

TOME 1

# AIMER NE SUFFIT PAS



ANTOINE AUDIBERT

COMMENT (ENFIN) VIVRE **UNE RELATION SAINNE,**  
**ALIGNÉE ET DURABLE,** MÊME SI TU NE CROIS  
PLUS QUE C'EST POSSIBLE POUR TOI

# Académie des émotions - Tome 1

## Aimer ne suffit pas

*Comment (enfin) vivre **une relation saine, alignée et durable**, même si tu ne crois plus que c'est possible pour toi*

\*\*\*

**Antoine Audibert**

© Antoine Audibert, 2025 – Tous droits réservés.

Ce livre est protégé par les lois françaises et internationales sur le droit d'auteur.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, copiée, diffusée, enregistrée ou transmise, sous quelque forme que ce soit — électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre — sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, sauf dans le cas de courtes citations intégrées à des critiques ou à des usages pédagogiques non commerciaux explicitement autorisés par la législation en vigueur.

Ce livre ne remplace en aucun cas un avis médical, une psychothérapie ou un traitement prescrit. En cas de trouble de santé mentale ou physique, consultez un professionnel qualifié.

Toute mention d'investissement, de business ou de revenus potentiels n'a qu'une visée pédagogique. Aucun résultat n'est garanti, chaque situation étant unique.

Pour toute demande d'autorisation, merci de contacter :  
[antoine.audibert@zenit productions](mailto:antoine.audibert@zenit productions)

## Remerciements

À ma tante, pour sa présence douce et discrète quand j'en avais le plus besoin.

À mon frère, qui a toujours su voir clair en moi, même quand je me perdais.

À Julien, pour la franchise, le soutien quand j'étais au plus bas et l'amitié sans fioritures.

À Majda, pour ton engagement, ta fiabilité essentielle, tu portes ce projet autant que moi.

À toutes les personnes que j'ai croisées; mes amis et mes ex. Vous avez sculpté mes limites, mes chutes, et ma résilience.

À mes parents, je vous remercie, même pour ce que vous n'avez pas su me donner.

À mon moi enfant : tu n'étais pas trop sensible. Tu étais lucide.

À mon moi de 85 ans : je fais de mon mieux pour que tu puisses être fier.

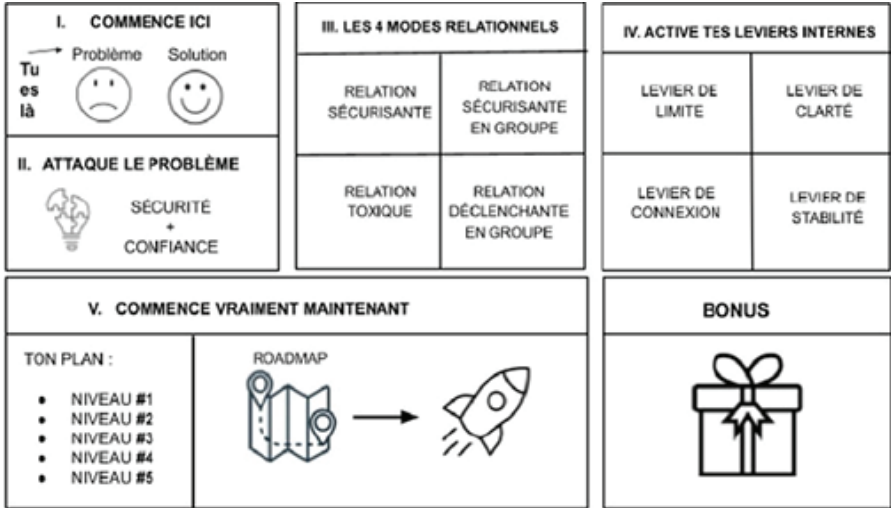
**Agis malgré l'inconfort.**

# Table des matières

<b>Section I : Commence ici.....</b>	<b>1</b>
Le jour où mon corps a dit stop alors que "tout" allait bien .....	4
Le problème que ce livre résout .....	14
<b>Section II : On attaque le problème à la racine.....</b>	<b>22</b>
Poser des non négociables et élever tes standards relationnels.....	25
<b>Section III : Les 4 Modes Relationnels.....</b>	<b>52</b>
La relation sécurisée : quand ton système cesse de fuir.....	59
Comment fonctionnent les liens sécurisés avec une personne ? .....	61
Comment se libérer des relations toxiques ? .....	103
Comment savoir si tu progresses vraiment ? .....	124
Coupe avec l'environnement insécurisé, même s'il a "l'air normal" .....	126
Comment savoir si tu vas dans la bonne direction, alors que tu doutes encore ?.....	147
<b>Section IV : Active tes leviers internes .....</b>	<b>162</b>
Levier Interne de limite (Dominance régulée) – Retrouver de la maîtrise .....	167
Levier Interne de clarté (Conforme régulée) – La logique remplace le conflit .....	196
Levier Interne de stabilité (Stable Affirmé) – La vulnérabilité montre ta force .....	218
Levier interne de connexion (Influence régulée) : Attirer avec confiance et influence.....	234
Étude de cas.....	257
Créer des relations alignées et saines et éviter les dynamiques toxiques .....	270
<b>Section V : Commence vraiment maintenant.....</b>	<b>280</b>
Créer des relations puissantes dans la vraie vie .....	285
LA ROADMAP : Passer du chaos amoureux à une relation puissante et alignée .....	291
Ton toi dans 5 ans.....	296
Tes ressources offertes.....	298

# Section I : Commence ici

« Tu veux qu'on te choisisse ? Commence par ne plus t'abandonner. » - Antoine



Tu dois réguler ton système nerveux pour vivre une vie apaisée, construire des relations alignées et saines. Ça paraît évident, mais tout le monde cherche à contourner le vrai problème : l'inconfort d'adapter ses propres comportements qui mènent à des dynamiques relationnelles chaotiques.

J'ai essayé autrement, crois-moi, ça ne fonctionne pas. **Comprendre intellectuellement ce qui t'arrive dans tes relations, c'est bien.** Mais tu as besoin d'outils concrets pour t'en sortir, des leviers efficaces que tu dois appliquer chaque jour pour incarner une posture sécuritaire, réellement apaiser ton corps, et donc ta vie. Et pour ça, il faut revenir à la base : **ton système nerveux.**

C'est la première brique. C'est lui qui permet ensuite d'attirer autre chose que des liens affectifs qui t'épuisent. Alors « Se réguler », ça signifie beaucoup de choses différentes pour beaucoup de personnes. Et je t'arrête tout de suite, ce n'est pas la fameuse phrase "être la meilleure version de soi-même".

C'est rétablir un lien **sécurisant** avec ton corps et ton vécu pour que tu cesses de réagir comme si tu étais constamment menacé avec les autres.

C'est reprendre la maîtrise de tes comportements, au lieu d'être dans un état de survie. Et ça, ça te permettra d'avoir confiance dans le monde et avec le monde.

Si tu lis ce livre, tu sais déjà que ça ne tombe pas du ciel. Tu dois aller la chercher. Et la bonne nouvelle, c'est que tu n'es pas obligé d'attendre passivement. **Tu peux agir dès aujourd'hui.** En intégrant d'abord précisément comment ton corps fonctionne et comment tes blessures émotionnelles ont façonné ta manière de réagir aux situations. Enfin, plus tu agiras différemment face à ces **mécanismes**, plus tu seras libre et en paix avec toi-même et les autres. Maîtriser cette compétence, c'est te donner les clés pour une vie que tu veux vraiment.

Ce livre va te montrer exactement comment faire.

\*\*\*

**Voilà comment :**

- » Premièrement, ce livre explique précisément comment fonctionne réellement ton **système nerveux** dans le choix de tes proches.
- » Deuxièmement, il révèle les quatre piliers concrets pour identifier rapidement les dynamiques relationnelles instables puis construire une connexion émotionnelle puissante et alignée.
- » Troisièmement, il te montre comment poser un cadre ferme sans culpabilité ni agressivité et comment attirer des personnes sécures grâce à des outils pratiques.

Enfin, il te propose un plan d'action clair et concret que tu pourras mettre en œuvre immédiatement dès aujourd'hui.

\*\*\*

Une fois que tu comprends comment te réguler et changer tes comportements, tout devient plus facile.

## Pourquoi devrais-tu me faire confiance dans ce cadre ?

Ne le fais pas aveuglément. Sois sceptique et fais-toi ton propre avis. Mais, par transparence totale, voici pourquoi je me permets de t'en parler : J'ai accompagné plus de 500 personnes en coaching individuel et en formations immersives, en France et à l'international.

Je viens d'une famille marquée par l'instabilité émotionnelle où des femmes fortes, brillantes, étaient contraintes de se taire pour maintenir la paix.

J'ai vu comment, à force de se suradapter, elles devenaient peu à peu les otages silencieuses de dynamiques émotionnelles agressives.

Mes méthodes s'appuient sur les neurosciences les plus récentes, la théorie de l'attachement, la Communication Non Violente, et des pratiques d'expériences émotionnelles correctrices.

Et pour te donner un peu plus de contexte sur moi, avant de faire de l'accompagnement, je dirigeais des équipes dans des environnements très exigeants en France, au Luxembourg, au Maroc et en Indonésie. En parallèle, j'ai basculé dans l'**entrepreneuriat** lors de la période Covid : je travaillais à 200 %, tout en m'exposant de plus en plus sur les réseaux sociaux. Je me suis retrouvé dans un état de survie grave.

Ce qui fait que je me suis réfugié dans des relations toxiques par compensation. S'en est suivi un burn-out sévère qui a appuyé sur mes propres schémas relationnels insécures.

J'ai dû me reconstruire entièrement.

Aujourd'hui, je vis chaque jour des relations saines, je vis pleinement d'une activité qui m'épanouit en termes d'ambitions, de temps pour moi et en accord avec mes valeurs profondes, loin des schémas qui dominaient autrefois ma vie.

\*\*\*

Ce livre ne contient pas de théories inutiles ou abstraites. Je l'ai bâti méthodiquement sur ce qui a fonctionné pour moi et pour mes clients. Je l'ai écrit en espérant profondément qu'il fonctionne encore mieux pour toi qui me lis. Parce que je crée du contenu que j'aurais aimé avoir : clair, court, pratique et facile à intégrer immédiatement.

Ce livre est là pour te montrer comment sortir définitivement de ces schémas toxiques et construire une sérénité à la fois émotionnelle et relationnelle.

Maintenant que tout est dit, on peut avancer ensemble.

**Astuce :** Si tu dois te distraire pendant que tu lis ce livre (scroller sans fin, mettre de la musique à fond, etc.) sache que c'est un ancien réflexe de survie : ton corps cherche à éteindre un inconfort en fuyant vers un "bruit" extérieur.

Pour avancer, prends conscience de ce mécanisme : quand tu te surprends à vouloir combler le silence coûte que coûte, reste quelques secondes avec l'inconfort. Observe les sensations, respire, et laisse passer la vague. Tu verras que tu peux continuer à lire sans retomber dans une distraction automatique. C'est comme ça que tu te sécurises dans ton lien à toi.

## Le jour où mon corps a dit stop alors que "tout" allait bien

Septembre 2019.

Je suis assis devant mon ordinateur, dans mon bureau du chantier Royal Hamilius à Luxembourg, un projet monumental à plusieurs millions d'euros. Autour de moi, des plans techniques, des emails urgents, et une pression permanente. De l'extérieur, ma vie est impeccable : chef de projet, carrière prometteuse, reconnaissance professionnelle, je gagne bien ma vie et suis en couple depuis un moment.



Pourtant, depuis quelques jours, une sensation s'installe en moi, une sorte de malaise diffus dans mon torse que je n'arrive pas à identifier clairement.

« Antoine, ça va ? » Mon collègue me tapote l'épaule.

Je sursaute, pris de court par cette simple question.

« Oui, tout va bien », je réponds machinalement avec un ton sec, en essayant de masquer mon trouble.

Mais c'est faux. Mon corps hurle silencieusement depuis des mois.

Je dors mal, je fais de l'hyperphagie nocturne, et surtout, je ressens cette tension permanente qui ne me quitte plus qui me donne envie de fuir ces bureaux pour m'allonger chez moi. Mais je refuse obstinément d'y prêter attention, convaincu que la volonté mentale suffira à dompter mes émotions comme je l'ai fait depuis mon enfance.

Quelques minutes après cette courte conversation, ma poitrine se serre douloureusement comme si quelqu'un m'écrasait les poumons. Je panique intérieurement et quitte précipitamment le chantier, honteux, perdu, et profondément inquiet.

Arrivé chez moi, je m'effondre sur mon canapé. Je revis les images de cette journée en boucle. Dans ce silence douloureux, une phrase me revient soudainement en mémoire.

“Pourquoi moi ? Pourquoi encore, alors que j'ai « tout » pour être heureux ?”

Quelques jours auparavant, ma compagne de l'époque m'avait glissé, presque timidement : « Antoine, t'as toujours l'air tendu dans ta voix, dans ta posture. » Sur le moment, cette remarque m'avait agacé, comme une critique injuste, une accusation implicite de faiblesse. Elle m'avait même offert des cours de chant pour mon anniversaire pour m'aider à relâcher cette pression car elle savait que je chantais depuis mon enfance, ce que j'avais pris comme une attaque déguisée plutôt qu'un cadeau sincère. Mais ce soir-là, seul face à moi-même, je comprends enfin la pertinence profonde de cette observation. Mon corps entier est en survie, ma voix trahit constamment mon état, et je porte cette tension comme une armure invisible depuis des années.

Cette tension je la connaissais depuis longtemps et particulièrement en 2017.



À cette époque, je suis un ingénieur ambitieux en Indonésie. Ma vie professionnelle se déroulait sans problème. Pourtant, côté personnel, c'est une autre histoire. Mon engagement de l'époque est marqué par la dépendance affective et des conflits récurrents. Je ne comprends pas pourquoi je me retrouve systématiquement dans des schémas similaires : des partenaires anxieuses, exigeantes ou émotionnellement distantes. Chaque rupture est une blessure profonde que je n'arrive jamais vraiment à guérir. À l'époque, je n'ai aucune idée que tout cela est profondément lié à mon histoire d'attachement et à un équilibre neuro-émotionnel complètement dérégulé depuis mon enfance.

De retour en 2019, après cette crise de panique sur le chantier, je décide alors d'explorer activement cette tension intérieure qui me poursuit depuis si longtemps. Je commence les cours de chant offert par ma partenaire de l'époque, d'abord sceptique car j'ai été souvent à faire les choses seuls par égo, puis progressivement étonné de constater leur impact immédiat sur mon état émotionnel. Avec le recul, son intuition était parfaitement juste. Ma voix, ma posture, tout révèle mon état de survie. Poser des limites saines est loin d'être évident pour moi et j'alterne entre colère explosive et silence radio.

Ce qu'on appelle un comportement passif-agressif.

Quelques mois plus tard, après cette crise qui m'avait bouleversé et m'ètre tourné vers le chant, je trouve alors une autre pratique qui allait renforcer ma sécurisation dans le lien avec les autres. Pour retrouver un semblant de sérénité intérieure et sauver ma relation de couple alors fragilisée par mes propres insécurités, je décide de proposer à ma conjointe le théâtre d'improvisation.

À vrai dire, je ne savais pas exactement à quoi m'attendre, mais quelque chose en moi sentait qu'il fallait tenter cette expérience. Ces exercices d'improvisation, pourtant simples en apparence, révèlent rapidement une autre facette de ma personnalité : je deviens progressivement plus sociable, influent et étonnamment à l'aise. L'improvisation m'offre un espace où l'erreur devient acceptable, voire encouragée. Je découvre le plaisir authentique de m'exprimer sans craindre le jugement immédiat.

Avec ma conjointe, ces moments partagés deviennent une véritable bouffée d'oxygène pour notre couple. On trouve rapidement une complicité et une légèreté. Je me sens boosté par cette expérience, je décide de poursuivre dans cette voie. Je lance alors ma propre chaîne YouTube, utilisant la mise en scène comme vecteur principal pour parler des relations et de régulation émotionnelle.

Je commence alors à m'associer avec d'autres personnes pour aller encore plus loin, persuadé d'avoir enfin trouvé ma voie. Mais c'est précisément à ce moment-là que tout commence à dérapier à nouveau, plus subtilement mais aussi bien plus dangereusement qu'auparavant.



Je cumulais encore mon poste d'ingénieur et mes premiers pas dans l'entrepreneuriat. Pendant cette période, je connaissais une nouvelle forme d'addiction au travail avec cette double casquette : chef de projet et entrepreneur.

Sur le papier, ça pouvait sembler une réussite, mais en réalité, je vivais un véritable enfer : je passais mes journées à jongler entre mon emploi, mes workshops, la production de vidéos, le suivi des commentaires et les statis-

tiques, dans un état d'hyper-vigilance permanent. Au lieu de me rassurer, cette double casquette me mettait davantage la pression : j'avais peur de tout perdre à la moindre baisse de rythme ou de visibilité. Inconsciemment, je me mets alors à déléguer excessivement la création de contenus et la gestion opérationnelle de ma chaîne à des proches, cherchant à éviter à tout prix la pression liée à l'exposition et au jugement du public que je découvre.

Très vite, je deviens dépendant de mes collaborateurs, perdant peu à peu le contrôle de mon propre projet mais surtout en esquivant ma propre responsabilité et en la mettant sur les autres. Chaque baisse d'engagement sur les réseaux sociaux me plonge dans un état d'anxiété profond, chaque vidéo peu visionnée devient une preuve tangible de mon échec personnel. Cette dépendance à la validation externe grandit rapidement, devenant obsessionnelle.

Je passe mes journées à consulter compulsivement les statistiques, les likes, les commentaires, les ventes, cherchant désespérément une confirmation extérieure de ma valeur personnelle. Cette addiction malsaine dégrade progressivement toutes mes relations.



Les tensions s'accumulent, les malentendus se multiplient et mon anxiété, à nouveau à son apogée, finit par déborder. La relation avec ma partenaire, pourtant améliorée grâce aux séances d'improvisation, se dégrade à nouveau sous le poids de mes comportements dysfonctionnels. Je me

surprends à ressentir des bouffées de colère disproportionnées pour des détails en apparence insignifiants, comme lorsqu'elle laisse ses affaires traîner par terre ou déplace mes affaires sans me prévenir.

Sur le moment, je ne comprends pas pourquoi ces petites choses me bouleversent autant. Ce n'est que plus tard que je réalise que mes comportements résonnent douloureusement avec des souvenirs de mon enfance, lorsque ma mère déplaçait systématiquement mes affaires sans respecter mon espace personnel, éveillant en moi un profond sentiment d'insécurité et d'injustice. Malgré nos efforts, la rupture devient inévitable, douloureuse et brutale. Cette séparation marque le début d'une toute nouvelle spirale infernale dans laquelle je m'engage inconsciemment. Désespéré et en quête urgente d'apaisement, j'enchaîne une série de relations, chacune plus destructrice que la précédente.

Ces expériences ne font qu'amplifier ma dépendance, mon anxiété et le sentiment d'échec cuisant qui devient peu à peu mon compagnon quotidien. Le coup fatal survient finalement lorsque mon associé principal décide de rompre notre collaboration. Il était structuré, déterminé ; il essayait constamment de m'apprendre à adopter une posture entrepreneuriale solide et affirmée, ce que je refusais obstinément de voir à l'époque. Sa décision légitime et cohérente me frappe en plein cœur, me laissant complètement démuni.



Cette rupture professionnelle arrive quasiment en même temps que la fin

d'un autre lien affectif particulièrement toxique, achevant de détruire ce qu'il me restait d'équilibre personnel. Complètement dévasté, je réalise que je n'ai plus rien : ni associé, ni couple, ni repères professionnels. Pire, je décide même d'arrêter définitivement mon métier d'ingénieur, ce métier qui représentait jusqu'alors une partie stable de mon identité ainsi que ces vidéos de mises en situations.



Tout s'effondre brutalement autour de moi.

Face à cette solitude profonde, confronté à mes peurs les plus intimes et à mes échecs les plus cuisants, une vérité essentielle finit par émerger. Toutes ces souffrances accumulées étaient le reflet d'un problème interne bien plus ancien et plus profond, enraciné dans mon système nerveux, mes schémas d'attachement et les croyances que j'avais construites depuis mon enfance. Déterminé à ne plus revivre ces cycles douloureux, je prends alors la décision radicale de tout reprendre à zéro, comme une renaissance.

Je plonge dans l'étude approfondie des neurosciences, de la régulation émotionnelle, et surtout, je découvre la théorie polyvagale. Cette approche neuroscientifique me bouleverse profondément : pour la première fois, je comprends clairement les réactions de mon corps et de mon esprit face au stress, à l'anxiété et aux traumatismes émotionnels.

Mais comprendre ne suffit pas.

Nous sommes en 2023 et je découvre quelque chose de plus brutal :

### **J'étais incapable de rester seul avec moi-même.**

Je n'arrivais même pas à m'asseoir cinq minutes dans le silence sans ressentir mon angoisse me broyer l'estomac. Le moindre vide était vécu comme une menace. J'avais besoin de bruit, de mouvement, de contrôle sinon, je ressentais de la peur. Pas une panique bruyante. Une panique sourde, rampante, que personne ne voyait car camouflée par l'humour mais qui me rongait.

Je me souviens très précisément d'un soir. J'étais seul chez moi. Aucun bruit. Aucune distraction. Juste moi, et ce néant intérieur. Mon cœur s'est mis à battre plus vite. J'ai senti une sueur froide. Je me suis levé, j'ai allumé la lumière, j'ai voulu appeler quelqu'un, m'occuper puis je me suis figé. C'est à ce moment-là que j'ai compris : **ce n'était pas la solitude le problème.** C'était le face-à-face avec moi-même et ma faille narcissique. Je ressens un vide si profond que j'ai l'impression de tomber à l'intérieur. Je n'arrive pas à rester en place. Je fais les cent pas. J'ouvre une appli, puis une autre.

Je m'effondre sur le canapé. Et tout remonte. J'ai grandi dans un appartement pauvre affectivement, violent par les cris de mes parents et l'insalubrité. Et quand le silence revenait, il était saturé de peur et de non-dits. J'ai alors appris très tôt à tout scanner, à sentir les tensions avant même qu'elles soient visibles.

C'était une question de survie.

À 6 ans, je savais déjà comment adapter mon comportement pour éviter une crise.

À 10 ans, je retenais mes larmes pour ne plus souffrir.

À 14 ans, je m'étais persuadé que la seule manière d'être aimé, c'était d'être utile.

Mais cette stratégie m'a coupé de moi-même. J'ai appris à tout analyser, à tout rationaliser, à tout contenir. Mais je n'avais jamais appris à *me sentir en sécurité*. Et maintenant que le monde extérieur ne me menaçait plus, c'était mon monde intérieur qui explosait.

Ce jour-là, affalé sur ce canapé, les poings fermés et la gorge nouée, j'ai une révélation brutale : toute ma vie d'adulte est construite sur une boussole intérieure encore figée dans la peur d'un petit garçon.



Un petit garçon qui voulait juste qu'on le regarde avec douceur. Qu'on l'écoute sans le corriger. Qu'on arrête de le manipuler. Qu'on lui dise : « Tu n'as rien à prouver. Tu as le droit d'exister, même si tu ne fais rien. ».

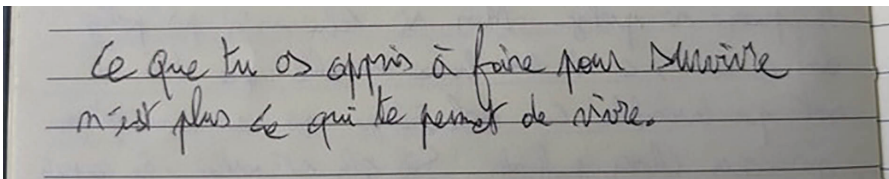
Ce soir-là, j'ai décidé de rester avec ce ressenti. J'ai noté tout ce que je ressentais.

Puis je recommençais, le lendemain, et le jour d'après. Je mettais en place des comportements dignes de mon moi sécure et je développais mon activité sur de nouvelles bases. Petit à petit, ma boussole intérieure apprenait à ne plus voir le silence comme une menace. Et c'est là que je commence à sentir une chose nouvelle : **de la sécurité.**

Pas du bonheur euphorique.

**Leçon : si tu ne tolères pas le silence, tu ne toléreras pas l'amour sain. Car l'amour sécurisant ne crie pas. Il est calme et attend que tu sois prêt.**

Et c'est à ce moment précis que je comprends que je ne peux pas garder tout ça pour moi. Je prends un carnet et j'écris :



Je repense à tous ceux que j'ai croisés dans le monde. À ceux qui souffrent en silence. Qui ont "tout pour être heureux" mais qui sentent que quelque

chose est cassé. Qui fuient la solitude, se sabotent en amour et dans leur vie pro, s'épuisent à vouloir contrôler ce qu'ils ne peuvent pas ressentir. Et je me dis : **Je dois transmettre ce que je viens de vivre.**

Une expérience qui reconnecte à la paix malgré l'inconfort de la traversée de ce désert. Je ne sais même pas si quelqu'un va répondre. Et là...

Des gens qui me disent : *"C'est la première fois que je comprends ce que je vis."* Des personnes qui, comme moi, n'ont jamais appris à vivre dans un corps en paix.

Je suis bouleversé.

La reconnaissance envers moi même après un parcours marqué par la sur-adaptation et le sentiment de ne jamais être "assez", peut aussi devenir une voie de guérison pour d'autres.

Et c'est là que mon projet devient une mission. Aujourd'hui, mon approche a aidé des centaines de personnes à poser des limites saines et à construire des relations alignées. Et ce livre, c'est la trace de cette traversée. Je ne suis pas devenu un modèle. Je suis devenu un canal. Et si tu es encore là à lire ces lignes, c'est sans doute que toi aussi, une part de ton corps se souvient. Se souvient qu'avant de chercher à "aller mieux" ou à être dans une relation, il faut d'abord **se sentir en sécurité.**

Et c'est exactement par là qu'on va commencer.

## Important :

Savoir me sécuriser a sauvé ma vie, c'est ce qui m'a permis d'être encore là à écrire ces mots.



antoine.audibert 03/05/2025

La manière la plus simple de sortir d'une relation toxique, c'est déjà ne pas y rentrer.

Mais pour ça, tu dois repérer ce qui t'attire dans ces relations, te sécuriser puis changer tes comportements.

Maintenant, si tu lis ces lignes, sache que tu fais déjà partie d'une minorité qui cherche à sortir de ces dynamiques, à se responsabiliser et construire des relations respectueuses et alignées.

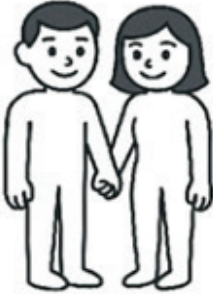
Je partage ces enseignements pour t'aider à découvrir, à ton tour, la beauté d'un lien profond authentique et apaisé déjà en commençant par toi-même. Merci de m'avoir accordé ton attention, ta plus précieuse ressource. Je m'engage à te transmettre, avec sincérité, les clés que j'ai à ma disposition pour créer et entretenir des liens qui te permettront de vivre plus en paix. Le monde a besoin de relations plus équilibrées, de connexions authentiques, et c'est exactement ce que je souhaite partager avec toi.

### Le problème que ce livre résout

“Une relation toxique, c'est comme une maison qui s'effondre lentement mais dont tu continues de repeindre les murs pour donner l'illusion que tout va bien.”



Problème



Solution

### Tu as un problème :

Tu ne manques ni d'intelligence, ni peut-être même de succès. Tu continues à attirer des partenaires qui te blessent, t'épuisent ou t'évitent malgré ta bonne volonté. Tu revis les mêmes dynamiques. C'est parce que tu ne sais pas ce qu'est être **en sécurité**.

Point.

Quand ton système nerveux est en survie, ton corps anticipe la douleur, la trahison ou l'abandon. Et parallèlement il te pousse, malgré toi, à rechercher ce qui lui est familier même si c'est destructeur. Tu ne choisis pas le chaos. C'est ton corps qui croit que le chaos, c'est ce qu'il faut pour survivre.

Et ça, tant que tu ne le régules pas, tu pourras lire tous les livres du monde.  
Tu recommenceras.

## Comment ce livre résout ce problème ?

Pour vivre des relations saines, tu dois d'abord créer **un espace de sécurité à l'intérieur et à l'extérieur.**

Et pour ça, il y a deux leviers :

1. Réduquer ton corps à la sécurité en apprivoisant ton passé
2. Changer les comportements automatiques de ton système nerveux

### 1. Réduquer ton corps à la sécurité en sécurisant ton passé.

#### Pourquoi ?

Parce qu'un corps en survie **choisit l'amour comme on choisit un refuge en plein tremblement de terre** : vite, mal, et dans la panique. Tu dois commencer par **désamorcer les réponses de survie qui sabotent tes relations** : fuite, fusion, agressivité, soumission. Tu vas littéralement *reprogrammer* ton cerveau pour qu'il cesse de croire que l'amour est dangereux.

### 2. Changer les comportements automatiques de ton système nerveux

#### Pourquoi ?

Parce qu'une fois que ton corps est plus stable, tu dois apprendre à *agir différemment* là où tu réagissais toujours pareil. Tu ne vas pas juste "penser autrement", tu vas **t'entraîner à vivre et te comporter autrement**. C'est ce que je vais t'apprendre ici, étape par étape. Ce livre repose sur une méthode que j'ai appelé méthode S.P.A.™ :

*Sécurisation émotionnelle avancée*

*Programmation comportementale*

*Action vers la version de toi dans 5 ans apaisée*

C'est le fruit de mon expérience, de mes recherches, et de toutes les personnes que j'ai accompagnées.

### **Tu vas découvrir comment :**

- » Observer tes propres schémas sans te juger
- » Reprogrammer tes réactions relationnelles
- » T'ancrer dans ton corps au lieu de fuir dans le mental
- » Reconnaître rapidement les signaux de danger et de sécurité
- » Attirer des partenaires compatibles avec ta nouvelle version régulée de toi

Et surtout : poser des limites claires sans agressivité.

Parce qu'un équilibre neuro-émotionnel régulé ne veut plus hurler pour se faire entendre.

### **Résultat : tu arrêtes d'aimer par survie**

#### **La vulnérabilité et la paix émotionnelle deviennent la norme.**

- » Tu ne cherches plus le contrôle quand on ne répond pas à ton message.
- » Tu n'acceptes plus les miettes pour éviter l'inconfort.
- » Tu n'attends plus qu'on te "choisisse" pour sentir que tu mérites l'amour.
- » Tu sais qui tu es.
- » Tu sais ce que tu veux.
- » Et surtout : tu sais reconnaître ce qui est sain et ce qui ne l'est pas.

#### **En résumé : je vais t'accompagner à faire ce que ton corps n'a jamais appris**

- » Te sentir en sécurité sans validation extérieure
- » Rester dans le silence, la solitude et sans rien faire
- » Créer de la clarté au lieu de te perdre dans l'hyper-analyse
- » Construire une connexion émotionnelle stable sans te perdre dedans
- » Te libérer de la nécessité de réparer l'autre pour exister

Maintenant, je vais être honnête.

Je ne peux pas te promettre que tu ne vivras plus jamais une rupture difficile, ni des relations difficiles. Je ne peux pas guérir toutes tes blessures

émotionnelles. Je ne peux pas t'empêcher d'avoir peur ni de te réfugier dans le travail pour oublier. Mais je peux te transmettre ce que j'ai découvert au fil de milliers d'heures de recherche, de pratiques et d'accompagnements.

Je peux t'offrir une méthode qui a changé ma vie et celle de centaines d'autres. Je le fais, non pas parce que je suis un « gourou », mais parce que j'ai moi-même sombré plusieurs fois dans ce types de relations. Et qu'aujourd'hui, j'ai à cœur de t'éviter les années d'errance et de souffrance que j'ai traversées.

Maintenant, ne me crois pas sur parole.

Lis, teste, observe.

Si ça t'aide, tant mieux.

Si un jour tu veux aller plus loin, je serai là.

Mais quoi qu'il arrive : tu auras déjà repris une partie de ton pouvoir.

### **Pourquoi je te donne tout ça ici ?**

Ce livre contient le cœur de la méthode que j'enseigne dans mes accompagnements, ceux que je vends. Je pourrais tout garder, le mettre derrière un tunnel de vente. Je ne le fais pas. Parce que ça me permet de faire deux choses :

#### **1. T'apporter de la valeur tout de suite.**

Tu lis, tu testes, tu vois ce que ça change concrètement dans ta vie. Tu avances, avec ou sans moi.

#### **2. Filtrer les bonnes personnes.**

Celles qui lisent jusqu'au bout, qui mettent en pratique, qui veulent vraiment du changement, ce sont celles qui me contactent ensuite. Des personnes qui veulent des relations sécurées et qui savent que c'est une répétition stratégique qui change tout. Et là, je peux vraiment les accompagner avec une structure qu'elles connaissent.

Je ne fais pas ça par altruisme.

Je le fais parce que ça marche.

Et parce que je sais que quand quelqu'un vit une vraie transformation, il en

parle. Il partage. Il recommande. Donc oui, ce livre est un don. Mais c'est aussi une **stratégie saine**.

### **Une stratégie où tout le monde est gagnant :**

- » Tu gagnes en autonomie.
- » Tu avances même sans payer.
- » Et si tu veux aller plus loin, tu sais que ce que je propose est solide, parce que tu l'as testé.

Ce livre n'est pas là pour te convaincre.

Mais s'il te parle, alors tu sauras que nous pourrions travailler ensuite ensemble.

**Ce livre, c'est ta porte d'entrée** vers la stabilité relationnelle.

## **À qui ce livre est destiné ?**

### **À deux types de personnes :**

1. **Celles et ceux qui sont encore pris au piège dans des relations dysfonctionnelles** : Tu vis (ou tu viens de quitter) une relation toxique dans le pro et/ou le perso, et ton système est en état de survie. Tu ressens de la confusion, des pics d'angoisse, un vide qui te rattrape quand le soir tombe. Tu gères tout, sauf toi. Et tu restes coincé dans un job ou un rôle qui t'épuise parce que "ce n'est pas le moment de tout remettre en question", n'est-ce pas ? Ce livre va t'aider à **stabiliser ta boussole intérieure, reprendre ton pouvoir**, et poser les **bases concrètes** pour construire autre chose.
2. **Celles et ceux qui veulent créer une connexion émotionnelle puissante et alignée même si ils ne croient plus que c'est possible pour eux** : Tu t'es extrait d'une relation, d'un job, d'un système qui te bouffait, aujourd'hui, tu es leader, cadre, entrepreneur.e avec des ambitions, tu vas mieux mais tu sens que certains schémas reviennent. Tu veux désormais des relations plus saines, une activité professionnelle plus libre, sans te saboter ni t'épuiser. Autrement dit, tu ne veux plus simplement survivre ; tu veux bâtir une vie alignée avec des ambitions.

## Mon modèle est simple

1. T'offrir ici un contenu **gratuit mais transformateur**, qui vaut plus que 90 % des accompagnements payants.
2. Te permettre de tester ce processus, de voir s'il fonctionne pour toi.
3. Si un jour tu veux aller plus loin, tu sauras vers qui te tourner.
4. Sinon ? Tu auras déjà changé ta vie. Et c'est très bien aussi.

## Pourquoi je suis certain que ça fonctionne ?

### Parce que je ne partage que ce qui a déjà fonctionné :

- » Pour moi, souffrant de traumatismes, d'hyper contrôle et de carences affectives dysfonctionnelles.
- » Pour mes clients, dont la majorité des femmes brillantes, ambitieuses, souvent en surinvestissement professionnel, mais dont la vie personnelle est marquée par le chaos relationnel, par des relations où elles donnent trop, où elles espèrent encore, et où elles finissent par se perdre.
- » Et pour toutes les personnes qui m'ont dit un jour : **“Merci. Je croyais que c'était moi le problème. Maintenant je comprends que c'était mon corps qui réagissait à des blessures anciennes.”**

Ce livre, c'est un pont. Entre toi et ta boussole intérieure. Entre ta survie et ta vie ambitieuse. Je ne te promets pas de trouver l'amour de ta vie en 30 jours avec. Je te promets de **redevenir disponible à un amour qui te porte sans passer par la domination.**

Et ça, crois-moi, c'est déjà énorme.

### **Note de l'auteur :**

J'ai structuré ce livre pour t'accompagner du point zéro, zéro sécurité intérieure, zéro clarté émotionnelle, zéro repère relationnel, jusqu'à une stabilité nerveuse réelle.

On commence avec ce que personne ne t'a jamais appris : comment fonctionne ton système nerveux, et pourquoi il te pousse à rejouer des relations qui te font du mal.

Ensuite, on avance étape par étape vers plus de sécurité, plus de conscience et plus d'autonomie. Plus tu progresses dans le livre, plus les outils que je te propose sont puissants.

Mais ils demandent aussi des responsabilités. C'est normal. Tu ne transformes pas des années de survie en deux chapitres. Mais tu peux déjà poser des bases solides en quelques jours.

Ce livre suit un cheminement clair :

Je commence par t'aider à sortir de la confusion, tu passes ensuite à l'apprentissage concret des leviers clés de la régulation émotionnelle, et on finit avec les pratiques les plus transformatrices, celles qui demandent du courage, mais qui changent tout.

Ce plan est aussi un rappel pour celles et ceux qui ont déjà bossé sur eux. C'est souvent quand tu crois avoir "compris" que tu arrêtes de faire ce qui fonctionne. Et c'est là que les anciens schémas reviennent. Ceux qui maîtrisent vraiment la sécurisation reviennent toujours aux fondamentaux.

### **Voilà comment on avance ensemble :**

#### **Section I : Ce que tu viens de lire**

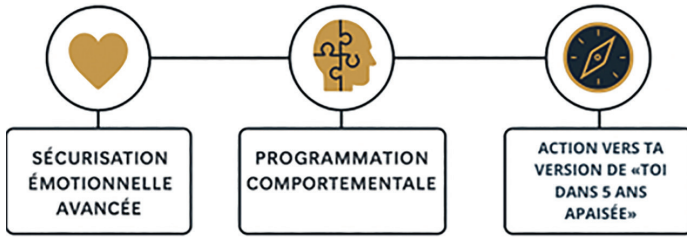
Pourquoi tu revis les mêmes relations dysfonctionnelles. Pourquoi ce n'est pas "ta faute mais de ta responsabilité" et que c'est ton circuit de régulation qui agit pour ta survie. Et pourquoi tu peux changer ça.

#### **Section II : On attaque le problème à la racine**

Tu découvres comment ton corps influence tes relations. Tu apprends à identifier les réponses de survie qui te piègent et surtout, comment en sortir.

### Section III : Tu actives le Processus de S.P.A.™

C'est ici que tu expérimentes les trois leviers de ma méthode :



### Section IV : Tu changes ton rapport à l'amour

Tu apprends à poser des limites sans violence, à choisir des partenaires compatibles avec ta version régulée, et à éviter les anciens pièges sans effort.

### Section V : Tu passes à l'action

Tu construis ta propre routine de régulation. Tu repars avec un plan en une page que tu peux appliquer dès aujourd'hui, sans excuse.

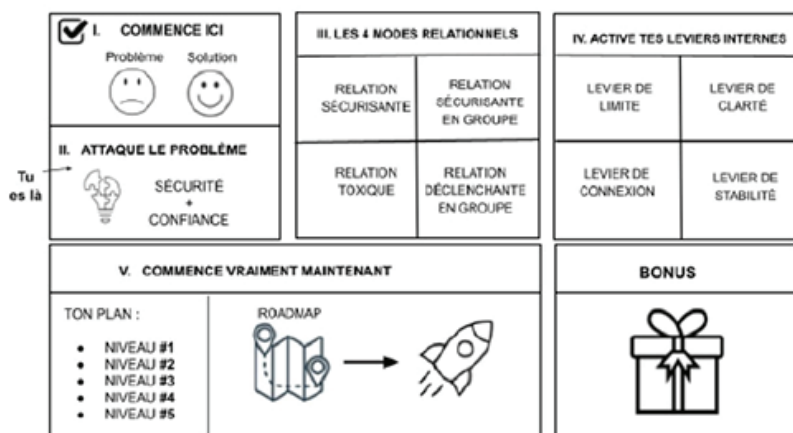
#### Note de l'auteur :

J'accompagne les femmes, hommes & couples leaders à sortir des attachements toxiques et bâtir des relations sécurées et saines.

Si tu veux sortir de tes schémas toxiques, devenir sécurée et enfin construire des relations saines, réserve ta séance diagnostic ici : <https://academiedesemotions.systeme.io/b36ef8d2-c4866672>



## Section II : On attaque le problème à la racine



Je vais te dire un truc.

Ce livre a commencé le jour où une cliente m'a demandé :

**“Mais Antoine, en fait... c'est quoi *se sentir en sécurité* dans une relation ?”**

Sur le moment, j'ai cru que j'avais la réponse. J'avais accompagné de nombreuses personnes, lu des centaines d'ouvrages scientifiques sur le sujet, créé des protocoles. Et pourtant, impossible de lui répondre simplement. Plus j'essayais d'expliquer, plus je m'embrouillais. Et c'est là que j'ai réalisé un truc : je savais traiter les conséquences, mais j'avais du mal à nommer la cause. Alors j'ai creusé. Pendant des mois. Et j'ai compris que si on ne partait pas de là du **manque de sécurité intérieure**, tout ce qu'on bâtit derrière allait s'effondrer.

Et c'est pour cela qu'avant toute chose, on doit être d'accord sur une chose essentielle :

**C'est quoi, exactement, “se sentir en sécurité” ?**

**Est-ce que c'est :**

- » Être heureux en permanence ?

- » Ne jamais douter ?
- » Ne plus avoir peur d'être quitté ?
- » Être en couple depuis longtemps ?
- » Ne pas se disputer ?
- » Être "zen" tout le temps ?

Non. Rien de tout ça. Tu vois, les mots comptent. Parce qu'ils influencent comment on pense. Et ce qu'on pense influence ce qu'on fait. Et ce que tu fais crée ta réalité.

Et si on comprend mal ce qu'est la sécurité, on va passer notre vie à chercher une illusion. Et à retomber dans l'insécurité.

Alors remettons les choses à plat.

### **Ma définition de la sécurité relationnelle (après des années à chercher)**

- » C'est quand ton corps peut rester apaisé, même quand l'autre ne te rassure pas ou que la situation est déclenchante émotionnellement.
- » C'est quand tu ressens une peur, mais tu ne fais pas quelque chose pour combler, tu agis rationnellement.
- » C'est quand tu peux poser une limite, sans exploser, ni culpabiliser.
- » C'est quand tu ne veux plus te suradapter, te contrôler, ou plaire pour "mériter" qu'on reste.

En clair, c'est quand tu n'aimes plus depuis l'endroit blessé en toi mais depuis la stabilité. Et pour ça, il faut parler de ton corps. De tes comportements. Pas de tes réflexions. Parce que ce n'est pas seulement ta tête qui te sabote dans tes relations.

C'est ton **système nerveux**.

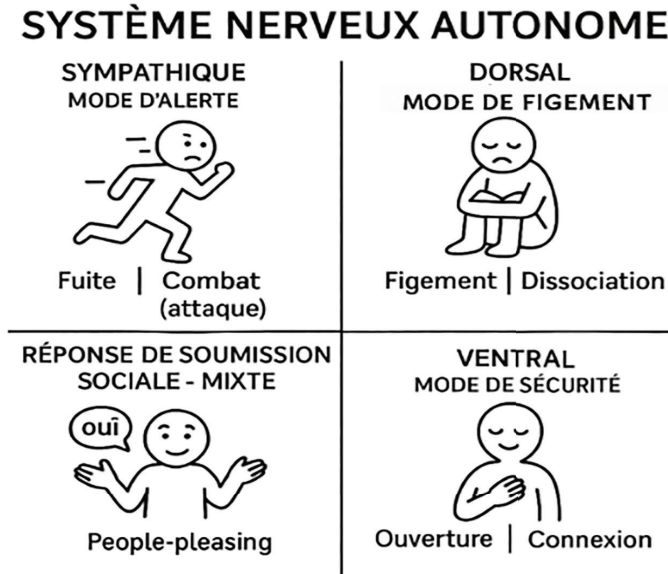
Pour faire simple, ton système nerveux se divise en deux branches essentielles : le système sympathique et le système parasympathique. Le système sympathique est ton mode d'alerte, il se déclenche quand ton corps perçoit une menace avec le sens de la neuroception, te plaçant dans une réaction de stress, d'anxiété ou de combat/fuite. À l'inverse, le système parasympathique favorise le repos, la récupération, la régulation émotionnelle (mais parfois le figement). Quand il est activé, ton corps se détend, ton

esprit se clarifie, et tu es alors capable de créer des liens authentiques et sécurisants.

Ces deux systèmes influencent directement tes comportements relationnels. Par exemple, dans les modes relationnels sécurisants, le parasympathique permet à ton corps de rester dans le lien, favorisant l'écoute et la présence.

En revanche, quand le sympathique prend le dessus, tu entres dans des modes déclenchants où tu réagis de manière excessive en attaquant, en fuyant, en contrôlant ou en faisant de l'humour pour te protéger. Comprendre cette dualité, c'est avoir la clé pour transformer tes interactions, tant sur le plan personnel que professionnel.

Cette approche vient de la théorie polyvagale de Stephen Porges, en gros, ton corps évalue constamment la sécurité de ton environnement via un processus inconscient appelé la neuroception. Ce mécanisme influence tes réactions automatiques :



Tu as appris très tôt à être bon dans certains modes : à rester en alerte, à éviter le conflit, à capter les signaux de danger, à t'effacer pour survivre.

Et ce système, s'il n'est pas régulé, va continuer à te faire choisir des rela-

tions familières même si ces relations te détruisent, tu ne choisis pas consciemment la souffrance.

C'est ton corps qui pense que c'est ce qu'il faut pour survivre.

C'est dur à entendre, je sais. Mais c'est une libération. Parce que ce qu'on peut quantifier, on peut le changer.

**Alors dans cette section, on va faire trois choses :**

1. **Voir comment ton corps influence tes relations** (spoiler : C'est le cerveau et le système nerveux)
2. **Identifier les réponses de survie qui te piègent** (fuite, people pleaser, contrôle, figement. Tu vas les reconnaître en toi très vite)
3. **Apprendre à reprogrammer ton système pour qu'il arrête de vivre l'amour comme un danger.** (et ça, c'est la base de tout ce qui vient après)

Parce que *comprendre* sans *ressentir ni agir*, ça ne suffit pas. Tu dois savoir faire avec ce que tu sais.

Et c'est là qu'on commence.

**Poser des non-négociables, c'est déjà sortir d'un lien affectif toxique et élever tes standards relationnels.**

“Ce qui fait obstacle à l'action avance l'action. Ce qui gêne le chemin devient le chemin.” - Marc Aurèle

Décembre 2023.

J'avais tout arrêté. Plus de couple, plus de tentatives de relations. Non pas parce que je n'y croyais plus. Mais parce que j'avais compris une chose essentielle : **je n'étais pas prêt. Ou plutôt : mon système nerveux ne l'était pas et encore plus dans les écosystèmes dans lesquels j'étais.**

Et ça, crois-moi, c'est une des plus grandes prises de conscience que tu peux avoir quand tu veux construire des relations saines. Je m'étais promis de me concentrer sur l'essentiel : poser les fondations stables que ce soit dans mon activité, et surtout, dans ma stabilité émotionnelle. J'en avais assez de me perdre dans des dynamiques où je cherchais à sauver l'autre ou

à plaire au détriment de moi-même.

Mais ce que je n'avais pas anticipé, c'est que ce vide relationnel allait me révéler l'envers du décor que je n'avais pas soupçonné : **comment mon propre corps pilotait mes choix depuis des années même dans des amitiés toxiques.**

Tu vois, à cette période, je dormais mieux, je me régulais de mieux en mieux. Mais dès qu'une situation sociale ou affective surgissait, je sentais des tensions dans mon ventre, des micro-défenses dans ma voix, des crispations dans mes mâchoires.

Et c'est là que j'ai compris : **ma boussole intérieure et mes schémas neuro-naux continuaient à anticiper le danger, même quand il n'y en avait pas.** C'est dans cette phase de recentrage que j'ai appris à **identifier clairement mes réponses de survie.**

**Astuce :**

**Tu ne peux pas bâtir une connexion émotionnelle saine sur un corps en alerte.**

La vraie sécurité relationnelle, ce n'est pas l'autre qui te la donne. C'est ton corps qui la ressent, même quand l'autre ne rassure pas. Quand ton système est confiant, tu choisis depuis un endroit stable, pas depuis tes blessures. Et ça change tout.

Un jour, une amie me propose qu'on se voie. Elle ne sait pas que je suis dans une période où j'ai décidé d'élever mes standards relationnels. Moi non plus, à vrai dire. Mais je sens que mon seuil de tolérance aux intrusions a drastiquement baissé.

Je veux être authentique. Même si ça dérange. On se retrouve, on discute. Et à un moment, elle lâche une phrase sur un ton léger, presque affectueux :

« Franchement, avec ta moustache là, t'as un petit côté Freddy Mercury en crise. T'as arrêté de rigoler ou quoi ? »

**Je sens une contraction immédiate.**



Une voix familière surgit : “Laisse passer. C’est rien.”

Puis une autre : ”Défends toi comme dans ton enfance avec ta répartie.”

Mais cette fois, je ne les suis pas. Je respire profondément. Je ressens la boule dans le ventre. Je la regarde. Et là, je décide de **ne pas répondre depuis mes anciennes stratégies de survie.**

Je ne me justifie pas. Je ne rigole pas.

**Et je lui dis :**

« Quand je t’entends me faire cette blague sur mon physique. Je me sens frustré. J’ai besoin de respect, je te demande d’arrêter de commenter mon physique sinon j’arrêterai la discussion.» Elle me regarde, interloquée. Elle ne comprend pas tout de suite. Elle me répond : « Mais t’es susceptible... »

C’était une intrusion. De manière détournée car mon évolution dérangeait. Que ma gravité, mon sérieux actuel ne collent pas à la version “fun” d’Antoine qu’elle connaissait. Et c’est là que j’ai senti quelque chose de fondamental :

**Je venais de reprogrammer une réaction automatique.**

Là où j’aurais laissé passer ou exploser, je me suis affirmé.

Là où j’aurais eu peur du rejet, j’ai honoré ma dignité.

Là où je me serais effondré intérieurement, j’ai agi **calmement.**

Et c’est là que j’ai compris ce que voulait dire : **agir depuis un système nerveux apaisé.**

Ce n'est pas spectaculaire. Mais c'est un changement de posture. Les jours suivants, j'ai vu tout différemment. Je repérais les dynamiques dans mes relations où je m'oubliais. Je reconnaissais les moments où j'aurais voulu me faire petit, sauver l'autre ou me rendre indispensable. Et pour la première fois, je ne jouais plus à ce jeu.

Et c'est là que j'ai commencé à ressentir une sensation nouvelle : **de la stabilité**. Pas un pic de joie. Pas une extase magique comme ce que je recherchais dans le passé.



Et tu sais quoi ? C'est là que j'ai attiré d'autres types de relations. Plus simples. Plus saines. Plus alignées. Des personnes qui ne fuient pas quand tu es sérieux. Qui ne t'étouffent pas quand tu es vulnérable. Qui ne se sentent pas menacées par ta clarté. Des signes que **le travail de régulation paie**. Tu ne sais pas que tu es régulé quand tout va bien. Tu le sais quand l'autre ne te comprend pas, et que tu ne te trahis pas pour garder le lien.

Et c'est là que tu gagnes quelque chose d'immense : La capacité d'aimer sans te perdre, de construire des relations à la hauteur de tes standards.

### **Ce que tu offres à ton corps, quand tu filtres tes relations**

Souvent, on croit qu'aimer, c'est donner. Toujours. Sans interruption.

C'est une belle idée, mais dans les faits, c'est le chemin le plus rapide vers la dépendance affective. Dans une relation, si tu donnes sans jamais élever tes standards, tu ne vis pas l'amour. Tu vis de la survie.

Et poser une limite, c'est justement ça : **Commencer à sortir du mode**

**survie.** Mais voilà. Beaucoup de gens ne savent pas ce que c'est, une "vraie" limite.

Encore moins comment la poser sans se justifier, sans agresser, sans fuir. Et si tu lis ces lignes, tu sais de quoi je parle :

Tu veux dire non mais ton corps dit oui.

Tu veux dire stop mais ta bouche sourit.

Tu veux demander du respect mais ta voix tremble.

**Alors voilà ce que je te propose :**

Avant d'apprendre à transformer toutes tes relations, commence par **savoir dire non. Un vrai non.** C'est ce que j'appelle une **victoire de régulation émotionnelle.** Un petit pas. Une expérience. Mais qui change tout. **Tu crois que c'est un mur.** Mais en fait, c'est une porte que tu ouvres vers toi-même. Et ce n'est pas juste une idée : c'est une **solution à un problème difficile.**

**Ce problème, c'est celui-ci :**

"Je ne sais pas poser une limite sans chercher à dominer ou alors je ne l'exprime pas."

**Et si tu règles ça, tu verras apparaître un autre problème :**

"Pourquoi est-ce que je continue à attirer des gens qui ne me respectent pas?"

Et là, tu entres dans le vrai sujet : la régulation de ton système nerveux et le changement de ton style d'attachement. Mais pour l'instant, imagine ceci : Tu es dans une pièce sombre, étouffante. Une relation où tu marches sur des œufs.

Et là, tu entrouvres une porte. Un filet d'air entre. Un rayon de lumière. Et une fois que tu as goûté à cette sensation, tu n'as plus envie de refermer cette porte. Tu veux l'ouvrir en grand. Tu veux sortir. Et surtout : tu veux respirer.

Et ça, c'est le cœur de mon approche : Tu ne changes pas ta vie en lisant des concepts. Tu la changes **en vivant une expérience émotionnelle correctrice.**

Et poser un cadre en est une.

**Astuce : Tu n'es pas en train de rejeter l'autre. Tu te choisis, toi.**

Quand tu arrêtes de rire pour éviter le conflit, quand tu nommes ce qui te blesse sans t'excuser, tu offres à ton corps une nouvelle expérience : celle de la sécurité.

Et c'est là que tu commences à attirer des personnes sans jouer un rôle pour être aimé.

## **Les 7 étapes pour poser ta première limite sans exploser (ni t'effondrer)**

**Étape 1 : Identifie un comportement qui t'a blessé**

**Étape 2 : Repère la sensation corporelle et l'émotion qui t'ont traversé à ce moment-là**

**Étape 3 : Repère le besoin exact**

**Étape 4 : Transforme ton émotion en une demande claire et respectueuse**

**Étape 5 : Fais le lien avec ton passé et sécurise toi**

**Étape 6 : Ancre la nouvelle réponse dans ton corps**

**Étape 7 : Répète en contexte réel et observe ce qui change**

**Et avant de commencer, retiens ça :** Les relations saines ne sont pas faites pour ceux qui ne veulent pas déranger. Elles sont faites pour ceux qui osent être authentique et vulnérable. Fais de ce moment une révolution douce et **choisis ta paix, au lieu de ta peur.**

### **Étape 1 : Identifie un comportement qui t'a blessé**

Tu veux poser une limite. Mais avant ça, il faut que tu saches à quoi exactement tu veux dire non. Pas un truc "en général". Pas à cette "personne toxique". Non, un comportement précis. Concret. Observable. Et ton problème c'est qu'à force de ne pas poser de filtres, **tu ne sais plus ce que c'est un comportement observable et factuel car tu poses ton observation dans des choses non tangibles, des concepts mentaux.**

Alors on va faire simple. Tu ne communique plus dans le flou en explosant

ou en implosant. Tu commences par **mettre un mot sur un fait**. Un événement précis. Une phrase dite. Un geste observable.

