — Le silence stratégique

Le silence est souvent mal compris.

Beaucoup d'hommes l'utilisent comme :

une punition

un test

une stratégie manipulatoire

☞ Et ça ne fonctionne pas.

💡 Le vrai rôle du silence

Le silence, dans ce contexte, n'est pas un outil de contrôle.

☞ C'est un espace de respiration.

Pour vous.

Pour elle.

Pour la dynamique.

✚ Pourquoi c'est essentiel

Aujourd'hui, la relation est saturée :

trop d'émotions

trop de tentatives

trop de pression

☞ Et dans un espace saturé, rien ne peut se rééquilibrer.

📖 Exemple

Vous envoyez un message → elle répond froidement

Vous relancez → elle se ferme encore plus

☞ La dynamique est bloquée.

🔄 Le silence permet :

de stopper la spirale

de réduire la pression

de recréer un espace neutre

⚠ Attention

Le silence n'est pas :


✗ disparaître en espérant qu'elle revienne

✗ jouer à "je t'ignore"


☞ C'est :

✓ ne pas surinvestir


✓ ne pas alimenter la tension

 Exercice

Aujourd'hui :  
aucun message initié  
aucune relance  
aucune justification

 Et surtout :

observez :  
votre envie de la contacter  
votre inconfort  
votre besoin de contrôle

 Prise de conscience

Si vous ne supportez pas le silence...  
c'est que vous étiez trop dépendant du lien.

 Objectif du jour

Créer de l'espace (extérieur et intérieur).

## JOUR 8 — Changer votre posture

Vous pensez peut-être que votre problème est lié à vos actions.  
Mais dans la plupart des cas :

👉 le vrai problème est votre posture.

✚ Posture vs comportement

Vous pouvez dire les “bons mots”...

Mais si votre posture est :

en demande

fragile

instable

👉 cela se ressent immédiatement.

💡 Exemple

Deux hommes disent :

“Je comprends ta décision.”

L’un le dit avec calme et stabilité

L’autre le dit avec tension et peur

👉 Le message est le même

👉 L’impact est totalement différent

⚠️ Pourquoi c’est crucial

Votre partenaire ne réagit pas seulement à ce que vous dites.

👉 Elle réagit à ce que vous dégagez.

🔥 Changer de posture

Ce n’est pas jouer un rôle.

C’est revenir à :

de la stabilité

de la clarté

de la solidité intérieure

📝 Exercice

Posez-vous cette question :

👉 “Si je n’avais aucune peur de la perdre, comment je me comporterais aujourd’hui ?”

Puis écrivez :

ce que vous feriez différemment

ce que vous arrêteriez

ce que vous assumeriez

💡 Intégration

Choisissez une seule action à incarner aujourd’hui.

🎯 Objectif du jour

Commencer à incarner un changement réel.

## JOUR 9 — Comprendre la dynamique

Vous avez peut-être l'impression que le problème vient de :  
ce qu'elle fait  
ce qu'elle dit  
son comportement

Mais en réalité :

👉 vous êtes pris dans une dynamique.

🌿 Une dynamique, c'est quoi ?

C'est une boucle relationnelle où :

chacun réagit à l'autre

chacun renforce le comportement de l'autre

🌟 Exemple classique

Elle s'éloigne → vous vous rapprochez

Vous vous rapprochez → elle s'éloigne davantage

👉 Et la boucle s'intensifie.

⚠️ Le piège

Vous pensez que si vous faites "plus" :

👉 vous allez inverser la tendance

Mais en réalité :

👉 vous nourrissez la boucle

💡 Compréhension clé

Vous ne pouvez pas changer la dynamique  
en restant dans le même rôle.

📝 Exercice

Décrivez précisément votre boucle :

Elle fait...

Je ressens...

Je réagis...

Elle amplifie...

Puis :

👉 identifiez le moment où vous pouvez agir différemment

🎯 Objectif du jour

Sortir du pilote automatique relationnel.

## JOUR 10 — Créer du manque (sans manipuler)

Beaucoup d'hommes entendent :

☞ "il faut créer du manque"

Et interprètent ça comme :

disparaître

ignorer

jouer un rôle

☞ Mauvaise approche.

💡 Le manque ne se crée pas artificiellement

Il apparaît quand :

vous n'êtes plus acquis

vous êtes moins disponible

vous êtes recentré

✳️ Aujourd'hui, votre problème

Vous êtes trop présent :

émotionnellement

mentalement

parfois physiquement

☞ Et cette présence constante enlève toute tension.

⚠️ Comprendre la tension relationnelle

Une relation vivante a besoin de :

mouvement

espace

variation

🔥 Ce que vous allez faire

Pas disparaître.

☞ Mais redevenir occupé par votre propre vie.

📝 Exercice

Aujourd'hui :

priorisez 3 choses personnelles

ne répondez pas immédiatement

ne soyez pas toujours disponible

Puis notez :

ce que ça change en vous

ce que ça change dans votre énergie

💡 Prise de conscience

Le manque ne vient pas de l'absence.

Il vient du fait que vous redevenez quelqu'un d'indépendant.

🎯 Objectif du jour

Sortir de la disponibilité excessive.

L'ATELIER  
*des liens*



## JOUR 11 — Reprendre contact intelligemment

Reprendre contact est une étape délicate.

Beaucoup d'hommes la ratent parce qu'ils le font pour :

obtenir une réponse

relancer la relation

tester

👉 Mauvaise intention = mauvais résultat

💡 Bonne logique

Vous ne contactez pas pour récupérer.

👉 Vous contactez pour exister différemment.

⚠️ Les erreurs classiques

message trop long

message émotionnel

message lourd

🔑 Les bons principes

simple

neutre

sans attente

📄 Exemple

❌ "Tu me manques, j'aimerais qu'on parle"

✅ "Salut, je suis passé à [lieu], ça m'a fait penser à toi. J'espère que tu vas bien."

📝 Exercice

Écrivez un message :

1 phrase

sans émotion lourde

sans question directe

Relisez-le et demandez-vous :

👉 "Est-ce que ce message met de la pression ?"

🎯 Objectif du jour

Réintroduire un contact sain.

## JOUR 12 — Recréer du lien (sans forcer)

À ce stade, quelque chose a changé :  
vous êtes moins en réaction  
vous êtes plus stable  
vous avez arrêté de surinvestir

👉 Et c'est seulement maintenant que vous pouvez commencer à recréer du lien.

### ⚠ Attention

Créer du lien ne veut pas dire :  
forcer un rapprochement  
organiser un moment "important"  
ou chercher une discussion profonde

👉 Cela veut dire :

- ✓ réintroduire de la légèreté
- ✓ recréer une présence agréable
- ✓ sortir de la tension

### 💡 Ce que vous devez comprendre

Une relation ne se répare pas par des discussions sérieuses.  
Elle se réactive par des moments simples.

### 🔧 Actions concrètes

À ce stade, vous pouvez commencer à :  
proposer un moment simple (café, balade, verre)  
relancer un souvenir positif  
être présent sans être lourd

### 📌 Exemples

"Je passe dans le coin jeudi, ça pourrait être sympa de prendre un café rapidement."  
"Je suis tombé sur [souvenir], ça m'a fait sourire."

👉 Ton :

simple, léger, sans enjeu

### 📝 Exercice

Planifiez une interaction simple :  
courte  
sans attente  
sans pression  
Puis notez :  
votre intention réelle  
votre niveau de détachement

### 🎯 Objectif du jour

Recréer du lien... sans recréer de tension.

## JOUR 13 — Réintroduire de la valeur émotionnelle

Dans beaucoup de relations en crise, quelque chose disparaît progressivement :

☞ la valorisation.

Au début :

vous remarquez

vous exprimez

vous appréciez

Puis avec le temps :

ça devient acquis

ça se raréfie

ça disparaît

💡 Question importante

☞ Depuis quand ne lui avez-vous pas dit qu'elle était belle ?

☞ Depuis quand ne lui avez-vous pas montré que vous appréciez ce qu'elle est ?

⚠ Mais attention

Dire des mots doux dans une posture de besoin :

✗ "tu me manques, tu es la femme de ma vie"

☞ crée de la pression

✓ Bonne approche

Exprimer sans attendre.

Simplement constater.

🔧 Actions concrètes

Vous pouvez :

faire un compliment simple et sincère

reconnaître quelque chose chez elle

exprimer une appréciation sans en faire trop

📌 Exemples

"Cette couleur te va vraiment bien."