**Exemple :**

- » Ton conjoint qui a annulé au dernier moment.
- » Un collègue t'a coupé la parole trois fois en réunion.
- » Un ami t'a fait une "blague" sur ton physique.

Peu importe si ça "n'a l'air de rien". Si ton corps a réagi, c'est que pour lui, **ce n'était pas rien**.

**Action :**

Repère **un comportement précis** que tu as laissé passer, une remarque, un geste, une situation où tu t'es senti.e mal à l'aise, mais où tu n'as rien dit.

"Quand je vois que tu es arrivé en retard sans me prévenir."

"Quand je vois que tu me coupes en pleine phrase."

C'est ton point de départ.

**Étape 2 : Repère la sensation corporelle et l'émotion qui t'ont traversé à ce moment-là**

Ce que tu es en train d'apprendre à faire, ce n'est pas juste une phrase. C'est un **acte de présence clair**. Et pour être vraiment présent à toi-même, il faut que tu saches **ce que ton corps a ressenti**, au moment exact où quelque chose a dérapé.

Pourquoi ? Parce que c'est ton corps qui le sait **en premier**, pas ta tête. Ta tête, elle justifie, minimise, elle veut comprendre. Ton système nerveux, lui, **ressent, agit et enregistre**. Et souvent, ce qui t'empêche de cadrer l'autre, ce n'est pas l'intention. C'est le fait que tu ne repères même plus **le comportement qui montre que la limite aurait dû être posée**. Tu t'es tellement adapté, tu as tellement filtré, arrondi les angles, que tu ne vois plus **les signaux faibles**. Et pourtant, ce sont **ces micro-réactions** presque invisibles, qui maintiennent ton système en état d'insécurité.

Alors voilà par où tu dois commencer.

## 1. Tu révèles le vrai problème.

Tu mets enfin **des mots clairs** sur ce que ton corps a ressenti et que tu n'as pas entendu, trop occupé à exploser ou à laisser passer.

Exemple : Ta mâchoire s'est serrée et tu n'as pas identifié cette micro-tension comme un **signal d'alerte**. Et à force de ne pas les voir, **ces micro-réactions s'accumulent**. Tu ressens un mal-être, une fatigue relationnelle, sans savoir d'où ça vient.

Deuxième exemple : Tu as eu envie de fuir d'un échange, tu fais un mouvement de recul, mais tu es resté par politesse.

Troisième exemple : Tu as senti tes épaules se crispier quand on t'a coupé la parole. Mais tu as souri, comme si de rien n'était, parce que tu ne voulais pas "faire d'histoire".

Ces petits gestes non exprimés sont **les endroits où ta régulation commence**.

### Action :

1. Reprends l'interaction que tu as identifiée à l'étape 1.
2. Ferme les yeux. Ramène-toi dans la scène en observant de façon procédurale ce qui s'est passé.
3. Pose-toi cette question : "Qu'est-ce que j'ai ressenti dans mon corps, exactement à ce moment-là ?" et "Quels comportements j'ai eus?"
4. Note ce que tu observes. Sans juger.
5. Gorge serrée, tension dans la mâchoire ou mouvement de recul.

Ce simple constat, c'est le début d'un nouveau rapport à toi.

Et bientôt, à l'autre.

## 2. Tu testes une micro-régulation.

Tu vas vivre un instant où **tu ressens ton émotion et tu ne la bloques pas**.

Tu sens la colère monter, tu respirez lentement au lieu de te forcer à sourire.

Tu sens la peur, tu restes avec l'inconfort.

Tu apprends ce que c'est **d'écouter ton corps sans l'éteindre**. Et tu com-

mences à sentir ce qu'on appelle dans l'inconfort : **de la sécurité.**

### **3. Tu fais un pas dans un processus plus grand.**

Tu n'essaies pas de tout changer d'un coup. Tu commences **par une seule situation** avec **un seul signal corporel**. Et tu prends conscience que derrière ce signal comportemental se cache **un style de réaction** (fuite, figement, people pleasure, contrôle) lié à ton style d'attachement. Et que ça, ça peut se transformer.

**Exemple :** Tu sens ta voix trembler. Tu décides de parler quand même.

Et **c'est là** que de nouveaux problèmes apparaissent : Tu doutes de tes propres observations car il y a plusieurs micro-expressions et tu te dis alors que tu exagères. Mais la réalité, c'est que ton corps **essaie juste de t'informer**. Et c'est exactement pour ça que je propose des **misés en situation**.

Pas pour "jouer un rôle".

Mais pour t'aider, dans un cadre bienveillant, à **observer précisément ces micro-réactions**, à t'entraîner à les observer et à poser une réponse plus sécurisée.

Exemple : Tu as envie de dire "ce n'est pas grave", mais tu choisis de dire "Quand je t'entends dire ça, je me sens en colère".

Tu viens de faire **le premier pas d'un processus de transformation émotionnelle**, que tu pourras ensuite approfondir avec les outils du livre. C'est ce décalage entre **ce que ton corps ressent** et **ce que tu as fait** qui révèle **l'endroit où poser une limite** devient essentiel.

### **Étape 3: Repère le besoin exact**

Repérer une sensation, c'est bien. Mais si tu veux assumer un nouveau standard, tu dois aller chercher **précisément ce qui se cachait derrière cette sensation**.

Pourquoi ? Parce que **ce n'est pas l'émotion qui est un problème**. C'est le **besoin non nourri** qui crée l'inconfort. Et là aussi, il existe **plein de façons d'y accéder**. Certains clients préfèrent passer par l'introspection, d'autres par l'écriture, d'autres encore par la parole ou l'image. Mais dans tous les cas, ce que tu cherches à faire ici, c'est **clarifier ce que tu attendais pro-**

**fondement à ce moment-là.** Et surtout, ce que tu attends **encore.**

Voici **trois manières concrètes** de te rapprocher d'une limite qui soit vraiment régulatrice, pas juste dans la "défensive".

### 1) Le besoin par contraste

Tu regardes ce qui t'a heurté et tu en déduis ce que tu aurais voulu vivre à la place.

Exemple : Tu as été interrompu trois fois en réunion.

Besoin de considération, de place, d'écoute.

Exemple : On a fait une "blague" sur ton apparence.

Besoin de respect, de sécurité relationnelle.

Exemple : Tu as dit oui alors que tu pensais non.

Besoin de liberté, d'alignement, de temps pour toi.

Ce type d'analyse fonctionne très bien quand tu reprends une scène vécue avec un peu de recul. Tu regardes l'écart entre ce qui s'est passé et ce que ton corps aurait préféré vivre.

### 2) Le besoin par ressenti corporel

Parfois, les mots sont flous, mais ton corps parle.

Exemple : Tu sens une oppression dans la poitrine.

Besoin d'espace, de repos.

Exemple : Tu as la mâchoire contractée.

Besoin de protection, de reconnaissance, d'être compris.e.

Exemple : Tu n'arrives pas à t'asseoir, tu tournes en rond.

Besoin de clarté, de stabilité, de cadre.

Ici, tu ne passes pas par la tête. Tu **ressens d'abord**, puis tu **laisses émerger un mot** qui décrit ce que tu vis. Et même si le mot n'est pas parfait, **ton corps sait.**

### 3) Le besoin par verbalisation différée

Tu t'imagines **rejouer la scène**, mais avec la possibilité de dire cette fois ce que tu ressentais. Tu ne le dis pas à l'autre. Tu te le dis à toi. Et là, tu laisses

monter la phrase. Celle que tu aurais voulu dire. Celle qui aurait changé l'issue.

Exemple : “Quand je vois que tu utilises l'humour sur ce sujet qui est important pour moi, je me sens en colère. J'ai besoin de respect”

Exemple : “Quand je t'entends dire ça sur ce ton, je me sens en colère et j'ai peur. j'ai besoin de sécurité.”

Exemple : “Quand je t'ai vu lire mes messages sans répondre, je me suis senti triste. j'avais besoin de me sentir considéré.”

Avec ces **trois façons différentes de repérer ton besoin**, par contraste, par ton corps ou par la parole différée, tu peux **déjà transformer ton rapport aux limites**.

Ce n'est pas théorique. C'est concret. Et tu peux le faire **tout de suite**, dans ta vie réelle.

Tu viens de sortir d'un appel où tu t'es senti frustré avec un client ?

Demande-toi ce que tu aurais voulu entendre ou poser comme cadre.

Tu ressasses encore cette phrase qu'on t'a dite hier ?

Redis la à voix haute puis réponds avec TA réponse, comme si tu pouvais rejouer la scène.

Et tu verras : plus tu fais ça, plus **tout devient clair, fluide, évident**. Et poser une limite deviendra une **suite logique**, pas un effort violent.

### **Action:**

**Prends une interaction récente** (dans les 3 derniers jours) où tu t'es senti.e mal à l'aise ou tendu.e.

**Exemple** : un message lu non répondu, une remarque déplacée, un rendez-vous reporté sans explication.

#### **1. Choisis UNE des trois approches :**

- » **Par contraste** : *Qu'est-ce que j'aurais préféré vivre à la place ?*
- » **Par ton corps** : *Quelle tension ou réaction m'est restée ?*
- » **Par verbalisation différée** : *Quelle phrase j'aurais voulu dire si je m'étais*

*écouté ?*

## 2. Note ce qui en ressort (un seul mot) :

Respect, soutien, clarté, espace, réassurance, autonomie...

## 3. Fais une micro-action concrète pour nourrir ce besoin aujourd'hui, même sans l'autre.

Besoin de clarté ? Écris noir sur blanc ce que tu ressens.

Besoin de soutien ? Envoie un message à une personne ressource.

Besoin de respect ? Exprime ta limite et décide de sortir un moment pour te réguler.

Besoin d'espace ? Bloque 30 min seul sans stimulations.

Ce n'est pas spectaculaire. Mais c'est comme ça que tu reconstruis une **sécurité intérieure stable** : **Une action par jour.**

## Étape 4 : Transforme ton émotion en une demande claire et respectueuse

Tu ne poses pas une limite pour contrôler l'autre. Tu le fais pour te respecter et t'ouvrir à un échange plus aligné et apaisé. Et si tu es comme beaucoup de personnes que j'accompagne, tu n'y arrives pas par peur du conflit ou alors tu le fais trop durement. Pas parce que tu es faible. Pas parce que tu n'as pas de volonté. Mais parce qu'à l'intérieur de toi, **quelque chose cherche encore à être aimé ou être respecté à tout prix.**

Et élever tes standards **réveille cette douleur** : celle où « dire non » signifiait être rejeté, abandonné, humilié... Donc ton corps préfère s'adapter, **crier, se taire, fuir ou être people pleasure** plutôt que de prendre ce risque.

Et c'est là que la **Communication Non Violente (CNV)** devient un outil puissant. Pas une formule magique. Une **posture** de plus en plus sécuritaire.

### **Pourquoi c'est si difficile de poser une limite ?**

Parce que beaucoup la confondent avec une menace. C'est **l'expression d'un point de tension profond** que ton système a appris à taire. Poser un cadre, c'est faire passer **ton intériorité avant l'approbation extérieure en l'exprimant**. Et ça, pour beaucoup, c'est nouveau et inconfortable. Alors tu

doutes. Tu hésites. Et quand tu finis par dire quelque chose, c'est déjà trop tard. Le message est flou, non exprimé ou trop intense.

### La CNV en 5 étapes :

1. **Observation** : Ce que tu as vu, entendu ou vécu de façon factuelle. Pas une accusation.  
(Ex : "Quand je t'ai vu arrivé chez moi sans prévenir...")
2. **Émotion** : Ce que tu ressens dans ton corps, ici et maintenant. Pas ce que tu penses. Pas un jugement. Une sensation.  
(Ex : "...je me suis senti frustré...")
3. **Besoin** : Ce que ce ressenti révèle de fondamental pour toi.  
(Ex : "... parce que j'ai besoin de respect de mon temps et d'organisation.")
4. **Demande** : Ce que tu aimerais que l'autre fasse, concrètement, à l'avenir. Une action claire, réalisable, sans chantage ni menace.  
(Ex : "Est-ce que tu peux m'envoyer un message avant de venir, la prochaine fois ?")
5. **Limite** : Ce que tu feras si ce besoin n'est pas respecté. Non pas pour punir, mais pour te protéger et préserver le lien affectif.  
(Ex : "Et si ce n'est pas possible, je ne t'ouvrirai pas la porte. Ce n'est pas contre toi, c'est pour que je me sente respecté.")

Cette dernière étape est souvent la plus difficile à formuler, parce qu'elle confronte directement ta peur du rejet. Mais **c'est précisément elle qui rend ta demande crédible et ta posture plus authentique**. Elle montre à l'autre (et surtout à toi-même) que tu es prêt à **t'honorer**, même si cela implique un inconfort temporaire. Et c'est là que **ta sécurité intérieure grandit**. Pas dans le confort, mais dans la clarté de ce que tu acceptes et de ce que tu n'acceptes plus.

### Exemples

#### 1. Situation : une blague qui te blesse

- » "Quand je t'ai entendu faire cette blague sur ma voix, je me suis senti en colère, parce que j'ai besoin de respect, peux-tu éviter de plaisanter sur ce sujet avec moi ? Si je la réentends, je prendrai de la distance

pendant un moment, parce que je veux préserver un lien qui soit sain pour moi.”

## 2. Situation : une réponse froide

- » “Quand je te parle de ce que je ressens et que tu réponds par un ‘ok’ sans me regarder, je me sens frustré, J’ai besoin d’être entendu. Est-ce que tu pourrais prendre quelques secondes pour me dire ce que tu ressens toi aussi ? Si ce n’est pas possible, je préférerais reporter nos échanges à un moment où on peut vraiment se parler.”

## 3. Situation : une intrusion non verbale

- » “Quand je te vois te rapprocher aussi près de moi sans me demander, j’ai peur. J’ai besoin de clarté dans nos interactions physiques et de respect de mon espace. Est-ce que tu peux me demander avant de me toucher ? Si ce n’est pas possible, je préférerais reporter nos échanges à un moment où on peut vraiment se parler.

## Pourquoi ça change tout ?

Parce que **tu reprogrammes ton système nerveux en direct.**

Tu lui montres que tu peux t’exprimer **sans qu’un drame n’explose.**

Tu n’attaques pas. Tu ne t’écrases pas. Tu ne fuis pas.

**Tu nommes.**

Et cette capacité à nommer, c’est **la fondation de toute relation saine.** Et tu obtiens ce type de résultat :

Bonjour Antoine, j’ai bossé depuis notre coaching à fond. Et j’ai suivi vos conseils. Trouver mes besoins derrière mes émotions. J’ai réussi à pratiquer la cnv et j’ai vu une énorme différence sur l’autre, sur moi. Vraiment merci. J’ai fait une vidéo elle est un peu longue mais j’étais tellement contente. Merci et bonne journée

## Action :

### **Teste encore et encore.**

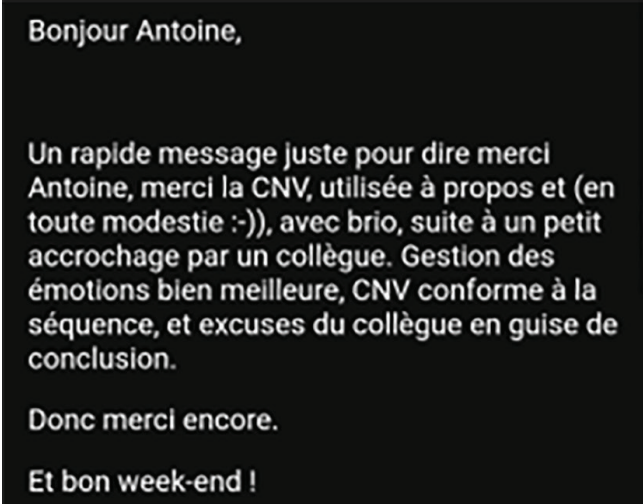
Si tu te sens déjà un peu plus clair rien qu'en lisant les exemples ci-dessus, tu tiens une bonne base. Mais ce n'est qu'en **testant dans la vraie vie** que tu sauras ce qui fonctionne vraiment pour toi.

Commence avec une situation simple : une micro-frustration quotidienne. Utilise les 5 étapes de la CNV et formule ta limite, même mentalement ou par écrit au début. Ensuite, dès que tu te sens prêt, **exprime-la avec bienveillance. À voix haute.**

Tu peux même t'enregistrer en train de la dire pour observer ta voix, ton ton, ta posture. C'est un des exercices les plus puissants que je propose dans mes accompagnements, et les résultats sont souvent étonnants : **la majorité des gens se rendent compte qu'ils ne s'étaient jamais vraiment écoutés.**

### **Bonus :**

Quand tu respectes ces nouveaux standards, voilà les retours que tu auras :



Bonjour Antoine,

Un rapide message juste pour dire merci Antoine, merci la CNV, utilisée à propos et (en toute modestie :-)), avec brio, suite à un petit accrochage par un collègue. Gestion des émotions bien meilleure, CNV conforme à la séquence, et excuses du collègue en guise de conclusion.

Donc merci encore.

Et bon week-end !

Tu sauras que tu viens de franchir un cap majeur et que cette relation se fera dans le respect.

Et ça, c'est déjà un changement de vie.

## Étape 5 : Fais le lien avec ton passé et sécurise-toi

Si tu veux poser des limites sans exploser, sans te figer, sans fuir ou t'adapter à l'extrême... Maintenant, il te faut plus qu'une bonne formulation. Tu dois aller voir ce que ton corps garde en mémoire. Car derrière chaque réaction trop forte, chaque peur de dire non, il y a un souvenir, une scène, un moment où tu n'as **pas pu t'exprimer**, et ton système l'a enregistré comme un danger. Et plus ce souvenir est flou, plus la réaction est intense.

C'est là qu'intervient la **sécurisation émotionnelle par visualisation immersive**.

C'est un peu comme si tu offrais à ton cerveau une **expérience réparatrice**, une chance de revivre la scène mais en y ajoutant cette fois **du soutien, de la clarté, et de la présence**.

Voici le processus en 6 étapes simples, **que tu peux refaire autant de fois que nécessaire** :

### 1. Choisis une scène concrète

Un moment où tu as ressenti une peur d'être abandonné.e, une humiliation, une colère non exprimée.

Exemple : ton ex qui t'a rabaissé devant d'autres.

Exemple : ton père qui ne t'a pas cru quand tu exprimais ta peine.

Sois **précis autant que possible** : plus la scène est claire, plus la reprogrammation est efficace.

### 2. Installe-toi dans un espace sûr et calme

Assieds-toi ou allonge-toi dans un endroit calme et respire profondément par le nez pendant 4 secondes, bloque pendant 7 secondes puis expire pendant 8 secondes

### 3. Revois la scène et exprime ce que tu aurais voulu dire

**Il y a trois personnes dans cette pièce intérieure :**

- » L'autre, celle qui t'a blessé à ce moment-là.
- » Ton toi d'hier, l'enfant, l'adolescent ou l'adulte qui a vécu cette scène.

» Et ton toi d'aujourd'hui, adulte, présent, capable de se respecter.

Cette fois, c'est toi, avec toute la force que tu as aujourd'hui, qui prends la parole à sa place.

Pas pour attaquer.

Pour poser ce qui n'a jamais été posé.

**Exemple :**

*“Quand je t'ai vu crier sur moi, j'ai eu peur. J'avais besoin de sécurité. Je te demande de me parler calmement maintenant. Sinon, je quitterai la pièce.”*

Laisse l'image se dérouler. Regarde l'autre te répondre. Peut-être qu'il ou elle comprend. Peut-être pas.

Ce n'est pas le plus important.

Si l'autre refuse de t'entendre, s'il continue à t'agresser, alors fais ce que tu aurais aimé qu'un adulte fasse pour toi à l'époque.

Prends la main de ton toi plus jeune. Dis-lui :

*“Je suis là maintenant. Je te protège. On ne reste plus là.”*

Et emmène-le dans un endroit sûr existant ou non.

**4. Vérifie ton état émotionnel**

Là, vous pouvez respirer ensemble.

Tu sens son souffle ralentir, son corps se détendre, juste un peu.

Tu peux le prendre dans tes bras, ou simplement lui tendre la main, et lui murmurer doucement :

*“Tu n'es plus seul. Je suis là maintenant. De quoi as-tu besoin pour te sentir en sécurité ?”*

Laisse-le répondre. Ne force rien. La réponse peut venir sous forme d'image, de mot, de geste ou simplement d'un ressenti.

Peut-être qu'il te dira :

*“J'ai besoin de paix.”*

*“J'ai besoin d'écoute.”*

*“J’ai besoin d’amour.”*

Peu importe ce que c’est. C’est juste. C’est légitime. Alors, applique ce besoin dans ta visualisation. Offre-le-lui, avec toute la douceur dont tu es capable aujourd’hui.

Et reste avec lui. Respire encore. Laisse ton système intégrer cette nouvelle expérience. Et si une tension revient, si une image ou une émotion remonte... recommence. Le processus n’est pas linéaire.

Mais à chaque boucle, tu reconstruis une sécurité que personne ne t’a jamais enseignée. Et à force, ce n’est plus juste ton imaginaire qui guérit.

C’est ton système nerveux tout entier qui réapprend à se sentir en sécurité et tes schémas neuronaux changent par cette expérience émotionnelle correctrice. Parce que tu n’as plus à fuir le passé. Tu sais maintenant comment le réécrire, à ta façon.

## **5. Réécris la fin**

Laisse la scène évoluer et retourne sur la scène du début. Cette fois, tu restes debout à l’intérieur de toi. Tu ne minimises pas. Tu ne t’écrases pas. Imagine cette personne te regarder autrement. Son regard est moins dur. Peut-être même qu’il y a une pointe de surprise ou de regret.

Elle te dit, avec sincérité : “Je ne savais pas que je t’avais blessé à ce point.”

Et toi, tu respirez, tu restes ancré, et tu réponds :

“Je t’entends. Mais maintenant, je me protège et applique mes limites.”

Tu ne cherches pas à la changer. Tu changes ta propre posture. Et c’est ça, le vrai pouvoir. Ce n’est pas la revanche. C’est une prise de position : **celle de ne plus jamais te trahir pour garder le lien**. Là, ton cerveau enregistre une nouvelle fin et change tes schémas neuronaux automatiques. Une fin où tu n’as plus besoin de disparaître pour survivre. Une fin où ton “non” devient une racine. Et où ta sécurité ne dépend plus du regard de l’autre, mais de la façon dont tu te tiens face à toi-même.

## **6. Ancre ce nouveau ressenti**

Ressens le calme, la stabilité, la fierté peut-être. Respire et ouvre les yeux.

Dis-toi : *“C’est ça, une fin différente. Et je peux m’en souvenir à chaque fois*

*que mon corps s'affole.*” Ce que tu fais ici, ce n'est pas “juste” un exercice. C'est littéralement **un acte de reprogrammation neuronale qui s'imprimera par ton hippocampe (Ton bibliothécaire de souvenir pour faire simple)**. Tu apprends à ton système nerveux que ce qui était autrefois perçu comme une menace **ne l'est plus aujourd'hui**. Tu lui montres, par l'expérience, qu'il peut **relâcher la vigilance, desserrer les mâchoires, rendre les armes**. Tu n'es plus dans cette scène du passé.

Tu es ici, maintenant, et tu peux choisir une réponse nouvelle. Pas pour faire semblant. Mais pour inscrire en toi un nouveau réflexe de sécurité. Et ça, ton cerveau l'enregistre.

**Interaction après interaction, visualisation après visualisation, tu retrouveras de la paix au quotidien.**

Je me sens trop bien ce soir !!!  
J'ai encore été marcher dans mon bois ce midi.  
J'ai été boire un café en sortant du boulot avec une collègue.  
Je suis tombée dans les bouchons en rentrant (chose qui normalement m'agace et me fatigue)  
J'ai étendu mon linge, fait du rangement, préparé mon repas pour demain midi, fait ton petit exercice et mes exercices de régulation et je ne suis pas fatiguée.  
J'en ai les larmes aux yeux tellement c'est trop bon à ressentir !!!

**Action :**

**Refais ces visualisations chaque fois que tu sens que ta réaction émotionnelle dépasse la situation.**

Tu peux le faire après un conflit. Ou même l'écrire. C'est une des pratiques les plus puissantes que j'utilise dans mes accompagnements : **rendre visi-**

**bles ces micro-réactions invisibles, les relier à ton histoire, et leur offrir un nouveau chemin de sortie.**

### **Bonus :**

Ce simple exercice, répété régulièrement, est responsable de certains des plus gros déclics chez mes clients, ceux qui, du jour au lendemain, n'acceptent plus les blagues qui blessent, les intrusions invisibles, ou les liens déséquilibrés. Et c'est à ce moment-là qu'ils arrêtent d'aimer par survie. Et qu'ils commencent à aimer depuis un espace sécurisé.

## **Étape 6 : Ancre la nouvelle réponse dans ton corps en la verbalisant à haute voix**

C'est ici que tout change. Tu as identifié le comportement qui t'a blessé. Tu as senti l'émotion. Tu es connecté au besoin. Tu as formulé une limite claire. Et tu as sécurisé ton système nerveux. Mais si tu t'arrêtes là, ça reste mental.

**Le vrai switch s'opère quand tu agis cette nouvelle version de toi à travers ta voix.**

Pourquoi ? Parce que ton système nerveux apprend **par l'expérience sensorielle** : Ce que tu dis à haute voix est enregistré comme une **action réelle** et tu valides auprès de ton cerveau que cette nouvelle réponse est **une option disponible**.

**Maintenant, tu veux que ce processus te transforme en profondeur ?**

Alors tu dois t'y engager à fond, même si c'est inconfortable. Pas de "blabla de développement perso ou de bullshit magique". Tu veux une nouvelle version de toi ?

**Alors refais la scène. Joue-la. Ressens-la. Dis-la.**

**Imagine :**

Tu es dans ta pièce. Seul.

Tu fermes les yeux. Tu revois la scène.

Et cette fois, **tu prends la parole en ouvrant les yeux. À haute voix.**

### **Exemple :**

“ Quand je t’ai entendu faire cette remarque sur mon physique devant les autres, je me suis senti en colère. J’avais besoin de respect. Aujourd’hui, je te demande de cesser ce type de remarque. Si je vois cette situation une nouvelle fois, je quitterai la pièce.”

**Tu ne joues pas à faire semblant.**

**Tu incarnes ce comportement et ton système nerveux le comprend.**

Tu sens que ta gorge tremble ? Que ta voix vacille ?

Parfait. C’est ton corps qui te dit : “Tu es en train d’ancrer une autre réalité malgré l’inconfort.”

### **Action :**

Choisis **une scène précise.**

Répète-la à haute voix, avec **ta nouvelle réponse.**

Si possible, **debout.**

Puis... **refais-la 3 fois.**

**À chaque fois, observe :**

- » Est-ce que ta voix devient plus stable ?
- » Est-ce que ton cœur bat moins vite ?
- » Est-ce que tu sens plus de fierté que de peur ?

**Ce que tu viens de faire, c’est reprogrammer ton système nerveux.**

Et crois-moi, c’est un game changer.

### **Bonus :**

Si tu veux **aller encore plus loin**, voici un outil sous-estimé mais redoutablement efficace : **te filmer.** Oui, je sais. C’est confrontant. Mais c’est aussi **un des moyens les plus puissants pour intégrer** une nouvelle posture.

**Pourquoi ? Parce que :**

- » **Ton regard extérieur valide ton changement interne.** Tu ne *ressens*

pas juste ton nouveau comportement, tu **le vois**.

- » **Ton cerveau enregistre la scène comme un feedback positif.** Et ça active des circuits de **reconnaissance**.
- » **Tu deviens témoin de ta propre évolution.** Et ça, c'est profondément réparateur.

## Étape 7 : Répète en contexte réel et observe ce qui change

Tu as vu le comportement. Tu as ressenti l'émotion. Tu as compris ton besoin. Tu as posé la limite. Tu as sécurisé ton système nerveux. Mais ce travail ne vaut rien si tu ne l'**appliques pas dans la vraie vie**.

Pourquoi ?

Parce que ce n'est **pas dans ta tête que tu guéris**. C'est **dans le comportement. Dans la relation. Dans le corps**. Et ce n'est pas que moi qui le dis mais aussi celles et ceux qui ont vécu mon approche :

vraiment tu te rends pas compte de l'impact que t'as dans la vie des gens. Vraiment j'en ai déjà fait des coachings, et j'ai consulté des psys fin j'ai essayé, ton approche est complète. Je me connaissais déjà, franchement au départ je me suis dit je vais me lancer dedans, je savais que ça allait m'aider, mais je pensais pas que ça allait me secouer dans mon comportement et dans ma façon de me voir. T'as quand même réussi à me faire conscientiser des choses que je ne me serais jamais dites ou admises. Chez un psy j'aurais jamais fait ça. Et les coachings ils étaient bien, mais toi tu nous pousse dans les retranchements pour qu'on vive mieux. Du coup je vois pas quoi dire de mauvais en fait 😊

## Ce que tu dois faire maintenant

Il ne s'agit plus de préparer. Il s'agit de tester dans un contexte réel.

### **Choisis une interaction du quotidien :**

- » une discussion avec un collègue,
- » un appel à un proche,
- » un moment de tension avec ton partenaire,
- » ou même une simple situation où tu as tendance à t'effacer ou à trop t'adapter.

Et cette fois, tu ne feras pas “comme d'habitude”.

#### **Note de l'auteur : Tes standards sont les videurs à l'entrée d'une boîte**

Ce que tu viens de lire ne vient pas d'un concept théorique. C'est un chemin vécu, traversé, digéré. Poser une limite, un jour, m'a demandé plus de courage que de tout laisser passer pendant des années. Ce livre ne te dit pas comment devenir “meilleur”. Il te propose d'apprendre à être plus honnête avec toi. Parce que parfois, la révolution commence par une phrase simple : « Stop. Ça, je ne peux plus. » Et si tu arrives à la dire sans trembler, alors tu ne la vis plus comme une fin.

Tu la vis comme un début.

## **Pourquoi tu dois le faire maintenant ?**

### **a) Ton système nerveux ne te tendra pas la main deux fois**

Chaque moment de tension est une **opportunité d'actualisation**. Mais si tu le laisses passer, ton corps enregistre que tu n'as **pas pris ta place**. Et c'est là que l'insécurité grandit en silence. Plus tu remets à plus tard, plus ton cerveau te protège en t'empêchant d'agir. Tu sais ce que ça donne ? Une réduction progressive de ta tolérance émotionnelle. Un corps qui se fige au lieu de parler. Une fatigue chronique relationnelle. Il n'y aura pas “un meilleur moment”.

**C'est là, maintenant.**

C'est dans ce micro-moment que **tu reprogrammes ton système nerveux**. Alors n'attends pas d'être "prêt.e". C'est dans l'action que tu deviendras prêt.e.

### **b) Plus tu attends, plus la boucle s'automatise**

Ton cerveau encode **très rapidement** le fait que "se taire = rester en sécurité". Et chaque fois que tu n'oses pas dire "non", chaque fois que tu fais semblant de ne rien ressentir, il te dit : "Tu vois ? On a survécu. Donc on continue comme ça." Mais ce "comme ça", c'est ce qui t'a détruit. Alors si tu veux réellement reprogrammer ton système nerveux, il faut **interrompre la boucle là où elle s'est construite : dans l'interaction**.

Plus tu attends, plus les anciens réflexes reprennent le dessus : minimiser, intellectualiser, ou fuir dans le contrôle. Et tu restes dans ce que tu connais même si c'est insécuré pour toi. La régulation, ce n'est pas "penser autrement". C'est **agir autrement**, là où ton corps aurait voulu fuir. Ce que tu repousses, tu renforces. Ce que tu confrontes, tu reconfigures.

### **c) Ton système nerveux a besoin d'un changement comportemental, pas d'un miracle**

Tu n'as pas besoin d'un conflit énorme. Ni d'un déclic cosmique. Tu peux **te choisir dans l'ordinaire**. Tu peux décider que ce soir, tu n'acceptes plus qu'on te coupe la parole. Pas parce que c'est "important". Mais parce que **tu l'as décidé**. Et c'est cette décision, répétée, qui crée **un nouveau réseau neuronal**.

### **Action :**

#### **Ce que tu peux faire tout de suite**

1. Choisis une interaction future où tu as tendance à t'adapter ou à minimiser.

(Réunion, appel, dîner, réponse à un message, etc.)

2. Prépare une **demande claire**, alignée avec les étapes précédentes.

Ex : "Quand je vois que tu me coupes la parole, je me sens frustré. J'ai besoin de pouvoir terminer mes idées. Peux-tu me laisser finir avant de répondre ?"

3. Écris ce que tu vas faire, si jamais ta demande n'est pas respectée.  
Ex : "Si tu continues à me couper, je me retirerai de la discussion."
4. Dis-la. Même avec la voix qui tremble. Même si c'est maladroit.  
Le courage, ce n'est pas de ne plus avoir peur.  
C'est d'agir **en tenant la main de ta peur**.
5. Observe. Comment ton corps réagit ? Ton émotion ? L'attitude de l'autre ?  
Note-le. Ancre-le. Même si ce n'est pas parfait.
6. Répète. Plus tu joues ce nouveau rôle, plus il devient naturel.

Et un jour, tu n'auras plus besoin de répéter. Tu seras cette personne qui **ose, pose, et n'a plus besoin de se trahir pour être aimée.**

### **Ce que tu dois faire étapes par étapes :**

Étape 1 : Identifie un comportement qui t'a blessé.

Étape 2 : Repère la sensation corporelle et l'émotion qui t'ont traversé à ce moment-là.

Étape 3 : Repère le besoin exact.

Étape 4 : Transforme ton émotion en une demande claire et respectueuse.

Étape 5 : Fais le lien avec ton passé et sécurise toi.

Étape 6 : Ancre la nouvelle réponse dans ton corps.

Étape 7 : Répète en contexte réel et observe ce qui change.

## **Conclusion de la section II**

Mon objectif avec cette section était simple :

**Démystifier le vrai point de départ pour te sécuriser, construire des relations alignées et saines.**

Tu croyais peut-être qu'il fallait d'abord "rencontrer les bonnes personnes", ou "ne plus tomber amoureux trop vite". Mais la vérité, c'est que **tant que ton équilibre neuro-émotionnel n'est pas régulé, tu n'attires pas des relations saines, tu reproduis tes anciennes stratégies de survie, déguisées**

en choix.

### **Alors, qu'a-t-on fait ensemble jusqu'ici ?**

1. Tu as compris que la sécurité relationnelle commence dans le corps, pas dans la tête.
2. Tu as identifié les réponses (fuite, figement, contrôle, people pleasure) qui dictaient tes comportements.
3. Tu as découvert comment reprogrammer ces réactions par des pratiques incarnées, des visualisations réparatrices et des actes de vérité émotionnelle.
4. Et surtout : tu as expérimenté que poser une limite, ce n'est pas perdre l'amour. C'est se reconnecter à soi, et ouvrir la voie à un lien sain, authentique qui ne te blesse plus.

Tu te régules et l'amour devient un espace de croissance, pas de chaos.

Tu ne cherches alors plus l'amour de l'autre pour te réparer car c'est un bonus.

### **Ce qui t'attend ensuite :**

Maintenant que tu as appris à **reconnaître et transformer tes anciens réflexes**, on va passer à l'étape suivante :

### **Créer un nouveau comportement relationnel durable.**

Autrement dit : Tu ne vas plus juste réagir autrement, tu vas **agir consciemment, calmement, et avec clarté**. Et pour ça, je vais te guider dans les trois leviers puissants de ma méthode S.P.A.™ :

### **Sécurisation émotionnelle (ce que tu viens d'expérimenter),**

### **Programmation comportementale, et Action ancrée vers ton toi dans 5 ans.**

Parce que réguler ton circuit de régulation, c'est bien. Mais ce que tu veux c'est l'ancrer dans ta vie quotidienne. C'est là que la vraie transformation commence. Prêt à passer à l'étape où tu vas construire des relations à la hauteur de tes standards ? Tu vas les choisir. Les créer. Et surtout : les honorer.

**Note de l'auteur :**

J'accompagne les femmes, hommes & couples leaders à sortir des attachements toxiques et bâtir des relations sécurées et saines.

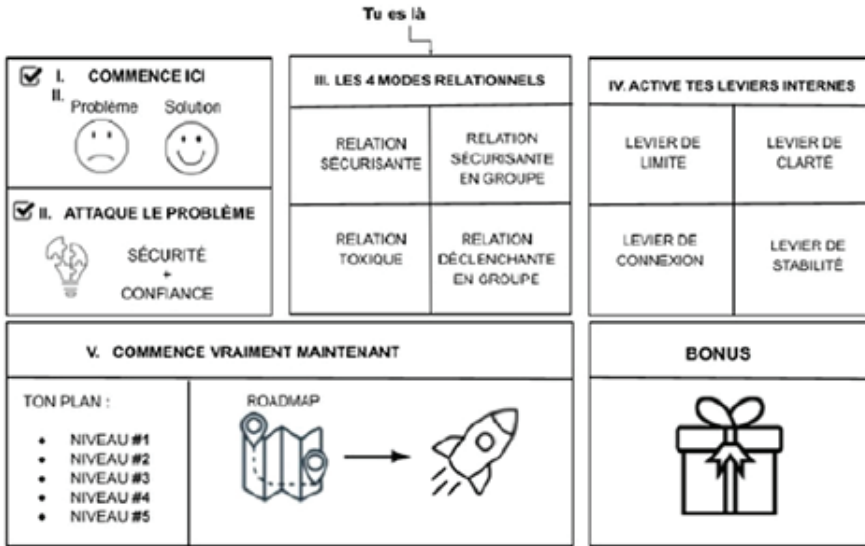
Si tu veux sortir de tes schémas toxiques, devenir sécurée et enfin construire des relations à la hauteur de tes standards, réserve ta séance diagnostic ici : <https://academiedesemotions.systeme.io/b36ef8d2-c4866672>



À tout de suite dans la **Section III**.

# Section III : Les 4 Modes Relationnels

*Pourquoi ton corps n'agit pas pareil seul, en couple ou face à un groupe ?*

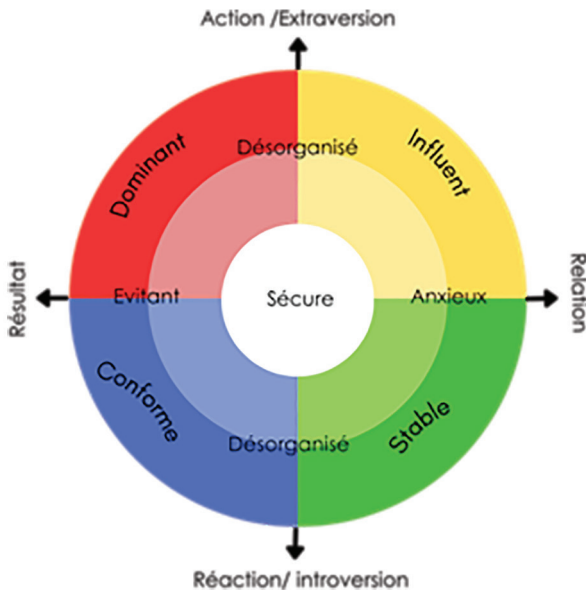


Tu ne transformes pas tes relations en lisant un livre. Tu les transformes en éduquant ton système nerveux par de nouveaux comportements quand il veut dominer, fuir, se figer ou se suradapter. Et pour ça, il faut comprendre **deux types de relations** et **deux manières de t'y engager**.

Quand ces dimensions se croisent, elles forment les **4 Modes Relationnels**. À chaque mode, ton corps réagit selon deux grands filtres :

- » Ton **style d'attachement** (sécure, anxieux, évitant, désorganisé)
- » Ta **stratégie comportementale via la boussole DISC** (Dominance, Influence, Stabilité, Conformité)

## La boussole DISC



Comprendre cette cartographie, c'est te permettre de comprendre clairement les dynamiques relationnelles. Tu vas voir que tout ça a du sens.

### Deux types de relations : Sécurisantes vs Déclenchantes

#### Relations perçues comme sécurisantes

Ton système nerveux se sent en confiance. Tu es dans le lien, pas dans la lutte.

Exemples : un ami de confiance qui sait être franc et chaleureux, un partenaire stable.

#### Relations perçues comme dangereuses ou déclenchantes

Ton corps est en alerte. Tu t'adaptes, tu contrôles ou tu disparais. Tu réagis avant même d'avoir compris ce qui te menace.

Exemples : personnes froides, instables, people pleasure, un partenaire

flou.

## Deux contextes d'engagement relationnel

Tu ne te comportes pas de la même façon en tête-à-tête qu'au sein d'un groupe. Ton corps scanne constamment : *Est-ce que je suis en sécurité ici ? Est-ce que je peux rester moi-même ?*

Il existe **deux grands contextes** dans lesquels tu t'engages relationnellement :

- » Les **relations intimes**, où le lien est direct et chargé émotionnellement.
- » Les **relations en groupe**, où tu dois te positionner face à plusieurs regards, normes implicites et dynamiques sociales.

À cela s'ajoute un autre facteur : **la manière dont ton corps perçoit la connexion émotionnelle**, comme **sécuré** ou **déclenchante par neuroception**.

Quand tu croises ces deux dimensions (type de lien + perception de sécurité), tu obtiens **les 4 Modes Relationnels**.

Et c'est là que tout bascule.

Parce que ce que tu crois être ta personnalité est souvent une adaptation à un contexte relationnel mal régulé.

Ces 4 formes d'engagement activent des postures très différentes. Et les identifier, c'est déjà se responsabiliser et se sécuriser.

## Les 4 Modes Relationnels

### Mode 1 : Relation sécurisante

**DISC en régulation - Attachement sécuré :**

- » **Dominant** : Agit et pose ses limites sans pression tout en laissant de l'espace à l'autre.
- » **Influent** : Communique avec enthousiasme, sans chercher à séduire.
- » **Stable** : Présent, attentif sans s'effacer.
- » **Conforme** : Écoute profonde, structure rassurante sans rigidité.

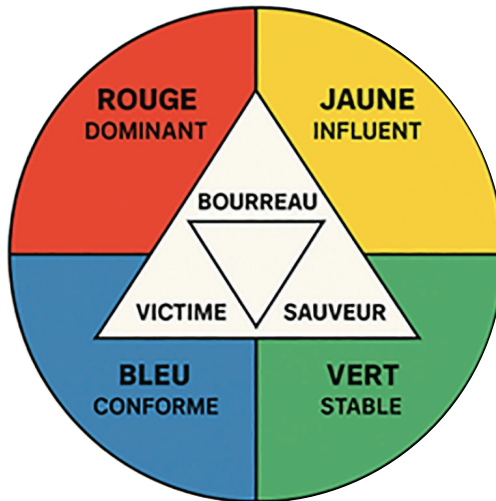
## Mode 2 : Relation sécurisante en groupe

### DISC en régulation - Attachement sécurisé :

- » **Dominant** : Propose avec clarté, sans domination.
- » **Influent** : Inspire, connecte, sans forcer l'attention.
- » **Stable** : Crée du lien, maintient une cohésion humaine.
- » **Conforme** : Pose un cadre sécurisant, sans rigidité.

## Mode 3 : Relation toxique

### DISC en insécurité - Attachement anxieux, évitant ou désorganisé :



#### **Dominant :**

- » **Bourreau** : impose, dévalorise, contrôle pour éviter de perdre la face.
- » **Victime** : se sent seul, incompris, surchargé.
- » **Sauveur** : prend le pouvoir en "aidant" de manière autoritaire.

#### **Influent**

- » **Bourreau** : manipule avec le charme ou l'humour blessant.
- » **Victime** : quémande de l'attention, fait des diversions et se sent rejeté.

- » **Sauveur** : distrait l'autre, sur-rassurance pour se faire aimer.

### **Stable**

- » **Boureau** : passif-agressif, punit par le silence ou la fuite.
- » **Victime** : s'oublie, s'épuise pour les autres.
- » **Sauveur** : maternelle, s'efface pour maintenir l'harmonie.

### **Conforme**

- » **Boureau** : froid, critique, moraliste.
- » **Victime** : hyper-perfectionniste, se juge incapable.
- » **Sauveur** : corrige les autres pour leur éviter l'erreur.

Dans ce mode, les rôles tournent rapidement. Un profil peut passer de Sauveur à Victime, puis à Bourreau... selon le niveau de stress et la perception de la réaction de l'autre.

### **Mode 4 : Relation déclenchante en groupe**

DISC en insécurité - Attachement anxieux, évitant ou désorganisé :

#### **Dominant**

- » **Boureau** : cherche à dominer le groupe pour éviter le rejet.
- » **Victime** : se sent isolé, frustré de ne pas être reconnu.
- » **Sauveur** : impose des solutions, prend la tête sans écouter.

#### **Influent**

- » **Boureau** : surjoue, ironise, prend la place.
- » **Victime** : devient invisible si on ne le valide pas.
- » **Sauveur** : distrait, charme pour éviter les tensions.

#### **Stable**

- » **Boureau** : punit en silence, se retire du lien.
- » **Victime** : ne pose aucune limite, s'épuise dans le groupe.
- » **Sauveur** : se rend indispensable pour garder la paix.

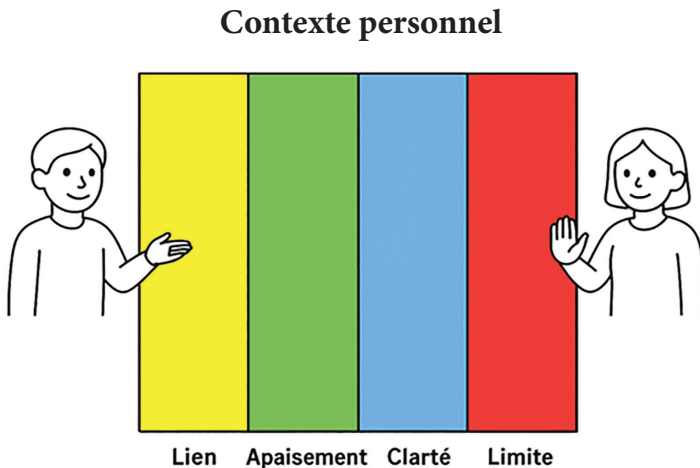
## Conforme

- » **Boureau** : cadre rigide, impose des normes froides.
- » **Victime** : paniqué à l'idée d'échouer ou d'être jugé.
- » **Sauveur** : veut "réparer" le groupe par des solutions logiques.

Ce sont les seules combinaisons possibles qui activent ou non ta sécurité intérieure. Et chaque mode te révèle une facette de toi : celle que tu maîtrises, celle que tu caches, celle que tu redoutes et celle que tu peux rééduquer.

Car ce que tu prends pour ta « personnalité » est souvent une **stratégie de protection**.

Et ces stratégies peuvent évoluer car elles dépendent du contexte personnel ou professionnel.



**1ère étape : Ouverture avec l'Influent jaune** - Tu partages spontanément, tu dis simplement « j'ai envie de partager un moment ».

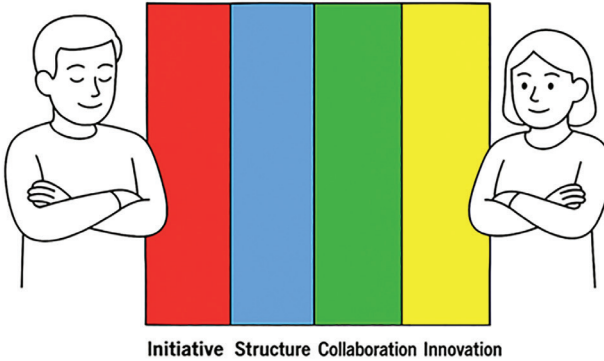
**2ème étape : Stabilisation avec le Stable vert** - Dès qu'une tension apparaît, tu prends une respiration pour calmer ton anxiété. Un « Est-ce qu'il y a un problème à ce qu'on fasse une pause dans la discussion ? » suffit souvent à créer de la bienveillance.

**3ème étape : Clarté avec le Conforme bleu** - Tu formules tes ressentis de façon précise, par exemple : « J'ai remarqué qu'on s'interrompt souvent, et je me sens frustré et j'ai besoin de calme. Comment pourrions-nous mieux

nous écouter ? »

**4ème étape : Limite avec le Dominant rouge** - Si ton espace est menacé, tu t'exprimes clairement, sans menaces : « Je constate que je ne peux plus partager mon point de vue. J'arrête la discussion. »

### Contexte professionnel



**1ère étape : Initiative actionnable avec le Dominant rouge** - Tu démarres en fixant des objectifs actionnables précis. Par exemple : « Je propose de viser [objectif] d'ici la fin du mois. »

**2ème étape : Structure avec le Conforme bleu** - Tu clarifies les règles, comme

« 45 minutes de réunion avec 5 minutes de parole par personne ».

**3ème étape : Collaboration avec le Stable vert** - Tu encourages la participation et la coopération, en posant des questions ouvertes : « Qu'en penses-tu ? Comment pourrais-tu contribuer ? »

**4ème étape : Innovation avec l'Influent jaune** - Tu termines en invitant à sortir du cadre : « Quelles nouvelles pistes pourrions-nous explorer ? »

#### Action :

Identifie la phase dans laquelle tu te trouves le plus souvent (ou celle où tu bloques), et demande-toi : « Comment ajuster mon comportement pour renforcer le lien ? »

En faisant cela, tu vas apprendre à te réguler **sans te trahir**. À t'exposer **sans t'effondrer**. À aimer **sans disparaître**. Et tout cela commence maintenant. Parce qu'on ne guérit pas en lisant. On se sécurise en pratiquant.

**En résumé :**

- Connexion avec une personne sécurisée : La connexion émotionnelle est sécurisée et la relation est fiable.
- Lien avec un groupe soutenant : C'est là que tu inspires.
- Lien avec un groupe insécurisé : C'est là que tu te trahis sans le voir.
- Connexion avec une personne insécurisée : Tu te perds pour qu'on t'aime ou qu'on te respecte.

Tu n'as pas besoin de fuir ces 4 espaces. Tu as besoin de les **connaître** et de les **pratiquer avec conscience**. Car c'est là que ton système nerveux se stabilise, petit à petit. Ce modèle, tu le retrouveras tout au long du livre. Il va devenir ta boussole. Ta carte pour des relations plus saines.

Et si aujourd'hui tu te sens submergé, incompris, trop intense ou trop en retrait... ce n'est pas un hasard. C'est que tu n'as pas encore appris à naviguer consciemment dans ces 4 territoires.

Mais bonne nouvelle : ça s'apprend.

Et une fois que tu maîtrises ces dynamiques, tu peux transformer chaque lien, chaque interaction, **en levier de régulation, de clarté et de puissance personnelle**.

Dans les pages qui suivent, on va explorer comment tu peux poser des actes concrets dans chaque mode. Pour que ton corps et ta posture relationnelle **ne soient plus dictés par la survie, mais portés par la paix et l'authenticité**.

**La relation sécurisée : quand ton système cesse de fuir**

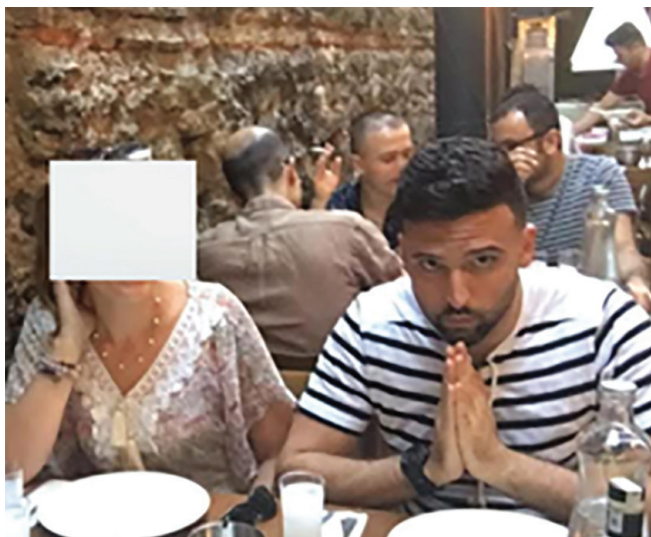
2019.

J'ai goûté pour la première fois à une relation qui ne me demandait rien d'autre que d'être là. Nous partagions une activité qui renforçait notre amour. Nous partagions les tâches à la maison, avions une vision financière

commune. À ce moment, il n'y avait pas de performance ni de stratégie. Pas d'effort pour prouver que je méritais d'être aimé. Juste une présence partagée.

Je me souviens d'un soir précis, on venait d'avoir un désaccord. Avant, dans ce genre de moment, j'aurais fui. Où j'aurais cherché à tout contrôler. Mais là, elle m'a regardé et elle m'a dit doucement : « Tu peux être en colère. »

Mon corps s'est mis à trembler sans que je comprenne pourquoi. Et une pensée silencieuse m'est venue : **C'est donc ça, un amour qui ne me fait pas perdre ma dignité.**



Ce que j'ai vécu ce jour-là, c'est ce que j'appelle le **Mode 1**. Un lien intime et sécure. Où ton système nerveux, au lieu de chercher à survivre, peut enfin se reposer. Quand ton **attachement devient sécure**, tes comportements changent sans que tu t'en rendes compte. Tu n'es plus en train de réagir à l'autre. Tu es avec l'autre.

**Et à ce moment-là, chacun des profils DISC se transforme :**

- » **Le Dominant rouge** agit sans pression, avec une vraie puissance tranquille. Il n'a rien à prouver. Il laisse de l'espace à l'autre sans chercher à écraser.

- » **L'Influent jaune** communique avec enthousiasme, mais sans chercher à séduire ou à briller. Il crée du lien, pas du spectacle.
- » **Le Stable vert** est présent, stable, attentif. Il ne s'efface plus pour éviter le conflit. Il est là, ancré.
- » **Le Conforme bleu** offre une écoute profonde, une structure rassurante, sans rigidité ni jugement.

C'est un amour dans lequel tu n'as pas besoin de masque. Un lien où tu peux dire "non" sans que l'autre disparaisse. Et surtout : sans te trahir. On croit souvent qu'il faut comprendre ses blessures pour aller mieux. Mais en réalité, **ce sont surtout les**

**liens** sécurisés, ces nouveaux comportements qui réparent ce que les liens insécurisés ont blessé. Et ces liens, tu ne les trouves pas dans les théories.

Tu les vis. Et c'est là que tu commences à comprendre que l'amour n'est pas censé faire mal. Il est censé te rendre plus toi. Pas t'obliger à te déformer pour être aimé.

**Astuce : Ton système nerveux connaît la vérité avant toi.**

Quand une relation est vraiment sécurisée, ton corps le reconnaît avant ta tête. Pas besoin de prouver, performer ou contrôler. Juste être là. Et soudain, tu te surprends à ne plus fuir les désaccords. À respirer au lieu de te défendre. Parce que tu n'es plus en mode survie. Tu es en présence. C'est là que tout change : tu n'aimes plus pour être validé, tu aimes parce que tu es libre.

**Comment fonctionnent les liens sécurisés avec une personne ?**

Ce qu'on appelle relation sécurisée, ce n'est pas une illusion spirituelle ou un idéal thérapeutique inaccessible. C'est une dynamique très concrète. Une manière de se **relier à l'autre sans se trahir**. Et surtout, c'est **la plus accessible**. Tu as déjà, autour de toi, des personnes avec qui tu peux poser les premières pierres d'un lien sain même si il est imparfait.

## Les liens sûres se construisent avec des actes simples :

- » Un message sincère : « Est-ce que je peux te parler de ce que je vis en ce moment ? »
- » Une parole vulnérable : « J'ai peur. »
- » Une écoute silencieuse, sans analyse ni solution.
- » Un appel improvisé, un café partagé, un temps hors des réseaux.

Tu n'as pas besoin de "savoir comment guérir". Tu as juste besoin **d'oser te réengager dans des liens authentiquement**, avec une intention claire. Et oui, au début, ces liens semblent peu nombreux. Tu ajustes ta manière de parler.

Tu prends sur toi pour ne pas retomber dans de vieux schémas. Mais c'est précisément cette implication personnelle qui rend ces liens **solides et fiables**.

### **Note importante :**

Les relations sûres **ne dépendent pas du nombre de contacts que tu as**, mais de **la qualité de présence que tu y mets**. Que tu aies deux amis proches ou une cinquantaine, l'impact est le même si tu es capable de te montrer tel que tu es, dans l'intime, **sans chercher à plaire, fuir, contrôler ou t'effacer**. Et plus tu pratiques, plus ton système nerveux intègre cette nouvelle réalité : **On peut m'aimer sans que j'aie à me transformer**. C'est là que commence la sécurité intérieure.

Dans la prochaine section, je vais te parler des **autres modes relationnels** : ceux où tu te sens obligé de jouer un rôle, de performer, ou de contrôler. Mais souviens-toi d'une chose : Les relations sûres sont **ta base**.

Ton point de repère. Ton retour à toi.

Ce sont eux qui rendent supportables les moments d'exposition, les conflits, les transformations. Et si tu ne sais pas par où commencer : **Commence par envoyer un message**.

Juste pour dire : « Je suis là. Et j'ai envie d'un lien authentique. »

C'est ça, ton premier pas vers la régulation.

## 10 étapes pour créer des liens sûres dans l'intimité

1. Cartographie de tes relations
2. Choisis le bon canal
3. Pars d'un souvenir authentique
4. Renforce la connexion
5. Partage ton vécu avec la méthode S.E.N.
6. Comment savoir si ce lien affectif est vraiment sûr ?
7. Comment aller plus loin sans mettre la pression ?
8. Reviens au début, mais avec un autre groupe
9. Tu n'es pas censé t'adapter à tout le monde
10. Comment entretenir un lien sûr ?

### Étape 1 : Cartographie de tes relations

Prends ton téléphone. Dedans, tu as des contacts. Des personnes qui t'ont déjà donné la permission d'entrer en lien. Des gens à qui tu peux écrire **sans forcer, sans te justifier, sans surjouer**. Tu as besoin de **2-3 personnes** avec qui créer un lien authentique. Et si tu paniques à l'idée de "devoir écrire", "de devoir parler"... respire. Ce qui vient ensuite va te rassurer. Parce que je vais te montrer comment le faire **sans te trahir**.

### Étape 2 : Choisis le bon canal

Ton système nerveux aime ce qui est prévisible. Alors choisis **le canal où tu te sens le plus à l'aise**. Instagram ? WhatsApp ? Peu importe. Commence là où **tu ressens le plus de sécurité**. L'idée, c'est d'**activer de la vulnérabilité**, pas de te mettre en stress maximal. Tu n'as pas besoin de tout faire bien, tu as juste besoin de **faire un premier pas avec sécurité**.

### Étape 3 : Pars d'un souvenir authentique

"Mais je ne sais pas quoi dire..."

C'est normal. Parce que tu as été conditionné à **dire ce qu'on attend**, pas

ce que tu ressens. Ce que tu envoies, c'est un signal de sécurité. Commence par **un détail concret** que tu sais sur la personne.

Exemple : Une photo de Lisbonne avec un proche.

#### Étape 4 : Renforce la connexion

Une fois que tu as fait ta liste, choisis ton canal et un souvenir authentique, **tu passes à l'action**. C'est là que la **communication non violente (CNV)** devient magique : elle te permet de **dire quelque chose de vrai** sans projeter, sans exiger, sans jouer un rôle.

Voici comment tu peux transformer un message simple en **connexion saine**.

Exemple : “Je viens de tomber sur notre photo de Lisbonne... J'ai repensé à ton fou rire au resto.”

En version CNV :

**Observation** : Je suis retombé sur cette photo de nous à Lisbonne.

Émotion : Je me suis senti heureux de la revoir.

**Besoin** : J'avais besoin de ce petit rappel de légèreté et de complicité.

**Demande (ouverte, non intrusive)** : J'espère que tu vas bien, et si tu as envie de me donner de tes nouvelles, je serais heureux de te lire.

*Ce message ne met aucune pression. Il dit juste la vérité de ton vécu, et il ouvre une porte vers le lien.*

Deuxième exemple : “J'ai vu ta dernière story avec ton chien. Il a tellement grandi !”

En version CNV adaptée :

**Observation** : J'ai vu ta story avec ton chien, il a bien changé depuis la dernière fois !

Émotion : Je suis content de te voir comme ça, dans un moment joyeux.

**Besoin** : J'ai besoin de partager encore un peu nos vies, même si c'est juste par message.

**Demande** : Si un jour tu veux papoter autour d'un café, ce sera avec plaisir.

Et si personne ne répond ? Souviens-toi : C'est juste une information. Tu n'es pas jugé sur ta valeur. Tu es en train d'exercer **ta capacité à initier un lien sans t'y accrocher**.

## Étape 5 : Partage ton vécu : la méthode S.E.N.

Quand quelqu'un te répond, partage ton message en CNV, tu peux t'appuyer sur la méthode S.E.N. :

Salue – Écoute – Normalise.

### **S = Salue avec chaleur**

Commence par accueillir le message de l'autre avec sincérité, sans formalisme, comme si tu le retrouvais dans un café après longtemps.

Exemple : “Je suis content de te lire.”

Dis-le si c'est vrai. Ne l'écris pas si c'est pour meubler.

É = Écoute et valorise

Reprends un élément de son message, même simple, et montre que tu l'as entendu.

“J'imagine que jongler entre les enfants et le boulot, c'est pas simple...  
T'as toujours eu cette capacité à tenir bon même quand c'est chargé.”

### **N = Normalise ton vécu**

Pose ensuite une petite touche personnelle. L'idée, c'est de montrer que toi aussi, tu as des aspirations profondes sans faire un monologue.

“Ces derniers temps, j'ai besoin de connexion et je me rends compte que ces petits échanges comme le nôtre me manquaient.”

Ce cadre S.E.N. t'aide à rester humain, sans trop en dire, tout en laissant la porte entrouverte à une connexion émotionnelle plus sincère.

### **Cela va activer ton système nerveux de façon apaisée.**

Cette approche respecte le rythme naturel du “stable” (plus lent, plus prudent) et honore la chaleur relationnelle du “i” (plus expressif, plus spontané sans l'exagération). Tu n'imposes rien, tu ouvres une porte. Et parfois, c'est tout ce qu'il faut pour qu'un lien soit sain.

## Étape 6 : Comment savoir si ce lien affectif est vraiment sain ?

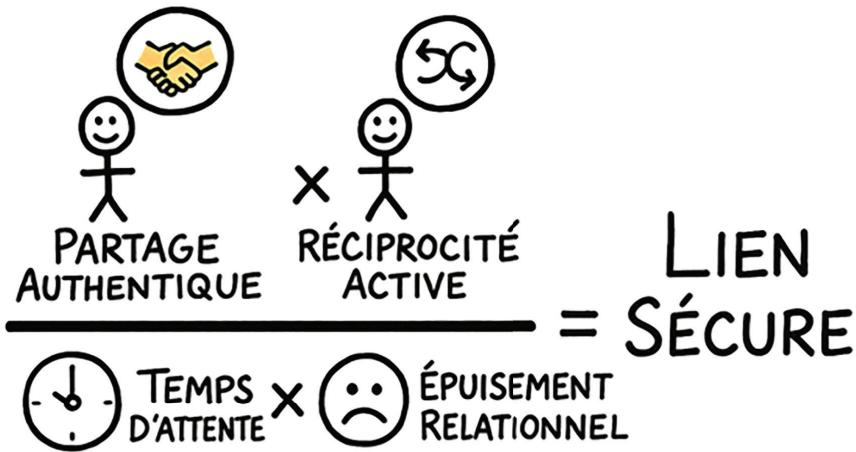
Tu as lancé une conversation. Il y a eu quelques échanges. Maintenant, une question émerge :

**Est-ce que je peux construire quelque chose de sain avec cette personne, ou vais-je encore m'épuiser à nourrir un lien à sens unique ?**

Bonne question.

Et pour y répondre, on va utiliser une **chose simple**.

L'équation du lien sécure :



### 1. Partage authentique

À quel point peux-tu **dire ce que tu vis réellement**, sans avoir à jouer un rôle ?

**Quand tu échanges avec cette personne :**

- » Est-ce que tu peux parler de ce qui t'a touché, ému, déçu ?
- » Est-ce que tu peux avoir **de la place** dans l'échange ?
- » Ou est-ce que tu balances seulement des banalités pour "ne pas déranger" ?

Plus tu peux être toi-même, plus la note de cette variable est haute.

Sinon, elle tend vers zéro.

## 2. Réciprocité active

Est-ce que l'autre te répond avec **initiative** ?

**Pose -toi ces questions :**

- » Est-ce que tu es la seule personne à relancer ?
- » Est-ce que l'autre **s'investit émotionnellement** dans l'échange ?
- » Est-ce qu'il/elle te pose des questions ouvertes, propose de se revoir, ou s'intéresse à ton vécu ?

Une vraie réciprocité, ce n'est pas juste une réponse rapide. C'est un engagement sincère, même minime.

## 3. Temps d'attente

Combien de temps restes-tu dans **l'attente et le silence** ?

L'ennemi n°1 d'un lien sûr, c'est le **temps trop long sans signaux**.

Pas besoin d'écrire tous les jours.

Mais si tu sens que l'autre disparaît, que tu ne sais jamais s'il/elle a encore envie de parler, tu perds ton énergie à combler ce vide.

Ce délai t'épuise parce qu'il t'oblige à interpréter :

*Est-ce que j'ai dit un truc de travers ? Est-ce que je l'ai saoulé ? Est-ce que je devrais relancer ou pas ?*

Bref, ton système nerveux est en alerte.

## 4. Épuisement relationnel

Est-ce que cette relation te **nourrit ou te vide** ?

**C'est simple :**

- » Est-ce que tu te sens mieux **après l'échange** qu'avant ?
- » Ou est-ce que tu ressors **plus confus, plus inquiet, plus tendu** ?

Le vrai indicateur de santé relationnelle, ce n'est pas la fréquence des messages.

C'est l'effet de l'échange sur ton corps.

**Action :**

Tu veux tester un lien ?

**Observe ces 4 critères après 3 ou 4 échanges :**

1. Est-ce que tu as pu dire une chose sincère ?
2. Est-ce que l'autre a réagi avec un vrai intérêt ?
3. Est-ce que tu as attendu des jours dans le vide ?
4. Est-ce que tu t'es senti épuisé à la fin ?

Si les réponses sont : **oui, oui, non, non alors tu es sur un terrain fertile.**  
Sinon, **tu cultives une relation sur un sol aride.**

**Exemple de message :**

“Je serais content de reprendre contact avec toi. J'ai besoin de connexion et d'authenticité. Ça te dirait qu'on s'appelle ou qu'on se voie bientôt ?”

Et la réponse que tu recevras (ou pas) **te dira tout.**

**Étape 7 : Comment aller plus loin sans mettre la pression ?**

Une fois que la personne a répondu, que tu sens que le lien sécurisé est possible. Alors, tu peux aller un peu plus loin. Savoir si tu peux **t'investir sans t'épuiser.** Savoir si l'autre est prêt à entrer dans une vraie relation. C'est là que tu ouvres une porte.

Et pour cela, tu peux partager un fragment de vécu. Pas une plainte.

Juste un moment sincère qui montre où tu en es sans attendre de réponse.

**Exemple :**

“Il y a un truc que je ne t'ai pas souvent partagé. Pendant un moment, j'ai fonctionné dans mes relations en me sur-adaptant, parce que j'avais peur. Aujourd'hui, j'ai besoin de connexion et d'authenticité. Est-ce que ça te dirait de partager un moment ensemble sur nos projets ?”

**Cette étape est essentielle car** tu donnes à l'autre une opportunité de se positionner sans masque. Et ce que l'autre fait de cette vérité t'en dira plus

que 10 échanges superficiels.

Tu t'entraînes à parler sans séduire, sans performer, sans attendre.

Et ça, c'est la posture la plus puissante que tu puisses incarner dans un lien.

Et si la personne ne réagit pas ou te dis que tu es bizarre ? Et bien, c'est une donnée précieuse : **ce lien ne sait pas accueillir ce que tu es vraiment.**

D'un côté, tu as appris à te sécuriser face au rejet et à l'abandon. Et de l'autre tu gagnes du temps, de l'énergie, et de l'espace pour créer du lien **avec des gens qui savent rester présents quand tu es toi-même.**

## Étape 8 : Reviens au début, mais avec un autre groupe

“Et maintenant ? J'ai déjà tenté avec mes amis proches...”

Tu viens de faire un pas immense. Tu as tendu la main de façon sécurisée. Tu as osé t'exposer dans une relation. Peut-être que certains ont répondu. D'autres non. Et maintenant, tu fais quoi ? Tu recommences. Mais pas n'importe comment : **tu élargis, tu affines.** Tu as commencé avec les personnes les plus faciles à contacter, les plus proches ou les plus évidentes.

Bravo. C'est exactement ce qu'il fallait.

Maintenant, regarde à nouveau ta liste. Qui d'autre aimerais-tu recontacter si tu te sentais un peu plus solide ? Qui t'avait touché à un moment mais que tu n'as jamais osé relancer ?

Qui est dans un autre cercle (pro, réseau, anciens amis) mais avec qui tu sens **un possible lien sécurisé à construire ?** C'est le moment de revisiter ce cercle **avec plus de sérénité et moins de peur du rejet et d'abandon.**

Tu peux relancer une personne à qui tu avais déjà écrit. Tu peux réévaluer tes intentions : est-ce une envie de lien ? Ou un besoin de validation ? Et surtout : **chaque passage dans cette boucle te rend plus clair, plus authentique, plus lucide.** Tu n'as pas à faire le tri parfait du premier coup. Les liens sécurisés se bâtissent par essais, ajustements, et choix conscients.

**Et plus tu le fais, plus tu te sécurises.**

## Étape 9 : Tu n'es pas censé t'adapter à tout le monde

“Mais je ne peux pas toujours être celui ou celle qui donne...”

À ce stade, tu as fait des pas vers l'autre, parfois en silence, parfois avec maladresse, mais toujours avec sincérité. Alors voilà maintenant, une vérité dure à entendre : **Tu n'as pas à t'épuiser à maintenir des relations qui ne te nourrissent pas.** Ce que tu fais là, c'est un test grandeur nature. Un test de réciprocité.

**Quand tu tends la main avec authenticité, observe :**

- » Qui te répond avec chaleur ?
- » Qui semble disponible à l'échange, au lien ?
- » Et surtout... avec qui tu sens ton système nerveux se détendre ?

C'est ça ton nouveau baromètre, la qualité du lien. **Pas le nombre de réponses.**

**Mais la qualité du retour.**

Dès que tu identifies des personnes **qui te renvoient du respect, de l'écoute** dans ce cadre, tu peux ajuster ton comportement : Ces personnes méritent davantage de ton temps. Tu peux leur proposer des temps plus profonds (un appel, une balade, un week-end). Et tu peux aussi dire non à celles et ceux chez qui tu sens que le lien reste unilatéral. Tu ne peux pas offrir toute ta valeur à tout le monde. Mais tu peux faire des choix alignés.

Et quand ce lien commence à s'ancrer, ose aller plus loin. Ose explorer la vision relationnelle dans l'optique d'une relation de couple :

- « Quelle est ta façon de gérer les disputes ? »
- « Qu'attends-tu d'une relation saine ? »
- « Quelle est ton opinion sur l'indépendance dans un couple ? »
- « Quels sont tes objectifs financiers à long terme, et comment imagines-tu la gestion de nos finances si on construit quelque chose ensemble ? »
- « Quels sujets sont pour toi absolument non négociables dans une relation ? »

Si l'autre ne valide pas clairement ces valeurs, ne franchis pas cette barrière.

Parce que construire un lien fort sécurise, **ce n'est pas s'oublier dans le lien.**

C'est choisir d'aimer sans se sacrifier.

C'est mettre de l'amour là où il peut vraiment grandir. Et ça, c'est plus qu'un lien.

**C'est une base pour une vie plus libre et saine.**

## Étape 10 : Comment entretenir un lien sécurise ?

Une relation ne se nourrit pas que de grandes discussions ou de moments forts. Elle se construit surtout dans les petits gestes répétés, les signes de présence, les partages sans enjeu. Et souvent, c'est là que tout se joue : **dans la chaleur régulière du lien.** Tu n'as pas besoin d'écrire tous les jours. Mais tu peux devenir cette personne avec qui on sent qu'on peut rester en contact, même sans raison particulière.

### Comment faire concrètement ?

Voici quelques idées simples à intégrer dans ton quotidien :

» Envoyer un message sans attente :

“Je viens découvrir un podcast qui m'a fait penser à toi et qui devrait t'apporter quelque chose pour tes projets.”

» Partager un moment de ta journée, sans mise en scène :

“Petite pause café au soleil... J'espère que ta journée se passe bien.”

» Rebondir sur un souvenir commun ou une blague partagée :

“Je suis repassé devant ce resto où on avait eu ce fou rire. j'avais envie de te partager ça.”

### Et parfois, relancer simplement avec une question ouverte :

» *Tu veux qu'on se pose bientôt et qu'on papote ?*

» *T'as un jour où t'aimerais qu'on se voie ?*

» *Tu bosses encore sur ce projet dont tu m'avais parlé ?*

» *T'as un resto ou un lieu que t'aimes bien en ce moment ? On pourrait s'y retrouver ?*

**Ce que tu fais là, c'est nourrir la relation et l'amour de cette relation.**

Parce que tu crées un terreau où le lien peut continuer à pousser, même quand la vie passe à autre chose.

Et ça, c'est une ressource infinie, pas seulement pour "garder le contact".

Mais pour vivre dans un monde où tu n'as plus besoin de porter de masque de survie.

### **Ce que tu gagnes dans ce processus de 10 étapes :**

Tu reviens à l'essentiel : créer du lien, pas pour te faire aimer, mais pour être authentique. Tu ne cherches plus à être "intéressant", tu choisis d'être **intéressé**. Tu n'attends plus une validation extérieure pour t'autoriser à exister dans le lien, **tu t'autorises toi-même**.

Tu construis un socle relationnel : **ton système nerveux se pose**, ton anxiété diminue, ton besoin de contrôle se relâche.

Tu reprogrammes ton cerveau à ne plus fantasmer des relations fusionnelles ou inaccessibles. Tu t'attaches à des personnes disponibles, douces, fiables.

Et surtout, tu découvres que **tu n'es pas trop**. Pas trop intense. Pas trop sensible. Pas trop demandeur. Tu es juste au bon endroit, avec des personnes sécures.

**Note de l'auteur : Tu crois devoir tout faire seul.e pour mériter l'amour.**

En réalité, ton système nerveux s'est construit *dans le lien*. C'est ce que montre le neuroscientifique Allan Schore : **un cerveau humain apprend d'abord à se calmer grâce à la présence d'un autre cerveau calme**.

Alors quand tu sens que tu perds pied, ne culpabilise pas de vouloir un contact, un regard, une voix. C'est normal. Pour avancer, observe ce qui change quand tu es entourée de personnes qui ne jugent pas et qui respirent lentement. Tu verras : **ton système nerveux se stabilise par résonance**. La vraie autonomie naît *après* la co-régulation, pas contre elle.

## Et maintenant ?

Tu n'as pas besoin d'aller chercher mille nouvelles connexions. Tu as besoin de **continuer à nourrir ce que tu viens de créer**. Un lien après l'autre en partageant tes émotions, tes besoins et ta vision sur le long terme.

Et parfois, c'est suffisant pour que l'autre te retrouve dans ton authenticité. Tu n'as plus besoin de mentir pour appartenir. Tu choisis **avec qui tu sens une richesse relationnelle**.

Et c'est là que tout change : Pas parce que les autres t'aiment.

Mais parce que **tu t'aimes assez pour ne plus forcer ce qui ne fleurira jamais**.

## Comment fonctionnent les liens sécurés en groupe ?

Il y a une différence entre **parler à une personne** et **tenir un espace face à un groupe**. Quand tu entres dans un groupe, tu ne te réfugies plus dans l'intimité du duo. Tu deviens **un point d'ancrage**. Un repère sensoriel, émotionnel, presque invisible, mais essentiel. Et ça ne s'improvise pas ou presque.

Fin 2021 - Début 2022.

Deux ans après avoir écrit mes premiers scripts de ma chaîne Youtube et m'être formé dans l'accompagnement ainsi que grâce à mes recherches en neurosciences, je décide de lancer mes premiers contenus.



Je commence également à animer des sessions en **libération émotionnelle par l'outil de l'improvisation et formalise ma méthode**. Je cumule mon métier d'ingénieur en journée et organise mes sessions en ligne le soir et les week-ends.



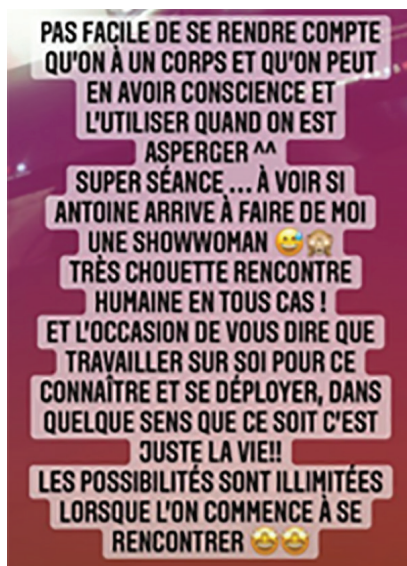
Intuitivement je partage, ce que je faisais seul dans ma chambre d'enfant pour me réguler.



Sauf qu'à l'époque j'avais peur face au groupe et je découvrais l'entrepreneuriat. Chaque silence à la maison me mettait en alerte. Chaque regard fuyant

m'activait. Je voulais tenir par l'humour pendant les sessions comme si je tenais la responsabilité de leur inconfort. C'est alors que j'ai commencé à m'appuyer sur **les réactions** des participants, sur le body language plutôt que sur leurs mots. J'ai vu que **la régulation ne passe pas par le contenu, mais par le contenant.**

Un jour, à la fin, lors d'un atelier, **une participante est restée silencieuse tout du long.** Elle a juste partagé dans une story :



Ce jour-là, j'ai compris que **ma présence pouvait sécuriser, même sans mots.** Et c'est à ce moment-là que j'ai commencé à formaliser mes repères :

- » Observer le tonus corporel plutôt que la prise de parole.
- » Offrir un cadre prévisible pour calmer le système nerveux.
- » Nommer mes ressentis par la Communication Non Violente pour désactiver la menace.
- » Créer des mises en situation pour briser la glace sans imposer.

### Ta dynamique DISC devient alors un levier et plus un masque

Quand tu commences à être face à un groupe, **tes vieux réflexes de survie remontent :**

Si tu es "D" (dominance) : Tu veux dominer et contrôler.

Si tu es “i” (influence) : Tu veux plaire à tout le monde.

Si tu es “S” (stabilité) : Tu veux lisser les tensions et tu te figes.

Si tu es “C” (conformité) : Tu veux tout préparer et éviter l'imprévu.

Moi, j'étais un “D-I” insécure en groupe notamment par mon ancienne casquette de chef de projet en construction. Je voulais être à la fois **crédible et aimé**.

### **Mais j'ai dû apprendre à calibrer ma posture :**

- » Je pose un cadre, mais je ne m'y enferme pas.
- » J'utilise mon expressivité pour ouvrir l'espace aux autres.
- » Je crée un rythme lent pour ceux qui ont besoin de temps.
- » Je structure mes interventions sans figer l'instant.

### **Le but n'est plus d'être parfait.**

Le but est que chaque personne du groupe sente qu'elle **a sa place**.

### **Ce que tu offres en incarnant ce type de présence**

#### **Quand tu es face à un groupe dans cet état d'esprit :**

- » Tu deviens un point de stabilité.
- » Tu régules les tensions par ta posture.
- » Tu autorises l'autre à être vulnérable par ton ouverture.

### **Et ça, c'est plus qu'une posture. C'est un acte sûr. Peu importe le contexte :**

- » Dans une réunion de travail : Tu oses dire ce que tu observes, ce que tu ressens, ce dont tu as besoin. Sans agressivité, sans te taire non plus.
- » Avec des amis : Tu arrêtes de jouer un rôle de clown, de soutien, ou de confident par automatisme. Tu montres aussi ta vulnérabilité, ton besoin d'écoute.
- » Dans un cercle inconnu : Tu te présentes sans stratégie sociale.

Et ce qui se passe, c'est que les autres se sentent autorisés à être plus authentiques. Et petit à petit, le cercle d'apprentissage devient un espace régula-

teur, au lieu d'être un lieu de performance. C'est ça, le leadership sécurisé. Tu ne sauves plus, tu n'es ni bourreau ni victime. C'est ne pas te suradapter à l'énergie du groupe et apporter ta propre authenticité.

Et dans le prochain chapitre, je te montrerai comment créer un cadre collectif sécurisé, même quand il y a des silences ou des désaccords.

### **Comment ton comportement se manifeste dans un groupe ?**

- » L'influent cherche à connecter, détendre, inspirer. Mais il peut trop chercher à plaire.
- » Le Stable cherche à stabiliser, soutenir. Mais il peut se rendre invisible.
- » Le Dominant cherche à agir, cadrer. Mais il peut devenir brusque ou trop directif.
- » Le Conformiste cherche à structurer, clarifier. Mais il peut se réfugier dans la suranalyse.

### **Action :**

1. Si ta dominante est Influent jaune, alors, lors d'un échange, résiste à l'envie d'exagérer les faits. Respire 3 secondes avant de prendre la parole.
2. Si ta dominante est Stable vert, alors prends la parole sans demander l'autorisation.
3. Si ta dominante est Dominant rouge, apprends à retenir ton impulsion d'imposer ta vision pour intégrer l'autre sans t'effacer. Ex : J'ai un truc en tête, mais je veux d'abord entendre ce que vous en pensez.
4. Si c'est Conforme bleu, prends la parole avec une phrase sans analyse, ni cause. Et tu peux envoyer un vocal ou message sans le réécouter. Même s'il y a un bug, une hésitation ou un blanc. C'est justement ça le lien réel.

### **Ce que tu gagnes dans cette étape :**

- » Tu arrêtes de croire que tu dois "mériter" ta place dans un espace sécurisé
- » Tu fais de la place pour ceux qui, comme toi, ont besoin d'un espace authentique

- » Tu régules ton système nerveux en relation réelle, pas en théorie
- » Tu découvres une nouvelle forme d'intimité : la présence partagée, sans posture

Et si tu continues, tu verras que tes comportements, même simples, peuvent inspirer les autres, sans que tu aies à te dénaturer.

On ne te demande pas de jouer un rôle. On te demande juste d'oser être toi.

Une fois que tu as trouvé ta place dans un groupe, que tu arrives à prendre la parole sans te trahir et que tu as vu que ta présence a un impact, tu peux passer à l'étape suivante :

### **Devenir une ressource.**

Tu ne fais pas juste partie du lien. Tu **nourris** le lien. Et la meilleure façon de le faire, c'est de **partager**. Pas pour "impressionner". Mais pour continuer à diffuser ce que tu aimerais aussi recevoir : de la clarté, de la tendresse, de la vérité.

Et ce soit en créant du contenu soit en partageant du contenu comme ce livre, s' il t'aide, à tes proches. Ce contenu devient ta **voix stable dans le temps**.

Il te permet de dire une chose une fois, et qu'elle touche plusieurs personnes. Il te permet de rester en lien **même avec ceux qui ne répondent pas toujours**.

Et surtout : il s'ancre dans ta posture. Tu deviens un repère, pas un répétiteur. C'est ça, être une source relationnelle sécurisée.

Pas quelqu'un qui impose. Quelqu'un qui émet. Qui propose. Qui tient un cap. Et qui sait que ceux qui doivent entendre entendront. Et que tu sois là pour expérimenter un cercle ou pour en animer un jour, cette étape est précieuse. Elle t'apprend à ne pas t'adapter à l'énergie du groupe, mais à y apporter ta propre authenticité. Et dans le prochain chapitre, je te montrerai comment créer un cadre sécurisé en groupe, même quand il y a des silences, des tensions ou des désaccords.

**Astuce :** Comment parler de façon authentique à un groupe sans forcer ?

Pour qu'un partage sincère crée un vrai lien, trois choses doivent se produire chez la personne en face :

1. Elle a une raison de t'écouter (ce que tu dis lui parle).
2. Elle reste avec toi assez longtemps pour sentir ce que tu transmets.
3. Elle ressent ce qu'elle était venue chercher : une émotion, une clarté, un sentiment de reconnaissance.

Et bonne nouvelle : on peut inverser ce processus pour le rendre actionnable.

### **Ça donne trois leviers très concrets :**

1. Captiver l'attention : Dire ou montrer quelque chose qui interpelle.
2. Maintenir la présence : Par ton ton et ta posture.
3. Récompenser l'écoute : Par une reconnaissance émotionnelle.

“Je suis ravi de vous partager ça.”

Ce qui compte, c'est qu'il y ait ce cycle complet : tu touches, tu retiens et tu nourris. Pour cela, il faut comprendre ce que sont les neurones miroirs.

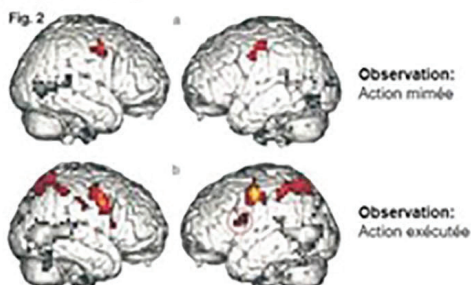
### **Les neurones miroirs, c'est quoi exactement ?**

Ce sont des cellules de ton cerveau qui s'activent **non pas quand tu penses**, mais quand **tu vois quelqu'un ressentir ou faire quelque chose**.

Quand tu partages une émotion ou agis, **les personnes en face la ressentent aussi et les mêmes régions neuronales s'activent**.

## Neurones Miroirs

Observation lorsque l'action est mimée ou exécutée (humain):



### **3 étapes concrètes pour parler en groupe sans perdre ton authenticité**

#### **1. Commence avec une accroche structurée**

Tu veux que les gens t'écoutent ? Arrête de chercher "la bonne phrase". Dis ce que tu vis de façon intéressante en utilisant une accroche. Des exemples simples suffisent :

"Est-ce que vous aussi vous vous êtes demandé si vous étiez trop intense pour les autres?"

"J'ai hésité à dire ça ici... mais peut-être que ça résonnera pour certains."

Pourquoi ça fonctionne ? Parce que ces phrases ne cherchent pas à convaincre. Elles posent une émotion. Et les neurones miroirs font le reste : si tu es authentique, ton auditoire se connecte naturellement.

Ces phrases activent la curiosité + les neurones miroirs. Tu n'expliques pas. Tu **montres**. Et le corps en face **réagit sans même s'en rendre compte**.

#### **2. Soigne ta posture : ton corps parle avant toi**

Avant même que tu ouvres la bouche, ton système nerveux communique.

**Voici comment poser un cadre sécurisant :**

- » Pieds bien au sol, écartés largeur du bassin

- » Respiration nasale calme
- » Parle comme si tu t'adresses à un seul ami
- » Regarde une personne à la fois, puis change calmement
- » Ne cherche pas à "tenir l'attention" : incarne-la

Ce rythme, ni trop rapide ni trop lent, permet au groupe de se sentir en confiance. On appelle ça **le tempo de sécurité relationnelle**.

### **3. Ne conclus pas. Ouvre.**

Tu n'es pas là pour avoir le dernier mot. Tu es là pour créer du lien.

Termine avec une **passerelle relationnelle**, pas une leçon :

"Je ne sais pas si ça vous parle. J'aimerais bien entendre vos avis là-dessus."

"Je n'ai pas de réponse toute faite. Vous avez une autre lecture de ça ?"

Tu laisses un espace qui lance un **dialogue sécurisé qui invite les autres à faire de même**.

**Pour résumer :**

- » **Tu veux créer un effet collectif ?** Commence par de la clarté et de l'impact.
- » **Tu veux qu'on t'écoute ?** Ancre-toi, respire, regarde.
- » **Tu veux inspirer ?** Laisse une question ouverte en suspens.

Ton système nerveux **devient ton meilleur pilier**.

Dans la prochaine étape, on va voir **comment structurer chacune de ces étapes**.

## **1. Commence avec une accroche structurée**

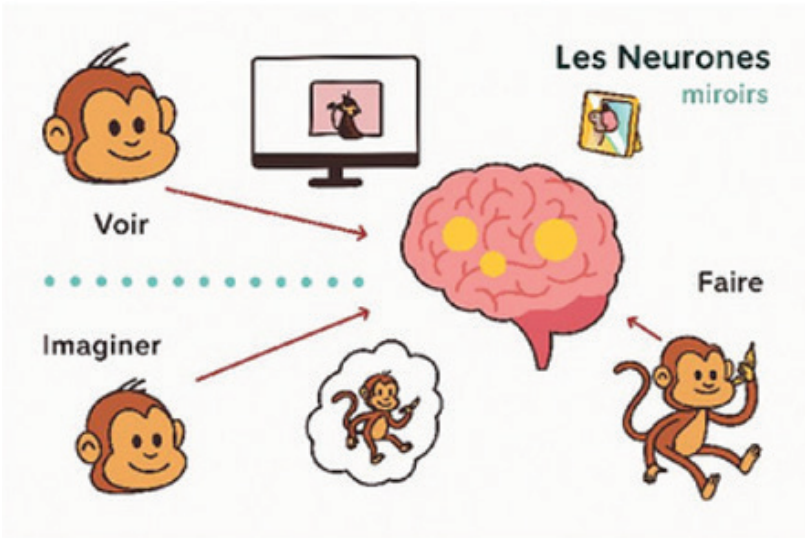
### **Pourquoi c'est important ?**

Parce que dans un groupe, tout se joue en moins de 30 secondes, les cerveaux autour de toi **scannent ta posture, ton ton, ton intention**. C'est là que les neurones miroirs s'activent. Et ce sont eux qui déclenchent une émotion familière et donc une réaction d'attachement (Sécuré/Désorgan-

isée/Anxieux/Évitant) :

“Je peux baisser ma garde ici.” ou au contraire “Je dois me protéger.”

Ta première phrase, ton rythme, ton regard... Ce sont tous ces facteurs qui **régulent** ou **désorganisent** la sécurité relationnelle du groupe.



**Une accroche sécurisée fait 3 choses :**

1. **Elle nomme ton vécu** (pas un concept abstrait)
2. **Elle montre que tu es authentique** (pas dans un rôle)
3. **Elle offre une porte d'entrée émotionnelle** pour les autres (sans les forcer à la franchir)

**Voici 3 types d'accroches qui créent du lien sécurisée dans un groupe :**

### **1. Le passé lointain**

“Pendant des années, j’ai évité de parler en public. Et un jour, j’ai compris pourquoi...”

Tu actives la **curiosité** et la **vulnérabilité**.

### **2. Le passé récent**

“J’ai hésité à prendre la parole. Et en même temps, je sais que si je ne le fais pas maintenant, je vais le regretter après.”

Tu **donnes l'exemple d'un comportement sûr** : présence + vulnérabilité maîtrisée.

### 3. Le présent

“Là, maintenant, en vous parlant, je suis stressé. Mais je vais essayer de le faire quand même.”

Tu **montres** en même temps que tu le dis. Tu actives la **co-régulation par le corps**.

#### Checklist de ton accroche :

- » Est-ce que ça donne envie aux autres de se rapprocher, pas de se défendre ?
- » Est-ce que ton ton est cohérent avec ce que tu veux transmettre, qu'il soit posé, affirmé ou chaleureux, même quand tu abordes un sujet chargé émotionnellement ?

#### Action :

Avant ta prochaine prise de parole au sein d'un groupe, écris 3 phrases d'ouverture.

Teste-les.

Observe les **réactions corporelles** : regards, souffles, sourires, silences.

Ces micro-signaux te diront tout sur le climat de sécurité que tu viens d'activer.

#### Conclusion :

Créer un lien sûr dans un groupe, ce n'est pas simplement parler en public.

C'est **favoriser un climat d'écoute et de confiance** dès les premières secondes.

## 2) Soigne ta posture, ton corps parle avant toi

Avant même que tu ne dises un mot, ton corps a déjà parlé.

Et dans un groupe que ce soit entre amis, au travail ou dans un groupe inconnu, ce langage corporel détermine la manière dont les autres vont

s'autoriser à entrer en lien avec toi.

## **Pourquoi ?**

Parce que ton système nerveux transmet des signaux de sécurité ou de danger qui sont immédiatement captés par celui des autres. C'est l'effet miroir : les neurones miroirs des personnes en face répliquent tes signaux posturaux, vocaux et visuels. Tu offres une forme de "guide implicite" : si ton corps inspire la sécurité, ils se relâchent. S'il est tendu, ils se contractent.

Voici comment incarner cette sécurité sans t'inventer un rôle.

### **1. Le ton : vecteur de prévisibilité et d'autorité apaisé**

Ta voix est la première ancre émotionnelle. Elle indique à l'autre à quel niveau de tension ou de confiance tu te situes.

- » **Débit** : Un débit trop rapide, c'est un système nerveux en alerte. Un débit trop lent, une perte de connexion. L'idéal sera un rythme fluide, avec des silences de 2 secondes.
- » **Prosodie** : C'est la variation naturelle de ta voix. Elle reflète ton engagement. Une voix monotone signale une coupure émotionnelle. Une voix légèrement modulée, elle, capte l'attention.
- » **Gravité** : Parler légèrement plus bas (sans forcer) envoie un signal d'autorité. Le groupe perçoit alors une forme de fiabilité.

**Astuce** : Si tu sens que ta voix monte dans les aigus (recherche de validation), expire plus lentement avant de parler. Cela calme l'amygdale et détend ta chaîne vocale.

### **2. La posture : message de stabilité**

Les micro-ajustements de ta posture disent si tu es disponible, tendu, ou prêt à fuir. Le corps d'en face, sans réfléchir, le perçoit et s'y adapte.

- » **Appuis au sol** : Pieds ancrés à la largeur du bassin. Tu montres que tu tiens ta place sans la suroccuper.
- » **Bassin** : Ni en avant (attaque), ni en arrière (retrait). Légère rétroversion pour relâcher la tension lombaire.
- » **Poitrine** : Ouverte mais pas projetée. Cela montre que tu n'es pas sur

la défensive.

- » **Mains** : Ne les cache pas. Ne les fige pas. Laisse-les accompagner ton propos avec des gestes amples, mais naturels.

**Note** : Si tu te balances d'un pied sur l'autre ou si tu t'agites, c'est que ton système nerveux cherche une issue.

### **3. Le regard : activateur de connexion**

C'est l'un des premiers éléments analysés inconsciemment par l'autre. Le regard transmet une information claire : "Je te vois" ou au contraire "Je suis ailleurs / je contrôle / je fuis".

- » **Connexion 2-3 secondes** : Regarde une personne en face pendant quelques secondes. Trop long, cela crée de la domination. Trop bref, cela active l'évitement.
- » **Présence** : Regarde comme si tu accueillais, pas comme si tu scannais.
- » **Mouvement du regard** : Ne fige pas ton regard, cela crée un signal de prédation. Laisse-le circuler doucement dans le groupe.

**Astuce** : Avant de parler, connecte ton regard avec une personne qui te semble réceptive. C'est ton "point de relais parasymphatique". Il te permet de rester régulé et de diffuser cette régulation au reste du groupe.

#### **Pour résumer :**

- » Ton **ton** régule l'atmosphère.
- » Ta **posture** rassure par sa stabilité.
- » Ton **regard** tisse la connexion.

Tu n'as pas besoin d'avoir une voix forte ou une gestuelle théâtrale. Tu as besoin de cohérence entre ce que tu dis et fais. Ce que ton corps raconte doit être aligné avec ton intention. C'est ça, le langage du lien sûr.

### **3) Ne conclus pas. Ouvre.**

Tu veux créer un lien qui dure ? Ne ferme pas la porte à la fin de ce que tu dis. Ouvre-la encore plus. Quand tu prends la parole dans un groupe que tu connais ou pas, que ce soit pour animer, pour partager ton vécu ou juste

pour lancer une réflexion, ton but, ce n'est pas d'avoir **le dernier mot**. C'est d'activer **du lien** chez les autres.

Et ça c'est puissant, parce que **les questions ouvertes activent le cortex préfrontal**, responsable de la réflexion, de la planification et de l'empathie. Mais surtout, elles évitent d'activer **l'amygdale**, cette partie du cerveau impliquée dans les réactions de stress et de défense. Quand tu conclus de manière rigide, ton interlocuteur peut ressentir une pression implicite : celle de devoir être d'accord ou de se taire.

Son cerveau perçoit ça comme une menace sociale minime et donc, il se protège (en se taisant, en fuyant, en disant oui tout en pensant non ou en répliquant). C'est un mécanisme appelé **inhibition sociale**, très étudié en neurosciences relationnelles. À l'inverse, **poser une question ouverte baisse la vigilance émotionnelle**, augmente l'activité des neurones miroirs (qui nous permettent de comprendre les intentions des autres), et **déclenche l'envie d'interagir**.

**Alors ne cherche pas à tout expliquer.**

Sois clair, mais laisse un espace de co-création. Ton message, c'est une **porte entrouverte**, pas une injonction. **Pose une vraie question ouverte**. Pas une question piège, ni rhétorique. Une question qui montre que toi aussi, tu continues de chercher.

**Exemples :**

- » “Je ne sais pas si ça parle pour vous, comment vous voyez la chose ?”
- » “Qu'est-ce que ça vous évoque ?”
- » “Et vous, vous en pensez quoi ?”

Ces phrases activent les **circuits de coopération** dans le cerveau. Elles diminuent le risque de jugement, et elles **encouragent la participation sans pression**.

**Ce qui se joue là, c'est plus que des mots.**

En t'autorisant à **ne pas tout maîtriser**, tu invites l'autre à faire de même. Tu passes de : “Je détiens une vérité” à “On peut réfléchir ensemble”. Et dans un groupe, ça change tout. Tu n'es plus dans un rapport vertical. Tu es dans une dynamique horizontale, où chaque voix peut avoir sa place, même les

timides, même les maladroités. Tu n'as pas besoin d'avoir le dernier mot. Tu as besoin que l'autre sente qu'il peut en dire plus. C'est ça qui transforme un simple échange en lien durable. Plus tu laisses de places d'entrée dans la conversation (questions ouvertes, silences assumés), plus les autres s'autorisent à venir, à parler, à co-construire.

Et c'est là que la relation devient sécurisée :

Quand personne ne cherche à briller, mais que chacun peut exister.

Quand tu ne fermes pas la scène avec ta phrase de fin, mais que tu tends un fil à saisir.

Et si jamais personne ne répond ? Ce n'est pas grave. Tu auras quand même transmis un message important : On peut juste être là.

**Dans la prochaine étape, je te montre comment créer ton cadre même en groupe et que cette dynamique s'installe naturellement.**

## **Commence humblement et pense relation**

On va d'abord explorer comment poser des limites claires sans figer le groupe. Ensuite, on verra comment introduire des moments de liens fédérateurs. Puis, je te donnerai mes repères concrets pour ajuster ton comportement au bon moment. Enfin, on parlera des pièges à éviter pour ne pas devenir l'éponge émotionnelle du groupe et rester une ressource.

**Poser un cadre, ce n'est pas contrôler. C'est rassurer.**

Un cadre sécurisant n'est pas une règle rigide. C'est une prévisibilité implicite. C'est ce qui permet au système nerveux du groupe de s'apaiser. On croit souvent que ça demande d'être charismatique, ou ultra clair. Mais en réalité, ce qui sécurise, c'est la cohérence.

**Exemple :**

Tu dis « on a 1h », et tu respectes cette limite. Tu dis « chacun peut s'exprimer sans être interrompu », et tu veilles à ce que ça soit respecté.

**Plus tu incarnes la limite, moins tu as besoin de l'imposer.**

Tu deviens un point de régulation naturelle. C'est ça, le leadership para-sympathique.

Tu n'as pas besoin de tout préparer à l'avance. Mais tu as besoin d'être attentif à ce qui se passe dans ton propre corps. Car ton système nerveux influence celui du groupe. Voici 3 repères qui m'ont aidé dans mes débuts :

- » **Si je parle trop, c'est que je compense un malaise.**
- » **Si je veux "sauver" une personne, je m'abandonne et perds le reste du groupe.**
- » **Si je ressens un malaise collectif, je le nomme doucement au lieu de le nier.**

**Le plus souvent, poser une question simple suffit :**

« Est-ce que c'est un problème si on prend 2 minutes pour respirer ? »

« Vous êtes ok de continuer ou vous avez besoin d'une pause ? »

**Et si tu veux aller plus loin : Utilise la Communication Non Violente pour renforcer la sécurité.** La Communication Non Violente te permet de clarifier les ressentis sans pointer du doigt, et de reconnecter le groupe à de la stabilité.

Voici un exemple simple :

Observation : « J'ai remarqué qu'on s'interrompt depuis quelques minutes. »

Ressenti : « Je me sens frustré.e. »

Besoin : « J'ai besoin de plus d'écoute et de calme. »

Demande : « Est-ce que ce serait un problème pour vous qu'on se laisse mutuellement finir nos phrases ? »

Avec cette structure, tu sors du reproche et tu renforces la sécurité. Tu montres qu'on peut parler de ce qui dérange sans abîmer le lien.

**Les limites à ne pas franchir (même avec les meilleures intentions)**

- » **Prendre soin à la place** : vouloir "sauver" une personne en difficulté émotionnelle peut nuire à sa propre autonomie et valider sa déresponsabilisation.
- » **Imposer son rythme** : si quelqu'un reste silencieux, ne le force pas à parler. Propose, mais n'exige jamais.
- » **Te justifier en boucle** : plus tu expliques, plus tu perds ton ancrage.

Ce sont des signes que ton propre système nerveux est en mode de survie.  
Respire. Ralentis. Reviens au calme.

**Voilà ce que tu gagnes quand tu poses ce cadre :**

- » Tu n'as plus besoin d'être parfait.
- » Tu permets aux autres d'oser être eux-mêmes.
- » Tu montres qu'il est possible de vivre un collectif sain, sans se trahir.

Et tu verras : les cercles sains ne demandent pas de performer ou d'impressionner. Ils demandent d'oser être authentique.

**Action :**

**Crée un moment authentique spontanément**

**Choisis 2 ou 3 personnes proches** et que tu sens capables d'un échange sincère.

**Propose un créneau d'1h, avec 2 règles au début :**

1. « On parle à partir du "je" (pas de généralités) »
2. « On respecte le temps de chacun (pas d'interruptions, pas de débats) »

**Commence en disant une chose authentique sur toi, par exemple :**

« En ce moment, j'ai du mal à trouver des moments où je peux être pleinement moi. Du coup je propose de m'exercer en CNV. »

**Observe 3 choses concrètes :**

1. Ton rythme respiratoire (il ralentit ? il s'accélère ?)
2. Le langage corporel des autres (regards, silences, micro-mouvements)
3. Ce que tu ressens à la fin (plus léger ? tendu ? inspiré ?)

**Pour résumer :**

- » Ce qui compte, c'est ta capacité à tenir un cadre cohérent, clair et humain.
- » Tu n'as pas besoin de convaincre.

» Les groupes sécures ne blessent pas. Ils transforment.

## Offrir sans t'épuiser

Maintenant que tu sais poser un cadre sécure et authentique, il y a une chose qu'on oublie souvent quand on veut créer du lien : c'est de **savoir cadrer** même dans sa générosité. Tu veux nourrir le lien ? Fais-le sans attendre que ça marche à tous les coups. Tu veux proposer un moment en groupe ? Fais-le sans chercher à ce que tout le monde dise oui.

Et surtout, **n'oublie pas ta part dans l'équation émotionnelle.**

En CNV, on dit : « Ce n'est pas l'autre qui me fait souffrir. C'est le décalage entre mes aspirations profondes et la réalité. »

Alors **demande-toi d'abord ce que tu espères nourrir** chez toi :

Besoin de contribution ? Besoin d'authenticité ? Besoin de respect ?

Identifie-le. Puis, propose.

Mais propose **sans imposer.**

C'est là qu'interviennent deux types de limites : Les **intégrées** et les **intermittentes.**

### 1. Les limites intégrées

Ce sont les règles que tu **incarnes en continu**, sans avoir besoin de les nommer à chaque fois.

Par exemple :

Tu ne coupes pas les autres, même si tu meurs d'envie d'intervenir.

Tu dis une chose sincère et tu t'arrêtes là, sans chercher à convaincre ou te justifier.

Ces limites intégrées régulent ta posture **et offrent une sécurité constante** au groupe.

On ne les remarque pas toujours. Mais **le groupe les perçoit corporellement.**

En DISC :



- » **Dominant rouge** : Elles te rappellent que tu n'as pas besoin de t'imposer pour être écouté.
- » **Influent jaune** : Elles t'ancrent quand ton besoin de lien déborde.
- » **Conforme bleu** : Elles sont ton point fort. Attention à ne pas les rigidifier.
- » **Stable vert** : Elles te sécurisent autant que le groupe, à condition de ne pas te suradapter.

## 2. Les limites intermittentes à poser explicitement quand c'est nécessaire

---

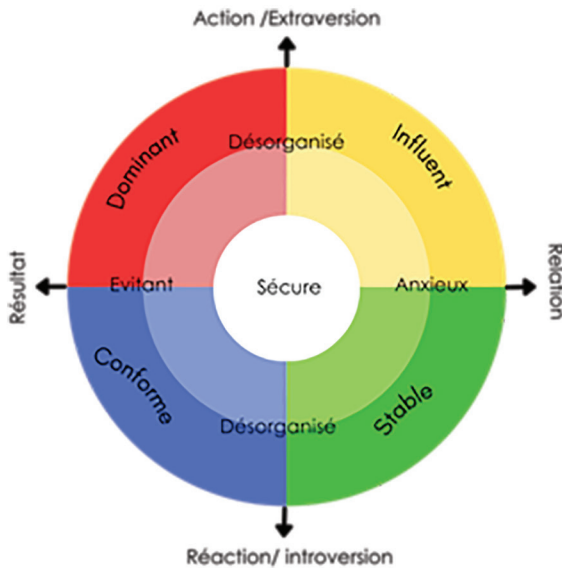
Il y a des moments où tu dois **nommer une règle, une limite ou un besoin**, parce que le cadre en a besoin.

Exemples : « Est-ce qu'on peut faire une pause ? J'ai besoin de calme. »

« Je vois qu'on se coupe la parole, est-ce que ça vous va si chacun finit ses phrases l'un après l'autre ? »

Tu ne les poses **que quand c'est utile**. Mais quand tu les poses, **pose-les clairement**. Elles montrent que tu prends soin du groupe sans t'oublier toi-même.

En DISC :



- » **Dominant rouge** : Les poser t'aide à ne pas tout prendre en charge.
- » **Influent jaune** : Elles te permettent de t'ajuster sans fuir le malaise.
- » **Conforme bleu** : Elles te donnent la permission d'exister même quand tout n'est pas parfaitement cadré.
- » **Stable vert** : Elles sont ton apprentissage clé.

### Pourquoi c'est si important ?

Parce qu'un groupe s'apaise à partir du **système nerveux le plus sécure** dans la pièce. Et poser des limites claires, intégrées ou intermittentes, **stabilise ton système nerveux**.

### Action :

Avant ta prochaine rencontre en groupe (amis, famille, travail), note deux intentions :

1. Une **limite intégrée** que tu vas incarner (ex : "Je ne relancerai pas à tout prix s'il y a un silence.")
2. Une **limite intermittente** que tu pourrais poser en cas de besoin (ex : "Je me donne la permission de proposer une pause si je sens la tension")

monter.”)

Tu n'as pas besoin d'être parfait. Tu as besoin d'être sécurisée. Et c'est cette régulation-là qui augmente ta sécurisation et aide à rendre un groupe plus sécurisé.

## **Comment faire grandir tes liens sécurisés en groupe ?**

Maintenant que tu as appris à créer un cadre collectif sécurisé, il est temps d'envisager l'expansion de cette sécurisation au sein des groupes dans lesquels tu es. Plutôt que de t'arrêter à un petit cercle restreint, tu vas maintenant explorer deux approches complémentaires pour développer la qualité et la quantité de tes interactions au sein de groupes plus larges.

### **Approche 1 par sécurisation : Approfondir d'abord, puis étendre**

Commence par renforcer la qualité des liens déjà existants au sein de groupes restreints (amis proches, famille). Une fois que tu as établi une base solide de confiance et d'échange, utilise cette force pour inviter de nouvelles personnes.

#### **Étapes détaillées :**

##### **1. Consolide le groupe actuel :**

- » Applique les techniques de CNV et habitue toi à le faire en groupe pour que chacun puisse s'exprimer librement sans se sentir jugé.

##### **2. Exploite la dynamique déjà en place :**

- » Quand le groupe devient un peu plus stable, tu peux intégrer quelqu'un de nouveau, mais pas en mode “viens dans le groupe, tout ira bien”. Explique comment ça fonctionne : *“Ici, on essaie de ne pas se couper. On dit quand quelque chose ne va pas. On fait des pauses si c'est trop.”*
- » Observe comment les interactions évoluent : Est-ce que la qualité du lien se maintient ?

##### **3. Réévalue et ajuste :**

- » Renforce les limites intégrées pour que, malgré l'élargissement, la qualité relationnelle ne soit pas diluée.

### **Avantages :**

- » Tu maximises la profondeur de la sécurisation des échanges avant d'élargir le groupe.
- » La confiance se construit plus lentement mais de manière plus durable.

### **Limites potentielles :**

- » Le processus peut être lent et demander beaucoup d'implication personnelle dans un groupe initial restreint.
- » Risque de rester confiné dans un groupe homogène.

### **Approche 2 par exploration : Élargir d'abord, puis approfondir**

Dès le départ, engage-toi dans plusieurs groupes. L'objectif est d'avoir un maximum de liens et de ressentir rapidement des dynamiques variées.