"J'ai toujours apprécié ton énergie sur [sujet]."

"Tu as quelque chose de très apaisant, je m'en rends compte maintenant."

☞ Pas d'attente

☞ Pas de récupération

☞ Juste une expression

📝 Exercice

Répondez :

Qu'est-ce que j'aime réellement chez elle ?

Qu'est-ce que je ne lui disais plus ?

Puis :

☞ choisissez une seule chose à exprimer, simplement.

🎯 Objectif du jour

Réintroduire une énergie positive... sans chercher à obtenir.

L'ATELIER  
des liens



## JOUR 14 — Créer une nouvelle dynamique

Vous avez peut-être commencé ce programme avec une idée :

👉 la récupérer.

Mais aujourd'hui, vous êtes à un autre endroit.

Vous avez compris :

que forcer ne fonctionne pas

que courir après éloigne

que la stabilité attire

💡 Et maintenant ?

Vous pouvez recréer quelque chose.

Mais pas en revenant à l'ancien modèle.

👉 En créant une nouvelle dynamique.

✚ Une nouvelle dynamique, c'est :

plus de légèreté

plus de présence consciente

plus de spontanéité

🔧 Actions concrètes (à ce stade uniquement)

Si la dynamique est plus ouverte, vous pouvez :

proposer un moment à deux (simple, pas chargé)

organiser quelque chose de léger (verre, sortie courte)

créer une surprise simple (pas spectaculaire)

📌 Exemples

proposer un verre sans enjeu

suggérer une activité que vous partagiez

faire un geste inattendu mais léger

⚠️ Ce qu'il faut éviter

les "grandes déclarations"

les surprises trop lourdes

les moments trop chargés émotionnellement

💡 Question clé

👉 "Est-ce que je fais ça pour partager... ou pour récupérer ?"

📝 Exercice final

Écrivez :

L'homme que vous étiez au début de cette situation

Ce que vous avez compris

L'homme que vous choisissez d'être maintenant

Puis complétez :

"Dans mes relations, je décide désormais de..."

🎯 Objectif final

Ne plus jamais vous perdre dans une relation.

## 1. SCRIPTS DE MESSAGES

☞ Règle absolue :

un message = une intention simple = zéro pression

✦ Situation 1 — Reprise de contact (après distance)

Objectif : réouvrir sans tension

✓ Script 1

“Salut, je suis passé à [lieu], ça m’a fait penser à toi. J’espère que tu vas bien.”

✓ Script 2

“Je pensais à [souvenir léger], ça m’a fait sourire. J’espère que tout roule pour toi.”

✦ Situation 2 — Elle répond froidement

Objectif : ne pas sur-réagir

✗ Mauvais réflexe

“Pourquoi tu es distante ?”

✓ Bon script

“Ça marche 😊 prends soin de toi”

☞ Tu montres :

du détachement

aucune pression

✦ Situation 3 — Relancer sans lourdeur

Objectif : maintenir un lien léger

✓ Script

“Je passe dans le coin cette semaine, ça pourrait être sympa de prendre un café rapide si tu es dispo.”

☞ Important :

pas d’insistance

pas de relance si refus

✦ Situation 4 — Compliment intelligent

Objectif : réintroduire de la valeur

✓ Script

“Je réalise que tu as toujours eu une vraie capacité à [qualité précise]. Je ne l’avais pas forcément exprimé.”

✓ Script court

“Cette couleur te va vraiment bien.”

☞ simple > puissant

✦ Situation 5 — Elle propose de se voir

Objectif : rester stable

✓ Script

“Oui avec plaisir, ça me fera plaisir de te voir. Dis-moi quand tu es dispo.”

☞ Pas de sur-enthousiasme

☞ Pas de projection

ne t’accroches pas

✦ Situation 6 — Elle est confuse (“je ne sais pas où j’en suis”)

✓ Script

“Je comprends. Prends le temps dont tu as besoin.”

☞ Tu ne forces pas

☞ Tu ne t’accroches pas

# L'ATELIER *des liens*



12 Rue Marie Curie

Gratin

88100 SAINT DIE DES VOSGES

Christine URBES [christineurbes@gmail.com](mailto:christineurbes@gmail.com)

07 86 01 73 45