Ensuite, identifie les sous-groupes ou les interactions qui te paraissent sécurisantes et travaille à les approfondir.

### **Étapes détaillées :**

#### **1. Multiplie tes points de rencontre :**

- » Participe à différents types de groupes : professionnels, associations, en ligne ou en présentiel.
- » Ne cherche pas la perfection dès le début. L'important est d'être présent dans divers environnements où tu peux rencontrer de nouvelles personnes.

#### **2. Crée une base de contacts diversifiée :**

- » Identifie ceux avec qui tu pourrais avoir un lien authentique.
- » Observe les échanges, les silences, et les moments où l'ambiance semble plus réceptive.

#### **3. Identifie les interactions :**

- » Dans ce groupe, repère ceux qui, par leur comportement ou leur langage non verbal, indiquent qu'ils sont ouverts et sécurisés à un lien profond.

- » Adapte ton verbal, non verbal et utilise les techniques de CNV pour lancer des conversations ciblées et voir si tu peux transformer un contact superficiel en un échange significatif plus sécure.

#### **4. Approfondis les liens au fur et à mesure :**

- » Une fois que tu as identifié ces interactions, propose des rencontres en petit groupe ou des échanges individuels pour approfondir le lien.
- » Évalue régulièrement le cadre et ajuste le afin de maintenir une dynamique saine, sans sur-adaptation ni épuisement.

#### **Avantages :**

- » Tu touches un public plus large dès le début, ce qui te permet de découvrir rapidement divers types d'interactions et d'expérimenter de nouveaux comportements.
- » Tu as l'opportunité d'apprendre de différentes dynamiques, ce qui enrichit ta compréhension de toi-même et des autres.

#### **Limites potentielles :**

- » Ce mode demande plus d'efforts pour suivre et approfondir les nombreux contacts.
- » Le risque est de disperser ton attention et de ne pas instaurer un cadre suffisamment solide pour chacun.

#### **Comment le DISC intervient-il dans ce processus ?**

La grille DISC t'aide à ajuster ton comportement en fonction du contexte et des personnalités que tu rencontres :

- » **Pour les profils plutôt Dominants (Rouge) :** Tu peux avoir tendance à imposer ton rythme. Dans l'approche 1, apprends à ralentir pour laisser la place aux autres. Dans l'approche 2, veille à ne pas écraser les contributions des autres en cherchant toujours à conduire la conversation.
- » **Pour les profils plutôt Influents (Jaune) :** Tu es naturellement à l'aise pour engager et animer, mais attention à ne pas trop chercher à plaire. Que ce soit en approfondissant ou en élargissant, assure-toi de rester authentique sans te disperser.

- » **Pour les profils plutôt Stables (Vert) :** Tu cherches naturellement à créer des liens sincères et à éviter les conflits. Dans l'approche 1, concentre-toi sur la régularité et la profondeur des échanges. Dans l'approche 2, utilise ta capacité d'écoute pour identifier les relations prometteuses et les nourrir sans te perdre.
- » **Pour les profils plutôt Conformés (Bleu) :** Tu apprécies l'ordre et la structure. Dans l'approche 1, mets en place des règles claires pour ton groupe. Dans l'approche 2, organise les interactions pour que la transition de l'élargissement à l'approfondissement soit fluide.

## Action :

### **1. Choisis ton approche :**

- » Si tu préfères construire une base solide avant d'élargir, opte pour la méthode « profondeur puis largeur ».
- » Si tu es prêt à explorer plusieurs environnements simultanément, adopte la méthode « largeur puis profondeur ».

### **2. Planifie tes prochaines rencontres :**

- » Pour l'approche 1, rencontre ton groupe intime régulièrement et apprends à partager tes émotions, tes ressources internes pour te sécuriser.
- » Pour l'approche 2, identifie deux ou trois groupes différents (par exemple, un groupe pro, un groupe social, et un groupe thématique) et engage-toi activement auprès de chacun d'eux pendant une période donnée.

### **3. Utilise la CNV :**

- » Dans chaque groupe, clarifie dès le début ce que tu attends et ce que tu es prêt à offrir.
- » Pose des attentes comportementales quand c'est nécessaire, de façon explicite et bienveillante, pour que chacun se sente respecté et libre de s'exprimer.

### **4. Observe et ajuste :**

- » Note les retours verbaux et non verbaux, même les non-dits, sur la qualité de tes interactions.

- » Ajuste la méthode en fonction des retours. Peut-être qu'un groupe demande plus de structure, tandis qu'un autre se nourrit d'une liberté créative.

## **Pourquoi tu dois couper certains liens même dans ta famille?**

2023.

J'ai décidé de mettre un terme aux relations qui me nuisaient dans ma vie. Et le premier a été celui avec mes parents qui adoptaient des comportements de survie depuis trop longtemps. J'ai compris que continuer à subir ne me permettait pas d'avancer vers cette version de moi que je souhaite devenir. Mais avant de le faire, j'ai dû me parler à moi-même. La première étape a été intérieure : j'ai revisité les scènes de mon passé, ces moments où j'avais été blessé et minimisé. Pas en niant ce que j'avais vécu, mais en me réappropriant l'issue émotionnelle : je me suis donné les mots, les gestes, le regard que j'aurais voulu recevoir.



Et j'ai changé le scénario.

Ensuite, seulement, j'ai pu leur parler. Pas pour attendre une réparation. Mais pour poser un acte de pardon lucide et mettre fin à une boucle qu'eux-mêmes n'avaient jamais su briser. J'ai utilisé la Communication Non Violente pour poser des limites claires. Je leur ai dit l'impact. Et j'ai choisi de ne plus alimenter le lien.



En limitant mes rapports avec eux, j'ai appris à m'écouter et à privilégier des échanges respectueux et sincères. Il est essentiel de reconnaître quand un **lien affectif** devient manipulateur et d'agir pour se préserver, même si cela implique de prendre du recul par rapport à des liens familiaux.

## 7 Leçons que j'ai apprises en redéfinissant mes liens familiaux

### 1. **Parle de ce que tu ressens et ne dis pas à l'autre quoi faire immédiatement**

Ne dis pas « voilà ce que tu dois faire » si l'autre ne t'y a pas invité. Exprime ce que tu as ressenti en décrivant objectivement tes observations, tes émotions, tes besoins puis demande : « Est-ce qu'il y a un inconvénient à ce que je suggère quelque chose ? ».

Plutôt que d'imposer une vérité, tu invites à comprendre ton expérience de manière authentique et bienveillante. Et si ces comportements persistent malgré ton message et une limite, coupe le lien pour protéger ton bien-être.

### 2. **Affirme toi avec constance** : Au lieu de chercher à convaincre ou à forcer l'attention, j'ai appris à répéter calmement ce que j'attendais comme comportement. Chaque interaction m'a rappelé l'importance de dire « j'ai besoin d'espace » ou « je souhaiterais que tu utilises un autre ton, sinon j'arrête la discussion ».

### **3. Concentre-toi sur l'essentiel**

Au lieu de disperser ton énergie dans certaines relations, recentre-toi sur ce qui nourrit réellement ta paix. Pour moi, cela signifiait privilégier des relations qui correspondaient à mes valeurs de respect et de compréhension, en laissant de côté les comportements négatifs qui m'épuisent. Mais ça demande déjà de se connaître et de connaître sa version de soi dans 5 ans.

### **4. Les limites sont des murs pour ceux qui veulent les dépasser**

Un mur n'est pas là pour agresser, il est là pour structurer. Il définit ce qui est sain, ce qui est acceptable, ce qui est non négociable. Ce mur, tu ne l'ériges pas contre l'autre, tu le construis pour te tenir droit face à toi-même. Il te protège de ce qui t'abîme, même si ça vient de proches. Et s'il dérange, c'est qu'il fonctionne. Parce qu'il oblige l'autre à se repositionner. Parce qu'il rappelle que l'amour ne justifie pas l'invasion. Et ça, c'est une preuve de respect envers toi pas un rejet de l'autre.

### **5. L'authenticité dans les échanges renforce les liens**

Exprimer ce que tu ressens, ça demande du courage.

Mais c'est ce courage qui fait le tri entre ceux qui te respectent, et ceux qui profitaient de ton silence. L'authenticité ne détruit pas les liens. Elle renforce ceux qui comptent. Et t'aide à te sentir, enfin, à ta place.

### **6. Ne blâme pas le manque d'attention, élève tes standards**

Ce n'est pas que les gens ne t'écoutent pas, c'est que tu mérites mieux. J'ai compris qu'il était temps de ne plus accepter les comportements toxiques et de valoriser mon besoin d'écoute active. Si mes parents ou d'autres continuaient de ne pas respecter mon bien-être, alors je devais m'entourer de ceux qui le font.

### **7. Entraîne-toi**

Être cohérent, constant me permet de rester authentique et réactif, de m'ajuster au fil des émotions, et de mieux affronter les situations conflictuelles. L'expérience pratique a toujours été plus efficace que la théorie.

## **Comment mesurer tes progrès relationnels ?**

Chaque mois, observe comment tes interactions évoluent en te basant sur des comportements concrets qui montrent que tu gagnes en authenticité et

en respect. Voici ce que tu peux mesurer :

### **1. Qualité des interactions et respect de tes limites – Les gestes visibles**

- » *Regarder dans les yeux* : Avant, tu évitais souvent le contact visuel pour esquiver les confrontations ou par peur d'être jugé. Maintenant, essaie de maintenir un regard direct et sincère.
- » *Dire clairement ce que tu attends* : Plutôt que de laisser passer des remarques blessantes ou de te forcer à sourire pour faire plaisir, prends le temps de dire ce que tu ressens. Par exemple, si quelqu'un te dit « Tu es trop sensible », réponds calmement en expliquant : « Quand je t'entends dire ça, je ressens de la colère, j'ai besoin de respect, je souhaiterais que tu arrête d'utiliser ces termes.»
- » *Rire moins pour faire plaisir* : Tu avais l'habitude de rire même quand tu n'en avais pas envie, juste pour apaiser la tension ou éviter le conflit. Aujourd'hui, choisis de ne pas forcer un rire. En refusant de faire semblant, tu affirmes ta volonté de rester authentique, même si ça crée un moment d'inconfort.

### **2. Vitesse d'amélioration – La progression d'un mois à l'autre**

- » Compare chaque mois la fréquence de ces comportements. Par exemple, si auparavant tu évitais le regard direct dans 70 % des échanges et que tu descends à 40 %, c'est que tu te sécurises.
- » Si tu constates que tu poses une limite dans 1 situations sur 10 et que ce ratio passe à 5 sur 10, tu deviens de plus en plus assertif.
- » Réduis les rires forcés : si tu te surprends à sourire juste pour plaire dans 60 % des cas et que ce pourcentage chute à 30 %, tu te donnes le droit d'être sincère et authentique.

Ce que tu peux contrôler, c'est ton comportement même si c'est inconfortable.

En appliquant en plus la CNV pour exprimer tes observations, émotions et attentes fondamentales, et en posant tes limites dès que le comportement toxique persiste, tu verras progressivement une transformation positive dans tes échanges. Chaque petit changement, un regard plus franc, un rire authentique est une victoire pour ta paix.

## **Alors, qu'est-ce que tu fais dès maintenant pour attirer un partenaire sécure ?**

Imagine que tes relations sont comme un jardin. Tu ne peux pas simplement attendre qu'une belle plante pousse sans en prendre soin. Tu dois entretenir ton jardin en arrosant régulièrement tes relations existantes, que ce soit avec tes amis, ta famille ou tes proches, en partageant tes zones de vulnérabilité et tes doutes. Ces échanges sincères enrichissent ton sol relationnel et préparent le terrain pour de nouvelles rencontres.

Au lieu de choisir entre cultiver tes liens intimes et élargir ton cercle, combine les deux : continue d'entretenir les plantes que tu as déjà, tout en semant de nouvelles graines avec des personnes que tu ne connais pas encore.

C'est ainsi que tu quitteras progressivement tes anciens schémas pour laisser place à des relations qui te nourrissent vraiment.

Maintenant, prépare-toi pour la suite où l'on parlera des relations toxiques : comment les repérer et les filtrer pour construire des relations alignées.

« L'amour ne donne rien que lui-même et ne prend rien que de lui-même. L'amour ne possède pas et ne veut pas être possédé ; car l'amour suffit à l'amour. » – Khalil Gibran

### **Note pour ceux et celles qui veulent des relations plus saines et authentiques**

Si tu as lu ce livre jusqu'ici, c'est que quelque chose t'a marqué. Peut-être que tu t'es reconnu dans ces passages où on s'adapte trop, où on se surinvestit, où on rit alors qu'on en a pas du tout envie.

Et si c'est ton cas, lis bien ce que je vais t'écrire sous ces quelques lignes.

Ce livre, je l'ai écrit pour ça. Pour créer un endroit où tu peux redevenir toi. Où les outils ne sont pas théoriques. Où on ne romantise pas la douleur, mais où on apprend à se sécuriser. Vraiment.

Alors si ce contenu t'a aidé, si tu t'es senti un peu moins seul, je vais te demander un truc simple : laisse un avis.

### **Car ce que tu partages pourrait :**

- » Aider une femme, un homme ou un couple à comprendre que ces crises relationnelles ne diminuent en rien leur valeur.
- » Rappeler qu'un amour serein est possible, même si on a vécu dans sa vie des tempêtes.
- » Et surtout : transformer l'anxiété en un chemin vers la liberté intérieure.

Cela ne te prendra qu'un instant. Mais pour cette personne, ce geste pourrait tout changer.

### **Envie d'honorer ce que tu as ressenti ? D'offrir à une autre personne ce même élan de clarté ?**

Il te suffit de quelques secondes pour faire une réelle différence.

### **Pour partager ton témoignage :**

- » Sur **Audible**, appuie sur les trois petits points en haut à droite, sélectionne « Noter et rédiger un avis », puis écris quelques lignes sincères.
- » Sur **Kindle** (ou autre liseuse), fais défiler jusqu'en bas de l'ouvrage et active l'option « Laisser un commentaire ».
- » Sinon, rends-toi directement sur **Amazon** (ou la plateforme d'achat) et dépose ton avis sur la page du livre.

Une minute. Pas plus. Mais pour celles et ceux qui lisent après toi, ça peut tout changer. Et si tu veux aller plus loin, partager ce livre ou simplement mécrire, tu trouveras tout ce qu'il faut dans le QR code juste en dessous.



Merci d'avoir été là.

Merci d'avoir lu.

Merci de te choisir.

— Antoine

PS – Petite anecdote : offrir quelque chose de valeur à quelqu'un te rend encore plus précieux à ses yeux. Si tu as envie de partager un peu de bienveillance, et que tu es convaincu que ce livre peut aider quelqu'un, partage-le.

## Comment se libérer des relations toxiques ?

Fin 2022.

J'ai rompu avec la personne que j'avais rencontrée en 2019, celle avec qui je découvrais la stabilité dans ma vie. Ce qui devait être un nouveau départ s'est transformé en véritable descente aux enfers. Je suis en état de survie et au lieu de me sécuriser, de faire mon deuil, j'ai rapidement rencontré une fille avec qui j'ai emménagé immédiatement, espérant trouver un refuge. Mais dès le premier jour, au moment de l'emménagement, j'apprends qu'elle était dans une relation.



La rupture fut brutale.

Ce rejet immédiat a été le début d'un cycle infernal. Mon addiction à mon travail pour les réseaux sociaux, les notifications et les interactions devinrent un moyen d'oublier ce que je ressentais. J'étais constamment en quête de validation, tout en multipliant les rencontres qui, au final, me laissaient vide et anxieux. J'ai fini par détester cette facette de moi-même, celle qui, malgré un projet professionnel colossal dans l'objectif d'aider les autres, ne trouvait aucune paix dans sa propre vie personnelle.

### **Septembre 2022 :**

Je rencontre quelqu'un qui vit dans un même état d'hyper vigilance constante que moi. Au lieu de poser mes standards, de filtrer cette personne malgré les redflags, je baisse mes exigences et accepte cette relation. La spirale descendante s'installe vite : je ne sais pas quitter cette relation, je la trompe, incapable de stopper mon comportement fuyant. Mes démons me rattrapent.

Chaque nouvelle liaison amplifie mes schémas destructeurs. Je sombre toujours plus profondément dans la souffrance.

### **Février 2023 :**

La rupture se fait enfin mais dans le chaos. Je rencontre une autre femme par peur d'être de nouveau face à moi-même. On travaille ensemble, on partage des projets. Je crois trouver un nouveau refuge. Mais mon passé refait surface. Elle découvre mes antécédents et mes comportements toxiques pendant cette période infernale de faiblesses et de mensonges. Je n'assume pas et mens. Ce qui aurait pu être une connexion émotionnelle saine est en train de s'effondrer.

### **Juillet 2023 :**

On tente un suivi psychologique ensemble mais tout s'écroule. La rupture est nette.

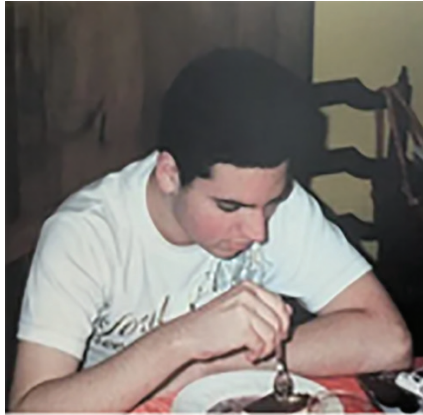
C'est un point de non-retour. Je me fais accompagner et décide d'arrêter et surtout de changer mes comportements.

### Fin 2023 :

Je reprends les bases de ce qui m'avait permis de me reconstruire à ma sortie des classes préparatoires et applique ce que j'ai appris en CNV, à réapprendre à exprimer mes aspirations profondes, mes émotions. J'expérimente de nouveaux comportements. Je travaille sur la sécurisation de mes souvenirs traumatiques par visualisation immersive. Mais nouveau choc. Mon partenaire YouTube met fin à notre collaboration. Je tiens le coup et continue ce travail sur moi.

Peu après, je négocie un arrêt avec mon poste d'ingénieur. À cet instant, assis seul sur mon canapé, je me suis retrouvé face à moi-même.

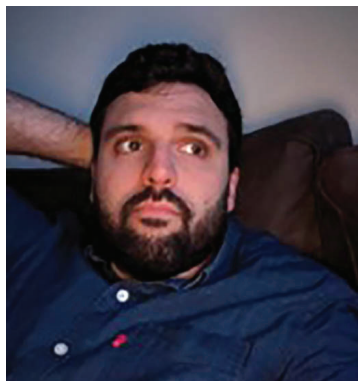
J'ai ressenti toute la douleur refoulée de mon enfance, ces années chez mes parents où je devais constamment analyser, me justifier et réprimer mes émotions pour survivre. Dans ce foyer insalubre noyé de cafards et de rats où chaque mot mal placé était scruté, je devais apprendre à me taire pour ne pas aggraver la situation et subir des menaces. Ces schémas, profondément ancrés en moi, ne m'avaient jamais vraiment quitté.



Aujourd'hui, je réalise que ce besoin de me protéger, cette habitude de fuir au lieu de confronter la douleur, était le reflet de tout ce que je n'avais pas apaisé dans mon passé. C'était ma faille narcissique qui voulait me protéger et il était temps de la soigner.

Ce qui me frappait, c'était que ces comportements n'étaient pas apparus de nulle part, je les reproduisais. Ils découlaient des comportements que j'ai observés dans ma famille, le jugement constant, l'indifférence émotion-

nelle, et la nécessité de me montrer toujours fort pour survivre dans un environnement hostile. Mon système nerveux, programmé dès l'enfance pour se prémunir contre la violence et le rejet, continuait de fonctionner comme si je vivais encore sous le même toit où mes émotions étaient perçues comme une faiblesse. Assis là, en larmes, je comprenais que tout ce que je reproduisais dans mes relations était un écho de ces vieux schémas familiaux.



C'est alors que je décidais de mettre fin à ce cycle infernal et que ça allait commencer par mon identité. J'ai compris que pour enfin trouver la paix et attirer des relations alignées, il fallait plonger dans cette partie de moi que j'avais toujours fui. J'ai choisi de rompre avec ces schémas destructeurs, de poser des limites claires et de commencer le travail difficile de paix. Car tant que je ne faisais pas face à mes blessures d'enfant, je continuerai de les reproduire inconsciemment dans ma vie d'adulte. Reconstruire ma vie n'a pas été une décision facile. Ça a été un chemin fait de micro-ajustements, de rechutes, de prises de conscience brutales.

J'ai tout repris à zéro et ai été accompagné par une spécialiste qui comprenait mon mode de fonctionnement comportemental et d'un professeur de chant et de théâtre pour changer mes comportements. J'ai appliqué chaque outil que je partage sur moi-même : Régulation du système nerveux, mises en situation émotionnelles, Communication Non Violente et application de limites avec les personnalités insécures. Jour après jour, geste après geste, mot après mot.

J'ai réappris à dire non. À écouter mes sensations corporelles. À ne plus séduire quand je suis en insécurité. À ne plus trahir quand je me sens vide.

J'ai reconditionné mon système nerveux pour rester en lien, même quand c'était inconfortable. J'ai arrêté de courir après les likes pour valider ma valeur. Et c'est exactement ça que je vais t'apprendre à faire. Pas en théorie. En action. En répétition.

Ce que j'ai construit, ce n'est pas juste ma vie relationnelle : c'est une manière d'être au monde. Et cette base, tu peux la créer toi aussi. Et on va le faire ensemble.

**J'ai tiré cinq leçons essentielles de cette descente aux enfers et surtout de la reconstruction qui a suivi :**

- 1. Tu peux avoir une vie "réussie" en apparence et être totalement détruit à l'intérieur. :** J'étais reconnu dans mon job, je pilotais des projets colossaux mais je me sentais vide, fragmenté. J'ai compris que la réussite extérieure ne soigne rien si ton système nerveux est en mode survie. Ce décalage m'a forcé à reconsidérer tout ce que je croyais savoir sur le succès et la stabilité. :
- 2. Les blessures non guéries façonnent ton quotidien sans que tu t'en rendes compte. :** Mes comportements de fuite, ma colère, ma quête de validation, mes trahisons, mes silences, tout ça, ce n'était pas "moi". C'était ma personnalité qui tentait de protéger mon enfant intérieur, encore prisonnier d'un foyer insécurisant, qui essayait juste de survivre. Ce n'est qu'en plongeant dans ces mémoires que j'ai pu commencer à sortir du chaos.
- 3. On ne change pas ses schémas seul dans sa tête. Il faut de l'expérience. :** J'avais déjà lu mille livres. Mais ce qui m'a transformé, c'est la mise en action, les moments d'inconfort dans mes relations, les silences que je n'arrivais pas à tenir, les limites que j'apprenais à poser. C'est dans le réel que j'ai reprogrammé mon système nerveux.
- 4. Tu ne ré pares pas vingt ans de survie en deux minutes. :** J'ai cru que ma lucidité suffirait. Mais stabiliser ton système nerveux, ça prend du temps. Reconnecter à ton corps, à tes ressources internes, à ton intégrité, c'est un processus. J'ai mis 9 mois à sortir vraiment du brouillard. Et encore aujourd'hui, je continue d'ajuster. Mais chaque mois, je me sens plus stable.
- 5. On peut s'en sortir. Mais il faut un guide qui connaît la traversée du désert. :** J'avais besoin de quelqu'un qui ne me jugeait pas, qui com-

prenait les contradictions, les rechutes, le désespoir parfois. Et surtout quelqu'un qui me challengeait et incarnait ce que je voulais atteindre. Aujourd'hui, si tu lis ces lignes, c'est peut-être à moi de jouer ce rôle pour toi.

## Quand l'exposition t'empêche de quitter une relation

Il y a une chose qu'on ne dit jamais aux gens qui s'exposent sur les réseaux : ta douleur ne disparaît pas quand tu réussis, elle se maquille. Ce que j'avais construit, je l'avais fait avec encore un trou béant sous les pieds. Je m'étais lancé dans ce projet colossal avec, au fond de moi, un chaos que je ne voulais pas regarder sous le nom de faille narcissique, ce besoin irréprensible de prouver que je méritais d'exister.



Et plus je construisais mon activité par mon profil Influent insécure, plus j'avais de la validation de ces comportements, plus j'avais peur que tout s'écroule.

Parce qu'il y avait ce paradoxe :

Plus je devenais visible, plus j'avais peur d'être découvert et plus je pensais "devoir tenir".

Plus je créais ce personnage public "Droledesensible", plus je m'éloignais de ce que je vivais en silence dans ma vraie vie.

Alors, je ne savais plus comment m'arrêter.



Je savais que certaines personnes pouvaient exploser publiquement ou par des menaces si je mettais fin à la relation.

Et j'avais une peur panique que ça arrive.

*“Et si cette personne raconte des choses fausses sur moi en public ?”*

*“Et si elle balance nos conversations privées ?”*

*“Et si elle me fait passer pour un manipulateur, un imposteur, un mec instable ?”*

Et cette peur, je ne la rationalisais pas. Je la vivais. Et plus j'essayais de contrôler, plus elle prenait le contrôle. Parce que j'avais mis toute ma valeur dans ce que les autres voyaient de moi. Et si cette image s'effondrait, je ne savais pas si je pourrais me relever. C'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles certaines personnes veulent tellement réparer leur histoire qu'elles en créent un business ou une mission. Mais tant que c'est ta douleur qui pilote, tu construis un empire sur le sable de ta survie.

Alors, je pourrais dire que j'ai été pris au piège, que certaines personnes ont abusé de ma vulnérabilité, que j'ai été menacé ou manipulé. Et dans certaines situations, cela s'est passé.

Mais aujourd'hui, avec du recul, je sais que la seule manière de sortir de cette spirale, ce n'est pas de rejeter la faute sur l'autre. Ça a été d'être radicalement honnête avec moi-même.

De regarder factuellement les comportements que j'avais tolérés et nourris, et ceux que j'avais moi-même adoptés pour survivre. C'est en les admettant, malgré la honte, mais sans complaisance que j'ai pu commencer à changer.

Pas pour devenir "la meilleure version de moi-même". Mais la plus sûre pour ne plus être prisonnier de mes propres schémas.

Et pour ça, la sécurisation a été indispensable. Pas en essayant de sauver mon image. Mais en m'apprenant à tenir debout, même quand tu n'as plus de contrôle. C'est ça, le vrai changement : ne plus attendre que la réalité soit confortable pour agir différemment.

Changer, malgré l'inconfort. Poser des limites, malgré la peur. Et reconstruire un lien à soi plus solide que n'importe quelle validation extérieure. Parce qu'au fond, ce n'est pas l'autre qui rend un lien affectif toxique. C'est l'interaction entre deux histoires émotionnellement insécures. Et ça, c'est ce que je vais te montrer maintenant.

## **Comment fonctionne une relation toxique ?**

Parce que ce que je risquais de perdre, ce n'était pas juste une relation toxique ou mon business. C'était tout ce que j'avais construit pour survivre à mes blessures. Et ça, c'était devenu mon armure.

À un moment donné, tu vas vouloir deux choses. Soit te sécuriser plus vite que tu ne le fais aujourd'hui. Soit filtrer et sortir des relations toxiques. Bien sûr, quand je parle ici de relations toxiques, je parle bien-sûr de relations dans lesquelles on est entré "volontairement". Pas de situations de violence extrême, d'emprise physique ou de kidnapping. Je parle de ces relations apparemment "normales", où tout commence par du charme, de l'attention, du désir. Mais où, progressivement, tu commences à douter de toi et t'effacer.

La première erreur qu'on fait quand on parle de ce type de relations, c'est d'attendre qu'elles soient là pour se poser la question : "comment en sortir ?". Mais la vérité, c'est que la vraie sortie, elle commence avant même d'ouvrir la porte. Et voilà comment tu peux y arriver. Tu dois apprendre à repérer ce qui, en toi, recrée inconsciemment le chaos qui correspond à ta propre faille narcissique.

Et spoiler alert : ce chaos n'a rien à voir avec la personne en face.

Ce sont tes anciens réflexes de survie qui sont aux commandes. Tu projettes sur l'autre des attentes, des carences affectives, des blessures sauf que l'autre ne t'a rien demandé. Il n'a pas le contexte. Il ne te connaît pas profondément. Et toi non plus. Tu entres en lien sans base sécurisée, avec une architecture intérieure en survie. Et tu veux que ça fonctionne.

Mais voilà la vérité : ce genre de relations échoue presque toujours.

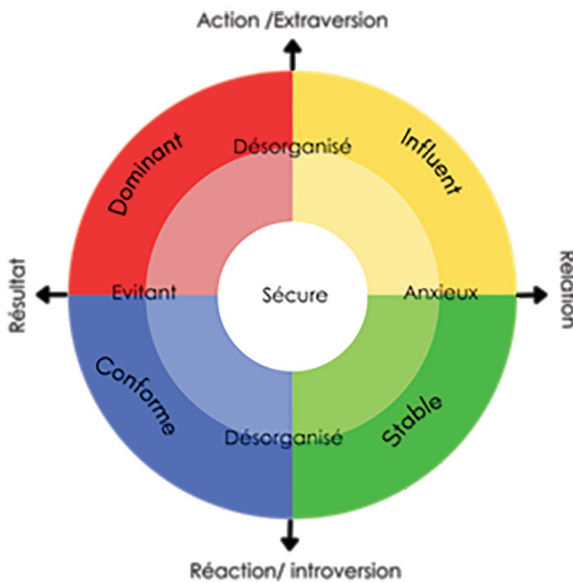
Et pas parce que tu n'es pas "une bonne personne", mais parce que tu joues avec trois handicaps majeurs.

### **1) D'abord, tu ne sais pas comment te connecter sainement.**

Tu n'as jamais appris à poser tes besoins, à accueillir tes émotions, à dire non sans paniquer.

### **2) Ensuite, même si tu arrives à le faire au début, tu as encore peur d'être rejeté ou abandonné.**

Du coup, ton DISC devient dysfonctionnel :



**Dominant** : contrôle, impose, devient rigide.

**Influent** : cherche à séduire, devient insistant ou instable.

**Stable**: s'efface, évite les conflits.

**Conforme** : fige, intellectualise, devient hyper-performant.

Tu ne montres pas ton authenticité, tu perds l'autre et surtout toi-même.

### **3) Enfin, même si la personne reste, tu n'es pas prêt à recevoir une vraie relation.**

---

Ton système nerveux est encore câblé pour la survie, pas pour la sécurité. Tu veux de l'amour, mais tu ne peux pas l'intégrer. Alors tu sabotes la relation. Laisse-moi te montrer ce que ça donne dans la vraie vie.

Si tu veux créer un lien profond, mais que tu as appris à te méfier des autres depuis l'enfance, tu ne verras que le danger. Parce que ton Système d'Activation Réticulaire, ce filtre neurobiologique chargé de trier les informations, est encore programmé pour détecter ce qui te menace, pas ce qui te rassure.

Si tu as grandi dans un climat d'instabilité ou de rejet, ton S.A.R. a appris à repérer le conflit, l'abandon, la trahison. Il filtre l'amour, et amplifie la peur. Même dans les moments de paix, tu restes en alerte. Et c'est là que tu confonds sécurité émotionnelle et ennui. Proximité et danger.

Même dans une relation saine, si tu veux de la proximité et de l'amour, mais que tu n'as jamais appris à exprimer tes émotions sans exploser ou imploser tu risques de provoquer des tempêtes. Même sans le vouloir. Si tu veux construire quelque chose, mais que ton passé te dit que tout finit toujours par s'effondrer, tu finiras par t'en convaincre. Et tu agiras en conséquence.

#### **Alors, par où commencer ?**

- 1. Apprends à identifier les signaux de ton système nerveux** avant que tu explodes (tension, irritabilité, panique, fusion), ce sont tes comportements de survie.
- 2. Travaille sur ta sécurisation** : tes zones de vulnérabilité non exprimées, tes traumatismes.
- 3. Expérimente un nouveau mode d'attachement.** Même si ça te fait peur.

**Rappel : La vraie sortie d'une relation toxique commence avant même d'y entrer.**

On croit souvent que l'essentiel, c'est de savoir s'enfuir à temps. Mais la clé, c'est d'apprendre à *ne pas ouvrir la mauvaise porte*. Ce n'est pas l'autre que tu dois repérer en premier. C'est *toi*, quand tu es en mode survie. Quand ton système nerveux autonome est dérégulé, tu appelles « lien » ce qui ressemble à ta blessure. Tu cherches l'amour, mais tu rejoues le chaos. Avant de chercher un lien affectif sain, offre-toi une base sécurisée : celle de te connaître *avant* de t'attacher.

Tu cesses alors de courir après l'amour dans des environnements insécures et d'aller dans des relations avec des personnes insécures ou indisponibles. Tu construis un espace interne tellement sécurisé qu'il devient impossible d'accepter autre chose que du respect et de la clarté. Et là, tu attires et acceptes des personnes capables d'aimer ton vrai toi, pas ton masque, pas ton trauma.

Et ça, c'est ce que je vais t'aider à construire.

**Etape 1 : Apprends à reconnaître les signaux de ton système nerveux avant que tu explodes**

Sortir d'un schéma, ce n'est pas une décision que tu prends un jour au réveil, en mode : "Allez, aujourd'hui, je vais être sécurisée." C'est un entraînement.

Une reprogrammation à la fois de ta boussole intérieure et de tes schémas neuronaux. Et cette reprogrammation commence **par une étape souvent négligée : savoir repérer quand ton système se dérègle**. Parce que oui, ton système t'envoie des alertes bien avant que tu ne t'effondres. Mais tu ne les vois pas, ou pire, tu les ignores, pensant que "ça va passer". Alors aujourd'hui, je te propose un changement radical de stratégie. Au lieu d'attendre que ça pète, tu vas apprendre à repérer ces signaux. Ce que j'appelle "le radar intérieur" : ces sensations, comportements et pensées qui précèdent chaque sabotage relationnel.

## 1. Dresse la liste noire de tes comportements de survie

Voici quelques indicateurs très concrets :

### **Profil Dominant en survie**

**Réactions observables : rupture brutale, agacement visible, autoritarisme relationnel**

- » Tu **quittes une pièce** ou **raccroches au nez** en plein désaccord.
- » Tu **interromps** l'autre pour imposer ton point de vue.
- » Ton regard est **figé et noir**.
- » Tu **parles fort**, tu **hausse le ton**, même sur des détails.
- » Tu **refuses tout contact physique** : bras croisés, recul visible.
- » Tu **changes de sujet** brutalement pour éviter un échange émotionnel.
- » Tu **décides unilatéralement** d'une pause ou d'une rupture sans discussion.

### Profil Influent en survie

**Réactions observables : agitation, recherche d'attention, fuite dans la distraction**

- » Tu **fais des blagues ou ris** dans une conversation tendue.
- » Tu **lances plein de sujets** ou anecdotes sans laisser l'autre parler.
- » Tu **envoies plusieurs messages à la suite**, parfois sans lien, ou change de sujet.
- » Tu **contactes plusieurs personnes** à la suite sur ton téléphone, en scrollant frénétiquement.
- » Tu **changes de tenue, de coiffure ou de ton**, dans l'espoir de "raviver la flamme".

### Profil Conforme en survie

**Réactions observables : rigidité, retrait froid, logique excessive**

- » Tu **corriges les faits ou les mots de l'autre** en plein échange ("ce n'est pas ce que tu avais dit le 12 mars...").

- » Tu **gardes une posture fermée** : peu de gestes, regard fuyant ou fixe.
- » Tu **refuses de donner ton avis**, prétextant un “besoin de réfléchir”.
- » Tu écris une longue note ou un message structuré, envoyé des heures après.
- » Tu **tires sur ton col, ajustes tes vêtements**, signes de tension interne.
- » Tu **analyses des messages passés** devant les autres (“tu vois, ici elle a mis un point donc elle était froide.”).

### Profil Stable en survie

#### Réactions observables : évitement, effacement, explosion retardée

- » Tu **dis “oui” ou “ça va” mécaniquement**, alors que ton visage est fermé.
- » Tu **te mets à faire des tâches** pour éviter la discussion (ranger, nettoyer, travailler...).
- » Tu **changes de pièce en silence**, sans expliquer pourquoi.
- » Tu **pleures d’un coup**, sans prévenir, après avoir tout encaissé.
- » Tu **t’excuses sans arrêt**, même quand tu n’as rien fait de mal.
- » Tu **acceptes une invitation**, puis tu **annules au dernier moment** sans raison claire et en mentant.

Ces comportements ne sont pas “toi”.

Ce sont des **réflexes de protection**.

Ce sont des mécanismes de défense de ton système nerveux qui a appris, très tôt, que les émotions étaient dangereuses.

## 2. Crée ta carte personnelle de ces signaux

Tu vas faire ce que j’appelle une **cartographie émotionnelle**.

### **Divise une feuille en 4 colonnes :**

1. Situation déclenchante
2. Sensations physiques
3. Pensées automatiques
4. Comportements observés

Et remplis-la avec tes derniers souvenirs de tensions relationnelles.

**Exemple :**

- » Situation : Mon partenaire ne répond pas à mon message.
- » Sensation : Boule dans la gorge, tension dans la mâchoire, tu es en colère.
- » Pensées : “Il/elle se fout de moi”, “Je vais encore être abandonné.e.”
- » Comportements : Je relance, je râle, ou je ne dis plus rien.

Tu viens de poser noir sur blanc **comment ton système réagit quand il sent le danger.**

Et tu peux maintenant apprendre à intervenir **avant que ça dégénère.**

**3. Intercepte le déséquilibre avant qu’il ne prenne le pouvoir**

Voici la règle d’or :

Si tu sens une tension dans le corps, **ne prends pas de décision relationnelle** dans la foulée. Tu es dans une réponse automatique.

Tu n’es pas dans ta conscience adulte alors voilà ce que tu peux faire à la place en fonction de tes profils habituels.

**Profil Dominant**

- » **Pose ton téléphone et dis à voix haute** : « Je suis en colère, j’ai besoin de calme, je vais marcher et je reviens. »
- » **Attrape un objet** et écrase-le pour canaliser la tension.
- » **Croise les bras dans le dos** pour te forcer à ralentir ton langage corporel agressif.
- » Écris en capitales ce que tu veux dire dans une note, mais **n’appuie pas sur “envoyer”**.

**Profil Influent**

- » **Coupe les notifications** de ton téléphone pendant 30 minutes.
- » **Mets un minuteur de 5 min** et **respire profondément sans rien faire.**
- » **Regarde plusieurs points fixes** dans la pièce sans bouger, et reste-là sans musique ni écran.

- » **Envoie un seul message court et sincère en CNV**, pas cinq. Et **pose ton téléphone loin** après.

### **Profil Conforme**

- » **Regarde-toi dans un miroir** pendant 30 secondes.
- » **Dis à voix haute une émotion** : « Je suis triste. » ou « Je suis en colère. »
- » **Note 3 sensations** dans ton corps **sans chercher à comprendre**.
- » **Appelle quelqu'un et commence par** : « J'ai juste besoin d'écoute. »

### **Profil Stable**

- » **Prends un coussin et serre-le fort contre toi** pendant 30 secondes.
- » **Va dans la pièce à côté** et dis à voix haute : « Là, j'ai besoin de prendre un moment. »
- » **Écris une phrase vraie** dans un carnet, exemple : « Je me sens en colère, j'ai besoin de respect. »
- » **Dis "non" une fois** aujourd'hui, même pour quelque chose de banal (ex : une invitation, un appel).

Le **corps comprend mieux les gestes que les discours**. Ce sont ces **micro-gestes physiques, verbaux ou comportementaux** qui disent à ton pilotage automatique : *“Tu es en sécurité. Tu n'as pas besoin de saboter.”*

La dérégulation, ce n'est pas un échec. C'est **un signal** que tu es en train de revivre un scénario. Et cette fois, tu peux décider de faire autrement.

### **Action :**

**Prends 10 minutes pour créer ta première cartographie**, choisis une situation relationnelle récente qui t'a fait vriller, utilise les 4 colonnes :

Situation – Sensation – Pensée – Comportement. Puis, écris en bas : “Que pourrais-je faire différemment la prochaine fois ?”

Cette action simple est la première brique de ta sortie du chaos. Tu apprends à ne plus laisser tes vieux réflexes te diriger. Tu reprends la main. Tu deviens le pilote, pas juste le passager de tes automatismes.

## **Étape 2 : Travail sur ta sécurisation : ressources internes non exprimées + blessures non digérées**

Une fois que tu as repéré les signaux de dérèglement de ton système nerveux (cf. étape précédente), une autre question émerge :

**“Mais maintenant que je sais que je suis en panique... je fais quoi ?”**

C'est ici que commence **le vrai travail de sécurisation**.

Et ce travail repose sur **deux leviers fondamentaux** :

**(a) Identifier tes aspirations profondes + (b) Revenir à tes premières blessures.**

### **a) Tu ne te sens pas en sécurité parce que tu ne t'écoutes pas.**

Dans chaque relation toxique que tu as vécue, **tes besoins réels n'étaient pas nommés, ni protégés**. Et souvent, ils n'étaient même pas conscients. Tu voulais être aimé. Soutenu. Écouté.

Mais ce que tu exprimais, c'était du contrôle. De l'humour. Du silence. Parce que ta structure sensorielle avait appris, **dans l'enfance**, que dire “j'ai besoin d'être rassuré” pouvait provoquer du rejet, du mépris ou de la violence. Et donc, tu as appris à **te trahir** pour éviter la solitude. À te nier, pour mériter un peu de lien et d'amour.

En gros, à faire semblant de ne pas souffrir, pour rester acceptable.

**Tu veux sortir du schéma ? Commence ici :**

- » Prends un moment seul. Ferme les yeux.
- » Pose cette question simple :
- » *De quoi j'aurais eu besoin dans ce lien affectif, que je n'ai jamais osé demander ?*
- » Écris sans filtre. Une phrase. Deux mots. Bref, ce qui sort.

C'est ta première ancre de sécurité.

**b) Ce qui sabote tes relations, ce n'est pas ton présent. C'est ton passé qui fait irruption.**

---

Souviens-toi : **on ne régresse pas dans une relation toxique. On rejoue inconsciemment un vieux script comportemental.** Tu revêts ton ancien costume de l'enfant qui cherchait à survivre dans un foyer instable, anxigène ou méprisant. Quand tu explodes, que tu bloques l'autre, que tu fuis dans les bras de quelqu'un d'autre, ce n'est pas "toi l'adulte conscient".

**C'est ton enfant intérieur en panique. Celui qui n'a jamais digéré :**

- » les cris à table,
- » l'indifférence froide d'un parent,
- » la peur d'exister pleinement sans déclencher une crise.

Et si tu ne soignes pas cette mémoire, ton système la rejouera à chaque fois que tu croiras aimer.

**Action :**

**Sécurise toi. Vraiment.**

À ce stade, tu as deux objectifs. Pas 20. Deux.

**1. Mets des mots sur ce que tu n'as jamais dit.**

Fais la sécurisation immersive sur chacun des événements de ton passé en exprimant ton besoin clairement à chaque fois.

**Choisis une scène précise.**

Un souvenir douloureux, où tu t'es senti abandonné, humilié ou nié. Plus c'est concret, plus c'est puissant.

**Installe-toi dans un espace paisible.**

Respire profondément (4s d'inspiration, 7s de blocage, 8s d'expiration). Ton système nerveux commence à s'apaiser.

**Revis la scène et pose tes attentes.**

**Visualise-toi dans la scène avec trois rôles :**

- » l'autre qui t'a blessé,

- » ton toi plus jeune,
- » et ton toi d'aujourd'hui, capable de poser une parole protectrice.

Exprime ce qui n'a jamais été dit, sans violence, mais avec clarté. Et si besoin, protège ton "toi" plus jeune et emmène-le en sécurité.

### **Accueille l'émotion et écoute le besoin.**

Reste avec ton "toi" intérieur. Demande-lui ce dont il a besoin pour se sentir en sécurité. Offre-le-lui dans la visualisation (silence, écoute, couverture...). Respirez ensemble.

### **Réécrits la fin.**

Retourne dans la scène initiale, mais cette fois tu tiens debout, ancré, aligné. Tu ne cherches pas à convaincre l'autre : tu affirmes tes limites, tu changes ta posture. Et ton cerveau encode une **nouvelle fin**.

### **Ancre ce nouveau ressenti.**

Respire. Intègre cette stabilité.

Une fois fait, tu déposes le besoin dans un carnet, un vocal, une note.

Pourquoi ? Parce que ton cerveau a besoin de **valider rétroactivement l'expérience**.

## **2. Effectuer un acte de réparation**

Écris un message que tu ne vas pas envoyer.

Mais cette fois, **tu l'écris comme si tu étais enfin capable de poser tes limites**.

Tu ne vas pas chercher à convaincre.

Tu ne vas pas t'excuser d'être toi.

Tu ne vas pas te tordre pour être aimé.

Tu vas simplement écrire, **avec dignité**, ce que tu n'as jamais osé dire :

Malgré les échanges et les moments de connexion qu'on a eus, je me rends compte que dans cette relation, je me sens frustré et triste. J'ai souvent eu besoin de respect, de clarté, d'une stabilité mais ce que je vis, c'est de l'am-bivalence, des silences. Je ne doute pas de tes intentions, mais ce lien n'est

pas sain pour moi. J'ai besoin aujourd'hui de mettre une vraie distance, sans attente ni ambiguïté. Merci de respecter ce choix, je ne souhaite plus d'échange à l'avenir.

Prends soin de toi.

Tu peux l'écrire à la main.

Tu peux lire ce message à voix haute.

Tu peux même le relire chaque matin pendant 3 jours.

Et quand tu arrives à le faire, tu arrives à ce type de résultat :



J'ai enfin réussi à écrire ce message avec lequel je me sens parfaitement en phase, affirmée et alignée. Le message est enfin envoyé et je suis fier de moi, merci infiniment pour votre aide et votre soutien !



Félicitation vous pouvez être fier de vous 🎉🎉🎉

### **Ce sont les premières briques de ta sécurité intérieure**

Quand tu reconnectes tes ressources internes ET que tu donnes une **réponse sécurisante à ton système**, tu changes ton comportement, ta personnalité et donc ton futur.

Tu reprogrammes ton système nerveux.

Tu apprends que tu peux exister **sans te perdre** dans la peur d'être rejeté.

Et c'est là que tout commence à changer.

### **Étape 3 : Expérimente un nouveau mode d'attachement.**

Sortir de ce type de relation toxique et pouvoir construire une relation plus alignée, ce n'est pas une prise de conscience intellectuelle.

C'est **un acte corporel**.

Parce que **ton système nerveux a été conditionné à survivre**, pas à poser des limites. Alors pour expérimenter un lien plus sain, **tu dois entraîner ton corps à faire ce qu'il n'a jamais pu faire enfant** : partir sans t'effondrer, dire non sans culpabiliser, couper sans honte.

### a) La rupture comme entraînement

Tu n'as pas besoin de "savoir comment quitter une relation toxique". Tu as besoin d'**entraîner ton corps à vivre le moment où tu t'affirmes**. Et ça commence **hors du contexte réel**.

#### **Le plus souvent possible :**

- » Tu te lèves, tu fais quelques pas.
- » Tu te places face à une chaise vide.
- » Et tu dis :

"Malgré les échanges et les moments de connexion qu'on a eus, je me rends compte que dans cette relation où il y a de l'ambivalence et des silences, je me sens frustré et triste. J'ai souvent eu besoin de respect, de clarté, d'une stabilité.

Je ne doute pas de tes intentions, mais ce lien n'est pas sain pour moi. J'ai besoin aujourd'hui de mettre une vraie distance, sans attente ni ambiguïté. Merci de respecter ce choix, je ne souhaite plus d'échange à l'avenir.

Prends soin de toi."

- » Puis tu te retournes, **tu sors de la pièce**.

C'est tout. Tu conditionnes ton corps à **associer rupture avec sécurité**.

### b) L'exposition graduée à l'acte de séparation

Tu ne pourras pas fuir d'un seul coup ce que tu n'as jamais su quitter. Alors tu vas t'entraîner à **te détacher progressivement**, comme on désactive un mécanisme de survie. Choisis **un comportement que tu acceptes d'habitude malgré l'inconfort** (ex : un message intrusif, une critique déguisée, un silence prolongé).

Et **au lieu de subir**, tu peux dire par exemple : "Je ne suis pas à l'aise avec ce ton, je me sens en colère, j'ai besoin de respect, je te demande de changer de ton, sinon je ne poursuivrai pas la discussion." "Je préfère qu'on se parle quand notre échange sera plus calme." "Je vais prendre de la distance pour me protéger."

**Tu entraînes juste ton système à prendre de l'espace.** C'est la répétition de ces gestes simples qui va reconstruire ta sécurité intérieure.

### **c) La rupture réelle comme acte initiatique**

Et un jour, **tu seras prêt à le faire pour de vrai.** Non pas parce que tu seras fort.

Mais parce que tu seras **entraîné.**

Ton corps l'aura déjà fait. Ton système nerveux saura que ça ne va pas te tuer. Et là, au lieu de trembler dans le silence ou d'exploser en conflit, tu pourras dire avec calme :

“J'ai besoin de respect.”

Puis **te lever. Partir. Fermer la porte.** Et au lieu de t'effondrer, tu sentiras une paix **comme si quelque chose en toi revenait.**

### **Action :**

1. **Répète le geste de rupture (3 jours d'affilée),** même seul chez toi.
2. **Pose une micro-limite réelle** à une personne qui ne te respecte pas totalement.
3. **Écris une scène complète** où tu t'exprimes, à la manière d'un script, et **lis-la à voix haute** devant ton miroir. Plus ton corps se familiarise avec cette nouvelle posture, plus il pourra le tenir **le jour où tu devras vraiment partir.**

## **Trois obstacles émotionnels dépassés**

Tu viens d'effectuer une des tâches les plus difficiles qui soient :

**Repérer tes schémas. Les ressentir. Y mettre de la conscience. Et poser des actes différents.**

**Tu as appris à :**

- » Identifier **les signaux de ton système nerveux** quand tu perds ta sécurité.
- » Observer **tes comportements insécures,** non comme une identité figée, mais comme des protections obsolètes.

- » Offrir à ton corps une **réparation émotionnelle incarné** concrète.
- » Et surtout, expérimenter **un nouveau mode d'attachement** où tu restes fidèle à toi-même, même dans la peur.

Tu ne théorises plus. Tu pratiques. Tu as peur parfois. Mais tu avances.

## Comment savoir si tu progresses vraiment ?

Les relations, c'est de la régularité. Et pour ne pas retomber dans un chaos émotionnel, tu dois **observer des indicateurs très concrets**.

Voici quelques repères pour savoir si tu es sur la bonne voie :

### Exemple :

Tu t'es senti activé. Tu as pris le temps de respirer, **puis tu as exprimé ton besoin avec ce que tu es au lieu d'exploser ou de disparaître**.

Deuxième exemple :

Tu as reconnu que le comportement de cette personne ne te convenait pas.

**Tu n'as pas envoyé de message à 23h pour "t'expliquer" ou "vérifier une dernière fois"**.

Troisième exemple :

Tu as reçu un message froid, tu t'es senti rejeté, mais **tu n'as pas cherché à te venger ou à séduire ailleurs, tu t'es affirmé**.

Quatrième exemple :

Tu t'es exprimé sans te justifier, sans trop t'excuser, **et tu as tenu ta position**.

**Oui, c'est un processus long.**

Mais c'est aussi ce qui te rend sécurisée et cela demande plus qu'un déclic. Ça demande de **changer ton rapport au manque et à l'attente**.

Et si tu es encore tenté de "revoir cette personne une dernière fois" ou de "faire comme si tout allait bien" :

Rappelle-toi que **le système nerveux a besoin de répétition, pas de perfection.**

Chaque interaction est une répétition.

Chaque message est un entraînement.

Chaque silence respecté est une victoire.

## **Pourquoi c'est dur (et pourquoi tu dois continuer quand même)**

Beaucoup abandonnent ici, pas seulement parce qu'ils ne veulent pas changer. Mais parce qu'ils **ne mesurent pas l'intensité du vide à traverser**. Alors voici ce que tu gagnes à persévérer :

### **1. Tu ne dépends plus des autres pour avoir un repère émotionnel.**

Tu sais quand tu vas mal. Tu sais te sécuriser.

### **2. Tu deviens imprévisible pour ceux qui te manipulaient.**

Ils ne savent plus comment te faire réagir. Tu n'es plus programmable.

### **3. Tu gagnes une constance relationnelle.**

Tu avances avec des relations saines. Tu filtres celles qui te tirent vers le bas.

Et tu recommences.

### **4. Tu es libre.**

Pas dans le sens "je suis seul et intouchable".

Libre d'oser aimer sans te trahir.

Libre de dire non sans te justifier.

Libre de rester sans t'éteindre.

## **Et maintenant ?**

Tu as compris que ce n'est pas seulement dans le couple que tes schémas se rejouent.

Tu peux avoir coupé les ponts avec une personne aux comportements toxiques. Et pourtant, te sentir à nouveau écrasé dans ton entreprise ou déstabilisé à table chez tes parents.

## Tu te demandes :

“Mais pourquoi je me sens mal alors qu’il ne s’est (encore) rien passé ?”

Parce que ce qui te dérègle, ce n’est pas toujours ce qui est dit. C’est parfois la toxicité des règles du groupe.

## Dans la prochaine partie, je vais t’apprendre à :

- » Identifier un environnement insécure que ce soit ta famille, des connaissances ou une entreprise.
- » Doser ton exposition comme une vraie hygiène émotionnelle.
- » Te retirer sans te trahir, ni t’expliquer pendant trois heures.
- » Et surtout, poser des limites visibles et crédibles, même si tu trembles à l’intérieur.

## Coupe avec l’environnement insécure, même s’il a “l’air normal”

Novembre 2023.

J’ai enfin arrêté des liens qui m’étranglaient depuis des années, dans ma famille, dans mon travail, dans ce rôle que je m’étais imposé. J’avais déjà coupé avec des relations, mais là, c’était un tout autre niveau.

J’étais terrifié par l’immense besoin de sécurité qui était devant moi.

## Et cela commença par couper avec l’environnement toxique auquel je devais aller chaque matin.

---

Celui qui te broie sans un mot comme ce type de pensée :

« Mais c’est pas si grave d’avoir un boulot que tu aimes pas et où on te marche dessus, tout le monde bosse et tu dois bien payer tes factures. »

C’est ce que je me répétais chaque matin. Puis chaque midi, je m’enfermais dans les toilettes pour souffler.

J’avais mal au ventre, au point que parfois, je fuyais le bureau en pleine journée. Je m’isolais chez moi, les volets fermés, avec la gorge nouée et l’estomac en vrac. **Je ne supportais plus cette vie.** Et ce n’est pas parce que j’étais faible. C’est parce que mon corps savait que **là, je me trahissais dans**

**des réunions qui n'avançaient la majorité du temps vers rien, sur des chantiers remplis de saleté comme ma maison enfant.**

Je passais mon temps à **me mettre en arrêt maladie**, à éviter les conflits, à encaisser des tensions absurdes sur des projets de plusieurs millions. Pendant que ma tête faisait semblant, **mon système nerveux criait**. Et il n'y avait qu'une seule sortie digne : **m'écouter pour de vrai**.



Cette même année, **j'ai mis aussi fin à mes relations avec mes parents**.

Ce type de relation où tu réalises que **le lien t'abime plus qu'il ne te nourrit**, où chaque message, chaque visite, chaque silence réactive une mémoire ancienne de soumission, de rejet, de peur. J'ai arrêté de répondre. Non pas par vengeance.

Mais parce que **je ne pouvais plus me reconstruire si je restais dans la zone de tir**. Et ce que j'ai ressenti d'abord n'était pas du soulagement. D'abord, **de la panique**. Puis, au fond, une première inspiration.

## Ce que j'ai compris de ces ruptures

Tu peux faire tout le travail émotionnel du monde, si tu restes **exposé à un endroit insécure**, tu auras les mêmes comportements de survie à cause de tes neurones miroirs. Tu peux avoir les meilleures intentions, si tu vis dans un système qui nie ta sensibilité, tu apprendras à **te nier toi-même**. Tu peux vouloir pardonner, “faire la paix”, “rester pro”...

Mais **ton corps sait**.

Et il n'oubliera pas.

## Comment fonctionnent les environnements insécures

Un environnement insécure, c'est un lieu où **ton système nerveux ne peut jamais vraiment se reposer**. Pas parce qu'il y a des cris, du sang ou des insultes visibles. Mais parce que **chaque jour, il doit se défendre, fuir, se figer ou faire semblant d'être ami avec tout le monde pour survivre**.

L'objectif n'est alors pas de savoir *si* cet environnement est toxique. C'est de savoir :

**Est-ce que tu te retrouves en état de survie ?**

**Est-ce que tu peux y être toi sans masque ?**

**Est-ce que tu t'épanouis ou tu t'éteins à petit feu ?**

Du coup tu vas tomber sur trois problèmes.

**Problème 1 : “Mais je fais comment pour savoir si c'est l'environnement ou moi ?”**

---

Pose-toi la question suivante : **Est-ce que je me sens constamment sous pression, même quand il ne se passe rien ?** Tu arrives au travail ou dans un repas de famille et **ton cœur bat déjà trop vite, tes muscles sont tendus, tu réfléchis déjà à quoi dire pour ne pas déranger**. Ce n'est pas toi qui exagères.

**C'est ton système qui scanne un danger réel.**

**Problème 2 : “Mais c'est ma famille, je ne peux pas couper...”**

---

Faux. Tu peux. Tu dois, parfois. Couper ne veut pas dire haïr. Ça veut dire

**reprendre le pouvoir sur ta sécurité intérieure.** Tu ne coupes pas par vengeance.

Tu coupes pour **ne plus vivre dans un environnement où ton besoin d'être toi est un danger.**

Et c'est une étape essentielle de ton processus de guérison.

### **Problème 3 : “Mais ce travail me fait vivre...”**

Vraiment ? Ou bien il te fait **survivre** ? Tu vis dans un état d'alerte permanent, tu **somatises**, tu **t'isoles en journée**, tu **te mets en arrêt maladie** juste pour **avoir le droit de respirer**. **Tout ça, sans parler de l'impact sur ta santé.** Tu mérites mieux qu'un job où ton **seul mécanisme de régulation, c'est la fuite.** Tu mérites un espace où **tu peux parler et exister sans survivre.**

Le truc, c'est que tu peux être la personne la plus bienveillante du monde, si tu vis sous un bombardement de micro-agressions ou d'injonctions familiales... **Tu vas saturer et avoir des comportements basés sur la manipulation pour survivre.** Et quand il sature, tu fais des choix destructeurs. Pas parce que tu veux. Mais parce que **tu n'as plus d'espace pour choisir.**

#### **Astuce : L'auto-évaluation**

Ne te contente pas d'identifier les environnements toxiques autour de toi. Observe aussi ton état intérieur après chaque interaction. Est-ce que tu te sens allégé ou vidé ? Ces signaux corporels et émotionnels sont de vrais indicateurs de ton alignement. Apprends à les écouter : ils te montreront le chemin vers des relations plus saines.

**Alors voilà le vrai travail que tu dois faire :**

- 1. Identifie les environnements qui agressent ton système nerveux.**
- 2. Fais un test de distance.**
- 3. Choisis un nouveau contexte où tu t'entraînes à résister à l'environnement avant de le quitter.**
- 4. Tu romps avec le groupe toxique : proprement, sans théâtre.**

## Étape 1 : Identifie les environnements qui agressent ton système nerveux.

Ce que tu “tolères” aujourd’hui, ton corps le paiera demain. Alors avant même de vouloir “guérir” ou “changer”, il faut **cartographier le terrain**.

Pour moi, il y en a eu deux évidentes

### 1. Ma famille :

Un environnement où je devais me défendre, me justifier en permanence et faire face à des mensonges.

Un endroit insalubre où l’amour dépendait de ma réussite.

Le silence, la pression, les insultes, les critiques déguisées : tout ça activait mon système de survie.

### 2. Mon entreprise :

Des journées entières à parfois faire semblant de travailler. A faire semblant d’apprécier des collègues dont je ne validais pas les comportements. À faire valoir des arrêts maladie pour pouvoir survivre.

Des matins où je fuyais le bureau, me cachant chez moi à midi, à bout, sans comprendre pourquoi. Mon système nerveux vivait en survie.

### Action :

Identifie **les environnements récurrents** qui, semaine après semaine, activent tes réflexes de survie. Pose-toi ces quatre questions simples :

1. Est-ce que j’ai déjà dû **me contenir** dans cet endroit ?
2. Est-ce que je **rentre fatigué nerveusement** à chaque fois que je vais dans cet environnement ?
3. Est-ce que je **me surveille ou je m’autocensure** sans même m’en rendre compte ?
4. Est-ce que j’ai **déjà menti ou fui** pour éviter d’y retourner ?

Si tu coches **au moins deux réponses “oui”**, il y a de fortes chances que cet environnement soit toxique.

## Étape 2 : Fais un test de distance.

“**Mais comment savoir si c’est vraiment toxique ?**” : Prends de la distance et observe.

Quand tu veux tester si un environnement est bon pour toi, tu n’as pas besoin de tout comprendre tout de suite. Tu as besoin d’un **espace entre toi et l’agression**, aussi petite soit-elle. Moi, j’ai compris la toxicité de mon environnement **en disant stop**. Avec ma famille. J’ai mis de la distance.

Pas de scène. Juste un silence. Mais un silence actif : je voulais voir si je me sentais mieux **sans me justifier**. Et dès que j’ai pris ce recul, j’ai vu clair. C’était de l’hypervigilance déguisée. Une adaptation permanente. Un auto-jugement intégré.

Même chose dans mon travail d’ingénieur. Chaque fois que je mettais un arrêt maladie, que je rentrais chez moi en cachette à midi, la gorge nouée. Je croyais que j’étais faible.

**Mais mon corps m’envoyait un message limpide :**

“Tu n’es pas en sécurité ici, pire tu sous-utilises tes talents. Même si tu fais tout bien.”

### Action :

Choisis un **environnement** qui te met souvent sous tension : ta famille, ton travail, des amis, un cercle social. Puis teste l’un de ces trois filtres :

#### 1. Réduction du temps de contact

Parle moins souvent et espace les rencontres.

#### 2. Réduction de la réactivité

Ne réponds pas tout de suite. Pose tes attentes fondamentales et tes limites. Ne te justifie plus. Observe ce qui se passe quand tu poses ensuite un silence.

#### 3. Réduction du rôle que tu joues

Reste neutre. Ne cherche pas à être agréable, utile, rassurant.

Sois juste **présent**, sans performance.

**Et ensuite, note tout ce que tu ressens :**

- » Est-ce que tu te sens plus léger ?
- » Est-ce que tu ressens de la peur par culpabilité de ne pas répondre ?
- » Est-ce que l'autre te met la pression pour revenir ?
- » Est-ce que tu ressens enfin une forme de calme ?

### **Étape 3 : Choisis un nouveau contexte où tu t'entraînes à résister à l'environnement, avant de le quitter.**

**“Mais je ne peux pas tout quitter du jour au lendemain...” Alors, commence par résister dans un cadre contrôlé.**

Avant de poser une rupture claire, tu as besoin de **t'entraîner à ne plus jouer ton ancien rôle**. C'est ce que j'appelle un **“environnement d'entraînement”**. Un contexte où tu n'as **pas encore coupé les ponts**, mais où tu choisis volontairement de tester de nouvelles postures :

- » poser une limite,
- » ralentir une réponse,
- » ne pas t'excuser à tout bout de champ,
- » refuser une réunion ou un appel,
- » rester toi-même même si ça dérange.

Tu veux voir si ton message passe mais surtout si **toi, tu restes avec un comportement malgré le rejet ou l'inconfort**.

#### **1) Identifie ton “contexte-test”**

Un groupe WhatsApp famille qui t'irrite,  
un travail où tu t'auto-effaces,  
un cercle amical où tu n'oses jamais dire “non”.

Tu choisis **un espace relationnel ciblé**, pas trop violent, mais assez insécurisant pour activer tes anciens réflexes.

#### **2) Définis ta nouvelle posture**

Ce que tu veux “offrir” dans ce contexte, ce n'est pas ta façade de bon élève

ou de sauveur. C'est ta **présence authentique**, sans masque.

**Si tu es Dominant rouge en suradaptation (domine pour éviter le rejet) :**

- » Ne réponds pas immédiatement à une provocation.
- » Laisse une décision collective se prendre sans intervenir.
- » Dis simplement : “Je ne suis pas à l'aise pour décider seul cette fois.”
- » Observe ce qui se passe quand tu n'as pas le dernier mot.

**Si tu es Influent jaune en suradaptation (surjoue l'humour) :**

- » Laisse un silence s'installer sans le combler par une blague.
- » Reste en retrait dans un groupe, sans chercher à “mettre l'ambiance.”
- » Dis : “Je suis là, mais j'ai besoin d'être plus en écoute aujourd'hui.”
- » Observe ce que ça fait de ne pas “gagner” la sympathie.

**Si tu es Stable vert en suradaptation (s'efface pour préserver la paix) :**

- » Dis non à une demande qui ne te convient pas, sans t'excuser.
- » Refuse une sortie de groupe si tu n'en as pas envie.
- » Dis : “Je comprends que ce soit important pour vous, mais je ne suis pas disponible.”
- » Observe la peur du conflit et le soulagement de t'être respecté.

**Si tu es Conforme bleu en suradaptation (se protège par la distance et la perfection) :**

- » Raccourcis un message au lieu de le rendre impeccable.
- » Dis : “Je n'ai pas la réponse maintenant.”
- » Partage une émotion sans l'analyser (“je me sens frustré”).
- » Observe le malaise de l'imperfection et l'apaisement de la simplicité.

**Ton objectif :** Ne pas chercher à fuir, plaire ou contrôler. Juste **rester toi**, avec un nouveau comportement même si l'environnement ne change pas. C'est un entraînement au **non-alignement conscient**.

Tu t'exerces à rester debout dans un décor qui ne te respecte plus, sans te

renier. Et parfois, ce simple changement **suffit à révéler l'incompatibilité profonde**. C'est là que la rupture devient évidente mais plus douloureuse.

### 3) Tu t'entraînes encore et encore

“Aujourd’hui, je vais dire non sans me justifier.”

“Je vais laisser un silence inconfortable sans combler.”

“Je vais assumer ce que je dis, même si je tremble.”

**Et à la fin de chaque interaction, observe ton système nerveux :**

- » Est-ce que tu te sens coupable ?
- » Est-ce que tu es plus tendu ? Plus léger ?
- » Est-ce que l'autre te reproche ton retrait ?
- » Est-ce que tu ressens une forme de soulagement, même si c'est douloureux ?

### C'est ça l'entraînement comportemental.

**Un mix de :**

- » Mise en situation réelle,
- » Observation interne des réactions somatiques,
- » Et répétition avec ajustement.

Tu t'éduques à ne plus être ton ancienne personnalité dans un environnement familier, **avant de le quitter. Reste dans l'environnement, mais change de posture.**

### Pourquoi je devrais m'entraîner ?

Tu veux sortir de cet environnement qui te tire vers le bas, mais **ton système nerveux a besoin d'un pont, pas d'un saut dans le vide.**

Alors, dans l'environnement que tu as ciblé (famille, collègue, cercle amical...), tu vas commencer à expérimenter **un nouveau scénario émotionnel.**

### Qu'est-ce que tu y gagnes ?

**Le plus :** Être capable de rester en lien sans te trahir. Ressentir de la fierté. Du calme. Et te dire “j’ai osé être moi”.

**Risque si tu continues comme avant :** T’écraiser, exploser, culpabiliser. Perdre ton temps et ta vie dans un endroit où tu joues un rôle.

### **Ce que tu vas expérimenter :**

- » Le soulagement d’être toi-même.
- » La fierté d’avoir dit “non” sans te justifier.
- » La surprise de voir que certaines personnes *respectent* ta nouvelle posture.
- » Ou, au contraire, que leur désapprobation te fait moins peur qu’avant.

### Quel changement dans ton statut relationnel ?

#### **Ta posture impacte le regard des autres :**

- » Ton parent ne t’intimide plus, tu ne te positionnes plus en enfant : tu lui parles d’égal à égal.
- » Ton collègue contrôlant perd sa prise : tu ne réponds plus à l’injonction cachée.
- » Cet ami cesse de t’infantiliser : tu montres que tu es ta propre autorité.

#### **Et toi-même, tu changes de regard sur toi :**

- » Tu te vois comme un adulte souverain et responsable, pas une victime piégée.
- » Tu gagnes en confiance, parce que tu ne te laisses plus embarquer.

### Pourquoi maintenant, et pas plus tard ?

**Passé :** Tu as déjà fui. Tu as déjà explosé. Tu as déjà culpabilisé.

Tu connais ce cercle vicieux. Tu sais comment il finit : isolement, fatigue, autocritique.

**Présent :** Ce contexte n’a pas encore changé, mais **toi, tu peux changer ta manière d’y réagir.** C’est un laboratoire parfait pour tester de nouveaux réflexes, sans mettre ta vie en danger.

**Futur :** Chaque micro-acte de résistance que tu poses **prépare ton départ, ou ta libération intérieure**. Et si un jour tu quittes ce contexte, tu ne le feras plus dans la panique ou la rage, tu partiras en paix.

### Exemples de comportements à tester (selon ta tendance DISC)

#### **Dominant rouge :**

Tu veux t'imposer ? Essaie de laisser l'autre conclure la conversation.

Tu veux avoir raison ? Dis "je ne suis pas sûr, j'y réfléchirai."

Tu veux contrôler la suite ? Dis simplement "je ne déciderai pas maintenant."

#### **Influent jaune :**

Tu veux détendre l'atmosphère ? Laisse le silence faire son travail.

Tu veux éviter un conflit ? Reste avec ton émotion au lieu de la détourner.

Tu veux qu'on t'aime ? Prends un risque : dis ce que tu ressens, même si c'est inconfortable.

#### **Stable vert :**

Tu veux dire oui pour ne pas décevoir ? Dis "je préfère refuser plutôt que d'accepter à contrecœur."

Tu veux éviter le malaise ? Reste dans la pièce, mais ne parle pas tout de suite.

Tu veux préserver la paix ? Rappelle-toi que la vraie paix vient après l'authenticité.

#### **Conforme bleu :**

Tu veux être parfait ? Fais une micro-erreur volontaire.

Tu veux analyser la situation avant d'agir ? Essaie de dire une émotion brute : "je suis triste."

Tu veux éviter le contact ? Offre une vraie présence silencieuse, sans te retirer.

### Action :

Choisis un moment, dans un contexte insécurisant, pour tester un **nouveau comportement**.

Un comportement qui dit : “Je ne jouerai plus le rôle qu'on attend de moi.” Et observe. Car c'est là que tout commence à basculer.

## **Étape 4 : Tu romps avec le groupe toxique. Sans drame.**

**“Mais comment rompre sans culpabiliser, ni exploser ?”**

Avant, tu faisais des allers-retours.

Tu prenais de la distance, puis tu revenais.

Tu posais une limite, puis tu culpabilisais.

Tu demandais du respect, puis tu t'excusais d'avoir osé.

Mais maintenant, tu sais ce que ton système nerveux réclame : **la paix par le respect et l'authenticité. Pas l'approbation factice.**

Et cette paix ne viendra pas si tu restes dans un environnement qui piétine tes besoins.

Alors tu vas poser un acte fort. Pas brutal, mais ferme.

Pour cela, on va dissocier deux groupes : La famille/amis et le travail.

### **1. Pour le groupe famille/amis voilà que tu vas faire : une rupture propre = un point final assumé.**

---

Pas besoin de convaincre ni de réexpliquer toute ton histoire.

**Juste un message clair. Une phrase-pivot. Un mouvement.**

#### **Exemples :**

- » “Quand je participe aux repas de famille et que les mêmes critiques reviennent, je ressens de la tristesse et de l'agacement, j'ai besoin de me sentir respecté dans mes choix, si cela continue, je ne viendrai plus aux prochaines réunions familiales.”
- » “Quand je vois que je suis souvent le seul à relancer pour qu'on se parle, je me sens triste et j'ai besoin de réciprocité dans mes relations, je

vais arrêter d'écrire et laisser chacun prendre sa place s'il le souhaite.”

- » “Quand je t'entends parler sur un ton sec ou ironique, je ressens de la colère. J'ai besoin de douceur et de respect dans mes échanges. Je préfère m'éloigner de ce type de communication.”

Et tu quittes, si tu ne vois pas de changements comportementaux, tu bloques s'il le faut.

Tu ne réponds pas aux relances manipulatrices.

Tu **honores ton silence**.

**Pourquoi ça fonctionne : la cohérence déclenche la libération**

Tu n'as pas besoin d'un grand discours.

Tu as besoin d'une **cohérence entre ce que tu ressens, ce que tu veux, et ce que tu fais**.

C'est ça qui reprogramme ton cerveau.

C'est ça qui signale à ton système nerveux : *“Je suis en sécurité, car j'agis pour moi.”*

Tu as reconnu que ce groupe était toxique, tu as établi tes limites et on ne les a pas respectées. Maintenant, tu vas choisir un autre cadre. Et y rester.

**Action :**

1. Rédige ta **phrase de rupture** en une ou deux lignes, sans justification.
2. Choisis le **canal le plus simple** (SMS, vocal, mail, oral en face-à-face...).
3. Prévois une **activité d'apaisement juste après** (marche, respiration, call avec une personne ressource).
4. Bloque, quitte ou supprime l'accès si nécessaire.
5. Note ce que tu ressens *immédiatement après*. Même si c'est de la peur, de la colère. C'est normal.

Ensuite, chaque fois que tu résistes à recontacter, chaque fois que tu **ne réponds pas** à une vieille notification, chaque fois que tu **ne scrolles pas leur profil** sur Instagram, tu envoies un message à ton système nerveux :

“Je suis là pour moi. Je ne retourne pas là où je me perds.”

Et ton système nerveux commence à te croire.

Et là, **la sécurisation commence.**

## **2. Pour l'entreprise, voilà ce que tu vas faire : stratégie de sortie alignée + sécurisation intérieure**

---

Tu le sais au fond. Ton **corps a déjà parlé** : fatigue chronique, dimanche soir d'angoisse, irritabilité, fuites à répétition, journées à te planquer.

Dans ton cas, c'est peut-être : fuir ton bureau en pleine journée, te retrouver chez toi, vidé, la boule au ventre alors que tu étais encore salarié. Et chaque retour te donnait l'impression d'être plus éteint que la veille. Ce n'est pas un caprice. C'est un **burnout du système nerveux social.**

Tu n'es **plus en sécurité dans ton rôle**, et ton système limbique le sait.

**Tu dois donc créer ton plan de sortie. Pas ton fantasme de liberté. Un plan.**

Tu vas te donner un **horizon concret à 6 ou 9 mois**, avec un double objectif :

### **1) Sécuriser tes ressources (argent, logement, santé).**

**Voilà ce que j'ai moi-même mis en place pour préparer une rupture professionnelle (en 6 étapes concrètes)**

#### **a. Fais le tri entre survie et confort**

**Tu dois** savoir ce dont tu *as réellement besoin* pour tenir 6 à 9 mois.

- » Liste tous tes frais fixes (loyer, transport, alimentation, charges).
- » Supprime ou met en pause tous les abonnements non vitaux (Netflix, applis, restos, habits).
- » Retiens la somme MINIMALE mensuelle pour vivre décemment.

Ça te donne ton **“seuil de liberté”** : le montant dont tu as besoin pour t'autoriser une transition.

## b. Crée ton “Fonds de Dégagement”

Le but est de ne pas te barrer sur un coup de tête, mais avec des sous de côté.

- » Ouvre un **compte séparé**.
- » Tu y verses **10 à 30 %** de ce que tu gagnes, dès maintenant.

Ça permet de conditionner ton cerveau à anticiper un départ, donc il cesse d'associer “fuite = danger”.

## c. Fais de la trésorerie ton alliée, pas ta prison

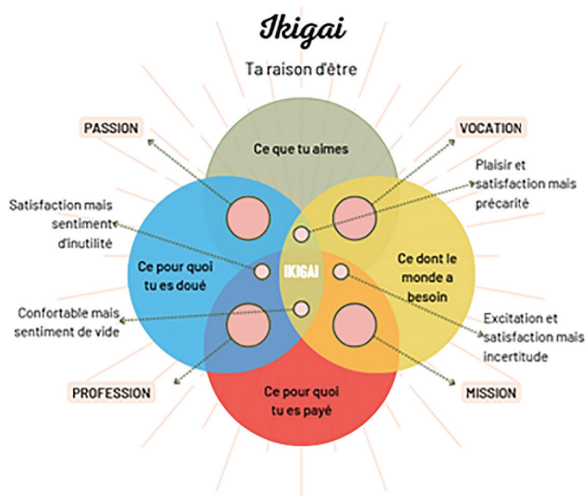
Ne tombe pas dans le piège “je reste juste pour le salaire” comme j'ai pu le faire.

- » Tu crées une logique d'accumulation au service de ton autonomie (pas de récompense à court terme).
- » Tu évites les dépenses émotionnelles de compensation (ex : fringues, apéros pour évacuer la charge du boulot).

Visualise ton *toi de dans 6 mois* te remerciant d'avoir accumulé 30000 € pour basculer sans stress.

## d. Teste une source alternative de revenu

Tu vas poser les bases d'un futur *Ikigai monétisable* sans pression comme je l'ai fait en 5 ans.



- » Propose un service avec une cible claire et qui a les moyens de se payer ce même service.
- » Tu es au stade de l'apprentissage, pas du chiffre.
- » Alors, choisis 5 à 10 personnes dans ta cible et propose-leur ton service gratuitement. Tu testes ta méthode **jusqu'à saturation de ton emploi du temps**. Si personne ne veut, c'est que ton offre est trop floue ou ta cible pas assez prioritaire. Ajuste, puis reteste.
- » Tu récoltes deux choses : Des **témoignages** pour crédibiliser ton positionnement. Des **recommandations naturelles** qui t'amènent vers des clients prêts à payer.

**Objectif** : créer une **micro source de revenu parallèle** qui donne du sens et te permettra de développer peut-être ta propre entreprise.

#### **e. Forme-toi**

Le but est de transformer ta peur en pouvoir d'action.

- » YouTube, podcasts, formations.
- » Tu identifies tes "trous" : administratif, marketing, vente, posture, etc.
- » Tu bloques 4h par semaine de *formation stratégique*.

Tu remplaces la panique par du pouvoir.

#### **f. Fixe une date de sortie symbolique**

**L'action avec une date d'exécution est un objectif, l'action sans date d'exécution est un rêve.**

- » Choisis une **date de bascule**.
- » Tu la marques dans ton agenda.
- » Tu fais une rétro planification financière et personnelle jusque-là.
- » Tu bloques du temps chaque semaine, 2h minimum, pour construire la suite.

Cette date te sert d'**ancrage psychologique**. Tu n'es plus dans l'attente passive. Tu es en chemin.

## 2) Commencer à nourrir ton ikigai au quotidien.

Tu prends une feuille que tu divises en deux :

### 1. Ce que je tolère encore (pour le moment)

### 2. Ce que je construis en parallèle

Puis tu ajoutes une colonne par mois, pendant 6 mois. Et tu notes : Ce que tu continues, ce que tu réduis et ce que tu prépares. C'est la base de la régulation dans un environnement toxique : **l'anticipation restaure le sentiment de contrôle.**

#### a) Rencontre ton "toi de dans 5 ans"

Fais cet exercice sérieusement.

Visualise ton **Toi dans 5 ans**. Pas dans un fantasme d'argent ou de villa à Bali. Mais dans ce que tu fais **chaque matin**. Ce que tu crées. À qui, à quoi tu contribues. Ce que tu ressens quand tu bosses. Et pose-lui la question : "Qu'est-ce que tu m'aurais conseillé de faire aujourd'hui pour me rapprocher de toi ?"

Tu vas voir. Les réponses arrivent souvent très vite. Et elles sont **simples**. Ces actions il faudra les noter dans ton agenda.

#### b) Active ton Ikigai (même en étant salarié)

L'ikigai n'est pas un métier, c'est **un noyau vivant en toi**.

**Tu commences petit :**

- » Tu crées un compte où tu partages ce que tu aimes expliquer.
- » Tu offres un service gratuit à une personne que tu aimerais aider.
- » Tu prends 2h le dimanche pour avancer un module, un podcast, une trame.

Ce ne sont pas des sacrifices. Ce sont des **actes d'alignement qui préparent ta bascule**. Ce que tu fais en dehors du boulot crée ton prochain boulot.

#### c) Évalue ton seuil de tolérance réaliste

J'ai tenu 5 ans dans des boulots qui m'ont vidé. Je te ne le conseille pas. Mais

tu peux peut-être tenir 1 an ou 2 ans maximum, si :

- » Tu adaptes ton rythme.
- » Tu dis non à certains projets les week-ends.
- » Tu demandes un temps partiel temporaire, ou un arrêt.
- » Tu délègues des tâches secondaires.

Tu actives une **transition interne**. Ce n'est pas de la paresse. C'est un **besoin de survie**. Chaque heure récupérée devient **du carburant pour la suite**.

#### **d) Pose l'acte de rupture symbolique**

Tu vas écrire ta lettre d'un nouveau départ pour toi. Même si tu ne l'envoies pas tout de suite.

**Tu y poses :**

- » Ce que tu as appris.
- » Ce que tu refuses désormais.
- » Ce que tu choisis maintenant.

Et tu la gardes près de toi. C'est ton ancrage.

#### **e) Nourris ta sécurité chaque semaine**

Ce n'est pas le job qui te détruit. C'est le **fait de rester sans te choisir**. Alors chaque semaine, pose une action concrète pour ton système nerveux :

- » Tu planifies ta future vie professionnelle vers un univers qui t'inspire.
- » Tu rencontres quelqu'un qui incarne ce que tu veux devenir.
- » Tu réduis ton exposition aux personnes qui te méprisent ou t'épuisent.

Et tu te rappelles : **le vrai courage, c'est rester debout sans s'éteindre.**

**Ta paix, ce n'est pas de fuir cet environnement. C'est de rendre ta sortie digne.**

Quand on est au bout, tout semble urgent : partir, claquer la porte et respirer enfin. Mais la vraie sortie, celle qui te reconstruit au lieu de t'effondrer à nouveau, elle ne se fait pas dans la panique. Elle se prépare sur le long terme.

La question ce n'est donc pas "est-ce que je peux partir ?" Mais : "**Qu'est-ce que je dois renforcer aujourd'hui pour pouvoir partir en paix demain ?**"

### Phase 1 : Fais un état des lieux.

Avant tout départ ou projet, il faut un état des lieux. Parce que quand tu es à bout, tu mélanges tout : l'épuisement, la colère, l'envie de changement. Alors tu mets tout à plat.

Qu'est-ce qui te coûte chaque jour ?

Qu'est-ce que tu fais "pour faire bonne figure" ?

Qu'est-ce que tu continues uniquement par peur ?

Et surtout : quels moments te donnent encore une forme de clarté ou de dignité ?

C'est comme réorganiser un sac trop lourd avant de repartir en randonnée : tu identifies ce qui t'alourdit pour alléger le chemin.

### Phase 2 : Accepte que tu vas perdre un peu pour regagner beaucoup

Oui, tu vas peut-être devoir dire non à l'image d'un "bon salarié", d'un bon fils ou fille ou de bon partenaire. Tu vas peut-être ressentir un vertige au moment où tu deviens toi pour la première fois. Mais c'est normal. Parce que chaque geste qui te rapproche de ta vérité bouscule les anciens repères. Et comme quand on teste quelque chose de nouveau, il y aura des échecs. Mais ce que tu cherches, ce n'est pas la perfection. C'est **une piste viable**, même minuscule, **qui te redonne un peu d'oxygène**. C'est cette piste que tu vas renforcer.

Une compétence que tu veux développer. Une reconversion que tu veux explorer sans pression. Un format d'emploi plus souple que tu peux demander (temps partiel, télétravail, mobilité interne...).

C'est là que tu investis.

### Phase 3 : Tu construis une sortie calme, digne et alignée

Le but, ce n'est pas de changer toute ta vie en 3 semaines. Le but, c'est de **remettre un peu de maîtrise là où il n'y avait que de la contrainte**. Et tu fais ça en t'appuyant sur 3 piliers dans l'ordre :

## 1. La sécurité

### Tu fais le point sur :

- » Ton budget minimum mensuel pour vivre correctement.
- » Tes aides potentielles (droits, chômage, CPF, congés dispo...).
- » Ton épargne, même petite.
- » Tes possibilités d'alléger ta charge (arrêt, réduction temps de travail, soutien externe...).

Tu dois répondre à cette question, savoir combien de mois tu peux tenir en réduisant la pression, sans te mettre en danger. Pour moi, j'ai attendu d'avoir une trésorerie qui me permettrait de tenir sans salaire au moins un an pour me lancer en tant qu'entrepreneur et pour pouvoir être sécurisé en touchant le chômage.

## 2. Le sens

### Tu notes dans un carnet :

- » Ce que tu aimes.
- » Là où tu es talentueux.
- » Ce pour quoi le monde pourrait te payer.
- » Ce dont le monde a besoin.

L'objectif est de commencer à construire ton toi dans 5 ans libre et en paix. Pas forcément un nouveau job. Mais une direction vers laquelle tu veux te rapprocher.

## 3. La clarté

### Tu fixes :

- » Une **date repère** dans 6 ou 9 mois : ta "bascule".
- » Des **rendez-vous hebdo**s pour poser un pas (formation, appel, mail...).
- » Un **système de retour à toi** : respiration, accompagnement, ton planning.

Ne plus être dans "j'attends de craquer" mais dans "**je prépare une sortie digne**."

### **Astuce : La clarté dans la rupture**

Lorsque tu décides de rompre avec un environnement toxique, ton message doit être clair et concis. Évite les justifications interminables ou les tentatives de convaincre l'autre partie. Un message simple et direct affirmant ton besoin de distance est plus efficace et te permet surtout de maintenir ton intégrité émotionnelle.

### **Action :**

Tu prends une feuille ou un tableur et tu divises en 3 colonnes :

Tu mets une date : dans 3 mois. Et chaque semaine, tu coches un petit pas. C'est ça, ton système de sortie.

<b>Ce que je tolère encore</b>	<b>Ce que je réduis</b>	<b>Ce que je prépare</b>
<input type="checkbox"/> Mon job actuel à 100%	<input type="checkbox"/> Les heures sup non payées	<input type="checkbox"/> Formation
<input type="checkbox"/> Les réunions inutiles	<input type="checkbox"/> Le contact avec ce manager oppressant	<input type="checkbox"/> Créer du contenu pour mon indépendance
<input type="checkbox"/> Les missions sans sens	<input type="checkbox"/> La surcharge mentale	<input type="checkbox"/> Une discussion avec un avocat pour protéger mes droits

C'est essentiel parce que ton système nerveux ne te demande pas juste de "changer de boulot" ou d'environnement familial. Il te supplie de **ne plus te trahir chaque jour**. Et cette sortie préparée et assumée, c'est un message clair : "Je ne reste plus là où je m'éteins." C'est cette cohérence qui t'apaise. Ce n'est pas un miracle. C'est un muscle. Et chaque micro-pas vers toi-même est déjà une forme de libération.

## Comment savoir si tu vas dans la bonne direction, alors que tu doutes encore ?

Ce qui est dur, ce n'est pas de changer de vie. C'est de le faire **sans certitude**. Tu vas quitter un job qui t'épuise et mettre des distances avec certains proches. Tu te demandes si tu ne vas pas tout gâcher et tu veux un signe de validation.

Mais voilà le piège : **Si tu attends de ne plus avoir peur pour avancer, tu resteras dans l'ancien monde. Mais comment mesurer concrètement si tu vas dans la bonne direction (malgré le doute) ?** Tu ne peux pas toujours te fier à ton ressenti. Mais tu peux **te fier à ce que tu fais**, même si tu trembles en le faisant. Voici **5 comportements observables** que tu peux suivre **chaque semaine**. Coche ou note (0 = pas fait, 1 = fait au moins une fois).

Comportement observable	Explication	Fait ? (0/1)
J'ai dit <b>non</b> sans me justifier	Même à une demande "gentille", je me suis affirmé.	
Je <b>n'ai pas répondu</b> à un message qui me mettait sous pression	J'ai laissé un silence, sans culpabiliser.	
Je me suis <b>affirmé face à une micro-injustice</b>	Un ton déplacé, un oubli, un abus... j'ai dit quelque chose.	
J'ai <b>agi concrètement</b> pour un projet ou une envie à moi	J'ai envoyé un mail, commencé un truc, posé un cadre.	
J'ai <b>refusé une interaction sociale</b> par respect de mon énergie	Pas pour fuir, mais pour me choisir.	

**Score total : /5**

- » 0-2 : Tu es en observation, pas encore en action. Normal au début. Continue à te sécuriser.
- » 3-4 : Tu actives ton nouveau toi. Même s'il doute, il agit. Garde le cap.

- » 5 : Ton système commence à te croire. Tu es en train de te choisir **par des actes.**

### **Pourquoi c'est puissant ?**

Parce que ton cerveau **ne croit pas les intentions**, il croit **ce que tu répètes**. Chaque fois que tu dis non, que tu ralentis, que tu agis pour toi, tu reprogrammes ton système de survie pour intégrer une nouvelle vérité :

“Je ne suis plus en danger quand je me choisis.”

Ce tableau, tu peux le faire en fin de semaine. Pas pour t'évaluer, mais pour **observer tes patterns et rassurer ton système limbique** :

“Même si je doute, je construis.”

“Même si j'ai peur, je change.”

### **Ne confonds pas *panique et erreur de cap***

Dans une transition, ton système nerveux va saboter ta progression. Pas parce que tu fais mal. Mais parce qu'il veut t'emmener vers ce qui est familier.

### **Souviens-toi :**

Ce n'est pas parce que c'est inconnu que c'est faux.

Ce n'est pas parce que c'est nouveau que c'est mauvais.

L'ancien toi va hurler pour que tu reviennes dans ta cage.

### **Tu vas penser :**

- » “Avant au moins je savais où j'allais...”
- » “Peut-être que j'exagère, en fait...”
- » “C'était pas si mal finalement, non ?”

Mais si tu reviens en arrière, ce ne sera pas par sagesse. Ce sera par peur.

### **Tu avances si...**

- » Tu sens que tu n'as plus la même tolérance à ce qui te faisait mal.
- » Tu observes que tu dis non plus vite, sans pour autant t'excuser.
- » Tu remarques que tu as besoin de moins de validation pour choisir.

- » Tu mets plus de silence entre l'agression et ta réaction.
- » Tu retrouves de la curiosité, même sans récompense immédiate.

Ce sont **des micro-victoires de ton système nerveux**. Ton cerveau reptilien freine moins et ton système limbique s'apaise. Ton cortex frontal peut enfin prendre le relais.

### **Si tu doutes, regarde le cap. Pas le brouillard.**

Ce n'est pas ton confort du jour qui prouve que tu es sur la bonne voie.

C'est ta **cohérence**. Est-ce que ce que tu vis **correspond enfin à ce que tu veux construire et à ton toi dans 5 ans** ? Même si c'est lent, fragile, imparfait ?

Si c'est le cas, alors tu ne perds pas ton temps. Tu réorientes ton existence.

Et ça, c'est bien plus rare que d'avoir un plan béton. Alors oui, tu ne seras jamais certain. Mais tu peux devenir **de plus en plus serein**. Et c'est le seul vrai cap à suivre : Est-ce que je redeviens ma propre source de sécurisation ? Le doute n'est pas ton ennemi. C'est ton ancien monde qui résiste à ta transformation. Et s'il résiste, c'est parce que **tu deviens autre chose**. Alors tiens bon. Tu ne t'éloignes pas. Tu te retrouves.

### **Tu penses avoir tout essayé ? Regarde avec plus d'amplitude.**

J'ai souvent cru que j'avais "tout tenté". Tout exploré. Tout lu. Tout compris. C'était ma faille narcissique qui parlait. Car je me trompais de combat.

Ce n'est pas que j'avais tout tenté. C'est que **je n'osais pas aller plus loin là où ça me dérangeait vraiment**. C'est comme dire :

"Je veux sortir de cette entreprise", mais ne jamais activer un vrai projet de sortie.

Ou : "Je veux construire un lien affectif sain", mais continuer à répondre aux messages d'une ex aux comportements destructeurs "par politesse".

Le vrai blocage ne vient pas du manque d'options. Il vient de ton seuil de tolérance à l'inconfort.

## **Ce que tu crois avoir “épuisé” n’est souvent qu’un seul canal mal exploité.**

---

Tu penses que “c’est comme ça et puis c’est tout ” dans ta famille, dans ton couple, dans ton job ?

### **Teste-toi :**

- » As-tu déjà fait une vraie **analyse comportementale DISC** de tes réactions sous stress ?
- » As-tu déjà cartographié toutes tes **zones de fuite, d’effacement, de sur-contrôle ou de people pleasure** ?
- » As-tu mis en place **un plan d’auto-exposition sécurisée** dans les zones où tu t’éteins ?
- » As-tu **essayé une autre posture** dans le même environnement sur trois semaines ?

Non ? Alors **tu t’es arrêté trop tôt.**

### **Le mur n’est pas là où tu crois.**

Le mur, ce n’est pas ton entourage. Ce n’est pas le marché du travail. Ce n’est pas l’époque. C’est ton système nerveux qui a enregistré l’information **que tu ne peux pas être plus sécurisée.**

Cette fameuse impuissance apprise.

Mais alors que faire ? Tu passes en “version augmentée” de ce chemin.

### **Voici ton nouveau mantra :**

“Si j’ai l’impression d’avoir tout tenté, c’est que j’ai évité ce qui me ferait vraiment changer.”

Il existe **3 leviers simples** que j’utilise à chaque fois qu’une personne me dit « Je comprends ce qui me fait du mal, mais je ne sais pas comment construire quelque chose de sain ».

Ces trois leviers sont : La répétition (Plus), soit par l’optimisation (Mieux), soit par la nouveauté (Ailleurs).

C'est une méthode issue du fonctionnement même du cerveau : on renforce les connexions neuronales.

**Voici comment les appliquer à ton parcours relationnel :**

1. **PLUS – Fais plus de ce qui marche déjà**
2. **MIEUX – Améliore ce que tu fais déjà**
3. **AILLEURS – Explore de nouveaux contextes**

Et on va commencer par : Plus.

**Note de l'auteur :**

Changer, ce n'est pas devenir une autre personne. C'est arrêter d'être celle qu'on n'est plus. Et ça ne se fait pas d'un coup : c'est un muscle, un chemin, un choix répété. Si tu doutes, c'est bon signe. Si tu avances malgré la peur, c'est que tu te retrouves déjà.

**Tu fais déjà beaucoup ? Fais plus. Mais fais plus de ce qui compte.**

Quand tu as commencé à sortir des environnements qui te tiraient vers le bas, tu t'es mis en mouvement.

Tu as mis de la distance.

Tu as testé de nouvelles postures.

Tu as coupé des liens.

Tu t'es formé, peut-être.

Tu as lancé une nouvelle habitude, même une micro-activité.

Et pourtant, parfois, **tu plafonnes et retombe dans certains vieux schémas.**

**Ce n'est pas parce que tu fais mal.**

C'est parce que **tu ne fais pas encore assez de ce qui t'aligne.**

**Règle n°1 : Plus d'actes d'alignement = plus de clarté.**

Comme dans l'entrepreneuriat ou dans n'importe quelle compétence, il y a une loi simple que j'ai validée dans tout ce que j'ai entrepris :

*Si tu poses 100 comportements, tu récoltes une nouvelle version de toi.*

C'est la **règle des 100**.

**Tu peux l'appliquer à cette nouvelle version de toi :**

- » **100 messages assumés** (où tu dis “non”, “je ne suis pas disponible”)
- » **100 moments** où tu partages tes vrais attentes fondamentales et émotions
- » **100 silences** au lieu de rire face à l'inconfort
- » **100 limites posées** à ces relations instables

Et ce, **pendant 100 jours**.

Pas pour être productif. Pas pour te prouver quoi que ce soit. Mais parce que **la répétition crée une bascule et le changement neuronal**. Une nouvelle posture qui dit : “Je suis passé d'observateur à acteur de ma vie.”

**Fais mieux, pas plus dur.**

Faire “plus” t'a permis d'avancer. Mais faire “mieux”, c'est ce qui te permet de **tenir sans t'épuiser**. Tu veux créer un lien fort et aligné ?

Alors tu dois identifier **le comportement qui bloque encore ton évolution**.

Pas celui qui est spectaculaire. Celui qui te fait perdre ton énergie en silence.

On va l'appeler ton **point de friction comportemental**. C'est là que tu dépenses beaucoup pour peu de retour.

**Pourquoi ce point est stratégique ?**

Parce que ton système relationnel fonctionne comme un entonnoir.

Tu peux faire beaucoup d'efforts, prendre de la distance, poser des limites, t'entraîner mais s'il y a **une seule étape manquante**, tout ton progrès se fondre.

**Exemples concrets :**

- » Tu bloques une personnalité toxique, puis tu te remets à la suivre en ligne.

- » Tu poses une limite au travail, puis tu reprends un dossier le soir même pour “aider quand même”.
- » Tu dis non à une sortie, mais tu culpabilises et tu t’excuses pendant trois jours.

Ce point-là, c’est ton **“goulot d’étranglement”**.

Et c’est le **meilleur endroit pour tester une amélioration**.

### **Ta stratégie : un test par semaine, un seul comportement.**

Tu veux progresser sans exploser ?

Deviens un artisan de ton système nerveux.

Teste **UN comportement à la fois, pendant 7 jours**.

#### **Pourquoi UN seul ?**

1. Parce qu’un changement à la fois permet d’observer l’impact exact.
2. Parce que si tu changes tout, tu ne sauras pas ce qui a vraiment fonctionné.
3. Parce que chaque action touche le reste : si tu changes ton ton, ton regard change aussi.
4. Parce que ton système a besoin de régularité pour intégrer du nouveau.

### **Ta méthode simple**

**Lundi, tu choisis ton test :**

Tu l’écris noir sur blanc. Tu le rends observable.

#### **Exemples :**

- » “Je ne relance pas une personne qui ne me répond pas.”
- » “Je ne m’excuse pas après avoir dit non.”
- » “Je n’ouvre plus les stories d’un ex toxique.”
- » “Je ne justifie pas mon besoin de repos.”

## Vendredi, tu fais ton debrief :

Tu notes ce que tu as ressenti **avant, pendant, après.**

### **Questions utiles :**

- » Est-ce que ce test a réveillé une peur, une gêne, une libération ?
- » Est-ce que j'ai tenu mon engagement ou j'ai glissé ?
- » Est-ce que j'ai constaté un changement dans ma relation à moi-même ?
- » Est-ce que ça m'a coûté plus ou moins que ce que j'imaginai ?

### **Le but : optimiser ton système nerveux à l'exposition, pas le contrôler.**

Tu ne cherches pas la perfection. Tu cherches **la cohérence entre ce que tu veux vivre et ce que tu fais.** Et parfois, il suffira **d'un minuscule ajustement** pour changer toute ta trajectoire :

- » Poser une limite et assumer.
- » Ne plus répondre à une pique passive-agressive.
- » Dire plus de "non" sans justification.

Ce sont **ces ajustements discrets** qui transforment ton système relationnel.

### **Et quand tu ne peux plus améliorer davantage ?**

Tu as fait **plus** : tu as observé, résisté, posé des limites.

Tu as fait **mieux** : tu t'es entraîné à répondre autrement, à ne plus fuir, à ne plus plaire.

Mais malgré ça, **tu tournes encore en rond** dans certaines relations. Pas parce que tu ne progresses pas. Mais parce que tu joues **le même rôle, dans le même décor.** Et là, le système nerveux n'apprend plus. Il **s'adapte encore** mais il ne **guérit plus.**

C'est le signe que tu dois changer de cadre.

**Pourquoi ? Parce que la répétition dans un mauvais contexte est de la sur adaptation.**

Tu peux faire toute la CNV du monde, toutes les limites du monde. Si **le contexte relationnel** autour de toi ne bouge pas ou est toxique, tu renforces l'idée suivante :

“Je dois faire tous les efforts pour que le lien tienne.”

**Ce que tu crois être de la fidélité, c'est de la dépendance.**

Tu restes loyal à une relation toxique qui te tire vers le bas, à une entreprise où tu es invisible, à un parent qui méprise tes besoins.

**Tu dois donc changer de contexte, pas de valeur.**

Tu peux rester toi et **choisir un autre type de relation**. Et ce “neuf” peut prendre trois formes :

### **1. Un nouveau terrain**

**C'est simple :**

Tu as toujours été le médiateur dans ta famille ?

Et si tu ne répondais plus aux appels ? Si tu posais un silence de 30 jours ?

Tu fais toujours des concessions avec tes collègues pour maintenir l'ambiance ?

Et si tu refusais un projet sans t'excuser ?

Tu reviens toujours vers cet ex, cette personne “presque bien” ?

Et si tu bloquais son numéro sans prévenir ?

**Ce sont des actes concrets, pas des principes.**

Des contextes **où tu changes ton scénario comportemental.**

### **2. Un nouveau cercle de régulation**

Ton corps a besoin d'un miroir différent.

Pas seulement d'un changement intérieur.

Rejoins un groupe de parole (même en ligne).

Parle à une figure extérieure (coach, psy, mentor, inconnu).

Passes une soirée avec des personnes sûres, même si tu ne les connais pas bien.

Pourquoi ? Parce que **les vieux liens renforcent les anciens schémas.**

Et **les nouveaux liens peuvent activer de nouveaux circuits.**

### **3. Une nouvelle limite définitive**

Tu n'as plus besoin de débattre, ni de te justifier. Tu as déjà tout tenté. Tu sais que **cette relation, ce travail, ce parent, ce collègue** n'activent **jamais** autre chose que **la peur de ne pas être aimé.** Alors tu coupes. Proprement.

Et tu **ne regardes plus en arrière.** Oui, ton système nerveux va paniquer.

Mais c'est une peur de transition.

#### **Action :**

Tu ne changes pas de relation **par fatigue.** Tu changes **par lucidité.** Tant que tu peux encore **poser des limites, ajuster ton comportement, et observer des effets positifs (même minimes),** continue.

#### **Mais si malgré ça :**

- » Tu ne ressens plus aucun changement dans ton état,
- » Tu reproduis les mêmes boucles malgré tous tes efforts,
- » Tu sens que chaque acte d'alignement te coûte plus qu'il ne te régule...

#### **Alors c'est le signal :**

Ce n'est **pas toi** qui es à ajuster. C'est le **cadre entier** qui doit être changé.

Voici dans quel ordre procéder :

### **1. Changer de terrain – Tu modifies ta manière d'interagir dans le cadre toxique.**

---

#### **Dans la famille :**

- » Tu quittes le groupe WhatsApp familial où tout le monde critique ou impose.
- » Tu ne participes plus aux repas où tu sais que tu vas te sentir infantilisé ou ignoré.
- » Tu ne réponds plus aux messages qui réactivent ta culpabilité ou ton besoin de justification.

### **Dans l'entreprise :**

- » Tu refuses les réunions où tu es systématiquement interrompu ou méprisé.
- » Tu réorganises ton agenda pour bloquer des temps de récupération entre deux appels ou livrables.
- » Tu demandes un changement d'équipe ou de manager si possible.

### **Dans le couple ou les amis :**

- » Tu limites les interactions non respectueuses.
- » Tu refuses les discussions répétitives sans résolution (ex : "on en reparlera quand tu seras prêt à entendre mon besoin").
- » Tu passes d'une présence quotidienne à un contact hebdomadaire.

## **2. Changer de cercle – Tu remplaces le lien toxique par une présence nouvelle qui régule.**

---

### **Dans la famille :**

- » Tu choisis une personne ressource à qui tu peux parler sans masque.
- » Tu te fais accompagner.
- » Tu passes plus de temps avec des figures d'attachement sécurisées que tu choisis.

### **Dans l'entreprise :**

- » Tu demandes un accompagnement externe.
- » Tu rejoins un collectif d'entraide entre personnes en transition pro.
- » Tu demandes une mission transverse dans un autre service où tu n'es pas soumis aux mêmes dynamiques toxiques.

### **Dans les relations :**

- » Tu commences un accompagnement pour comprendre ce que tu répètes.
- » Tu pratiques la CNV et de nouveaux comportements pour t'exercer à des relations saines.
- » Tu explores de nouveaux cercles sociaux où ta vulnérabilité n'est pas jugée.

### 3. Changer de système – Tu quittes la scène. Proprement.

#### Définitivement.

---

##### Dans la famille :

- » Tu annonces clairement une coupure de lien avec un parent ou un frère/sœur qui nie ta réalité : *“Je choisis de ne plus être en contact. Ce n’est pas une punition, c’est une protection.”*
- » Tu bloques si les relances sont intrusives ou manipulatrices.
- » Tu reconstruis une famille choisie autour de valeurs de respect et d’écoute.

##### Dans l’entreprise ou dans ton entreprise :

- » Tu démissionnes avec un plan de sécurité financière (épargne, chômage, side-project).
- » Tu refuses des clients qui t’épuisent.
- » Tu poses ta lettre de démission, non par impulsion, mais en cohérence avec ton toi dans 5 ans.

##### Dans les relations :

- » Tu mets fin à un couple basé sur la dépendance, même si tu l’aimes encore.
- » Tu dis non à une “amitié” qui s’appuie uniquement sur tes blessures.
- » Tu choisis d’être seul un temps pour ne plus jamais te sentir seul à deux.

Ensuite : **observe ton état.**

Ton corps va parler.

Et si tu ressens **moins de tension, moins de confusion, plus de clarté intérieure** alors tu sais que tu ne fuis pas. Tu fais juste un choix que ton système nerveux attendait depuis trop longtemps.

## Comment savoir si tu dois changer d'environnement ?

### Pose-toi ces 3 questions comportementales :

1. Est-ce que je répète les mêmes comportements malgré mes efforts de régulation ?
2. Est-ce que ce lien affectif me pousse à me trahir, même quand je vais “bien” ?
3. Est-ce que je ressens plus de peur à partir qu'à rester mais un vrai soulagement quand j'imagine un autre cadre ?

Si tu réponds **oui** à deux de ces trois questions : Le moment de faire du “neuf” est arrivé. Et rappelle-toi : Ce n'est pas toi qui échoues à évoluer dans cette connexion émotionnelle. C'est **cette connexion qui n'est pas faite pour ta version sécurisée**. Tu ne deviens pas “froid”, “dur” ou “égoïste”. Tu redeviens **toi-même**. Et ça, c'est le début d'un lien affectif sécurisé et aligné avec le monde.

### Résumé : Plus – Mieux – Neuf

D'abord, tu fais **plus** : tu changes ton comportement, tu poses tes limites, tu réduis ton implication et tu observes. Tu testes ces ajustements jusqu'à ce que ce ne soit plus toi qui t'abîmes mais que ce soit la relation, le groupe ou l'environnement qui atteigne un nouveau cadre.

Ensuite, tu fais **mieux** :

Tu observes ce qui te déclenche encore plus et tes réactions corporelles. Tu repères les tentatives d'emprise. Et tu modifies, tu ajustes ton comportement verbal et non verbal. Tu ne changes pas tout, mais tu changes **au bon endroit**, là où tu perds le plus d'énergie, de temps ou de dignité. Et si tu constates que **ni plus ni mieux ne suffisent**. Tu as tout essayé, tout donné, tout ajusté. Cela veut dire que ce “cadre”, cette relation ne veut pas être réparé. Il faudra accepter que ce lien est **toxique**.

C'est là que tu passes au **neuf** : Un nouvel entourage, un nouveau système, une nouvelle direction de vie.

## À te demander :

**Qu'est-ce qui m'empêche de faire 10 fois plus de place à des relations saines aujourd'hui ?**

Parfois, c'est un lien encore flou à trancher.

Parfois, c'est une peur du vide.

Parfois, c'est une loyauté inconsciente à une douleur ancienne.

**Mais la réponse te dira exactement où agir ensuite.**

Et tant que tu n'as pas épuisé les options du "plus" et du "mieux", reste dans l'ajustement. Mais dès que ces options coûtent **plus qu'elles ne t'offrent comme clarté**, choisis le "nouveau". C'est souvent douloureux. Mais ce sera la dernière voie qui te redonnera ta liberté.

## Conclusion

Aujourd'hui je veux te montrer, comme ce par quoi je suis passé, que tu peux continuer à rester dans des environnements qui te tuent à petit feu en peaufinant ta stratégie de survie ou tu peux décider que tu mérites **plus que la survie**. Et si tu choisis ça, alors applique la même méthode :

**Fais plus.**

**Fais mieux.**

**Et quand ce n'est plus suffisant, renouvelle.**

Ce n'est pas toujours confortable. Mais un jour, tu regarderas en arrière et tu diras :

*"J'ai choisi la paix, même quand le chaos me semblait familier."*

## Et maintenant ?

Tu as déjà beaucoup avancé.

Tu as observé tes schémas et fait du tri.

Mais pour ne pas retomber dans tes anciens schémas, il va falloir **installer et entretenir un nouveau système à l'intérieur de toi**.

Parce que la vraie sécurité, c'est pas l'absence de conflit.

C'est la capacité à **s'autoréguler**, même au cœur de la tempête.

Et pour cela, tu vas avoir besoin **de 4 leviers internes** à activer, pas chez les autres, **en toi**.

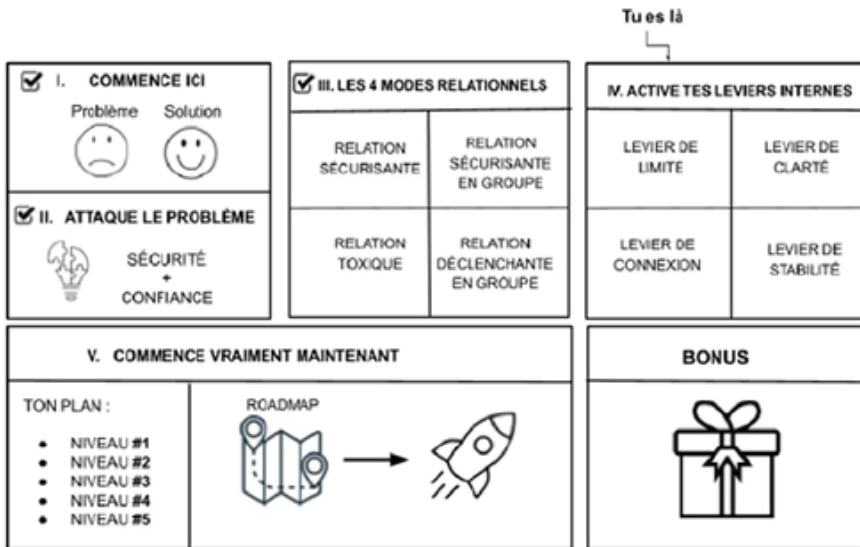
**Note de l'auteur :**

J'accompagne femmes, hommes & couples leaders à stopper avec le chaos relationnel et bâtir des relations stables et sécurées.

Si tu veux sortir de tes schémas toxiques, devenir sécurée et enfin construire des relations à la hauteur de tes standards, réserve ta séance diagnostic ici : <https://academiedesemotions.systeme.io/b36ef8d2-c4866672>



## Section IV : Active tes leviers internes



Tu veux des relations authentiques, saines et filtrer les toxiques ? Pour cela, tu vas avoir besoin de comprendre les travaux fondamentaux de John Bowlby et Mary Ainsworth qui montrent que ton style d'attachement adulte (sécure, anxieux, évitant, ou désorganisé) guide inconsciemment toutes tes réactions relationnelles.

Mais alors comment faire pour sécuriser ton style d'attachement ?

Tu n'as pas besoin de plus de courage. Tu n'as pas besoin d'attendre "le bon moment". Tu as besoin de **plus de leviers**. Parce qu'un système nerveux qui se bat seul contre son passé ou son environnement avec les mêmes stratégies de survie, c'est comme conduire une voiture en pleine nuit, dans le brouillard, sans GPS et sans ceinture.

**Par contre, un système nerveux qui s'appuie sur les bons leviers internes, c'est :**

- » un GPS clair qui te montre ton cap (tes vrais besoins et tes comportements de ton toi dans 5 ans pour l'incarner aujourd'hui)
- » Une ceinture de sécurité émotionnelle (ta capacité à rester ancré même face à une situation qui te rappelle un traumatisme)

- » Et des phares puissants (ta lucidité sur ce qui te fait du bien ou te blesse)

### **C'est quoi, un levier interne ?**

Un levier interne, c'est un **point d'appui psychologique et physiologique** que tu peux mobiliser pour avancer **sans trahir tes besoins fondamentaux**. Ce sont des **fonctions régulées** de ta personnalité, des comportements adaptés pour obtenir un résultat ou nourrir un lien affectif.

Concrètement, tu en as **quatre principaux** :

(Et tu les as déjà en toi, même s'ils sont peut-être déréglés pour l'instant)

#### **1. Levier de limite (Dominance régulée)**

Tu sais ce que tu veux, tu ne négocies plus avec ce qui te détruit.

#### **2. Levier de clarté (Conformité régulée)**

Tu poses des cadres qui te soutiennent sans te rigidifier.

#### **3. Levier de connexion (Influence régulée)**

Tu crées des liens sans t'accrocher.

#### **4. Levier de stabilité (Stabilité régulée)**

Tu cultives la paix sans renoncer à toi.

Quand ces leviers sont activés **ensemble**, tu n'as plus besoin de te battre contre toi-même. Tu n'es plus en train de "gérer l'autre", tu es en train de **te réguler pour choisir vraiment**.

#### **Et c'est à partir de là que tu peux :**

- » quitter une relation ou un groupe sans te sentir coupable,
- » poser tes attentes sans menace,
- » attirer des relations sécurées sans te suradapter,
- » te respecter et t'aimer.

**Imagine maintenant quatre scénarios :**

**Scénario #1 : Tu te bats seul en automatique, sans leviers.**

Tu essayes de changer tes relations en te débrouillant comme tu peux : tu évites les conflits en silence, tu fais semblant, tu prends sur toi, mais tu ne comprends pas vraiment ce qui t'arrive. C'est comme avancer dans un brouillard dense, sans GPS.

**Effort : ÉNORME. Résultats : QUASI NULS ET ALÉATOIRES. Leviers : AUCUN.**

**Scénario #2 : Tu découvres tes leviers internes.**

Tu comprends qu'en te sécurisant les choses bougent plus vite. Tu mets en place tes premiers outils de sécurité interne. C'est comme activer un GPS : tu sais enfin où aller, même si tu roules encore lentement.

**Effort : MOYEN. Résultats : RÉELS MAIS MODESTES. Leviers : PRÉSENTS.**

**Scénario #3 : Tu utilises tes leviers de façon régulière.**

Tu t'entraînes chaque semaine à calmer ton système nerveux et changer de posture face aux déclencheurs. Chaque fois que ça bloque, tu ajustes ta stratégie comportementale. Tu avances vite, en confiance, même si la route est parfois mouvementée.

**Effort : SOUTENU. Résultats : DURABLES ET VISIBLES. Leviers : PUISSANTS.**

**Scénario #4 : Tes leviers internes travaillent pour toi automatiquement.**

Tu ne réfléchis plus pour poser une limite ou identifier une relation toxique. Ton système nerveux régulé attire naturellement des relations saines et sécurisantes, sans même que tu aies à y penser. C'est comme rouler sur une autoroute dégagée avec régulateur de vitesse, GPS précis et ceinture bien attachée : tu vas loin, vite, et surtout en sécurité.

**Effort : FAIBLE. Résultats : CONSTANTS. Leviers : AUTOMATISÉS.**

## Les leviers internes en action

Une fois ces leviers internes installés, ils font une grande partie du travail à ta place. Autrement dit, tu n'as pas à « faire » constamment de la régulation émotionnelle ou de la communication non violente. Tu les intégreras tellement profondément que ces leviers internes régulent automatiquement ta vie relationnelle.

**Astuce : Tu n'as pas besoin de plus de volonté, tu as besoin de meilleurs leviers.**

Sécuriser ton style d'attachement ne dépend pas d'un déclic magique. Ça commence quand tu cesses de te battre à l'aveugle, et que tu actives tes **leviers internes** :

- » Poser des **limites saines**,
- » Garder ta **clarté** dans le chaos en restant factuel,
- » Rester **connecté aux autres sans t'oublier**,
- » Cultiver ta **stabilité émotionnelle**.

Ces leviers, une fois régulés, deviennent automatiques. Ils t'aident à choisir tes relations au lieu de les subir. Et là, tu ne “gères” plus les autres, tu te respectes, naturellement.

Mais attends, ce livre n'est-il pas sur les relations ? Alors, est-ce que je cherche à avoir des relations plus saines, ou à développer mes leviers internes ?

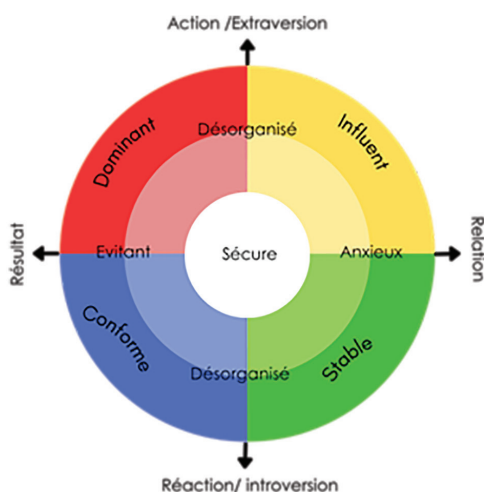
### **Réponse : Les deux.**

Tes leviers internes commencent par des actions conscientes (des décisions, des ajustements comportementaux) pour devenir des mécanismes automatiques de régulation et d'attraction relationnelle.

Dans la suite de cette partie, je vais te montrer précisément comment développer ces leviers internes qui travaillent pour toi. Et si tu veux vraiment transformer durablement ta vie relationnelle, tu dois comprendre ces quatre leviers fondamentaux :

- 1. Levier DISC Dominant (rouge)** – Celui qui t'aide à poser des limites claires et à dire non sans culpabiliser.

2. **Levier DISC Conforme (bleu)** – Celui qui t'aide à repérer précisément les comportements toxiques, à analyser tes déclencheurs, et à créer des stratégies précises pour ne plus te perdre dans des schémas répétitifs.
3. **Levier DISC Influent (jaune)** – Celui qui te permet de communiquer clairement tes aspirations profondes et de créer des connexions authentiques et sécurisantes.
4. **Levier DISC Stable (vert)** – Celui qui régule ton anxiété relationnelle, te permet de rester calme face aux déclencheurs, et t'aide à garder un équilibre interne solide.



Ces quatre leviers DISC, une fois intégrés, te permettent d'attirer vers toi des relations plus sécurisées et d'écarter naturellement les relations insécures.

Je vais détailler comment développer chacun de ces leviers, comment les identifier précisément, comment les utiliser concrètement dans ta vie quotidienne, et comment mesurer clairement tes progrès. Puisque tu as déjà commencé par poser des limites ou par changer ton environnement relationnel, allons encore plus loin : Commençons par renforcer immédiatement ton premier levier interne, celui de la limite.

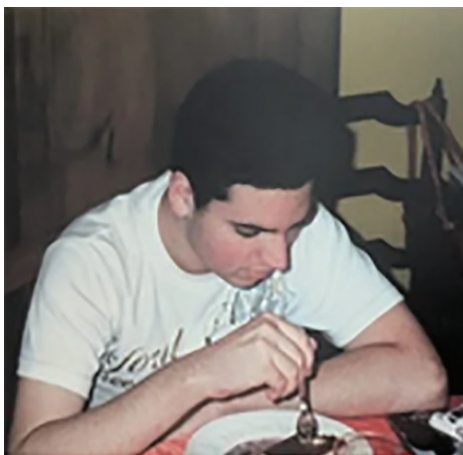
## #1 Levier Interne de limite (Dominance régulée) – Retrouver de la maîtrise

« Le levier le plus puissant pour changer ton avenir, c'est souvent la décision la plus inconfortable de ton présent. »

2006.

J'avais 15 ans. Allongé seul dans ma chambre, de la musique à fond dans mes oreilles en train de me taper la tête sur l'oreiller pour ne plus entendre mes parents se disputer, encore une fois. « La CIA te surveilles » hurla mon père en se mordant la main. « Je vais me foutre en l'air » répliqua ma mère.

Depuis aussi longtemps que je pouvais me souvenir, je vivais dans cette souffrance en permanence, où chaque journée ressemblait à une bataille pour tenir face aux crises imprévisibles. J'étais épuisé.



Ma mère est finalement partie pendant près d'un an, j'ai dû vivre uniquement avec mon père.

L'appartement empestait l'humidité, la saleté. Il n'y avait jamais rien dans le frigo, à part quelques restes de nourriture parfois pourrie.

Un jour, j'ai craqué. J'ai avalé ce que j'ai trouvé : un mélange de lessive et de mort-aux-rats. Je ne cherchais pas à alerter. Je ne cherchais même pas à être sauvé. Je voulais juste que ça s'arrête.

Heureusement, la dose n'était pas suffisante. J'ai été emmené à l'hôpital et je suis ressorti sans suivi, sans explication, sans réelle écoute. Comme si ce

n'était qu'un épisode parmi tant d'autres.

Peu après, tout semblait plus lourd, plus intense.

J'avais atteint ce point critique où le moindre bruit était devenu insupportable, où la moindre parole du monde me semblait une agression directe et ma seule envie était de disparaître.

Et c'est là qu'un souvenir est remonté.

Quelques années plus tôt, en plein trajet vers la Normandie, mes parents avaient annoncé à mon frère, devant moi, qu'il ne remettrait plus les pieds à Paris.

Cette scène m'avait marqué. Lui, silencieux. Eux, tranchants.

Une décision tombée comme une condamnation.

Je n'avais rien dit, mais j'avais tout encaissé.

Ce jour-là, j'ai compris ce que ça faisait de se sentir exilé par ceux qui sont censés te protéger. Mais ce que lui avait subi, j'ai décidé d'en faire un levier.

Moi aussi, je partirais en Normandie. Mais cette fois, par mes propres moyens.

Parce qu'en Normandie, il y avait ma tante. Celle qui, à mes yeux, était une vraie figure maternelle. Chez qui je me réfugiais avec mon frère pendant les périodes de Noël pour retrouver un semblant de sécurité et de chaleur humaine.



Je me levai alors brusquement, pris une profonde inspiration, et me murmurai à moi-même : « Ça suffit. Je ne peux plus rester ici sinon je ne passerai pas une semaine de plus en vie. » Alors, j'ai pris une décision que je n'avais jamais osé prendre auparavant : partir.

Partir pour ne plus subir mon père et sa phrase préférée : « Le bonheur, c'est quand le chien est mort et que les enfants sont partis ». Partir pour ne plus supporter la vue de ma mère clouée dans le canapé, abattue par ses phases dépressives, ou à l'inverse, prise dans ses élans bipolaires dont j'étais la victime collatérale.

Partir de cet appartement insalubre infesté de punaises de lit et de rats.

Cette décision de partir à l'internat en Normandie a changé le cours de ma vie.

Je me souviens encore précisément du moment où j'ai refermé la porte derrière moi, du silence soudain, du sentiment étrange de découvrir enfin la paix et la liberté.

Ce levier interne, c'était l'action, celui de la Décision Dominante, c'est le moment précis où tu te lèves pour dire : « Ça suffit. »

C'est ce jour où tu te lèves de ton bureau dans une entreprise toxique, où tu oses enfin poser un « stop » clair à un supérieur abusif. C'est ce jour où tu coupes le contact avec ce partenaire qui t'épuise, qui te vampirise et t'empêche d'avancer vers la personne que tu veux devenir. C'est ce jour où tu décides avec conviction que les anciens repères familiaux, ceux qui t'ont tant fait souffrir, ne dicteront plus jamais ton avenir.

Ce levier, tu l'as déjà utilisé, peut-être sans même t'en rendre compte pleinement. Mais aujourd'hui, tu peux apprendre à l'actionner volontairement. Parce qu'il te permet de sortir de la survie pour entrer pleinement dans l'action. Une action puissante, décidée, assumée.

Dans ce chapitre, je vais t'expliquer comment mobiliser ce levier dominant, celui qui transforme ta douleur profonde en une force d'action et de transformation incomparable. Et je vais te montrer comment, à partir d'une décision claire et courageuse, tu peux provoquer des changements radicaux dans ta vie et attirer enfin les relations saines, authentiques et sécurisantes que tu mérites vraiment.

## **Comment fonctionne le dominant régulé ?**

La Décision Dominante, c'est ce moment précis où tu dis « stop » avec une telle conviction que ton entourage ne peut plus ignorer ta nouvelle posture.

Tout le monde peut décider, mais les décisions les plus puissantes viennent souvent de celles et ceux qui connaissent intimement leur souffrance.

Voici comment ce levier interne peut transformer tes relations :

## **Pourquoi une Décision Dominante transforme radicalement ta vie ?**

**Ce levier est crucial parce qu'il agit sur ta vie de deux façons :**

- 1. Il augmente ta sécurité intérieure.** : Quand tu prends une décision claire, tu sors du doute et de l'impuissance. Ton système nerveux passe de la survie permanente à un état de maîtrise. Les autres le ressentent immédiatement et ajustent naturellement leur comportement.
- 2. Il diminue l'emprise extérieure.** : Lorsque tu t'affirmes, les autres n'ont plus d'emprise directe sur toi et les relations toxiques disparaissent rapidement de ton entourage.

Mais concrètement, ça veut dire quoi ?

Imagine un instant que tu essaies de gérer tes relations avec une posture floue, où tu évites constamment d'affirmer tes limites. Ça signifie que chaque interaction te coûte de l'énergie, parce que tu dois sans cesse réaffirmer tes attentes fondamentales sans jamais être réellement entendu. Faire des insinuations floues pour te faire comprendre. Tu avances d'un pas, mais tu recules presque aussitôt de trois.

Et ça c'est épuisant.

Maintenant, imagine que ta décision est si claire que chaque personne que tu rencontres comprend exactement ce que tu acceptes ou non dans ta vie. Non seulement tu économises de l'énergie, mais chaque nouvelle relation se construit naturellement avec authenticité. Tu passes d'une posture de réaction constante à une posture d'action claire. Là est toute la différence entre subir ta vie relationnelle ou la choisir. La plupart des gens restent coincés dans certaines dynamiques parce qu'ils ont peur de rejeter, d'être rejetés, d'abandonner et d'être abandonnés.

Sauf que dans ce contexte, ils sont épuisés à essayer de dire non et finissent par les abandonner sous pression, culpabilité ou fatigue.

### **La Décision Dominante inverse cette dynamique :**

- » Si la force de ta décision est supérieure à celle de ton environnement, tu t'émancipes sans effort. (Victoire !)
- » Si elle est égale à ton environnement, tu dois te mentir constamment pour rester en lien. (Tenable sur du court terme mais épuisant sur le long terme.)
- » Si elle est inférieure, tu retombes dans l'impuissance et la souffrance. (C'est là que beaucoup se retrouvent.)

La véritable puissance de ce levier réside dans son effet cumulatif. Chaque fois que tu es claire et ferme, chaque fois que tu t'appuies sur une Décision Dominante, tu renforces ton estime personnelle et ta confiance.

Tes décisions deviennent plus faciles, tes résultats plus rapides, ton cadre plus évident pour les autres. Le cercle vertueux est enclenché. C'est exactement de cette manière que des personnes, parties d'environnements familiaux instables parviennent à construire des vies profondément épanouissantes : elles posent des limites fermes, claires, incontestables. Et elles attirent et acceptent ainsi des relations à leur hauteur, respectueuses et sécurisantes. C'est exactement ce que j'ai fait en décidant de quitter ma famille pour l'internat, loin de l'emprise émotionnelle de mes parents. Et c'est précisément ce que tu peux faire, dès aujourd'hui, pour changer radicalement la trajectoire de ta vie relationnelle. Dans ce chapitre, je vais te montrer comment activer ce levier concret, pratique et puissant, pour sortir définitivement du contrôle dans tes relations.

### **Pourquoi la plupart des personnes n'arrivent pas à utiliser le levier de la Décision Dominante ?**

Si la "Décision Dominante" est si puissante, pourquoi tout le monde ne l'utilise pas constamment pour transformer sa vie relationnelle ? Parce que deux obstacles majeurs viennent bloquer ce levier interne :

#### **Problème #1 : La décision n'est pas assez claire ni radicale**

« J'ai déjà posé mes limites, mais personne ne les respecte ! » – phrase

typique d'une personne qui pense avoir pris une décision claire, alors qu'elle est encore trop floue.

Je vais être très direct avec toi : si ta décision était vraiment claire et radicale, ton entourage l'aurait déjà intégrée et les respecterait. Et si ton cadre est sans cesse franchi, c'est qu'il est encore négociable dans ton esprit.

Lorsque j'ai décidé de partir à l'internat, la décision n'était pas « à moitié ». Je n'ai pas dit à mes parents : « Peut-être que je devrais partir », ou « Je partirai si vous ne changez pas ».

J'ai dit : « Je pars. Ma décision est prise, peu importe ce que vous dites et quand bien même je dois y aller à pied. »

Ce n'était pas confortable. Ça ne faisait plaisir à personne. Mais cette décision était tellement ferme et évidente que mes parents n'ont eu d'autre choix que de la respecter.

La plupart des personnes pensent avoir pris une décision claire, mais elles continuent à laisser la porte entrouverte à la négociation. Elles n'ont pas vraiment décidé, elles espèrent simplement que les autres vont s'adapter naturellement. Ça ne fonctionne jamais ainsi et encore plus dans les relations toxiques.

Tu peux identifier si ta décision est suffisamment radicale en te posant une simple question : « Est-ce que j'ai clairement communiqué ce que j'accepte et ce que je refuse désormais ? »

Si la réponse est non, ou si elle est ambiguë, ta décision manque encore de clarté.

### **Il existe deux manières d'affirmer clairement une décision :**

- » Réduire drastiquement la négociation.
- » Communiquer avec fermeté ce que tu n'accepteras plus jamais.

Tu peux évidemment choisir de temporiser ou négocier pendant un temps. Mais alors, tu sacrifies ta sécurité émotionnelle pour préserver le confort de l'autre. Cette posture est temporaire, elle ne crée jamais de véritable transformation.

Si tu veux utiliser pleinement le levier de la Décision Dominante, ta décision doit être non négociable :

## Tu ne reviens pas en arrière.

Plus ta décision sera claire et sans ambiguïté, plus tes relations évolueront rapidement vers une dynamique saine. C'est ainsi que tu construis durablement ta capacité à être authentique.

Et c'est là qu'entre en jeu le **comportement**. Tu peux dire tous les bons mots, mais si ton ton est hésitant, que ta voix monte à la fin comme pour chercher l'approbation ("...tu comprends?"), ton interlocuteur ressentira que ce n'est pas vraiment décidé. Le **ton dominant** se termine par une **intonation descendante**, ferme, sans appel.

Il dit : "C'est comme ça." À l'inverse, une voix qui **monte à la fin** exprime inconsciemment une **recherche de validation** : "Est-ce que tu m'autorises à poser cette limite?"


Et à ce moment-là, tu as déjà perdu ton pouvoir.

### Astuce – **Active ta Décision Dominante**

« Tant que tu négocies ta paix, tu restes prisonnier. »

Ta liberté commence **le jour où tu dis "stop" sans trembler**, pas dans l'espoir que l'autre comprenne, mais parce que **tu choisis de te comprendre toi-même**.

La *Décision Dominante*, ce n'est pas une menace, ni un cri : c'est un **acte net, ferme, non négociable**. C'est quitter un lieu toxique, couper un lien destructeur, ou dire "**ça suffit**" avec une telle clarté que personne n'ose plus franchir la ligne.

<b>Profil dominant</b>	
<b>Ton de la voix</b>	Ferme, direct.
<b>Débit de parole</b>	Rapide.
<b>Regard</b>	Longtemps dans les yeux, sans cligner du regard.
<b>Geste</b>	Brusque, touche l'autre personne sur les bras.
<b>Exemples type de phrases</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» C'est terminé.</li> <li>» Il n'y a pas de discussion.</li> <li>» Tu vas faire ça.</li> <li>» Je veux ça maintenant.</li> </ul>

<b>Comportement</b>	
<b>Tension corporelle localisée</b>	Nuque, mâchoire, épaules. Ça vient d'une activation prolongée du système <b>sympathique</b> , donc une posture de <b>sur-contrôle</b> .
<b>Type de respiration</b>	<b>Thoracique</b> , souvent <b>brève</b> , peu ample. Reflet d'une vigilance élevée, et peu d'accès au nerf vague ventrale.
<b>Signe d'alerte relationnel</b>	Coupe les émotions fines (empathie, nuance). Peut <b>désactiver ses récepteurs sociaux</b> (neurones miroirs) → difficulté à percevoir l'effet sur l'autre.
<b>Réaction au stress ou à la perte de contrôle</b>	Montée rapide de <b>l'agressivité, déni</b> , ou <b>surinvestissement dans l'action</b> . Phrase typique : "Je m'en fous de ce que tu ressens, ce n'est pas le sujet."

<b>Non-verbal et relationnel</b>	
<b>Espace occupé</b>	<b>Prend beaucoup de place</b> : écarte les bras, s'ancre solidement sur ses appuis, <b>se place au centre ou en surplomb</b> .
<b>Modulation vocale</b>	Peu de variations émotionnelles. Parle <b>fort</b> , mais sans musicalité. Le volume est <b>utilisé comme levier de contrôle</b> .
<b>Posture décisionnelle</b>	Cherche à <b>trancher rapidement</b> . Difficultés à rester dans l'ambivalence ou le doute.
<b>Tolérance à l'incertitude</b>	Très faible. A besoin de <b>réduire l'ambiguïté</b> → prend des décisions parfois trop rapides pour éviter l'inconfort.

<b>Dynamique relationnelle</b>	
<b>Biais cognitifs fréquents</b>	Biais de confirmation, <b>illusion de contrôle</b> , <b>effet Dunning-Kruger</b> (peut surestimer ses capacités dans des zones inconnues).
<b>Types de phrases bloquantes</b>	“Ce n'est pas discutable.” “On ne va pas tourner autour du pot.” “Je veux une solution, pas des états d'âme.”
<b>Besoins non reconnus</b>	<b>Besoin de sécurité</b> émotionnelle non verbalisé → il protège sa <b>vulnérabilité</b> par l'action et le pouvoir.
<b>Stratégie d'évitement émotionnel</b>	Ironie, coupure sèche, passage direct à l'action. Ne “supporte pas” l'expression émotionnelle lente ou floue.

**Six manières d'utiliser le levier de la Décision Dominante sans tomber dans l'extrême**

Tu as compris que pour retrouver de la maîtrise, ta décision doit être radicale et sans ambiguïté. ]

Voici concrètement six façons d'actionner pleinement le levier de la Décision Dominante pour attirer enfin des relations saines et sécurisantes :

**1. Cibler précisément : Choisir des relations alignées avec toi :** N'essaie plus de changer ceux qui t'épuisent. Choisis dès le départ des relations qui respectent tes fondements de stabilité et partagent tes valeurs. Plus ton filtre est précis, plus tu vivras du respect.

**2. Clarifier l'objectif relationnel : Poser des attentes explicites :** Annonce dès le début ce que tu recherches dans un engagement mutuel (amoureux, amical, familial ou professionnel).

« Voici ce que j'attends d'une connexion émotionnelle avec toi, et voici ce que je ne pourrai pas accepter. »

Plus tes attentes sont claires dès le départ, plus tu éviteras les déceptions et les frustrations à long terme.

**3. Augmenter ta certitude interne : Obtenir des preuves de respect :** Ne te contente pas de paroles rassurantes, cherche des preuves tangibles par des actions. Chaque fois qu'une limite est respectée, souligne-le explicitement pour renforcer ce comportement : « Je te remercie de respecter ce que j'ai exprimé. Cela me confirme que je peux te faire confiance. »

**4. Réduire le délai d'action : Montre tes standards dès les premiers signaux :** N'attends pas que la situation devienne insupportable pour agir. Dès le premier signe de dépassement de ton cadre, intervien immédiatement avec calme et fermeté : « Je ne suis pas à l'aise avec ce comportement. Je te demande de ne pas recommencer. »

Cela évite que les situations s'enveniment et te fait économiser une énergie précieuse.

**5. Diminuer l'effort émotionnel : Anticiper les situations difficiles :** Tu connais déjà les scénarios relationnels qui t'épuisent. Prépare-toi à y répondre clairement, sans improvisation. Plus ta réponse sera prête en amont, moins la confrontation te demandera d'énergie :

« Si cette situation se produit, voici exactement ce que je ferai ou dirai

pour me préserver. »

- 6. Exprimer une demande claire : Indiquer précisément la suite :** Pour sortir d'un lien toxique, exprime clairement ce que tu veux désormais : prendre tes distances, arrêter tout contact ou redéfinir les modalités relationnelles. Ne laisse jamais planer de doute sur tes intentions :

« À partir de maintenant, je préfère limiter nos interactions dans un cadre professionnel strict. Merci de respecter ce choix. »

Ces six manières t'aident à transformer une décision interne en actions concrètes, efficaces et sans retour en arrière possible. Parce qu'un levier puissant n'est pas simplement une idée dans ta tête, c'est une action radicale dans ton quotidien.

## 1. Cibler précisément des relations alignées avec toi

Tu veux choisir dès le départ des relations qui respectent tes besoins fondamentaux et partagent tes valeurs. Car la meilleure manière de sortir d'une relation toxique, c'est déjà de ne pas y rentrer.

Pourquoi ?

Parce que ces relations alignées, naturellement, seront celles qui te donneront le plus de sécurité interne et de sérénité émotionnelle. Ce sont aussi celles qui auront le plus d'impact positif sur ton système nerveux et ta capacité à évoluer dans le temps.

Laisse-moi te donner un exemple très concret, issu de mon propre vécu : Pendant longtemps, j'ai attiré à moi des personnes en grande détresse émotionnelle. Des personnes que je voulais inconsciemment « sauver ». Évidemment, ces relations se transformaient en puits sans fond.

Mon système nerveux, constamment sur la défensive, accumulait fatigue et frustration, et me ramenait sans cesse dans mes schémas familiaux. Puis, j'ai observé quelles étaient les relations qui m'apportaient réellement quelque chose : la sécurité émotionnelle, le respect, une capacité à être vulnérable. J'ai remarqué qu'elles avaient toutes quelque chose en commun : elles étaient incarnées par des personnes autonomes, stables émotionnellement, capables de poser des limites claires et surtout alignées avec leurs propres valeurs.

Je me souviens particulièrement de Julien, mon ancien associé. Il était incroyablement fiable et venait tous les week-ends pour qu'on réalise ensemble des tournages. Il était franc, direct, et parfois même critique dans ses feedbacks. Je me rappelle encore l'une de ses phrases :

« Antoine, là franchement, ce que tu dis dans la vidéo, c'est trop confus, tu vas perdre tout le monde. Reprends, simplifie. »

Ses critiques pouvaient être très inconfortables sur le moment, mais elles étaient toujours justes, enrichissantes et surtout bienveillantes malgré le côté direct. J'en ressortais grandi, avec une clarté et une confiance accrues dans mon travail. C'était précisément ce type de dynamique dont mon système nerveux avait besoin : honnête, fiable et régulée.

Et même lorsqu'on a mis fin à notre collaboration, il n'y a pas eu de drame. Tout s'est fait dans la clarté, dans le respect, et dans une forme de stabilité émotionnelle rare. On a su rester amis, parce qu'on avait été honnêtes l'un envers l'autre depuis le début.



La solution semblait évidente par rapport à mes relations, mais elle impliquait un grand risque émotionnel : réduire progressivement le temps passé avec ceux qui m'éloignaient de mon objectif et me concentrer exclusivement sur ceux qui avaient une régulation émotionnelle interne saine.

Le choix était inconfortable : abandonner ce qui représentait encore 80 % de mes relations sociales pour investir dans les 20 % réellement alignés avec moi. J'ai ajusté clairement mes « filtres relationnels », et j'ai commencé à investir activement uniquement dans ces relations alignées avec mes valeurs et mes besoins profonds.

Mon cercle relationnel s'est alors transformé radicalement. J'ai quitté des relations que je connaissais depuis 20 ans et qui n'étaient basées que sur de la réassurance pour entrer dans une période d'épanouissement où mon système nerveux n'était plus en permanence sollicité négativement.

Non seulement je me sentais mieux, mais en plus, ces relations alignées se multipliaient naturellement, puisque les personnes sécurisantes attirent naturellement d'autres personnes sécurisantes. Ces personnes, justement parce qu'elles étaient parfaitement alignées avec moi, devenaient spontanément des « ambassadeurs » de notre sécurisation interdépendante.

C'est là que j'ai aussi compris que la qualité de mes relations étaient aussi le **levier caché** de la croissance de mon business.

Et si tu me lis et que tu es entrepreneur, sache que ton système nerveux est ton outil n°1. Quand tu es constamment entouré de relations imprévisibles, ambiguës ou toxiques, ton système nerveux reste en **hypervigilance**. Tu es là, mais une partie de ton énergie est mobilisée pour **scanner, anticiper, éviter les conflits**. Tu travailles mais avec un **brouillard mental**. Tu es ralenti sans même t'en rendre compte.

À l'inverse, quand tu es entouré de personnes sûres, alignées, cohérentes émotionnellement : Ton système nerveux passe en mode ventral, celui de la clarté, de la co-régulation, de la créativité. Tu n'as plus besoin de jouer un rôle ou de te suradapter. Ton cerveau traite mieux l'information, ta communication devient plus directe et plus impactante. Tu gagnes en cohérence interne, et ça se ressent immédiatement dans ta posture de leader. Et ce n'est pas juste du bien-être personnel :

C'est économique et **stratégique**.

Parce que les personnes alignées te recommandent sans que tu aies à les convaincre. Elles parlent de toi comme d'un "évident". Elles t'intègrent dans leurs cercles de confiance. Ce que j'ai observé, c'est que plus je filtrais mes relations, plus mes relations devenaient puissantes. Et plus mes rela-

tions devenaient puissantes, plus mes clients arrivaient qualifiés, engagés, alignés.

Je n'avais plus besoin de convaincre.

Je n'étais plus dans la chasse.

J'étais dans la clarté, dans la sélection, dans l'expansion.

### **Action :**

Identifie clairement les relations dans lesquelles tu te sens réellement en sécurité, aligné, et respecté. Prends le temps de comprendre ce qu'elles ont en commun. Et utilise ces points communs pour cibler précisément tes futurs choix relationnels : professionnellement, amicalement ou sentimentalement.

Plus ton filtre sera précis dès le départ, plus tu attireras naturellement les bonnes personnes. Plus tes limites seront claires, plus tes relations deviendront des leviers de ton épanouissement. Et plus tu seras entouré de personnes sûres, plus ton système nerveux sera régulé, sain, et prêt à attirer spontanément des relations encore plus sécurisantes.

Un autre exemple très parlant a été le moment où j'ai décidé de devenir entrepreneur.

Avant, je travaillais comme Project Manager dans des entreprises où je voyais constamment les mêmes problèmes récurrents : mauvaise communication, anxiété palpable, manque de régulation émotionnelle. Ces entreprises demandaient des solutions efficaces, mais au moment de les mettre en place concrètement, j'entendais souvent : « C'est intéressant Antoine, mais ça demande trop de changements, les gens ne suivront pas. »

### **ou encore :**

« Oui, c'est une bonne idée, mais chez nous, ça ne fonctionnera pas. On préfère rester comme on fait d'habitude. » J'étais frustré, car je voyais précisément comment régler leurs problèmes, mais mon levier d'action était limité par une hiérarchie frileuse, des systèmes rigides et des mentalités figées. Mon système nerveux était constamment activé par l'injustice et l'impuissance face à ces blocages répétitifs.

Un jour, en plein milieu d'une réunion, alors que je proposais pour la

énième fois une solution claire et opérationnelle, mon supérieur m'a répondu avec lassitude :

« Antoine, arrête de te battre contre des moulins à vent. Rien ne changera ici. »

Cette phrase a résonné en moi comme une évidence.

Pourquoi m'épuiser à essayer de changer une entreprise qui, au fond, ne voulait pas changer ? J'ai compris à cet instant précis que je devais cibler différemment : arrêter d'essayer de convaincre ceux qui résistaient au changement, et me concentrer sur ceux qui avaient véritablement envie d'avancer. C'est à ce moment que j'ai pris la décision claire et radicale de créer ma propre structure où je pourrais enfin appliquer pleinement ma méthodologie à ceux qui seraient prêts à l'entendre.

### **Résultat :**

En ciblant précisément les entreprises et les personnes déjà ouvertes au changement, j'ai commencé à attirer des clients alignés avec mes valeurs profondes et mon approche. J'ai pu travailler avec le Parlement Européen, La Caisse nationale de santé Luxembourgeoise et d'autres grosses structures. Les résultats obtenus avec eux étaient rapides, visibles, et ces clients satisfaits se sont transformés naturellement en ambassadeurs, en recommandant à leur tour mes services autour d'eux.

### **Action concrète à mettre en place si tu es entrepreneur :**

Demande-toi précisément : qui est déjà prêt à entendre ce que tu proposes ? Qui partage déjà tes valeurs ?

Concentre-toi sur ces personnes, ces groupes, ces entreprises-là.

Plus tu affineras ce filtre dès le départ, plus tu gagneras en efficacité, en sérénité, et plus tu attireras spontanément des relations ou des clients qui deviendront des alliés puissants et naturels.

## **2. Poser des attentes explicites**

**Tu veux éviter les déceptions relationnelles ? Pose les règles du jeu dès le début.**

L'un des moyens les plus puissants de construire une relation saine, c'est d'**annoncer clairement ce que tu recherches**. Tu crois peut-être que poser

tes attentes fera fuir l'autre, ou que ça "coupe la magie".

En réalité, c'est l'inverse : **plus tu es clair, plus tu laisses à l'autre la liberté d'adhérer ou non**. Et cette liberté, c'est ce qui évite les jeux de rôle, les non-dits, et les ruptures brutales après des mois à se faire des films différents. Je me souviens d'une relation toxique passée où j'avais tellement peur d'effrayer l'autre que je n'osais pas dire ce que je voulais vraiment : **de la sécurité, de la fiabilité, du soutien mutuel**. À la place, j'ai fait le caméléon. J'ai dit "je suis cool, on verra bien".

Sauf que cela crée un lien flou, plein d'ambiguïtés, avec des attentes cachées de chaque côté. Et au final : une rupture douloureuse, avec la sensation de ne pas avoir été entendu alors que je n'avais jamais vraiment parlé.

**Tu ne peux pas reprocher à l'autre de ne pas répondre à une attente que tu n'as jamais exprimée.**

**Et c'est pour cette raison que ce levier, tu peux l'activer dès aujourd'hui** : que ce soit dans une amitié, une collaboration, une connexion intime ou familiale, **ose dire dès le départ ce que tu souhaites vivre**.

"Je suis dans une phase de ma vie où j'ai besoin de stabilité et de vision à long terme. Si tu cherches autre chose peux-tu me le dire ? Je préfère qu'on soit honnête dès le départ."

"Ce que j'attends d'un partenariat, c'est de la clarté, de la responsabilité partagée et un respect mutuel du temps et des engagements."

En posant un cadre explicite, tu augmentes les chances d'être en lien avec des personnes **qui partagent ton cap**, et tu diminues drastiquement les frustrations et les jeux de manipulation liés aux malentendus.

### **Action :**

Quand tu entames un nouveau lien amical, amoureux, professionnel, ne te fie pas seulement à l'intensité du lien ou aux premières impressions. Fie-toi à ce que tu observes et à ce que tu oses demander. Parce que la vraie sécurité ne vient pas du charme ou de l'alchimie, mais de la fiabilité entre ce qui est dit et fait. Alors, pose des questions directes, simples, mais puissantes.

**Elles ne sont pas "trop" pour un début. Elles sont le socle :**

» « Quelle est ta façon de gérer les disputes ? »

- » « Qu'attends-tu d'un lien affectif sain et équilibré ? »
- » « Quelle est ton opinion sur l'indépendance personnelle dans un couple ? »
- » « Quels sont tes objectifs financiers à long terme, et comment imagines-tu la gestion de nos finances si on construit quelque chose ensemble ? »
- » « Quels sujets sont pour toi absolument non négociables dans une relation ? »

Tu ne cherches pas des réponses parfaites. Tu cherches de la clarté, de la sincérité, et une cohérence dans les actes. Et surtout, **tu t' observes, toi** : est-ce que tu ressens un apaisement dans cet échange, ou une tension, un flou, une peur de mal faire ? Parce que sous stress (nouvelle rencontre excitante, peur du rejet, solitude), ton cerveau peut ignorer les signaux toxiques. C'est pour ça qu'il te faut une boussole claire.

**Voici ta checklist anti-toxique :**

### **1. Communication méprisante ou humiliante**

Exemple : « Tu exagères tout le temps, t'es vraiment fragile. »

Souvent déguisé en humour, en public.

### **2. Culpabilisation ou chantage affectif régulier**

Exemple : « Si tu m'aimes vraiment, tu annuleras ta soirée avec tes amis. »

Isolement progressif, effacement de ton autonomie.

### **3. Absence de remise en question**

Exemple : « C'est toi le problème, moi je suis parfait.e. »

Chaque conflit devient une mise en accusation de toi.

### **4. Instabilité émotionnelle brutale**

Exemple : « Un jour je t'aime, un jour je te déteste. »

Alternance d'euphorie et de froideur sans raison.

## 5. Jalousie intrusive et contrôle permanent

Exemple : « Pourquoi ne réponds-tu pas tout de suite ? Tu caches quelque chose ? »

Surveillance numérique, demandes de preuves, pression continue.

Tu veux avoir des relations saines ? Commence par créer un filtre sain.

### Astuce : L'art de poser des attentes sans perdre en connexion

Utilise la *vulnérabilité assumée* pour formuler tes attentes : au lieu de présenter tes besoins comme des exigences, exprime les comme des choix conscients issus de ton vécu. Cela crée une ouverture et invite l'autre à se positionner sans se sentir jugée ni piégée.

Exemple :

« J'ai appris avec le temps que j'ai besoin de relations où chacun communique clairement et prend ses responsabilités. Toi, comment fonctionnes-tu là-dessus ? »

Résultat : tu affirmes ton cadre sans agressivité, tout en gardant l'échange ouvert.

## 3. Obtenir des preuves concrètes

**Tu veux savoir si tu es sur le bon chemin dans tes relations ? Ne te fie pas à ton excitation. Ni à ton doute. Fie-toi aux preuves et aux comportements.** Les personnes les plus sécurisées émotionnellement ne sont pas celles qui espèrent que ça se passe bien. Ce sont celles qui savent exactement quoi observer. Elles ne cherchent pas à ce que ça « fonctionne à tout prix ». Elles cherchent à voir si le cadre est sain dès le départ.

Et ça change tout.

Parce qu'un système nerveux apaisé, c'est un système qui a accumulé suffisamment de **preuves de sécurité** pour arrêter de surréagir ou d'imaginer le pire.

Dans mon cas, je l'ai compris en observant ce qui fonctionnait **dans mes meilleures relations et collaborations** :

Les personnes qui respectaient mon temps, arrivaient à l'heure, elles répon-

daient quand elles disaient qu'elles allaient répondre, elles formulaient leurs désaccords sans dénigrer, respectaient les contrats, me laissaient respirer sans me faire payer leur stress. Je me suis mis à les comprendre.

Et surtout à ne plus me contenter de moins que ça.

Voici comment tu peux faire exactement pareil :

Étape 1 : Observe les relations les plus saines de ta vie (passées ou présentes).

Quels comportements précis t'ont permis de répondre à ton besoin de respect ?

(Ex : réponses claires, constance émotionnelle, retours constructifs, espace personnel respecté.)

Étape 2 : Identifie les micro-gestes communs dans ces relations.

(Ex : transparence sur les émotions, clarté sur les engagements, feedbacks francs sans reproches.)

Étape 3 : Intègre ces repères au début de la relation.

**Par exemple :**

- » « Je fonctionne mieux dans les relations où chacun exprime son besoin sans tourner autour du pot. »
- » « Je pose mes limites tôt, pas parce que je suis rigide, mais parce que j'ai appris à me respecter. »
- » « J'avance mieux avec des gens qui sont ok pour me dire les choses franchement. »

Étape 4 : Mesure activement la réponse de l'autre.

Est-ce que c'est accueilli avec respect et calme ? Est-ce que l'autre adapte son comportement ? Ou est-ce que tu observes du rejet, de la minimisation ?

Étape 5 : Décide de continuer ou non en fonction des faits.

Pas des espoirs. Pas des projections. Pas des souvenirs de début magique.

**Bonus : Engage-toi à ne plus déroger à ces repères. Ils deviennent ta nouvelle norme relationnelle.**

Autrement dit, tu peux créer ta propre "garantie interne".

« Je ne m'engage plus dans une relation où je n'ai pas, dans les 2 premiers échanges, au moins 4 signes concrets de respect mutuel. »

Tu seras surpris : **plus tu appliques ce filtre tôt, plus tu gagnes en clarté et en sérénité.** Et ce cercle vertueux devient ton moteur. Parce qu'on attire mieux, quand on s'autorise à exiger mieux.

#### 4. Poser tes limites dès les premiers signaux

Une victoire relationnelle, c'est tout moment où tu vois factuellement que tu t'es aimé, respecté, que tu es factuel envers toi-même et que tu réponds à tes besoins. Et plus ce moment arrive tôt, plus ton système nerveux se sent en sécurité.

À l'inverse, plus tu laisses traîner une situation inconfortable, plus ton cerveau s'embrouille, doute, minimise jusqu'à ce qu'il soit trop tard. Tu te retrouves alors à exploser ou à fuir, vidé. Le lien est déjà abîmé, la confiance avec toi-même aussi.

**La clé ? Réduire le délai entre le signal et l'action.**

Agir vite, pas dans la panique, mais avec clarté. C'est ce qui te permet d'avoir plus de confiance, d'amour et moins de drame. « Je ne suis pas à l'aise avec ce comportement. Je te demande de ne pas recommencer. » Tu viens d'être authentique.

**Voici 5 façons de provoquer plus de "victoires relationnelles" dès le début :**

1. **Fractionne ce que tu attends.** : Ne t'engage pas pleinement. Teste d'abord la capacité à s'excuser. Puis à écouter sans t'interrompre. Puis à respecter un besoin simple. Un petit "oui" à la fois.
2. **Chaque clarification est une victoire.** : Même si la personne n'est pas d'accord, le fait que tu aies osé verbaliser un besoin est déjà une victoire. Rappelle-toi que tu le fais d'abord pour toi.
3. **Les premières rencontres sont décisives.** : Les premières interactions posent le ton de la relation. Sois intentionnel dès le début : dis ce qui est important pour toi, ce que tu attends, ce que tu refuses. Ne joue pas à "plaire". Sois clair.
4. **Prévois toujours la prochaine étape.** : Après une mise au point ou une conversation difficile, nomme ce que tu attends pour la suite. Ça

évite les flous toxiques : « Je te propose qu'on en reparle demain, à tête reposée. »

- 5. Anticipe l'imprévisible.** : Prévois un “tampon émotionnel” en cas de tension. Par exemple : « Si un jour je vois que tu as un comportement fermé ou un ton agressif, je préfère qu'on prenne un temps de pause plutôt que de s'énerver. Tu serais ok avec ça ? »

### **Action :**

Plus tu agis vite, plus tu te renforces. Découpe tes attentes en mini-étapes, donne des feedbacks dès les premiers frissons d'inconfort, et crée un rythme clair dans tes interactions. Chaque cadre posé avec respect est un pas de plus vers une résonance relationnelle saine.

Et souviens-toi : une discussion posée dans les 24h a 10 fois plus d'impact qu'une réaction explosive trois semaines plus tard.

## **5. Diminuer l'effort émotionnel**

Une connexion émotionnelle saine ne demande pas zéro effort. Mais elle ne devrait jamais te demander de te tordre intérieurement à chaque échange.

### **Moins tu es pris au dépourvu, plus tu peux rester authentique.**

Anticiper les moments critiques, c'est réduire la charge mentale.

Prévoir les zones de turbulence, c'est créer un espace intérieur plus serein, même au cœur du conflit. Et c'est exactement ce que fait un système nerveux sécurisé : il n'élimine pas le danger, il s'y prépare.

### **Voici comment tu peux “améliorer ton système relationnel” pour qu'il demande moins d'effort émotionnel :**

#### **Étape 1 : Identifie les situations où tu te sur-adaptes.**

Par exemple : une remarque passive-agressive, un silence prolongé, une invitation floue. Note-les.

## **Étape 2 : Repère ce que font les personnes avec qui tu arrives à rester toi-même.**

Est-ce qu'elles clarifient leurs intentions ? Te laissent-elles de l'espace ? Reformulent-elles quand il y a malentendu ? C'est là que se cache la solution.

## **Étape 3 : Prépare des scripts comportementaux.**

### **Par exemple :**

« Si la personne devient floue dans ces actes, je me donne le droit de poser une question directe. »

« Si je sens que je veux plaire à tout prix, je prends une pause avant de répondre. »

## **Étape 4 : Teste avec des personnes “moyennement sécurées”.**

Pas besoin d'attendre LA relation parfaite.

Chaque interaction est un terrain d'entraînement.

## **Étape 5 : Fais des bilans.**

Qu'est-ce qui t'a demandé trop d'efforts cette semaine ? Où as-tu ressenti de la fluidité ? Qu'est-ce que tu peux ajuster pour la suite ?

Étape 6 : Recommence. Encore. Jusqu'à ce que ton système relationnel fonctionne sans t'épuiser.

### **Action :**

Fais une liste des 3 situations qui te font le plus perdre ton énergie dans les relations. Note à côté **ce que tu pourrais anticiper**. Et engage-toi à tester ces ajustements dans les 7 prochains jours. Moins tu t'adaptes à l'imprévu, plus tu peux choisir en conscience. Et ça, c'est la version “sécurée” de toi dans tes liens.

## **6. Exprimer une demande claire**

Dans une relation toxique ou ambiguë, **ne pas dire ce que tu veux, c'est laisser l'autre continuer à jouer sur des zones floues**. Et le flou, c'est le terrain préféré des dynamiques de manipulation. Alors il faut **poser un cadre explicite sur la suite**. Pas seulement dans ta tête. Dans les mots.

Avec clarté. Sans détour.

## **Une bonne demande, c'est comme une direction GPS pour l'autre.**

Sans ça, il/elle continuera à te tester, à interpréter tes silences, ou à revenir “comme si de rien n'était”.

**Voici comment appliquer ce principe concrètement :**

### **1. Clarifie ce que TU veux.**

Souhaites-tu couper tout lien ? Mettre de la distance ? Redéfinir un cadre plus neutre ou plus sain ? Tu n'es pas obligé de justifier ton choix, mais tu dois en être au clair avec toi.

### **2. Annonce-le avec précision.**

Pas de “Je pense que ce serait bien qu'on se parle moins...”

Mais plutôt :

« Je choisis à partir d'aujourd'hui de ne plus entretenir une relation avec toi. Merci de respecter ce cadre. »

### **3. Précise les conditions si nécessaire.**

Dans un cadre pro ou familial, où la coupure totale n'est pas tout de suite possible, indique les règles du jeu :

« Je reste disponible uniquement pour les échanges nécessaires. Je ne répondrai plus aux sollicitations personnelles. »

### **4. Rappelle si besoin.**

Le simple fait de **répéter avec calme et cohérence** ta demande la renforce dans le cerveau de l'autre. Tu n'as pas à t'énerver. Tu as juste à tenir ta posture.

### **Action :**

Choisis une relation où le flou entretient ta fatigue.

Écris en une phrase ce que tu veux **précisément** à partir de maintenant.

Et engage-toi à **le dire à voix haute ou à l'écrire clairement**, cette semaine.

**Une demande claire ne ferme pas la porte.** Elle indique la seule issue encore ouverte : celle du respect.

### **Une seule question pour tout transformer**

Imagine un instant ce scénario : Tu n'as plus aucune relation autour de toi. Plus d'amis. Plus de collègues. Plus de partenaire.

**Sauf une.**

Et cette seule relation, c'est **la seule qui pourra t'ouvrir la porte vers d'autres relations.**

Mais il y a une règle : Tu **n'as plus le droit de "chercher" des relations activement.**

Plus d'applications de dating (que je ne recommande de toute façon pas), plus d'événements. Bref, la vie t'impose une contrainte radicale :

**Chaque nouveau lien ne pourra venir que d'un seul endroit : la qualité de ta relation avec cette personne-là.**

**Maintenant, pose-toi cette question puissante :**

**Comment traiterais-tu cette personne pour qu'elle ait naturellement envie de te recommander, de te soutenir, ou de te présenter à d'autres ?**

- » Quels signaux de sécurité devrais-tu lui envoyer ?
- » Quelle posture incarner pour qu'elle ressente ton authenticité ?
- » Quels comportements apporter pour qu'elle se dise : « Cette personne, je veux l'avoir dans ma vie et je veux qu'elle en inspire d'autres » ?
- » Et surtout : quel genre de lien devrais-tu nourrir **en premier avec toi-même**, pour que le reste s'aligne ?

Ce n'est pas juste une question théorique. C'est **le test ultime de ton intégrité relationnelle.** Et si tu vivais **chaque relation actuelle** comme si c'était la base de tes futures relations ? Tu verrais à quel point la sécurisation de ton système nerveux et ton niveau d'engagement changeraient.

### **Action :**

1. Choisis une personne autour de toi avec qui tu sens qu'il y a un lien sain ou naissant.

2. Pose-toi cette question : *Qu'est-ce que je veux incarner concrètement comme comportement dans cette relation dont mon moi dans 5 ans serait fier ?*
3. Écris noir sur blanc ce que cette relation t'aide à apaiser, à transformer, ou à nourrir.
4. Demande-toi enfin : *Et si cette relation était la source d'un cercle vertueux ? Est-ce que je la traiterais différemment ?*

Tu veux savoir pourquoi la majorité des gens **restent enfermés dans des relations toxiques**, ou **ne construisent pas de relations alignées** malgré toute leur bonne volonté ? Parce qu'ils **n'osent pas formuler clairement ce qu'ils veulent**.

### **Ils n'osent pas dire :**

- » « J'aimerais être entouré de gens qui me respectent profondément. »
- » « J'ai besoin de relations honnêtes, matures et engagées. »
- » « Je cherche une relation où on peut être vulnérable sans être jugé. »

Et surtout, ils n'osent pas **demander à leurs relations les plus stables** :

« Est-ce que tu connais quelqu'un autour de toi qui serait aligné avec mes valeurs ? »

On croit qu'il faut attendre "que ça vienne naturellement", Mais dans une société blessée, isolée, méfiante **ce qui ne se demande pas, ne se crée pas**.

### **Le déclic : formuler la demande.**

C'est ce qui a tout changé pour moi. Avant, je restais dans mon coin, frustré de ne pas être entouré comme je le voulais. Et un jour, je me suis dit : "*Et si je proposais une vraie vision de ce que je cherche ?*" Pas en mode : "j'attends que ça tombe du ciel".

### **Mais plutôt :**

« Je cherche à m'entourer de personnes qui travaillent sur elles, qui ont un bon sens de l'écoute, et qui veulent créer des relations où chacun peut grandir sans domination ni dépendance.»

Et là, boum.

Une ancienne collègue m'a mis en lien avec une thérapeute qui m'a ouvert de nouveaux cercles et donc à des personnes qui sont dans la même dynamique.

**Parce que ma demande était claire.**

**Action :**

Formule ta propre demande de relations saines clairement, avec ces trois éléments :

1. **Ce que tu recherches** (ex : sécurité émotionnelle, franchise, autonomie, ce sont tes valeurs).
2. **Ce que tu offres** (ex : une présence fiable, une écoute sans jugement, un espace de co-évolution).
3. **Ta question directe** : *“Est-ce que tu connais quelqu'un avec qui ce genre de lien serait possible ?”*

Et si tu es dans une démarche amoureuse ou amicale, tu peux même dire à tes proches : *Si un jour tu rencontres quelqu'un qui te semble aligné avec mes besoins, je te fais confiance pour me le présenter.*

**Ose demander des relations saines.**

Pas en quémandant.

En **offrant une vision claire** de ce que tu veux construire.

## **7 STRATÉGIES CONCRÈTES POUR ATTIRER DES RELATIONS SAINES (grâce à tes relations déjà sécurées)**

### **1. Le message à transmettre**

Quand tu partages un contenu qui t'a aidé (vidéo, article, outil...), ajoute cette phrase très simple :

« Ce truc m'a vraiment aidé à poser mes limites / à sortir d'un lien toxique / à comprendre mon anxiété... Si un jour quelqu'un autour de toi vit un truc similaire, tu pourras lui transmettre. Ça peut vraiment l'aider aussi. »

Tu ne demandes rien directement, tu proposes juste une **transmission utile**. Tu enclenches une boucle de confiance : la personne te voit comme

quelqu'un qui **partage de la valeur**. Et tu deviens une référence discrète mais mémorable.

Le jour où cette personne croisera quelqu'un dans le besoin, c'est **ton prénom** qui lui reviendra.

## 2. L'effet "coéquipier"

Tu dis à la personne avec qui tu as un lien sûr :

« C'est toujours fluide avec toi. J'aimerais multiplier ce genre de relations dans ma vie. Tu connais des personnes qui fonctionnent comme toi ? »

Pourquoi ça marche ?

Tu valorises l'autre sans le mettre sur un piédestal.

Tu le rends complice de ton intention. Il devient acteur, pas spectateur.

## 3. Le pacte de recommandation mutuelle

À quelqu'un qui est aussi en démarche de tri relationnel, tu peux proposer :

« Et si on se recommandait des gens de confiance quand on sent qu'il y a un bon fit ? Comme une tribu qu'on construit à deux. »

Tu crées un cercle vertueux qui **donne du sens à la recommandation**.

## 4. La micro-recommandation ciblée

Au lieu de demander « tu connais quelqu'un ? », précise ton besoin :

« En ce moment, je cherche juste à passer un moment simple avec quelqu'un d'authentique. Tu as quelqu'un en tête ? »

Le cerveau filtre mieux quand la demande est **contextualisée**.

## 5. L'échange de ressources relationnelles

**Tu peux dire à une personne sûre :**

« J'ai l'impression que tu as des relations alignées autour de toi. Si un jour tu penses à quelqu'un qui pourrait résonner avec ce que je cherche, je suis curieux. Et je peux faire pareil de mon côté. »

Tu changes la dynamique : ce n'est plus une demande, c'est un échange de valeur humaine.

## 6. Le relais naturel après un moment fort

Après un échange sincère ou une vraie connexion, glisse une phrase simple, presque comme une confidence :

« Ce genre de moment, j'aimerais en vivre plus souvent. Si un jour tu sens qu'une personne autour de toi pourrait vivre ce type d'échange aussi, je suis toujours partant pour ça. »

Tu ouvres une porte, sans l'imposer.

Tu deviens une option sécurisée dans la tête de la personne, au moment où elle croquera quelqu'un qui en aura besoin.

C'est une manière élégante d'être "transmis" de lien en lien sans jamais avoir à te vendre. Et c'est souvent dans ces relais discrets que les plus belles connexions naissent.

## 7. Le bonus émotionnel "s'il y avait une suite"

Tu proposes une "suite" :

« Si un jour je fais une rencontre inspirante ou que j'organise un dîner avec des gens stables et inspirants, tu veux que je pense à toi ? Et tu pourrais me suggérer une ou deux personnes ? »

Tu t'engages **sur du possible** sans pression.

## **Le message d'ouverture pour attirer des personnes sécurisées.**

Tu viens d'avoir un bon moment avec quelqu'un ? Une discussion fluide, sans jeux de pouvoir, où tu t'es senti écouté, respecté ? C'est **le moment idéal**. Tu peux dire quelque chose comme :

« J'ai de plus en plus envie de mentourer de gens comme toi. Des personnes équilibrées, posées, qui savent communiquer sans se juger.

Si un jour tu penses à quelqu'un dans ton entourage avec qui ce genre de lien pourrait exister naturellement, je serais curieux de la rencontrer. »

### **Pourquoi ça marche ?**

- » Tu valides une posture d'égal à égal (et pas de "sauveur").
- » Tu mets l'accent sur la qualité du lien, pas sur les blessures de l'autre.

- » Tu invites, sans imposer, ni forcer.
- » Tu déclenches un petit “ah oui” dans la tête de l’autre : « Ah oui, elle cherche des gens stables, comme moi. Je vois à qui je pourrais la présenter. »

### Variante écrite (WhatsApp, DM, SMS)

« Hello ! Je me rends compte que je cherche de plus en plus à tisser des liens avec des gens stables émotionnellement, qui savent poser leurs limites sans drame et être sincères. Si un jour tu croises quelqu’un qui te semble dans ce mood-là, dis-le moi. Je cherche à m’entourer autrement. »

### **Ce que tu fais vraiment, là :**

- » Tu **sèmes une graine** dans l’esprit des bonnes personnes.
- » Tu **te positionnes subtilement comme une personne claire, qui sait ce qu’elle veut.**
- » Tu crées **un effet de ruche** : Les relations saines viennent souvent de cercles déjà sains.

### Et si c’est par rapport au pro ?

Tu peux utiliser exactement la même logique, dans ton environnement professionnel. À la fin d’un projet ou après un échange constructif avec un.e collègue, tu peux dire quelque chose comme :

« J’aimerais vraiment collaborer plus souvent avec des personnes comme toi : claires, respectueuses. Si tu connais quelqu’un avec qui ce serait naturel de bosser ensemble, je suis ouvert. »

### **Et pour les collaborations si tu es entrepreneur ?**

Même principe.

Tu peux dire, à la fin d’un partenariat fluide ou d’une mission alignée :

« Travailler avec vous, c’est le genre de collaboration que j’ai envie de multiplier : claire, humaine, constructive. Si un jour vous connaissez une structure ou des clients qui partagent cette manière de fonctionner, je serais ravi que vous pensiez à moi. »

Pourquoi ça marche aussi dans le pro ? Parce que les entreprises sèches

se parlent entre elles. Et que les recommandations, là aussi, passent par des liens de confiance vécus. Pas besoin de démarchage agressif quand **ta manière d'être est ta meilleure carte de visite.**

### Prochaines actions concrètes

#### Fais un point

Demande-toi : qui, dans ton entourage, t'a déjà recommandé quelqu'un de sécuire ou aligné sans que tu le demandes ? À l'inverse, à qui as-tu déjà fait ce type de recommandation ? Ça te donne une idée de là où tu en es.

**Intègre les six manières d'utiliser le levier de la Décision Dominante et choisis une ou deux phrases à glisser dans tes conversations.**

Ne te surcharge pas. Choisis simplement la stratégie qui te paraît la plus fluide pour toi. Teste-la dans la vraie vie. Observe les retours. Ajuste.

#### Et maintenant ?

Tu veux créer un **entourage** qui t'élève, qui te soutient, qui te régule au lieu de te drainer ? Il va falloir les reconnaître, les appeler et les inviter. Oui, c'est un peu comme constituer une équipe. Et c'est là que tout change. Ce n'est pas le prochain chapitre d'un livre. C'est peut-être le chapitre le plus précieux de ta vie sociale. Prépare-toi : on va voir **comment reconnaître, attirer et sécuriser** les relations les plus importantes de ta vie. Pas celles qui te distraient. Celles qui t'alignent.

## #2 Levier Interne de clarté (Conforme régulée) – La logique remplace le conflit

Décembre 2019.

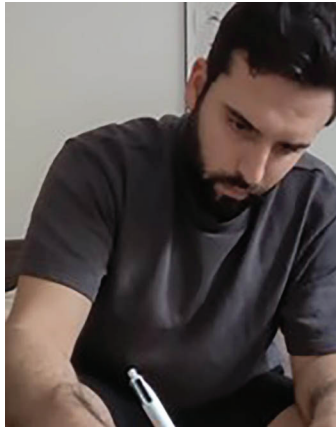
Le début d'une dispute qui aurait pu nous coûter la relation.

"Tu laisses encore traîner tes affaires partout." "J'ai pas eu le temps. C'est pas si grave." "Je me sens envahie." "Tu dramatises toujours." Ce scénario s'est répété plusieurs fois. Toujours sur le même thème : le rangement. Moi, plus tolérante au désordre visuel, parce que je gère ma tempête interne. Elle, vigilante à l'ordre car c'est son moyen de se sentir en paix. Deux systèmes nerveux différents, deux besoins fondamentaux en opposition, et aucun

pont entre les deux.

Un jour, ça a explosé.

On s'est regardés, chacun à bout. Et c'est là que quelque chose en moi a changé. J'ai mis de côté le "people pleaser" qui dit "oui" en surface mais qui bouillonne en silence. J'ai convoqué une autre partie de moi : **le Conforme rationnel**. C'est cette facette qui ne fuit pas le conflit, mais le décompose. Celle qui ne cherche pas à être parfaite, mais à être juste.



Celle qui dit : "Ok, il y a un problème. Et si on trouvait une solution au lieu d'attendre que l'autre devienne quelqu'un d'autre ?" On a pris un carnet, un stylo, et on a fait un truc très simple.

On s'est posé cette question : « C'est quoi, le besoin de chacun ? Et c'est quoi la solution la plus équitable ? » Elle avait besoin d'ordre pour se sentir en paix. Moi, j'avais besoin de liberté et de ne pas être constamment surveillé ou corrigé pour pouvoir exister. Et c'est là qu'on a décidé d'arrêter de s'épuiser à séduquer l'un l'autre. On a fait un budget. Et on a pris une aide ménagère. En deux semaines, notre tension quotidienne a disparu. Notre couple a retrouvé du souffle. Et on a commencé à discuter d'autres sujets en adultes, sans reproches.

C'est ça, le "Conforme rationnel".

Il ne veut pas imposer. Il ne veut pas subir. Il veut organiser. Il veut clarifier. Il veut bâtir des solutions factuelles. Mais pour y accéder, j'ai dû éteindre en moi l'ancien réflexe du people pleaser. Celui qui dit "je vais changer pour toi", mais qui accumule du ressentiment. Celui qui a peur de poser ses be-

soins, alors il attend que l'autre les devine.

Celui qui croit que l'harmonie vient du silence, alors qu'elle vient de la clarté. Ce passage de l'évitement à la structuration a tout changé. Pas seulement dans mon couple, mais dans ma posture.

Aujourd'hui, dans mes accompagnements, je vois ce mécanisme à l'œuvre chez des centaines de personnes :

- » Celles qui pensent que poser un budget pour se faire aider, c'est un aveu d'échec.
- » Celles qui croient que l'amour, c'est de tout faire à deux, même au prix de la fatigue et du conflit.
- » Celles qui se battent pour être entendues sans jamais avoir clarifié leur besoin.

### **Le Conforme rationnel, lui, dit autre chose :**

“Et si on utilisait notre intelligence pour alléger la charge mentale, clarifier les responsabilités, et protéger ce qui compte vraiment.”

Ce n'est pas moins d'amour. C'est plus de maturité. Et tu sais quoi ? Quand tu adoptes cette posture, tu n'attires plus les personnes qui veulent que tu les sauves. Tu attires celles et ceux qui veulent co-construire. Qui aiment quand les choses sont claires. Qui savent que les solutions pratiques protègent les liens précieux.

### **Action :**

- » Choisis un point de friction récurrent dans ta relation actuelle (amoureuse, familiale, professionnelle).
- » Pose-toi cette question : “Quelle serait une solution simple, équitable, qui respecte les besoins de chacun ?”
- » Propose-la non pas comme une exigence, mais comme une base de discussion.

Et observe : le simple fait d'incarner cette posture va filtrer les personnes autour de toi. Certaines vont fuir : elles ne sont pas prêtes pour la responsabilité. D'autres vont s'ancrez : elles attendaient juste quelqu'un qui ose nommer les vraies choses, simplement.

## Comment fonctionne le conforme rationnel ?

Le Conforme rationnel, c'est cette part de toi qui ne cherche plus à être aimé à tout prix, mais qui veut que les choses fonctionnent avec raison. Ce n'est pas une posture molle. Ce n'est pas non plus une posture rigide quand elle est régulée. C'est celle qui dit : "Ok, arrêtons de tourner autour du pot. Voici ce dont j'ai besoin. Et toi, qu'est-ce qu'il te faut pour que ce soit vivable ?" C'est **poser une équation claire à un problème flou**.

Ce n'est pas jouer aux psys, ni faire de grandes déclarations sur nos blessures d'enfance. C'est regarder une réalité à deux, les différences et trouver une solution concrète.


En bref, **passer de la suranalyse** réactive sans rien dire à la clarté rationnelle partagée. Et ce que j'ai observé après coup, c'est que cette posture-là a radicalement transformé ma manière d'interagir ailleurs.

Au travail.

Avec mes amis.

Dans mes collaborations.

J'ai arrêté de surcompenser. J'ai arrêté de croire que "c'est à moi de faire l'effort". Et j'ai commencé à proposer des solutions, pas pour ménager l'autre, mais pour ménager le lien.

<b>Profil Conforme</b>	
<b>Ton de la voix</b>	Calme, posé.
<b>Débit de parole</b>	Régulier, mesuré.
<b>Regard</b>	Privilégie le regard vers les documents ou les objets plutôt que vers la personne.
<b>Geste</b>	Gestuelle précise, discrète et fonctionnelle.
<b>Exemples type de phrases</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Est-ce conforme aux règles ?</li> <li>» Je vais vérifier les procédures.</li> <li>» Il faut respecter le cadre.</li> <li>» Merci de me transmettre les documents.</li> <li>» Cela doit être validé.</li> </ul>

<b>Comportemental et neurologique</b>	
<b>Tension corporelle localisée</b>	Ventre, gorge. Elle provient d'une inhibition prolongée <b>liée à la peur</b> de mal faire.
<b>Type de respiration</b>	Abdominale bloquée ou <b>très discrète</b> , parfois retenue. Elle reflète une tendance à l'auto-contrôle et à l'inhibition émotionnelle.
<b>Signe d'alerte relationnel</b>	<b>Hyperadaptation</b> ou retrait silencieux. Il/elle cherche à éviter les conflits à tout prix, quitte à se renier ou à devenir <b>passif-agressif</b> avec de la sur-analyse.
<b>Réaction au stress ou à la perte de contrôle</b>	Rumination, rigidité, paralysie dans la prise de décision. Peut aussi passer en mode "correction" constante.

<b>Non-verbal et relationnel</b>	
<b>Espace occupé</b>	<b>Prends peu de place.</b> Posture contenue, gestes mesurés, corps souvent en retrait ou aligné avec l'environnement.
<b>Modulation vocale</b>	Voix posée, contrôlée, avec peu de débordements émotionnels. Tendance à <b>parler de manière précise.</b>
<b>Posture décisionnelle</b>	Évite de trancher trop vite. Besoin de vérifier, valider, croiser les données. Peut être paralysé par l'ambiguïté ou l'excès de variables.
<b>Tolérance à l'incertitude</b>	Très faible. <b>Préfère l'ordre,</b> les règles, les cadres clairs. L'incertitude génère de l'anxiété → il compense par un besoin de tout comprendre ou <b>tout maîtriser.</b>

<b>Dynamique relationnelle</b>	
<b>Biais cognitifs fréquents</b>	Focalisation sur les erreurs, les risques, les écarts.
<b>Types de phrases bloquantes</b>	“Ce n'est pas conforme.” “On ne peut pas faire comme ça” “Il faut suivre la procédure.”
<b>Besoins non reconnus</b>	<b>Besoin de sécurité</b> à travers des repères clairs et stables, Besoin de reconnaissance pour sa <b>précision</b> et sa fiabilité → Souvent cachés derrière <b>une posture</b> distante ou rigide.
<b>Stratégie d'évitement émotionnel</b>	Rationalisation excessive, retrait dans les détails ou les normes, évitement du flou, de l'improvisation ou des échanges émotionnels directs.

## **Pourquoi c'est puissant d'avoir un mode conforme régulé :**

- » Tu n'as plus besoin de surveiller l'autre, tu surveilles le cadre.
- » Tu ne t'épuises plus à corriger les écarts, tu ajustes les règles ensemble.
- » Tu ne cherches plus à avoir raison, tu cherches à construire quelque chose de durable.

C'est exactement ce que font les meilleurs partenaires.

Et c'est ce que tu peux faire dans ton couple ou dans ton business.

## **Et l'effet boomerang ?**

Quand tu incarnes cette posture, quelque chose d'invisible mais puissant se produit :

Les gens te perçoivent comme **solide, fiable, équitable**.

Et dans un monde où tout le monde a peur de poser des limites, tu deviens une forme d'ancre relationnelle.

Quelqu'un avec qui on sait à quoi s'attendre.

Quelqu'un qu'on respecte.

Quelqu'un qu'on recommande naturellement aux autres pour bosser, pour collaborer, pour aimer.

Tu verras : ce n'est pas toujours "sexy" mais c'est sacrément efficace.

Et ça pose les bases d'un vrai lien sécurisé.

## **Pourquoi le conforme rationnel te rend serein ?**

Imagine deux scénarios relationnels :

**Scénario #1 :** Tu es dans une relation où tout repose sur toi.

Tu gères les conflits.

Tu t'adaptes sans cesse.

Tu fais attention à chaque mot, à chaque ton.

Tu essaies d'éviter les drames.

Tu gères l'émotionnel de l'autre et tu finis par t'oublier.

Tu peux même briller dans ce rôle.

Mais en vérité, tu n'as pas une vraie connexion émotionnelle.

Tu as un CDI émotionnel à plein temps.

Et le jour où tu lâches un peu tout s'effondre.

Ta santé, tes proches.

Car le système ne tient que si toi tu tiens.

Maintenant regarde l'autre version.

**Scénario #2 :** Tu es dans une relation qui respecte un cadre clair.

Tu as défini ensemble les règles du jeu.

Tu ne portes pas la relation sur tes épaules.

Tu co-construis.

Tu ne surveilles pas chaque mot, tu sais que tu peux être imparfait.

Tu ne fais pas l'économie des conversations difficiles.

Tu construis quelque chose qui fonctionne même quand l'un de vous est fatigué.

Dans ce second cas, tu n'as pas juste une relation :

Tu as un lien qui te soutient.

Qui continue d'exister, même quand tu n'es pas au top.

Qui te libère de la charge mentale.

C'est exactement comme une entreprise qui tourne sans toi :

Ce n'est pas une dépendance, c'est une dynamique pérenne.

Et ça change tout.

### **Le switch qui change ta vie :**

Tant que tu t'adaptes pour éviter le conflit, tu construis un système qui dépend de ton sur-effort.

Mais dès que tu poses un cadre sain, tu ouvres la porte à des relations qui tiennent sans épuiser personne.

Et c'est là que le "Conforme rationnel" devient ta plus grande force :

Pas celui qui s'écrase.

Celui qui dit : "Voici ce que je propose pour que ça fonctionne pour *nous deux*. Comment cela te parle ?"

### **Rappel utile :**

Tu ne deviens pas plus libre en étant seul.

Tu deviens plus libre quand tu es en lien avec des personnes qui te respectent.

Et ça commence par ton choix de ne plus t'adapter "à tout prix".

Parce qu'en amour comme en amitié ou au boulot :

Tu ne deviens pas riche de ce que tu ressens.

Tu deviens riche de ce que tu construis et de ce qui continue de vivre, même quand tu n'es pas là pour le porter.

### **Tout ce que je croyais sur les disputes de couple était faux**

Tu sais ce qu'on m'a longtemps dit et que j'ai fini par croire :

**"Tout le monde a des casseroles, adapte toi."**

**"Il faut être conciliant."**

J'ai tout appliqué. À la lettre.

Et tu sais ce que j'ai récolté ?

Des disputes absurdes sur le ménage.

Des conflits en boucle sur des trucs logistiques.

Des soirées plombées par une vaisselle non faite ou un tapis mal rangé.

Et surtout, **une sensation d'injustice** parce que je faisais des efforts, oui, mais ils étaient invisibles, maladroits, ou mal calibrés.

Je donnais de l'énergie là où il fallait poser une structure. Le pire, c'est que je me sentais supérieur parfois, parce que je "tenais bon", que je ne réagissais pas. Et d'autres fois, je bouillonnais de colère, parce que j'avais l'impression d'en faire plus que l'autre. Mais au fond, je tournais en rond dans

**un jeu invisible entre sacrifice et frustration.** Et je croyais que c'était ça, aimer. Être mature. Être adulte.

### **Le tournant ? Accepter que je n'étais pas rationnel**

Un jour, j'ai regardé la situation autrement. Je me suis dit : **“Et si ce n'était pas une question d'amour ou d'effort mais de structure défaillante ?”**

On n'avait jamais vraiment *défini* nos attentes. On était dans un flou constant sur qui fait quoi, qui tolère quoi, et surtout : **qui prend en charge l'équilibre du couple.**

### **Le piège de la faille narcissique**

Avant, je voulais montrer que je savais mieux les choses. Je pensais que si je faisais plus, j'aurais plus de reconnaissance. Et si je n'en recevais pas, c'était forcément que l'autre ne comprenait rien. Mais j'ai compris un truc fondamental :

**Ce n'est pas en en faisant plus qu'on crée de l'harmonie. C'est en structurant mieux, en anticipant les vrais sujets.** Et surtout, en sortant de ce fantasme épuisant :

“Si je veux que ça marche, je dois porter cette connexion émotionnelle à bout de bras.”

Non. Si tu veux que ça marche, **tu dois créer une base solide pour toi et à deux, un socle de co-responsabilité.** Et parfois, cette base passe par des outils extérieurs.

Un budget.

Une aide.

Un cadre clair.

Une co-responsabilité.

**Nouvelle croyance : “Si je peux le faire, quelqu'un peut le faire mieux que moi.”**

Et si dans ta vie affective, amicale ou familiale, tu pouvais aussi dire :

“Je ne vais pas m'occuper de tout.”

“Je ne suis pas le garant de la stabilité du lien.”

“Je fais ma part. Et l’autre fait la sienne.”

Tu deviens alors un partenaire. Pas un gestionnaire. Tu construis un échange significatif. Et tu récupères **ton énergie, ton temps, et ta paix.**

### **Résultat ?**

Depuis ce changement, mon rapport à la relation est différent.

Je suis **moins dans la justification, plus dans la co-construction.**

Moins dans la charge mentale, plus dans l’équilibre. Et surtout, j’ose dire :

“J’ai besoin d’un cadre clair pour me sentir bien.

Je veux qu’on décide ensemble comment on fait.

Et je ne veux plus porter seul quelque chose qui doit être partagé.”

Ce n’est pas froid. C’est **profondément sécuritaire.**

### **Comment repérer une personne vraiment sécuritaire et ne plus te tromper ?**

Si tu veux attirer des relations stables, solides et sécuritaires dans ta vie amicale, amoureuse ou professionnelle, il faut que tu regardes au bon endroit. Pas dans les mots. Pas dans les promesses. Mais dans ce que la personne est réellement capable d’activer **en elle-même**, et **autour d’elle** avec ces comportements. C’est ce que j’avais mentionné plus haut avec les 4 modes relationnels.

Il se divise en deux parties :

#### **Deux types de relations : Sécurisantes vs Déclenchantes**

##### **Relations perçues comme sécurisantes**

Ton système nerveux se sent en confiance. Tu peux poser une limite sans peur. Tu es dans le lien, pas dans la lutte.

Exemples : un ami de confiance, un partenaire stable.

##### **Relations perçues comme dangereuses ou déclenchantes**

Ton corps part en alerte. Tu t’adaptes, tu contrôles ou tu disparais. Tu réa-

gis avant même d'avoir compris ce qui te menace.

Exemples : personnes froides, instables, critiques, floues.

## Deux contextes d'engagement relationnel

Tu ne te comportes pas de la même façon en tête-à-tête qu'au sein d'un groupe. Ton système nerveux scanne constamment : *Est-ce que je suis en sécurité ici ? Est-ce que je peux rester moi-même ?*

### Il existe deux grands contextes dans lesquels tu t'engages relationnellement :

- » Les **relations intimes**, où le lien est direct et chargé émotionnellement.
- » Les **relations au sein d'un groupe**, où tu dois te positionner face à plusieurs regards, normes implicites et dynamiques sociales.

Et ces deux types de relation s'observent à travers **les 4 Modes Relationnels** que je t'avais déjà identifiés.

### 1. Mode 1 : Relation sécurisante

C'est ta capacité à entrer dans une **relation sécurisante**.

C'est le **Mode 1** de ta grille.

Une personne qui a ce levier interne activé en régulation :

Type DISC	En mode sécurisante
Dominant - Rouge	Elle agit sans pression, prend des décisions sans écraser.
Influent - Jaune	Elle communique avec enthousiasme, sans chercher à plaire à tout prix.
Stable - Vert	Elle est présente, calme, posée, sans se suradapter.
Conforme - Bleu	Elle structure la relation, mais reste souple et à l'écoute.

**Tu sens que c'est fluide** et tu n'as pas besoin de deviner ce que l'autre pense.

Tu peux poser une limite sans déclencher un ouragan.

Et surtout : tu ne te sens **ni sauveur**, ni éducateur émotionnel.

**Si la personne n'a pas ce Mode 1 activé, elle va probablement osciller entre :**

- » **Le Mode 3 : Relation toxique dans l'intimité** : Attachement anxieux, évitant ou désorganisé
- » **Le Mode 4 : Groupe déclenchant** : Suradaptation permanente dans le groupe

Dans ces cas-là, tu vas te retrouver en train de faire le travail pour deux. Et à terme, ton système nerveux finit rincé.

## **2. Mode 2 : Résonance relationnelle sécurisante en groupe**

Mais ce n'est pas suffisant. Une personne peut être douce avec toi et chaotique partout ailleurs. C'est là que tu regardes la dynamique interpersonnelle au sein du groupe. Et ça correspond au **Mode 2 : connexion émotionnelle stable dans le groupe**.

**Une personne sécurisée dans ses autres contextes :**

<b>Sphère</b>	<b>Ce qu'on observe en mode 2</b>
Famille	Elle sait poser des limites à ses parents, sans exploser ni fuir.
Amis	Elle maintient des liens stables, sans drame ni fusion.
Ex	Elle peut parler des relations passées sans les salir, ni idéaliser.
Travail	Elle sait poser son cadre, dire non, exprimer ses idées sans crainte.

Et ici aussi, chaque couleur du DISC joue un rôle :

Type DISC	En mode 2 (leadership apaisé)
Dominant - Rouge	Il propose avec clarté, sans domination.
Influent - Jaune	Il inspire, connecte, sans forcer l'attention.
Stable - Vert	Il crée du lien sans se sacrifier.
Conforme - Bleu	Il pose un cadre rassurant, sans rigidité.

**C'est ça le combo gagnant : Mode 1 - Relation sécurisante + Mode 2 - Relation sécurisante en groupe**

Tu as une personne qui **s'autorégule** dans l'intime et qui **co-régule** dans ses autres sphères.

### Les deux filtres pour éviter les fausses bonnes rencontres

**Mode 1 - Relation sécurisante** : Observe les signaux de régulation, pas les belles paroles.

**Mode 2 - Relation sécurisante en groupe** : Regarde comment cette personne gère ses proches, son travail, ses engagements.

Si elle est en **Mode 3 ou 4** dans la plupart de ses contextes, tu risques fort d'être projeté en sauveur/bourreau/victime.

Et ce n'est pas une relation : c'est un poste à responsabilité non payé.

**Une phrase pour résumer :**

La meilleure façon de savoir si une personne est sûre, c'est de regarder comment elle agit **quand elle n'a rien à prouver**.

### **Comment (ré)entraîner ton système nerveux à attirer des partenaires sûres ?**

Tu viens d'identifier ce que tu veux vraiment dans une relation saine : quelqu'un capable d'entrer en lien sans te faire porter tout le poids émotionnel. Une personne qui régule, qui propose, qui n'impose pas. Bref :

quelqu'un qui active naturellement le Mode 1 et le Mode 2. Maintenant, il te reste un truc à faire : T'entraîner à reconnaître, inviter, et nourrir ces liens.

Voici comment j'ai fait, et comment tu peux toi aussi créer ton propre système d'attraction pour ces relations saines. Je me suis rendu compte d'un truc tout bête : même si je savais ce que je voulais, je ne savais pas toujours **comment l'activer**. Et souvent, j'attirais encore des relations où je glissais vers le Mode 3 (*Relation toxique*) ou 4 (*Groupe déclenchant*), juste parce que c'était l'automatisme. Alors j'ai repris les bases, et je me suis inspiré d'un principe tout simple en trois étapes : Détecter, Démontrer, Dupliquer.

### Étape 1 : Détecter / poser tes propres repères

Tu fais une check-list des **comportements typiques d'une personne sécurisée**.

#### **Mode 1 - relation sécurisante :**

- » **Pose des questions ouvertes** sans les enchaîner comme un interrogatoire, puis **laisse des silences** pour écouter.
- » **Mouvements souples et fluides** Pas de gestes saccadés ou sur réglés. Les mouvements sont **ronds, lents**, en accord avec le rythme de l'échange, ça envoie un signal de **régulation émotionnelle**.
- » **Contact visuel sécurisé** : Le contact visuel optimal est estimé à **60 à 70 % du temps de l'échange**, avec des **micro-ruptures régulières** (regard qui se détourne brièvement pour laisser respirer l'autre). Cela permet de maintenir **le lien** sans créer de **surcharge sensorielle**.
- » **Gestes ouverts et visibles** Montrer ses poignets, son cou, ses mains ouvertes, ce sont des signaux non verbaux de **non-agression**. Le cerveau perçoit inconsciemment :  
"Je ne te menace pas, tu peux t'ouvrir."
- » **Exprime ses besoins clairement**, avec des phrases comme :  
"J'ai besoin de temps pour digérer ce que tu viens de dire."
- » **Peut dire "non" avec un ton calme**, sans se justifier ni te rejeter.
- » **Reconnaît ses erreurs** sans se défendre :

“C’est vrai que j’ai zappé ce point. Je vais y faire attention.”

- » **Utilise un ton posé ou chaleureux.**
- » **Prend l’initiative de clarifier**, sans chercher à avoir raison :  
“Je sens qu’on s’est mal compris, je peux reformuler ?”
- » **Reste stable émotionnellement :**  
Il ne change pas brutalement de ton ou d’attitude selon les sujets.

### **Mode 2 - Relation sécurisante en groupe :**

- » **Propose sans dominer.**
- » **Prend la parole avec clarté, sans écraser les autres :** « J’ai une idée, est-ce ok pour vous que je la partage ? »
- » **Ne coupe pas la discussion quand il est frustré.**
- » **Respecte le rythme des autres sans vouloir “accélérer” à tout prix.**
- » **Donne envie de participer sans imposer.**
- » **Célèbre les petites victoires du groupe avec sincérité.**
- » **Partage des anecdotes pour connecter, pas pour capter l’attention.**
- » **Vérifie que tout le monde se sent à l’aise, sans s’oublier soi-même.**
- » **Pose des questions du type :** « Comment tu vois les choses ? »
- » **Ne cherche pas à faire plaisir à tout prix et sait poser un cadre.**
- » **Clarifie les attentes et les besoins du groupe dès le départ.**
- » **Donne des feedbacks factuels.**
- » **Planifie pour rassurer et regarde les autres dans les yeux de façon sécurisée.**

Tu peux même noter les redflags, juste pour les repérer plus vite.

### **Mode 3 - Relation toxique :**

- » Évite ton regard ou au contraire te fixe de façon intrusive.
- » **Change de ton rapidement** (soupirs, haussements de voix, sarcasmes) dès qu’un désaccord pointe.
- » **Te renvoie une émotion comme une attaque :**

*“T’es trop sensible” / “T’as qu’à pas te sentir comme ça.”*

- » **Parle majoritairement d’elle-même**, sans te relancer ou s’intéresser sincèrement à ton vécu.
- » **Détourne le sujet quand tu dis stop**, ou réagit avec :  
*“Ah bon ? Tu veux déjà qu’on arrête ?” / “Tu dramatises.”*
- » **Utilise l’humour pour éviter le fond**, ou **exagère l’enthousiasme** pour séduire.
- » **S’excuse sans agir** ensuite, ou **fait des promesses vagues** :  
*“Je vais faire un effort”* mais ne change rien.
- » **Met la faute sur les autres ou le contexte** :  
*“C’est pas ma faute si j’ai pété un câble, c’est à cause de la journée que j’ai eue.”*

#### **Mode 4 : Relation déclenchante en groupe :**

- » **Tourne tout débat en duel**, même s’il s’agit juste d’une discussion.
- » **Te coupe la parole** pour “reprenre le lead” d’un groupe.
- » **Blague en permanence**, même quand tu parles d’un sujet sérieux.
- » **Fait de grands gestes ou surjoue l’enthousiasme** pour attirer l’attention.
- » **Coupe les silences** avec du bruit, des anecdotes, sans jamais rester en présence.
- » **Te flatte excessivement** en groupe, puis t’ignore quand il n’y a plus de public.
- » **Se plaint de son travail** et ne fait rien pour changer la situation.
- » **Ne donne jamais d’avis personnel**, suit le groupe même contre ses valeurs.
- » **Dit “oui” à tout**, puis se déconnecte ou se désengage sans prévenir.
- » **Ne pose aucune limite**
- » **T’explique pourquoi tu as tort** au lieu de t’écouter.
- » **Ne partage rien de personnel**, uniquement des faits extérieurs ou des jugements.

En faisant cette checklist, tu construis en gros ton propre GPS relationnel. Et tu t'observes : est-ce que *toi aussi*, tu restes en Mode 1 ou 2 quand tu es en lien ?

Tu poses ton standard, noir sur blanc.

Tu ne navigues plus à l'instinct flou. Tu sais ce que tu vises.

## Étape 2 : Démontrer en incarnant avant de demander

C'est là que tu deviens ce que tu veux vivre.

Tu proposes des moments de qualité **sans pression**. Tu communiquez ce que tu ressens **sans te justifier** en restant dans ton Mode 1 et Mode 2.

Et tu regardes :

Comment l'autre réagit ? Est-ce qu'il ou elle s'ajuste ? Ou est-ce que ça déclenche des tensions ? Est-ce que tu communiquez trop tôt ? Pas assez clairement ? Est-ce que la personne en face est juste incapable, aujourd'hui, de fonctionner dans ce type de lien ?

**En gros** : tester le terrain sans te perdre dedans.

## Étape 3 : Dupliquer / stabiliser dans la durée

Tu réitères. Tu recommences avec plusieurs personnes : un ami, un collègue, une connaissance qui t'inspire. Tu restes en Mode 1 et 2. Tu testes sur différents terrains (perso, pro, famille). Tu regardes qui te rejoint là-dedans. Et tu les gardes proches. Tu construis ton environnement régulé, **un lien à la fois**. Et tu deviens de plus en plus fluide pour dire non aux Modes 3 et 4, sans agressivité. Juste parce que tu sens la différence.

**Tu installes** une spirale vertueuse. Le sécure attire le sécure.

### **Et maintenant ?**

Demande-toi :

Est-ce que je suis clair sur ce que j'attends, ce que je donne, ce que je refuse ?

Est-ce que je laisse la place à ce que j'espère voir apparaître ?

Ce n'est pas magique.

Mais chaque micro-ajustement t'éloigne du chaos et te rapproche du lien

dont ton système nerveux a besoin.

### **Quelques principes pour repérer et cultiver des relations sécurées autour de toi**

Tu veux t'entourer de personnes capables de vivre des liens sécurées. Ça demande d'apprendre à observer comment elles régulent leur système nerveux dans l'interaction, leur comportement et pas juste ce qu'elles disent.

Voici ce que j'ai appris et ce que je transmets dans mes accompagnements :

**Si la personne n'arrive pas à... ce n'est pas (toujours) qu'elle est "toxique", c'est peut-être que :**

- » Tu as donné un signal comportemental flou (et la personne sur interprète).
- » Tu es trop vague, donc elle ne sait pas comment réagir.
- » Tu n'as pas encore assez observé les signaux de régulation (ou de dérégulation) chez elle.

### **À retenir :**

Si une personne te semble confuse, intrusive ou trop distante, **ne te juge pas trop vite**, mais vérifie aussi **la clarté de ton cadre relationnel**.

Ce cadre se vérifie par l'observation de comportements clairs, simples, et **reproductibles** dans différents contextes.

### **Exemples de comportements à repérer chez quelqu'un de sécurée :**

- » Il/elle **regarde sans fixer**, et écoute sans couper.
- » Il/elle **pose des questions** sans les enchaîner comme un interrogatoire.
- » Quand tu poses une limite, il/elle **accueille sans minimiser**, ni culpabiliser.
- » Si tu fais une erreur, il/elle **fait un feedback clair**, sans ironie ni agression.
- » Il/elle **s'excuse avec action** : tu peux sentir qu'un comportement évolue ensuite.

» Il/elle **réagit calmement** même quand tu es vulnérable ou désaccordé.

**Mais attention : savoir faire ça une fois ne suffit pas.** Ce qui compte, c'est la répétabilité dans le temps, autrement dit, la **constance du lien**, pas juste la compétence ponctuelle.

**Et si la connexion se dégrade : pense à “reformer le lien”, pas juste accuser.**

Si le lien devient flou, tendu, ou confus, **reviens au processus.**

Souvent, le problème n'est pas la personne... mais un pas qui a été sauté :

- » Tu t'exprimes de façon floue.
- » L'autre a arrêté de poser des questions (perte de feedback).
- » Vous avez arrêté de vérifier vos perceptions (rupture de calibration).

**Reviens à une vérification simple :**

*“Est-ce qu'on s'est bien compris sur ce qu'on attend l'un de l'autre ici ?”*

*“Est-ce que tu peux me dire comment toi tu l'as perçu ?”*

**Une chose à garder en tête :**

**“Si quelqu'un suit la bonne direction mais que ça donne un mauvais résultat, ce n'est probablement pas lui le problème. C'est probablement la direction.”**

Et ça, c'est valable dans l'amour, l'amitié, les groupes et le business.

**Règle d'or :** Ce que tu vis en tête à tête doit **s'aligner** avec ce que tu vois quand la personne est en groupe.

Le bon réflexe : Plutôt que te demander “Est-ce que je lui plais ?”

Demande-toi : **“Est-ce que cette personne fonctionne déjà en Mode 1/2 sans moi ?”**

Si la réponse est non... Tu ne tombes pas amoureux, tu tombes **dans une mission de sauvetage.**

## **Comment repérer si une relation est saine ou te fatigue sans que tu t'en rendes compte**

Il y a une question toute simple qui peut t'aider à y voir plus clair :

**Est-ce que je me sens bien après avoir vu cette personne ? Ou plutôt vidé, tendu, en doute ?**

Ce n'est pas une histoire de “bonne personne” ou “mauvaise personne”. C'est une question de **fonctionnement relationnel**. Et certains fonctionnements, même très courants, nous font plus de mal que de bien.

### **Ce que tu peux observer pour t'aider à faire le tri :**

#### **Relations qui te nourrissent (Mode 1 et 2 – lien sécurisé)**

- » Tu peux dire ce que tu ressens sans que l'autre te coupe ou change de sujet.
- » L'autre accepte un “non” sans soupirs ni reproches.
- » Si vous n'êtes pas d'accord, la situation reste calme, respectueuse, sans drame.
- » L'autre te demande comment tu vas sans attendre une réponse “parfaite”.
- » Il/elle reconnaît quand il y a un malentendu, et cherche à le clarifier.
- » Les paroles sont suivies d'actes : il/elle est fiable.

#### **Relations qui t'épuisent ou te perdent (Mode 3 et 4 – lien insécure)**

- » Tu te sens souvent coupable ou fautif sans vraiment savoir pourquoi.
- » L'autre évite ton regard ou au contraire te fixe de façon gênante.
- » Dès qu'un désaccord arrive, le ton change : sarcasme, soupirs, hausses de voix.
- » Quand tu poses une limite, on te répond : “Tu dramatises” ou “Tu m'étouffes”.
- » Il/elle te parle de ses problèmes sans jamais te demander comment tu vas.
- » Les excuses sont floues, les promesses pas tenues : “Je vais faire un effort” mais rien ne change.

## Comment utiliser ça concrètement ?

Prends une feuille, pense à une personne et pose-toi ces deux questions :

1. **Quand je passe du temps avec elle, est-ce que je vois que je suis compris, respecté, tranquille ?**
2. **Est-ce que cette personne est capable de reconnaître ses torts, de poser ses limites sans me blesser, de parler de ce qu'elle ressent sans m'attaquer ?**

Si la réponse est **oui**, tu es probablement face à une personne qui fonctionne en lien sécurisé (Mode 1 ou 2).

Si la réponse est **non**, même partiellement, alors tu es peut-être dans un lien toxique (Mode 3) ou déclenchant (Mode 4).

Ce n'est pas une sentence. Mais c'est un signal.

Et ce signal t'aide à choisir où tu veux poser tes pieds pour construire quelque chose de plus simple, plus doux, plus clair.

## Conclusion – Ce que tu attends c'est ce que tu offres

L'objectif de ce chapitre, ce n'était pas de te rendre expert en psychologie. C'était de te redonner un **cadre clair** pour repérer ce que tu attends **vraiment** dans une relation. Et pour le nommer sans tourner autour du pot. Parce que, oui, les gens émotionnellement sécurisés, ça existe. Et non, tu n'as pas besoin de jouer au psy, ni au sauveur, ni au détective pour les attirer.

Ta seule vraie responsabilité, c'est d'être **clair sur ce que tu dis, sur ce que tu fais, ce que tu laisses passer, et ce que tu refuses désormais**. Et ça, ça commence par toi et tes comportements.

Tu veux des personnes capables d'écouter ? Sois cette personne qui écoute. Tu veux des gens qui posent leurs limites sans exploser ? Apprends à dire "non" sans t'écraser ou fuir. Tu veux quelqu'un de stable ? Commence par avoir des comportements cohérents.

Et la cohérence, ça s'apprend. Comme un nouveau langage.

Et surtout, rappelle-toi : les gens capables de fonctionner en **mode sécurisé** ne sont pas rares. Ils sont juste discrets.

Ils ne crient pas. Ils ne testent pas.

Ils observent et reconnaissent ceux qui fonctionnent comme eux.

Autrement dit :

**Tu n'as pas besoin de séduire. Tu as besoin d'être lisible.**

Et une fois que tu es lisible, tu attires et acceptes naturellement des personnes qui fonctionnent dans le même tempo.

Des relations avec lesquelles tu n'as pas besoin de te battre pour être compris.

Des échanges simples, doux, calmes mais profonds.

Alors maintenant, tu sais ce qu'il te reste à faire :

**Te positionner clairement. Observer. Et choisir.**

Parce qu'un lien, ce n'est pas quelque chose qu'on mendie. C'est quelque chose qu'on construit à deux, avec les bons outils.

### #3 Levier Interne de stabilité (Stable Affirmé) – La vulnérabilité montre ta force

**Le Levier Stable Affirmé** est celui qu'on active quand on veut arrêter de vivre chaque relation comme une alerte rouge. Tu sais ce moment où un silence te met mal à l'aise ? Où un message "vu" sans réponse déclenche une spirale de pensées ? Ou pire : où tu réponds trop vite, trop fort, trop flou, juste parce que ton système nerveux panique ?

C'est là que le **Stable vert** entre en jeu. Pas comme un mode passif, mais comme un **levier de régulation profonde**. C'est lui qui permet de rester dans la relation **sans fusionner**, d'écouter **sans absorber**, de poser des conditions apaisées **sans fuir**.

2014.

J'étais en classe préparatoire depuis deux ans et demi. Deux ans et demi où le stress intense était normal, où les émotions n'avaient pas leur place, où il fallait performer, point.

Et là, arrivaient mes concours d'entrée dans l'école d'ingénieur que je visais

depuis le début. C'était un moment clé. Le sprint final. Mais à ce moment précis, j'ai vécu une rupture brutale. Cette fille, je la connaissais depuis le lycée. Et puis un soir, au téléphone, elle m'a dit :

“Je ne ressens plus la même chose. C'est devenu trop platonique.”

Je me souviens avoir lu ce message et m'effondrer physiquement. Comme si mon corps s'était figé. Et en même temps, je n'avais pas le temps de m'effondrer psychologiquement. Il fallait continuer à réviser et tenir. Alors j'ai dissocié. Ni les larmes, ni la colère. Juste un grand vide que je connaissais déjà depuis mon enfance. Je suis entré en mode survie. Je me levais, je travaillais, je mangeais, je dormais. Je fonctionnais.

Sans jamais digérer ce qui venait d'arriver. Ce n'est qu'après avoir intégré mon école que la réalité m'a rattrapé.

J'ai senti une forme de dépression sourde s'installer. Un épuisement intérieur que je ne savais pas nommer. J'étais sorti du “faire”, et je me retrouvais face au vide de “l'être” et à toute cette douleur que j'avais éteint.



Et puis, je suis tombé sur un livre de **Communication Non Violente**. Je me souviens encore de la couverture : Les mots sont des fenêtres. Et ce qu'il y avait dedans, c'était un monde parallèle. Un monde où l'on pouvait parler de ce qu'on ressent **sans se justifier** et comprendre l'autre **sans s'oublier**. J'ai plongé dedans à corps perdu. Pendant **trois mois**, littéralement, **je ne**

**parlais plus qu'en CNV.**

Au self, en soirée, en cours.

Je pouvais mettre dix minutes à formuler une phrase, parce que je voulais qu'elle soit alignée avec mon ressenti, mes besoins, sans reproche. Je me regardais faire, parfois avec tendresse, parfois avec gêne. Mais je ne pouvais plus revenir en arrière. J'avais goûté à **une autre manière d'être en lien**. Et là, j'ai vu un truc fascinant. Certaines personnes **s'ouvraient**.

Elles me disaient qu'elles n'avaient jamais eu de conversation aussi paisible, aussi claire. D'autres, par contre, me trouvaient **bizarre et me rejetaient**. Elles rigolaient nerveusement, se moquaient ou alors elles fuyaient. J'avais l'impression de parler une autre langue dans un monde qui surconsommait les non-dits.


Ça a été **mon premier tri relationnel de ma vie**. Pas un tri agressif. Pas un rejet des autres. Un tri **naturel**. Juste parce que j'avais décidé de **ne plus interagir depuis ma survie** en changeant mes mots.

**C'est quoi, un levier stable affirmé ?**

C'est une **personne ou un cadre** qui t'aide à **garder ton calme** quand ta boussole intérieure part en vrille. Quelqu'un qui incarne le **Stable vert en régulation** :

Présent, calme et attentif sans t'envahir. Qui ne dramatise pas ton émotion. Qui ne la nie pas non plus. Et surtout, **qui ne se met pas à ta place pour t'en sauver**. Un levier stable affirmé, ça ne prend pas ton chaos à sa charge.

Ça t'apprend à y rester **sans te noyer**.

<b>Profil stable</b>	
<b>Ton de la voix</b>	Calme, posé. Souvent rassurant.
<b>Débit de parole</b>	Plutôt lent et régulier, avec peu de montées en intensité.
<b>Regard</b>	Bienveillant, doux. Sans insistance.
<b>Geste</b>	Mesurés, rassurants, peu démonstratifs. Peu de contact physique, sauf si grande proximité.
<b>Exemples type de phrases</b>	“De quoi as-tu besoin ? Je suis là.”

<b>Comportemental et neurologique</b>	
<b>Tension corporelle localisée</b>	Épaules, ventre, dos. Tension liée à la volonté <b>d'éviter les conflits</b> et à la peur de décevoir ou de déranger.
<b>Type de respiration</b>	<b>Discrète, parfois bloquée.</b> Elle devient plus courte en cas de malaise ou de surcharge émotionnelle.
<b>Signe d'alerte relationnel</b>	<b>Tendance à s'effacer ou à dire “oui” trop vite.</b> Évite les confrontations directes, peur de blesser.
<b>Réaction au stress ou à la perte de contrôle</b>	<b>Retrait</b> , isolement. Tente de maintenir la paix à tout prix, même en s'oubliant. <b>Phrase typique :</b> “Pas de souci, je m'en occupe.” “Ce n'est pas grave, du moment que tout le monde va bien.”

<b>Non-verbal et relationnel</b>	
<b>Espace occupé</b>	Occupe <b>peu d'espace</b> de manière posée et discrète reste souvent assis, ancré, gestes doux et mesurés. Se met rarement en avant, privilégie une posture d'écoute et de soutien.
<b>Modulation vocale</b>	<b>Voix douce, calme et rassurante</b> , avec peu de variations. Le ton est chaleureux, parfois monotone, mais toujours bienveillant. L'objectif est de ne pas déranger, de mettre l'autre à l'aise.
<b>Posture décisionnelle</b>	<b>Décide lentement</b> , après réflexion ou consultation avec les autres. Recherche la stabilité et l'accord collectif. Préfère éviter les décisions tranchées ou conflictuelles.
<b>Tolérance à l'incertitude</b>	<b>Modérée à faible</b> : l'instabilité peut générer du stress. Préfère les situations prévisibles et les cadres connus. Supporte mieux l'attente que le conflit, mais peut rester bloqué face à trop d'options.

<b>Dynamique relationnelle</b>	
<b>Biais cognitifs fréquents</b>	Focalisation sur la cohésion et la stabilité : tendance à surestimer le confort relationnel et à éviter toute forme de désaccord ou de perturbation.
<b>Types de phrases bloquantes</b>	“Je veux juste que tout le monde s'entende.” “Pas de vague, s'il te plaît.” “On fait comme d'habitude, c'est plus simple.” “Tant que tout le monde est OK, moi ça me va.”
<b>Besoins non reconnus</b>	Besoin profond de sécurité émotionnelle, de relations paisibles et de reconnaissance pour sa loyauté et sa fiabilité. Besoin d'harmonie, de stabilité dans les interactions. → Souvent cachés derrière une posture conciliante, une discrétion excessive ou un effacement de soi.

<b>Stratégie d'évitement émotionnel</b>	Évitement du conflit ouvert : tendance à dire "oui" pour éviter les tensions, quitte à se sacrifier. Refoulement des besoins personnels pour préserver l'équilibre collectif. Recherche de calme et de routine pour canaliser le stress.
---	--

### Pourquoi c'est si important d'avoir ce levier ?

Parce que **rien ne transforme plus vite ton rapport aux autres** qu'une personne qui :

- » **se montre vulnérable,**
- » **garde un ton calme quand tu cries,**
- » **t'écoute quand tu poses une limite,** sans fuir ni la contourner,
- » **nomme ses besoins** sans te faire culpabiliser,
- » **et surtout : reste cohérente entre ce qu'elle dit et ce qu'elle fait.**

Quand tu as passé ta vie à naviguer dans des relations où le ton montait comme chez moi, où tout était flou ou surjoué, ça agit comme un choc de sécurité.

Un choc doux. Mais un choc quand même.

### **Des exemples très concrets :**

- » Le collègue qui, au lieu de réagir au quart de tour, te dit en CNV adaptée : *"Je t'ai entendu hausser le ton tout à l'heure. Tu veux qu'on en reparle à tête reposée demain ?"*
- » L'ami qui, quand tu exprimes ta colère, te dit : *"Quand je t'entends me partager tout ça, je suis content, j'ai besoin de confiance. Je te remercie de me dire ça."*
- » La relation où tu te surprends à **ne plus avoir besoin de plaire**, ni de te justifier, ni de décoder des sous-entendus à chaque phrase.

Et tu as alors ce type de résultat :

Bonjour Antoine,

Un rapide message juste pour dire merci Antoine, merci la CNV, utilisée à propos et (en toute modestie :-)), avec brio, suite à un petit accrochage par un collègue. Gestion des émotions bien meilleure, CNV conforme à la séquence, et excuses du collègue en guise de conclusion.

Donc merci encore.

Et bon week-end !

### Ce que cette période m'a appris

**En 2017, après avoir autant pratiqué, j'ai commencé à comprendre une chose essentielle :**

Ce n'est pas en supprimant mes émotions que je serai apaisé.

C'est en apprenant à les traverser sans exploser, ni en implosant ni en dissociant.

Et je pouvais m'entraîner. Je **devais** m'entraîner. Certaines relations m'y aidèrent. D'autres me tiraient en arrière. Et chaque "perte" était en réalité **un espace libéré pour créer un lien plus authentique.**

### **Ce que j'en retiens aujourd'hui**

Un **levier stable affirmé**, c'est un humain qui te rappelle, dans sa manière d'être :

"Tu peux avoir des émotions fortes sans devenir violent, sauveur ni victime. Tu peux dire ce que tu ressens, sans perdre ta valeur ni perdre l'autre."

### **Pourquoi certaines personnes calmes t'épuisent plus qu'un conflit ?**

Certaines personnes, dès les premiers échanges, donnent une impression

de sécurité.

Elles sont douces, posées, sans drame ni tension apparente.

Elles ne s'énervent jamais.

Elles t'écoutent poliment.

Elles ont l'air disponibles, ouvertes, raisonnables.

Et toi, tu te dis : *“Enfin quelqu'un d'équilibré, qui ne me déclenche pas.”*

Mais quelques semaines ou mois plus tard, tu ressens une forme étrange de fatigue intérieure.

Pas d'agression. Pas de crise. Mais un truc qui sonne creux. Et qui te fait douter de toi.

**Le faux calme, c'est pas de la régulation. C'est un style d'attachement anxieux qui se soumet pour éviter tout conflit.**

Tu leur partages une émotion : Et la personne reste dans le silence.

Tu poses une question perso : Tu as une réponse vague.

Tu proposes de clarifier un malentendu : *“Non mais tout va bien, pas besoin d'en faire tout un plat.”*

Tu exprimes un besoin : Disparition progressive. Absence de suite. Distance passive.

Tu poses un cadre : *“Ah ok. Bah si tu veux...”*

Ce n'est pas de la stabilité, c'est **du contrôle émotionnel**.

C'est ce qu'on appelle une personne avec un style d'attachement anxieux ou pire covert narcissique/narcissique cachée.

**Le piège, c'est que tu te remets en question**

Tu crois que c'est toi le problème.

Que tu parles trop. Ressens trop. Demandes trop.

Et que si “l'autre” reste flou ou inauthentique, c'est que tu devrais calmer ton intensité.

Mais non.

Ce n'est pas toi.

C'est juste que cette personne n'a pas encore appris à **communiquer quand l'émotion monte**.

Ce n'est pas un monstre.

C'est peut-être même quelqu'un de sincère.

Mais son calme apparent est un **système de défense**.

Chaque histoire avec ces profils suit à peu près le même scénario :

Étape 1 : Tu es touché par leur calme, leur douceur. Tu crois avoir trouvé une personne sûre.

Étape 2 : Tu rentres dans le lien avec enthousiasme, tu te livres peu à peu.

Étape 3 : Tu reçois de l'écoute, des phrases justes, un comportement "mature". Étape 4 : Tu sens que tu peux te détendre, enfin.

Puis doucement...

Étape 5 : La personne devient plus floue, plus distante. Moins disponible émotionnellement.

Étape 6 : Tu sens que tu dois "gérer" le lien à sa place. Être le moteur.

Étape 7 : Tu exprimes un besoin, une limite, ou une vulnérabilité un peu plus forte.

Étape 8 : Elle revient avec de belles phrases : "*Je comprends ce que tu veux dire*", ou "*Tu as tout à fait raison.*"

Étape 9 : Mais il ne se passe rien. L'implication reste superficielle. Tu ressens un vide, mais tu ne sais pas si tu peux en parler.

Étape 10 : Tu t'accroches, tu expliques encore, tu cherches à mieux te faire comprendre.

Étape 11 : Et tu finis par douter de toi. "*Pourquoi ça marchait si bien au début ?*"

C'est ça, la **fatigue d'une relation avec des stables insécures**.

Ils ne font pas mal fort.

Mais ils t'usent en silence.

Soyons clairs : comme dit plus haut, certaines personnes calmes peuvent jouer un rôle **positif** dans ta reconstruction émotionnelle.

Mais **pas de la manière dont tu l'imagines**.

Et surtout : **pas si tu tombes dans leur piège de façade**.

Je ne veux pas que tu passes des années à tourner en rond dans des relations qui semblent stables mais te laissent vide.

Perso, j'y ai laissé des mois et des années, des illusions, et parfois une part de confiance en moi. Si cette expérience peut servir à quelqu'un d'autre **et t'éviter la désillusion du "faux lien sécurisé"**, alors tant mieux. Parce qu'avec le recul, je me rends compte d'un truc :

Les seules fois où j'ai vécu des liens vraiment sécurisés c'est quand j'ai changé de **comportements**, pas de **personne**.

**Ce chapitre t'aide à faire pareil, avec trois prises de conscience clés :**

1. La différence entre un lien sécurisé et un lien de survie.
2. Comment repérer (et nourrir) un vrai levier stable affirmé ?
3. Comment créer un cercle relationnel qui régule ton système nerveux, et pas l'inverse ?

### **Développer la stabilité**

D'abord, posons les choses de manière claire : un lien véritablement stable, c'est un travail comportemental. Ça demande du temps, de la conscience et parfois des **ressources**.

Si tu n'as pas encore appris à établir des bases solides dans tes relations, alors il faut **d'abord faire le travail soi-même**. Tu apprendras à travers des erreurs, des moments d'inconfort, mais ça fait partie du processus de croissance.

**Le piège à éviter** : Confondre stabilité émotionnelle et évitement des conflits.

Le vrai piège ici, c'est de croire qu'une connexion émotionnelle calme et fluide signifie une relation saine, alors qu'en réalité, il s'agit souvent d'une relation dans laquelle l'autre ne s'investit pas pleinement.

Une fausse stabilité peut te faire douter de toi-même et de tes besoins, car tu finiras par te demander si tu es trop intense, trop exigeant ou trop émotionnel.

Le véritable levier stable ne consiste pas à éviter les conflits ou à se fondre dans une relation sans jamais se confronter à l'autre. Il s'agit plutôt de savoir rester calme dans l'émotion, d'être capable d'exprimer ses besoins tout en accueillant ceux de l'autre, et de rester ouvert et présent dans la relation, même lorsqu'elle devient inconfortable.

C'est la capacité à rester en équilibre tout en affrontant les défis, et non de les fuir.

**Mais si tu es prêt à investir dans des relations plus saines** alors voici deux situations où tu pourrais chercher des **relations plus affirmées et stables** :

1. **Apprendre de nouvelles dynamiques relationnelles** : Parfois, les autres ont déjà expérimenté des dynamiques saines et solides. Leur parcours peut t'apprendre des **méthodes de régulation émotionnelle**, de communication efficace, et d'établissement d'un cadre clair sans manipulations.

Cela fait gagner un temps fou, en particulier pour éviter de tomber dans les pièges des **fausses relations stables**.

2. **Apprendre à sortir des schémas toxiques** : Il est aussi utile de t'entourer de personnes qui t'enseigneront à naviguer entre tes besoins et ceux des autres.

Lorsque tu as la chance de côtoyer quelqu'un qui maîtrise le processus de régulation émotionnelle, tu vas plus vite dans ta propre transformation.

Ces personnes savent comment **gérer un conflit sans effondrement** et peuvent te montrer les bases sans te laisser te perdre dans la théorie ou l'intellectualisation.

C'est d'ailleurs, une grande majorité de ce que je fais dans mes accompagnements. Cela te permet d'éviter les erreurs de débutant et d'avancer plus vite.

Mais attention, **il faut que tu sois prêt à investir dans ce qui en vaut la peine** : un vrai travail de relationnel ne se fait pas du jour au lendemain. Et l'**authenticité** dans une relation n'est pas juste une méthode, mais une

démarche à long terme.

### **Comment j'expérimente dans mes relations aujourd'hui (et comment peux-tu le faire aussi) ?**

Aujourd'hui, j'ai adopté une approche plus nuancée pour choisir et entretenir des relations véritablement authentiques. Au lieu de croire à l'illusion de "tout va bien, je n'ai plus besoin d'évoluer dans cette relation", je commence chaque connexion (qu'elle soit personnelle ou professionnelle) avec une intention claire et une vision à long terme quantifiable. Dans la plupart des cas, les personnes ne seront pas contre ce genre de demande. Et si elles voient dans cette demande quelque chose d'étrange ou de trop sérieux, c'est que ces personnes sont en général en état de survie. Il suffit de passer à autre chose, de chercher des relations mieux alignées.

**L'important ici :** Ce n'est pas d'attendre que l'autre change, mais d'**apprendre à créer des liens en toute sécurité émotionnelle, même en étant vulnérable quitte à arrêter la relation si les comportements observés sont de suradaptation.**

### **Développer le Levier Stable Affirmé en Toi : La Méthodologie CNV et l'art de la communication apaisée**

Pour développer un levier stable affirmé dans tes relations, il est essentiel de comprendre et de maîtriser l'art de la Communication Non Violente (CNV). Ce levier se base sur la capacité à rester calme et centré, même face aux déclencheurs émotionnels, et à naviguer les conversations avec clarté et bienveillance. C'est ce qui permet de créer une vraie stabilité intérieure et d'offrir cette stabilité aux autres.

Voici comment tu peux développer ce levier en toi, étape par étape :

#### **1. Apprends à observer sans juger**

L'un des piliers de la CNV est l'observation sans jugement. Cela signifie être capable de constater ce qui se passe autour de toi sans y ajouter de commentaire négatif ou de valorisation. Par exemple, au lieu de dire :

"Tu es égoïste, tu ne penses jamais à moi", tu pourrais dire : " Je vois que tu n'as pas répondu à mon message dans la journée."

### **Pourquoi c'est important :**

En observant simplement les faits, sans juger, tu évites de déclencher des mécanismes défensifs chez ton interlocuteur. Cela permet d'ouvrir un espace pour une conversation plus apaisée et plus constructive.

### **2. Exprime tes émotions de manière non violente**

Exprimer tes émotions est crucial pour être authentique dans tes relations, mais il est essentiel de le faire sans culpabiliser l'autre personne. La CNV t'encourage à exprimer ce que tu ressens en utilisant des formulations comme :

“Je me sens triste et frustré quand ce genre de situation se produit”  
plutôt que : “Tu me rends fou/folle !”

### **Pourquoi c'est important :**

Exprimer tes émotions sans accuser permet d'éviter des réactions de défense ou de rejet. Cela maintient un espace de communication ouvert et empathique. L'autre personne se sent écoutée et non attaquée, ce qui permet de maintenir un dialogue constructif.

### **3. Exprime tes besoins clairement, sans accuser**

La CNV te demande d'exprimer tes besoins de façon claire, sans accuser l'autre personne. Plutôt que de dire :

“Tu ne me laisses jamais parler !” tu diras : “J'ai besoin de m'exprimer et de calme.”

### **4. Pose des limites de manière affirmée**

Poser des limites, c'est savoir dire non de manière claire et respectueuse. En CNV, tu apprends à dire non sans culpabiliser l'autre et sans te justifier indéfiniment. Par exemple :

“Je souhaite que tu changes de ton sinon j'arrêterai la discussion et nous reparlerons de tout cela plus tard” plutôt que : “Tu m'imposes encore ça, c'est toujours la même chose !”

## 5. Utilise un ton calme et apaisé

Ton ton de voix joue un rôle crucial dans la manière dont tu es perçu et dans l'impact de ta communication. Si tu veux transmettre une stabilité affirmée, il faut que ton ton soit apaisé, rassurant et bienveillant.

### **Méthode pour entraîner ton ton de voix :**

- » **Enregistre-toi en parlant** : Prends l'habitude de t'enregistrer quand tu parles. Écoute-toi pour évaluer si ton ton est calme et posé ou s'il est tendu, rapide, ou défensif.
- » **Pratique la respiration profonde** : Avant de répondre à un message ou dans une conversation importante, prends quelques instants pour respirer profondément. Cela calme ton système nerveux et t'aide à utiliser fonctionnellement ta voix.
- » **Pratique l'intention d'être entendu** : Lorsque tu réponds à quelqu'un, fais-le avec l'intention que ta voix véhicule ton message, mais aussi ta volonté d'apporter du calme à la situation.

## 6. Utilise des silences constructifs

En CNV, il n'est pas nécessaire de combler tous les silences avec des mots. Parfois, il est utile de se donner un moment pour réfléchir avant de répondre. Les silences permettent de rester calme, de mieux réfléchir à ce que tu veux vraiment dire et de calmer ta réponse émotionnelle.

### **Pourquoi c'est important :**

Les silences bien placés montrent que tu maîtrises la situation, que tu n'es pas réactif, mais que tu choisis d'agir de manière réfléchie. Ils offrent aussi à ton interlocuteur l'espace nécessaire pour réfléchir à ce qui a été dit.

## 7. Apprends à regarder sans juger

Regarder quelqu'un dans les yeux montre de l'attention, mais il est aussi important de savoir ne pas juger par le regard et donc de cligner un peu des yeux et même parfois de détourner le regard. Dans des situations tendues, un regard accusateur ou intrusif peut mettre l'autre sur la défensive. Au contraire, un regard calme et ouvert exprime ta volonté d'écouter et d'être présent sans jugement.

## Conclusion : Construire un levier stable affirmé

Finalement, tout comme dans l'apprentissage de nouvelles compétences, construire ce levier stable et affirmé dans ta vie demande du temps et de la répétition. Au fur et à mesure que tu t'amélioreras dans cette régulation émotionnelle et cette communication calme et respectueuse, tu verras non seulement une amélioration de la qualité de tes relations, mais aussi de ton bien-être intérieur.

Ce levier stable affirmé est une clé essentielle pour créer des relations authentiques, et en fin de compte, c'est ce qui te permettra de te développer de façon apaisée dans toutes les sphères de ta vie.

Dans ce processus, tu deviendras plus efficace dans ton quotidien, plus serein dans tes relations, et plus résilient face aux défis. Et à mesure que tu maîtrises ce levier en toi, tu constateras qu'il devient plus facile de naviguer dans la complexité de la vie et des relations avec une confiance calme et affirmée.

### Voilà les prochaines étapes pour développer ce levier :

1. **Évalue ton besoin de stabilité relationnelle** : Est-ce que tu te sens capable de rester calme, même dans des situations qui pourraient te déclencher émotionnellement ? Le levier stable affirmé se construit avant tout en toi, en maîtrisant la manière dont tu régules tes émotions, comment tu te comportes face à la pression et comment tu t'exprimes dans ces situations.

2. **Pratique la CNV dans tes relations quotidiennes** : La Communication Non Violente est un outil puissant pour installer cette stabilité. Pratique-la activement dans tes interactions, même dans les petites situations.

Par exemple, lorsque tu as un désaccord, utilise des formulations comme : "Quand je vois [Comportement] je ressens [émotion], car j'ai besoin de [besoin]. Est-ce que tu es prêt à en parler avec moi ?" Cela permet d'installer un dialogue calme et respectueux, renforçant la stabilité dans la relation.

3. **Fais preuve de cohérence** : Garde un ton calme et posé, même lorsque les choses deviennent tendues. Si tu remarques que tu commences à élever la voix ou à changer de comportement sous la pression, prends

une pause et reformule ton message de manière plus posée. Enregistre-toi régulièrement pour écouter ton propre ton et le corriger s'il devient trop tendu ou froid. Ce simple exercice peut t'aider à renforcer ta régulation émotionnelle et à instaurer une stabilité qui ne se déstabilise pas facilement.

4. **Fixe des limites claires et respectueuses** : Apprends à dire non sans culpabilité. Par exemple, quand tu es sollicité pour quelque chose qui te demande trop d'énergie, réponds calmement : "Je comprends que tu aies besoin de [demande], mais j'ai besoin de [autre priorité], je voudrais [demande] sinon [limite] .".
5. **Sois patient et pratique la répétition** : La stabilité ne vient pas instantanément. C'est un muscle que tu dois entraîner au quotidien. À chaque situation où tu pourrais être déstabilisé, rappelle-toi de rester calme et de répondre avec un ton affirmé mais posé. Cela te demandera de la pratique et de la patience, mais à force de répétition, cette stabilité deviendra plus naturelle et plus ancrée.
6. **Rends-toi accessible émotionnellement** : Une relation stable et saine n'est pas une relation d'évitement. Il est aussi essentiel de rester ouvert émotionnellement. Partage ce que tu ressens de manière authentique, même si cela peut être inconfortable. Dis par exemple : "Je ressens de l'inquiétude à propos de [situation], et j'aimerais qu'on en parle pour mieux comprendre où on en est." Cela permet d'équilibrer l'affirmation de soi et l'écoute active.
7. **Inspire les autres par ton exemple** : En cultivant une stabilité affirmée, tu deviens un modèle pour les autres, que ce soit dans tes relations personnelles ou professionnelles. Tu montres comment être stable tout en étant présent et engagé. Cette dynamique engendre des relations plus profondes et plus saines, où chacun est capable de s'exprimer sans crainte de jugement ou de rejet.

Maintenant que nous avons vu comment développer un levier stable et affirmé, il est temps de passer au levier suivant, celui qui a généré le plus de résultats pour moi : le levier influent posé (Jaune). Ce levier ne repose pas uniquement sur l'affirmation de soi comme le levier stable, mais sur une influence positive, une capacité à créer des connexions authentiques et inspirantes.

## #4 Levier interne de connexion (Influence régulée) : Attirer avec confiance et influence

2021.

J'ai franchi un tournant important en combinant mes passions pour la création de contenu et le développement personnel via le théâtre.



À cette époque, avec mon associé, nous avons lancé plusieurs projets autour du développement personnel. Nous avons créé des sketches humoristiques, des méditations guidées, ainsi que des courts-métrages expliquant des concepts de psychologie liés à l'anxiété, l'hypersensibilité et les traumatismes.

Ces créations étaient à la fois une manière de m'exprimer et de tester des approches innovantes pour transmettre des idées profondes de façon simple et engageante.



Je consacrais alors la plupart de mes week-ends à créer du contenu. Ce processus m'a forcé à développer une maîtrise de mon ton, de ma posture, de transmettre avec clarté des concepts complexes à mon audience. En parallèle de mes vidéos, j'ai progressivement intégré des sessions d'improvisation en mettant l'accent sur la libération émotionnelle et la CNV. Pour les participants, ces sessions ont été une vraie opportunité. Ils sont ressortis plus confiants et mieux équipés pour interagir sereinement. Et de mon côté, j'ai appris à ajuster ma communication en fonction des réactions des participants et à rester calme et assertif, même dans des situations tendues.

Les mois passèrent et j'ai commencé à être contacté par des psychologues qui voulaient intégrer mon approche pour leurs patients dans un cadre thérapeutique. Nous avons adapté la CNV pour aider leurs patients à mieux comprendre leurs émotions et à les exprimer de manière saine. Puis de proche en proche j'ai commencé à collaborer avec le centre de médiation du ministère de la justice Luxembourgeoise, le ministère du travail Luxembourgeois et même le Parlement Européen.



**Centre de Médiation Civile e...**

Mediation services and conflict cons...

6 mois • €

**"P'tit Déj des Médiateurs"- This Saturday, 23.  
November**

**This Saturday morning, our monthly "P'tit Déj des  
Médiateurs" will take place at the Chambre des  
Métiers in Luxembourg City.**

**November's theme:**

**"La régulation émotionnelle du Médiateur"  
(hosted by **Antoine Audibert**)**



### Comment fonctionne le levier influent posé ?

Le principe du **levier interne influent posé** repose sur l'idée de développer des relations de confiance avec les autres, tout en évitant les pièges d'une approche trop familière ou manipulatrice.

### Une posture chaleureuse et authentique

Le ton de ce levier est **varié et chaleureux**, mais ce qui le distingue, c'est la proximité dans l'interaction.

L'idée est d'être capable de **changer de registre** en fonction des moments et des interlocuteurs, mais toujours avec respect et sans chercher à trop séduire ou à manipuler. L'influence posée, dans ce cas, vient d'une **communication sincère et bienveillante**. Ce n'est pas une question de plaire à tout prix ou de chercher constamment une forme de validation de l'autre, qui est la version dérégulée.

### Éviter la manipulation et la recherche de validation

L'un des **principaux risques** d'un levier influent trop basé sur la chaleur et l'amicalité est la **manipulation**. Il est facile de tomber dans le piège de chercher à séduire ou de jouer sur une trop grande familiarité pour obtenir ce que l'on veut, ça a été mon cas. Cela peut créer des relations où la dynamique est basée sur la **recherche de validation**, et non sur le **respect mutuel**.

Dans ce cas, le risque est de **trop partager**, de **trop dévoiler de soi** pour

créer une connexion qui, au final, repose plus sur une certaine forme de dépendance affective qu'une véritable relation saine. Le but n'est pas de se faire "aimer" ou d'être apprécié par tout le monde, mais de créer des liens sincères où chacun peut se sentir entendu, respecté, et en confiance.

### L'authenticité dans la variation du ton

Le ton, lorsqu'il est utilisé correctement, doit être **varié** : il peut être plus doux ou plus dynamique en fonction des moments et des personnes. Un ton plus vivant et expressif peut capter l'attention et maintenir l'engagement, mais il ne doit jamais être utilisé pour manipuler ou faire en sorte que l'autre se sente obligé de répondre positivement par simple amabilité. Il s'agit de faire en sorte que l'autre **se sente compris**, sans jamais tomber dans la manipulation affective.


### Construire sur la confiance, pas sur la familiarité

Ce levier repose avant tout sur **la construction d'une confiance solide**, et non sur des stratégies de familiarité ou de proximité forcée. En effet, il est crucial de ne pas

se laisser emporter par l'envie de **plaire à tout prix**. Ce levier, quand il est sévère, n'est pas celui d'un manipulateur, mais celui d'un leader capable de **garder sa propre stabilité émotionnelle** tout en permettant à l'autre de s'exprimer.

### L'importance des limites

Dans une dynamique influente saine, savoir poser un **cadre clair** et respectueux est fondamental. Ce levier consiste à permettre à l'autre de s'exprimer librement, mais aussi à **mettre des frontières** lorsque nécessaire, sans culpabiliser ou manipuler pour obtenir un "oui" à tout prix. Ce n'est pas une posture passive ou permissive, mais une manière active et respectueuse de maintenir une **relation équilibrée**, fondée sur la compréhension et l'écoute mutuelle.

<b>Profil Influent</b>	
<b>Ton de la voix</b>	Chaleureux, enjoué, souvent modulé (hauts et bas), expressif.
<b>Débit de parole</b>	Rapide, avec des envolées enthousiastes. Peut parler fort quand il est excité.
<b>Regard</b>	Mobile, pétillant, souvent accompagné de sourires. Regarde dans les yeux mais peut se détourner facilement pour capter l'ambiance autour.
<b>Geste</b>	Ouverts, amples, démonstratifs. Touche l'autre de manière amicale (main sur l'épaule, tape dans la main, câlin facile).
<b>Exemples type de phrases</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» “Génial, on fait ça !”</li> <li>» “Tu vas adorer, c'est sûr !”</li> <li>» “Trop bien de te voir !”</li> <li>» “On se capte vite, ok ?”</li> </ul>

<b>Comportemental et neurologique</b>	
<b>Tension corporelle localisée</b>	Joues, front, mains. Tension liée à l' <b>envie de plaisir</b> , à l'excitation sociale ou à la peur du rejet.
<b>Type de respiration</b>	Rapide, <b>souvent irrégulière</b> . Elle suit l'enthousiasme ou le stress social, avec une tendance à l'hyperventilation légère en cas de surcharge.
<b>Signe d'alerte relationnel</b>	Recherche <b>excessive d'approbation</b> , besoin d'être <b>vu/entendu</b> . Peut interrompre l'autre ou fuir la profondeur émotionnelle.
<b>Réaction au stress ou à la perte de contrôle</b>	Dérision, fuite dans le <b>divertissement</b> , ou amplification du charme. Peut éviter les sujets sérieux ou minimiser les tensions. <b>Phrase typique</b> : “Allez, détends-toi, on va rigoler un bon coup !”

<b>Non-verbal et relationnel</b>	
<b>Espace occupé</b>	Occupe <b>beaucoup d'espace</b> , mais de manière <b>dynamique et fluide</b> : bouge constamment, se penche vers l'autre, gestes amples et expressifs, aime être au centre de l'attention.
<b>Modulation vocale</b>	Très <b>riche</b> : voix <b>musicale</b> , rythmée, <b>variations de ton</b> fréquentes pour captiver, rit, joue avec les intonations.
<b>Posture décisionnelle</b>	Décide vite sous <b>l'impulsion</b> , souvent <b>influencée</b> par l'enthousiasme ou l'avis des autres. Peut changer d'avis facilement selon l'ambiance.
<b>Tolérance à l'incertitude</b>	Faible : fuit l'ennui ou la complexité, peut ignorer les signaux d'alerte pour garder une ambiance légère, préfère faire confiance à son ressenti plutôt que d'analyser trop longtemps.

<b>Dynamique relationnelle</b>	
<b>Biais cognitifs fréquents</b>	Focalisation sur le relationnel : tendance à surestimer l'harmonie ou la qualité des liens.
<b>Types de phrases bloquantes</b>	“On va s'ennuyer là, non ?” / “Trop sérieux pour moi.” / “Tu veux vraiment faire ça comme ça ? Moi j'aurais mis plus d'ambiance !” / “On verra bien, on improvise !”
<b>Besoins non reconnus</b>	<b>Besoin d'être aimé, apprécié, reconnu</b> pour son énergie, sa créativité et sa convivialité. <b>Besoin de liberté d'expression</b> et de spontanéité. Ces besoins sont parfois <b>masqués par un excès de légèreté</b> .
<b>Stratégie d'évitement émotionnel</b>	<b>Humour ou exagération</b> pour détourner l'attention des sujets profonds ou inconfortables, évitement du conflit direct, cherche à plaire à tout le monde, <b>fuite dans la distraction</b> , le bavardage ou la suractivité sociale, <b>minimisation des émotions désagréables</b> .

## Créer des relations de confiance pour éviter les dérives toxiques

Tu as compris qu'il s'agit ici de bâtir des relations de confiance solides avec des personnes. Ce levier repose sur une posture authentique, où l'influence se transmet naturellement.

Mais, comme pour tout levier, il peut rapidement se retourner contre toi si tu ne veilles pas à sa régulation ce qui fut mon cas.

**Astuce** : L'influence la plus puissante ne vient pas de l'envie d'être aimé, mais de la capacité à être authentique, chaleureux, le tout avec bienveillance. C'est cette posture stable et authentique qui inspire naturellement la confiance. Chercher à plaire à tout prix, c'est risquer de perdre son pouvoir d'alignement.

Imaginons les deux scénarios suivants :

**Scénario #1 : Le levier d'influence insécure** Tu crées des relations avec des personnes, mais ces connexions restent superficielles et ponctuelles. Dans cette configuration, le besoin de validation est exacerbé et il y a beaucoup de rires. Mais ce rire-là n'est pas spontané. C'est souvent un rire de protection sociale, un moyen inconscient de désamorcer les tensions, de séduire, d'apaiser pas d'exister vraiment. C'est un réflexe typique du fawning : ton mécanisme adaptatif cherche à éviter le rejet en te rendant agréable à tout prix. Alors tu souris, tu ris, tu t'adaptes, même quand quelque chose te dérange. Mais au fond, tu sens que tu t'éloignes de toi-même. Tu as quelques échanges intéressants, mais ils manquent de profondeur. Tu restes dans une dynamique où la confiance n'est pas véritablement instaurée.

**Scénario #2 : Le levier influent sécure** Tu développes une relation authentique, et tu bâtis un réseau solide basé sur la confiance. Cette fois, tes connexions ne sont pas superficielles. Elles sont profondes, sincères, et elles entraînent naturellement d'autres relations. Chaque personne que tu touches devient à son tour une porte d'entrée vers d'autres personnes sécures. Tu n'es plus seulement une personne influente, tu deviens un créateur de dynamiques collectives qui s'amplifient. Là où tu avais des interactions limitées, tu construis un véritable écosystème d'échanges positifs, qui grandit mois après mois.

Cependant, ce levier peut vite se retourner contre toi si tu ne fais pas atten-

tion car il tend à diminuer ta recherche de respect.

C'est ici que les risques de relations toxiques entrent en jeu le plus. Si tu n'es pas attentif, tu peux rapidement te retrouver avec des individus manipulant pour leurs propres intérêts, au détriment du groupe.

### **Les dangers des relations toxiques – Mode 3 et Mode 4**

Lorsqu'un groupe devient trop toxique, tu tombes dans une dynamique de **Mode 3** ou **Mode 4** très rapidement, où les comportements dominants et manipulateurs prennent le dessus.

Dans le **Mode 3 (relation intime toxique)**, certaines personnes vont chercher à contrôler ou imposer leurs idées, à éviter les conflits tout en se soumettant aux autres, ou à intellectualiser les discussions pour ne jamais vraiment les aborder.

Cela crée une atmosphère où la confiance est presque inexistante malgré les liens apparents, où les échanges deviennent superficiels et où les relations sont marquées par des non-dits et des tensions non résolues.

Le **Mode 4 (relation déclenchante en groupe)**, quant à lui, va amplifier ce phénomène. Là, les individus ne cherchent même plus à maintenir l'harmonie. Certains vont jouer sur des tensions, surjouer la sociabilité pour ne pas risquer d'être rejetés, ou chercher à dominer les échanges. Dans ces groupes, il n'y a plus de place pour la véritable vulnérabilité. Chacun défend ses propres intérêts et la communication devient toxique. Dans ces modes, le levier influent posé se transforme en un outil de manipulation, où les relations relèvent plus de l'exploitation que de la collaboration.

Il maintient en gros un état de survie pour le groupe et l'individu.

### **Comment utiliser ce levier et éviter les dérives ?**

**Voici quelques pistes :**

- » **Maintenir une posture assertive et calme** : En restant stable émotionnellement, tu es en mesure de gérer les situations tendues et d'éviter que des comportements de domination ou de soumission prennent le dessus.
- » **Communication non violente (CNV)** : Utiliser la CNV comme outil de régulation. Cela permet à chacun de s'exprimer sans peur d'être

jugé, et d'apprendre à poser des limites sans agressivité quitte à ensuite arrêter ta relation avec ce groupe. Cela crée un cadre de communication sain, où les conflits sont résolus de manière constructive.

- » Écoute active et respect de l'autre : Une influence saine repose sur de la réciprocité, de l'authenticité et de la vulnérabilité où l'expression de chacun est valorisée. Si tu laisses des tensions non exprimées ou des comportements manipulateurs se glisser, la confiance sera vite détruite.

Ce levier est un véritable catalyseur de relations authentiques, mais il peut facilement devenir un terrain fertile pour des dynamiques toxiques si mal régulées. Un levier influent posé, bien géré, permet de créer des liens solides, et génère une croissance exponentielle en élargissant l'impact de chacun.

Mais pour y parvenir, il est essentiel d'être attentif aux comportements du groupe, d'intervenir lorsque des dérives apparaissent et de toujours maintenir un équilibre dans les échanges, en utilisant la CNV et une posture calme et assertive.

**Astuce :** Un groupe toxique bascule vite en Mode 3 ou 4 : non-dits, domination, faux consensus... Pour éviter ça, incarne une posture calme et assertive. Utilise la CNV sans comportement agressif au possible, et écoute vraiment. Une influence saine, c'est celle qui protège le groupe, pas celle qui cherche à le contrôler.

### Créer des relations de confiance

Le levier influent posé repose sur l'art de tisser des liens solides et sincères, où chaque individu joue un rôle clé pour renforcer l'ensemble. Ce levier est l'un des plus puissants pour attirer des personnes qui croient en toi et qui sont prêtes à s'engager activement dans une relation harmonieuse et authentique.

La première chose va être de savoir interagir avec le monde sans peur puis de savoir maintenir ses limites dans ce contexte. Cependant, cela demande une approche réfléchie pour être efficace sur le long terme. Je vais te donner pour ça 6 étapes essentielles pour développer ce levier et faire croître des relations saines qui engagent et inspirent :

Étape 1 : Identifier les bonnes personnes avec qui créer des relations sincères

Étape 2 : Clarifier les attentes de manière réciproque

Étape 3 : Vérifier l'alignement et l'engagement mutuel

Étape 4 : Entretenir une communication régulière et bienveillante

Étape 5 : Poser des limites claires

Étape 6 : Encourager l'autonomie et la croissance personnelle

Cela ne demande que ça, et c'est ce qu'on va voir tout de suite.

## **Étape 1 : Identifier les bonnes personnes à connecter**

Le levier influent posé repose avant tout sur des connexions authentiques et bienveillantes. Il s'agit de créer des relations de confiance avec des personnes qui partagent une vision commune et qui sont prêtes à s'engager dans des échanges sincères et respectueux.

L'idée ici est de tisser des liens durables avec ceux qui, tout comme toi, souhaitent construire des relations saines et équilibrées.

### **Questions à se poser :**

- » **Qui incarne la stabilité et la bienveillance dans mon entourage ?**
- » **Qui partage des préoccupations similaires aux miennes et veut avancer ?**
- » **Où puis-je trouver ces personnes qui partagent des valeurs de respect et de soutien mutuel ?**
- » **Quand ai-je récemment eu des conversations profondes et constructives ?**
- » **Quelles actions ai-je réalisées avec ces personnes qui m'ont aidé à avancer ?**

### **Action :**

Fais une liste des personnes avec lesquelles tu aimerais créer des relations plus saines. Définis à quoi elles ressemblent et ce qu'elles font au quotidien et va dans ces endroits.

## Étape 2 : Clarifier les attentes de manière réciproque

Clarifier les attentes, c'est s'assurer que toutes les parties impliquées dans la relation savent ce qu'elles attendent de l'autre, et sont prêtes à respecter ces attentes.

Cela crée une relation saine, basée sur la confiance et le respect mutuel, et permet d'éviter les malentendus ou les frustrations.

### Action :

**1. Clarifier tes attentes personnelles :** Prends un moment pour réfléchir à ce que tu attends de cette relation. Demande-toi :

- » **Qu'attends-je de cette personne ?**
- » **Quel type de communication ou de soutien me serait utile ?**
- » **Quelles sont mes limites à respecter dans cette relation ?**

**2. Exprimer tes attentes clairement :** Lorsque tu entames la discussion, exprime tes attentes de manière directe, mais respectueuse. Par exemple :

- » "J'ai besoin de communication et de respect."
- » "Je veux une communication ouverte et honnête, sans non-dits."

**3. Inviter l'autre à clarifier ses attentes :** Une fois que tu as posé tes attentes, demande à l'autre personne ce qu'elle attend de toi. Tu peux poser des questions comme :

- » "Qu'attends-tu de notre relation ?"
- » "Quels sont tes besoins ou attentes en termes de communication ou de soutien ?"
- » "Y a-t-il des choses que tu préfères éviter ou que tu souhaites qu'on respecte dans cette relation ?"

**4. Trouver un terrain d'entente :** Comparez vos attentes. Si elles sont alignées, c'est parfait. Si certaines attentes divergent, il est important d'en discuter calmement et de chercher des solutions ensemble même si la finalité sera de ne pas poursuivre la relation.

### **Par exemple :**

- » "Je comprends que tu préfères être plus indépendant, mais j'ai besoin

de plus de communication. Est-ce qu'on peut trouver une manière de fonctionner qui nous conviennent à tous les deux ?”

**5. Définir des règles de communication :** Surtout dans un groupe ou avec plusieurs personnes, il est crucial d'établir des règles de base pour communiquer. Cela permet d'éviter les malentendus et de s'assurer que chacun se sent écouté et respecté. Par exemple :

- » “On peut convenir que quand quelqu'un a une remarque à faire, on attend que la personne termine son propos avant de répondre.”
- » “Si quelqu'un se sent mal à l'aise avec une situation, on s'engage à en discuter calmement.”

### **Et dans le groupe ?**

Cette démarche peut se faire aussi, il est encore plus important de s'assurer que tout le monde se sent à l'aise pour exprimer ses attentes.

Voici ce qu'il faut faire :

#### **1. Assurer l'alignement des objectifs du groupe :**

- » Chaque membre doit être clair sur le but du groupe, la manière dont il souhaite contribuer et les attentes vis-à-vis des autres membres.

#### **2. Favoriser une communication saine :**

- » Utiliser la communication non violente (CNV) pour éviter les malentendus. S'assurer que tout le monde parle avec respect et écoute. Par exemple : “Je me sens frustré. J'ai besoin de respect et d'authenticité.”

#### **3. Fixer des règles de gestion des conflits :**

- » Prévoir une manière de gérer les désaccords pour éviter que les conflits ne deviennent destructeurs. Par exemple :

“Si un problème survient, on s'engage à en discuter dans les 48 heures pour ne pas laisser de tensions non résolues.”

### **Action :**

1. Prends quelques minutes pour noter ce que tu attends de tes relations, qu'elles soient professionnelles ou personnelles.

2. Parle ouvertement de ces attentes aux personnes concernées et encourage-les à faire de même.
3. Utilise les 3 autres leviers dont on a parlé pour équilibrer.

### Étape 3 : Vérifier l'alignement et l'engagement mutuel

L'alignement et l'engagement mutuel sont cruciaux pour qu'une relation soit saine, que ce soit dans le cadre d'un partenariat ou d'une collaboration. Il est essentiel que toutes les parties aient une vision commune et une volonté de s'investir pour faire avancer la relation. Pour vérifier cet alignement, il faut s'assurer que chaque personne comprenne seulement les attentes mutuelles.

#### Comment vérifier cet alignement ?

**1. Clarifier les intentions de chacun :** Demande-toi si les personnes avec qui tu veux nourrir cette relation ou collaborer partagent une vision commune de ce que vous voulez accomplir ensemble. Cela peut être dit de manière simple et directe :

- » “Est-ce que nous avons tous la même vision ?”
- » “Est-ce que mes attentes par rapport à cette collaboration sont claires pour toi ?”

**2. S'assurer que l'engagement est réciproque :** L'engagement ne doit pas être unilatéral. Pour éviter toute forme de manipulation ou de dynamique toxique, il est crucial que chaque partie soit prête à investir de son temps et de son énergie dans la relation. Demande-toi si chaque personne est prête à se rendre responsable de son engagement. Par exemple :

- » “Je veux être sûr que nous sommes tous sur la même longueur d'onde par rapport à ce que nous attendons l'un de l'autre. Est-ce que tu es prêt à t'investir dans cette relation comme moi ?”

#### Action :

- 1. Vérifier l'engagement personnel :** Avant de continuer à approfondir la relation, il est essentiel de vérifier que chaque partie est prête à investir de manière sincère et engagée. Cela peut passer par un simple échange direct où chacun exprime son engagement à respecter les at-

tentes mutuelles.

- 2. Rester flexible et prêt à ajuster :** Au fur et à mesure que la relation se développe, il est important de s'assurer que les ajustements sont faits si nécessaire. Assure-toi que chacun est toujours aligné sur les attentes initiales et qu'il y a une volonté continue de faire fonctionner la relation. Par exemple :

“Je sens qu'il y a eu quelques tensions dans la communication, est-ce qu'on peut en discuter pour ajuster nos attentes et nous assurer qu'on reste alignés ?”

La clarté et l'engagement sont les pierres angulaires de toute relation solide. Ils ne doivent pas être laissés au hasard. S'assurer que chaque partie comprend son rôle, ses attentes, et est prête à s'investir est essentiel pour maintenir une dynamique saine et éviter des situations où une partie se sent manipulée ou laissée pour compte.

### **Première manière de faire : Rendre l'autre investisseur dans la relation par la vulnérabilité**

Dans une relation saine et équilibrée, l'investissement réciproque ne passe pas seulement par des actions. Il est crucial que chaque personne soit prête à être vulnérable, à partager ses émotions et ses besoins réels. C'est ce qui crée un vrai lien de confiance. Être vulnérable, c'est accepter de se montrer tel que l'on est, avec ses forces et ses faiblesses. C'est exprimer ce que l'on ressent malgré la peur du jugement. Par exemple, si tu veux renforcer une relation, n'hésite pas à partager tes préoccupations, tes doutes ou tes peurs. Ce n'est pas une faiblesse, mais une forme de courage qui, paradoxalement, renforce le lien et pour le faire sainement, tu dois le faire via la communication non violente.

Dans cette démarche, l'autre personne doit aussi être prête à ouvrir cette porte de vulnérabilité. Cela signifie qu'il faut s'investir émotionnellement, ne pas avoir peur de montrer des fragilités, et accepter de recevoir de l'aide ou du soutien sans se sentir diminué. C'est ce type de vulnérabilité mutuelle qui permet de créer un environnement de confiance et de respect.

### **Deuxième manière de faire : Rendre l'autre expert dans la relation en lui offrant un cadre pour grandir**

Une fois que la vulnérabilité est instaurée, il devient important de rendre l'autre personne « experte » dans cette relation.

Comment ?

En lui partageant des outils pratiques pour mieux gérer ses émotions, comprendre les dynamiques de communication, et développer des compétences qui renforceront la relation sur le long terme. Cela peut passer par des discussions régulières en parlant en CNV, des retours constructifs où chaque personne apprend à mieux se connaître et à mieux comprendre l'autre. Il ne s'agit pas de « former » l'autre, mais aussi de l'accompagner dans un processus d'évolution personnelle qui lui permettra de mieux gérer la relation. Cela rend chaque personne plus compétente dans l'échange, mais aussi plus à l'aise avec sa propre vulnérabilité. Elle devient alors capable de contribuer activement à la relation, de manière saine et équilibrée.

### **Action :**

Commence par être vulnérable toi-même dans la relation, en partageant tes émotions et en créant un espace sûr où l'autre peut faire de même en parlant en Communication Non Violente. L'objectif est d'installer un cycle d'apprentissage mutuel où chacun prend ses responsabilités émotionnelles et apprend à gérer la relation de manière autonome et respectueuse. Ce processus d'investissement émotionnel et de développement personnel renforcera la relation et la rendra plus solide.

## **Étape 4 : Entretenir une communication régulière et bienveillante**

La communication verbale et non verbale est essentielle pour maintenir une relation solide et saine, que ce soit avec des partenaires, des amis ou des proches. En effet, la clé réside dans la réciprocité, et plus précisément dans le fait de nourrir constamment la relation avec de l'écoute active et du respect.

Lorsque l'on entretient une relation, la régularité et la qualité de la communication permettent de renforcer la confiance et d'éviter que des malentendus ou des tensions s'installent.

## **1. Clarifier les attentes de manière réciproque**

Tout commence par une compréhension mutuelle des attentes. Pour une communication saine, il est fondamental de clarifier ce que chaque personne attend de l'autre. Cela permet de poser des bases solides et de réduire le risque de frustrations. Qu'attends-tu de cette relation ? Et qu'attend l'autre personne de toi ? Une fois cette question posée, il devient plus facile d'ajuster son comportement pour être en accord avec ces attentes.

## **2. Prendre l'initiative d'écouter activement**

L'écoute active est un pilier de la communication bienveillante. Elle consiste à être pleinement présent dans l'échange, à ne pas interrompre l'autre et à reformuler ce qu'il ou elle a dit pour s'assurer de bien comprendre. Cela peut également inclure des moments de silence où chacun peut prendre le temps de formuler ses pensées avant de répondre. Ce processus crée un espace de dialogue respectueux et ouvert, qui permet à chaque personne de se sentir entendue.

## **3. Respecter les émotions de l'autre**

La gestion des émotions, tant les siennes que celles des autres, est cruciale pour maintenir une communication saine. Accepter que l'autre ressente ce qu'il ressent, sans jugement ni minimisation, est la base de toute relation authentique. Cela implique de ne pas réagir de manière impulsive ou de chercher à "réparer" l'émotion de l'autre, mais plutôt d'accepter cette émotion et de l'accompagner.

## **4. Adapter la communication selon la situation (relation ou résultat)**

Lorsque plusieurs personnes sont impliquées, il est crucial de savoir adapter sa communication verbale et non verbale en fonction de la situation. Selon qu'on est dans une phase relationnelle ou de recherche de clarification relationnelle (résultat), il faut ajuster son approche pour maintenir l'équilibre. Par exemple, en situation de groupe, il peut être nécessaire de moduler son discours en fonction des comportements présents.

- » **Si tu fais face à un comportement Dominant** : L'approche directe et structurée est privilégiée. Le "Dominant rouge" recherche des résultats rapides et apprécie la clarté. Il est important d'être assertif et de

poser des limites clairement pour éviter toute forme de manipulation.

- » **Si tu fais face à un comportement Influent** : Il faut adapter ton approche en utilisant un ton enthousiaste et ouvert. Les “Influents jaunes” aiment l’échange et l’émotion. Dans ce cas, il est essentiel de favoriser la relation tout en maintenant un cadre pour éviter les dérives émotionnelles et la manipulation.
- » **Si tu fais face à un comportement Stable** : L’approche plus douce et empathique sera nécessaire. Le “Stable vert” a besoin d’un environnement stable où il se sent respecté. Il est important de poser des limites de manière calme et non agressive pour éviter l’effacement ou l’évitement.
- » **Si tu fais face à un comportement Conforme** : Ici, la communication doit être précise, factuelle, et logique. Les “Conformes bleus” ont besoin de structure et de détails. Il faudra donc être clair et patient, surtout lorsque des désaccords surgissent, pour éviter qu’ils ne se ferment ou se rigidifient.

Savoir alterner entre ces différents leviers permet de maintenir une dynamique relationnelle saine.

Maintenant, tu vas probablement me demander, en quoi n’est ce pas de la manipulation ?

Ta question est très pertinente. Et la réponse, c’est **non**, ce n’est pas de la manipulation à condition que l’intention soit claire et alignée. La manipulation, c’est quand tu utilises la relation pour obtenir quelque chose au détriment complet de l’autre ou de toi-même, tout en masquant ton intention réelle.

La régulation relationnelle, c’est quand tu ajustes ta manière d’entrer en lien pour favoriser la sécurité, l’écoute et la compréhension, sans déformer ton message ni t’éloigner de toi. Il est aussi crucial de repérer rapidement les signaux de tension ou de conflit, et d’ajuster ta communication pour favoriser la coopération tout en respectant les limites de chacun.

## **5. Être cohérent et constant dans la communication**

La constance et la cohérence sont des aspects essentiels de la communication. Parler avec clarté et rester fidèle à ses engagements et valeurs permet

de bâtir une relation de confiance. Si la communication est intermittente, ambivalente ou contradictoire, c'est le signe de toxicité. Assure-toi de toujours être aligné dans tes mots et actions pour favoriser la transparence et la réciprocité dans les relations.

### **Action :**

Pose des questions ouvertes sur leurs besoins, leurs attentes et leurs émotions. Sois attentif à leurs réponses et n'hésite pas à exprimer tes propres ressentis de manière calme et respectueuse. Cela t'aidera à assainir/renforcer le lien et à éviter les malentendus qui peuvent mener à des tensions ou des conflits.

## **Étape 5 : Poser des limites claires**

Lorsque plusieurs personnes sont impliquées, maintenir un environnement respectueux et bienveillant devient encore plus essentiel. Cela va donc au-delà de simplement poser des limites personnelles : il s'agit d'assouplir les dynamiques du groupe pour éviter les comportements de survie à l'instant T.

Si ces comportements ne sont pas maîtrisés, la situation peut rapidement dégénérer et devenir toxique.

Voici comment poser des limites claires et efficaces dans un groupe, tout en assurant la régulation nécessaire pour maintenir une relation saine et respectueuse :

### **1. Clarifier les attentes dès le départ**

Sois transparent et explicite sur ce que sont des comportements acceptables et ceux qui sont à éviter. Cette phase préliminaire permet d'éviter des malentendus ou des comportements inappropriés.

### **2. Appliquer des limites émotionnelles**

C'est ici qu'une bonne régulation émotionnelle fait toute la différence. Il est important de poser des limites intégrées et intermittentes non seulement sur les comportements physiques (ton, posture), mais aussi sur les échanges.

Si quelqu'un devient agressif ou manipulateur, il est nécessaire de rappeler

respectueusement les règles établies, tout en permettant à chacun de s'exprimer sans juger ni minimiser les sentiments de l'autre.

### **3. Gérer les comportements toxiques**

L'une des premières choses à faire est d'identifier les signes de comportements toxiques (manipulation, domination, ou évitement excessif). Si ces comportements commencent à émerger, il est essentiel d'agir rapidement et de manière assertive en posant des limites.

### **4. Assurer une cohésion et une écoute active**

L'écoute active est un levier puissant pour désamorcer les tensions et créer un environnement où les limites peuvent être respectées. Encourage une communication ouverte où chacun se sent libre d'exprimer ses préoccupations sans crainte de rejet. Ce processus renforce les liens au sein du groupe et permet de créer un climat de confiance, élément essentiel pour éviter que des relations toxiques n'émergent.

#### **Action :**

Si tu te retrouves dans une relation ou un groupe où les limites sont constamment franchies et où la dynamique toxique persiste, il est parfois nécessaire de couper le lien.

**“Je constate que nos échanges ne respectent pas mes limites et je choisis de prendre du recul pour préserver mon bien-être.”**

Fais-le de manière claire. Il est essentiel de protéger ta santé émotionnelle et de filtrer les environnements toxiques.

### **Étape 6 : Encourager l'autonomie et la croissance personnelle**

L'objectif ici est de créer un environnement où chacun peut se développer de manière autonome tout en continuant à participer à la dynamique collective. Encourager l'autonomie, c'est permettre à chaque individu d'explorer et de développer ses propres compétences tout en contribuant à l'effort commun.

C'est sortir de la dépendance affective et de l'hyper indépendance.

C'est devenir interdépendant.

Je te donne trois stratégies pour y arriver.

## **1. Apprendre à prendre des décisions indépendantes**

Dans toute relation, qu'elle soit personnelle ou professionnelle, l'autonomie est essentielle pour éviter de tomber dans des schémas de dépendance émotionnelle. L'idée n'est pas de fonctionner en "solo", mais de devenir capable de faire des choix de manière indépendante tout en restant connecté aux autres de manière respectueuse et saine. L'objectif est de parvenir à une relation d'interdépendance, où chaque individu est responsable de ses décisions, mais dans un cadre où les besoins et les valeurs de chacun sont pris en compte.

**Concrètement, voici comment favoriser cette autonomie relationnelle :**

### **1) Encourager la prise de décisions respectueuses dans les échanges :**

Au lieu de toujours rechercher l'approbation de l'autre pour chaque petite décision, prends le temps de t'écouter et d'agir en fonction de tes besoins et désirs. Dans une relation, il est important de pouvoir dire "je veux" ou "je ressens" sans attendre que l'autre valide systématiquement. Cela montre que tu te respectes et que tu es capable de prendre des décisions qui correspondent à tes valeurs.

#### **Exemple :**

Si tu veux passer plus de temps seul pour recharger tes batteries, n'hésite pas à l'exprimer clairement. Cela peut signifier dire à un proche en adaptant la CNV :

"Aujourd'hui, j'ai besoin de temps pour moi, et je préfère ne pas faire de plans ensemble." Cette approche te permet de maintenir ton espace personnel tout en respectant les besoins de l'autre.

### **2) Créer un espace de décision partagé dans les relations :**

Plutôt que d'être celui ou celle qui prend toutes les décisions, il est important de favoriser une approche partagée dans les relations, où chaque personne peut exprimer ses désirs et opinions. Cela se fait en prenant l'habitude de questionner l'autre sur ses envies et en établissant une dynamique où les décisions sont co-créées. Cela renforce non seulement l'autonomie de chaque individu, mais aussi l'implication et l'engagement des deux par-

ties dans la relation.

**Exemple :**

Lorsque vous planifiez un événement ou une sortie avec des proches, impliquez-les dans la décision en leur demandant leur avis, mais sans forcer l'un ou l'autre à accepter les choix de l'autre. Si vous avez des amis ou des membres de la famille, au lieu de décider tout seul où aller ou quoi faire, pose la question : "Quel endroit t'intéresse pour cette sortie ?" Cela rend la relation plus équilibrée et engage tout le monde dans le processus décisionnel.

**3) Se donner la liberté d'exprimer ses besoins :**

Il est essentiel de savoir exprimer tes besoins clairement et sans culpabilité. Dans une relation, être capable de dire "J'ai besoin de..." ou "Je souhaite..." sans craindre de déranger l'autre est un signe de santé émotionnelle et d'autonomie. Cela aide à maintenir une relation saine, basée sur le respect mutuel, et empêche de tomber dans des schémas où l'un des deux se sacrifierait pour l'autre.

**Exemple :**

Lorsqu'un désaccord survient, au lieu de céder sous pression ou de laisser les choses s'envenimer, ose exprimer calmement ce dont tu as besoin pour te sentir entendu. Par exemple, "Quand je vois que tu hausses le ton, je comprends que tu sois en colère, mais pour moi, il est important qu'on puisse discuter de ce point calmement." Cette approche permet de rester fidèle à soi-même tout en préservant la relation.

**4) Apprendre à respecter les limites tout en restant ouvert à la relation :**

Il ne s'agit pas de couper les ponts ou de se refermer, mais plutôt de savoir dire non quand c'est nécessaire pour préserver ton espace personnel. Respecter les limites de l'autre est tout aussi important que poser les siennes. Lorsque les deux parties sont capables de le faire, cela renforce la confiance et l'équilibre dans la relation.

**Exemple :**

Si une personne te demande de toujours être disponible, mais que tu as besoin d'espace, dis-le gentiment mais fermement. "J'aimerais t'aider, mais en ce moment, j'ai besoin de prendre du recul. Ce n'est rien contre toi, mais je dois respecter mon besoin de solitude."

**Ce que j'ai fait :** J'ai encouragé mes relations à créer un espace de dialogue ouvert avec chaque nouvelle personne que je rencontrais, en leur offrant des conversations basées sur la communication non violente (CNV). Cela leur permettait d'aborder des sujets importants, de poser des questions ouvertes et de pratiquer l'écoute active, afin d'approfondir la compréhension mutuelle et d'instaurer un climat de confiance.

L'idée était aussi de poser des questions ouvertes comme « Comment te sens-tu à ce sujet ? » ou « Qu'est-ce qui est important pour toi dans cette situation ? », ce qui permettait à chacun de se sentir entendu et respecté. Ce processus favorisait une communication plus authentique, où chacun pouvait s'exprimer sans jugement, et ainsi développer des relations plus profondes et plus sincères.

Cette approche a non seulement permis de renforcer les liens entre toutes mes relations, mais aussi d'instaurer une dynamique de soutien mutuel.

## **2. Valoriser les réussites personnelles**

Ce qui permet de renforcer la confiance dans une relation ou dans un groupe, de créer un environnement positif et de favoriser l'engagement mutuel, c'est aussi de permettre à chacun de se sentir vu et apprécié pour ses efforts.

Prenons un exemple concret :

Si quelqu'un dans ton entourage fait un progrès dans sa manière de communiquer, que ce soit en apprenant à poser des limites avec respect ou en réussissant à écouter sans juger, c'est un moment important à célébrer. Ce n'est pas seulement une réussite ponctuelle, mais un véritable pas dans son évolution personnelle. Quand une personne voit ses efforts reconnus, elle se sent valorisée et est bien plus encline à répéter ses actions et à aller encore plus loin. Dans une dynamique de relation saine, chacun peut « partager » ses progrès en mettant en lumière ses petites victoires au quotidien.

Par exemple, chacun peut évoquer un moment où il a réussi à désamorcer un conflit grâce à la communication non violente (CNV).

En faisant ça, tu transformes ces petites réussites en un renforcement collectif, où chacun se sent soutenu et apprécié pour son évolution. Valoriser les réussites personnelles dans tes relations n'est pas juste un geste de reconnaissance, c'est aussi un moyen de renforcer les liens et les comportements sains. Cela permet à chaque personne de se sentir vue, entendue et encouragée, créant ainsi une relation où chacun peut avancer tout en restant fidèle à soi-même.

### 3. Encourager l'auto-évaluation

L'idée derrière l'auto-évaluation est d'aider les autres à prendre du recul sur leurs propres progrès dans l'expression des besoins et des émotions et à mesurer leur évolution dans une relation.

Cette évaluation personnelle renforce non seulement sa conscience de soi, mais aussi son engagement dans la relation.

#### Exemple :

Tu encourages une personne à réfléchir à la manière dont elle a géré un conflit récemment. Et vous pouvez évaluer votre capacité mutuelle en vous posant des questions comme : *“Ai-je réussi à poser mes limites de façon calme ?”*, *“Ai-je utilisé la communication non violente ? Comment ai-je réagi émotionnellement ?”*.

Ces questions permettent d'évaluer ce qu'elle a bien fait et où elle peut encore progresser. Elles renforcent aussi la capacité de chaque individu à prendre des décisions interdépendantes et à agir avec plus de responsabilité dans ses relations. Cela permet aussi de créer une relation où chacun se sent acteur de sa propre évolution, renforçant ainsi la confiance mutuelle.

#### Exemple :

Quand j'ai des conversations difficiles, je propose à l'autre de revenir sur la manière dont il a perçu la situation. Par exemple, après un malentendu, je pose des questions comme *“Qu'est-ce qui, selon toi, a déclenché ce malentendu ?”* ou *“Comment as-tu vécu cette situation émotionnellement ?”*. Ces moments de réflexion favorisent une prise de conscience de soi, un

meilleur ajustement du comportement et une communication plus fluide à l'avenir avec mes proches.

### **Action :**

Lors de moments conflictuels ou de tensions dans une relation, invite l'autre à faire un pas en arrière et à réfléchir à sa manière d'agir. Par exemple, tu peux dire : *“Je te propose qu'on prenne un moment pour réfléchir à ce qu'on a vécu, ce qui s'est bien passé, et ce qu'on peut améliorer.”* C'est un excellent moyen de renforcer les liens tout en évoluant ensemble.

## **Étude de cas**

Étude de Cas 1 : La cliente entrepreneure avec un style d'attachement désorganisé

### **Contexte :**

J'ai accompagné il y a quelques années une entrepreneure dans le domaine de la formation, qui présentait un style d'attachement désorganisé. Son chiffre d'affaires dépassait les 300.000 € annuels, elle était reconnue dans son domaine, mais son système nerveux, lui, était constamment en état d'alerte. Sous des apparences de maîtrise, elle vivait en hyper vigilance permanente, à la recherche de contrôle, de sécurité, et surtout de validation.

Ce besoin de tout maîtriser se traduisait par une domination relationnelle très forte, aussi bien dans son entreprise que dans sa vie personnelle. Elle appelait en boucle ses proches et notamment son mari, jusqu'à "kidnapper émotionnellement" la relation.

Lui, de son côté, présentait un profil évitant : il n'osait plus exprimer ses besoins, ses émotions, ni même ses limites, chaque tentative ravivait chez elle une angoisse si forte que cela appuyait directement sur ses propres traumatismes d'enfance. Elle en faisait trop et lui s'effaçait.

### **Mode 3 – Relation toxique avec son mari :**

Ce mode se traduisait par des prises de contact incessantes, une difficulté à laisser de l'espace à l'autre, et une pression implicite pour qu'il "rassure". Son mari et ses enfants submergés, n'osaient plus parler de ce qu'ils ressentaient, ce qui nourrissait encore plus sa panique.

Cela a eu un impact direct sur son entreprise : ses décisions étaient prises en réaction à ses peurs (peur de déplaire, peur d'être abandonnée), et non sur la base de faits concrets ou de stratégie. Sa relation à l'argent devenait instable, oscillant entre excès de contrôle et dépenses compensatoires.

#### **Mode 4 – Dynamique déclenchante en groupe :**

Ce mode apparaissait dans sa manière de communiquer en ligne, notamment sur les réseaux sociaux. Elle oscillait entre sur-adaptation à ce qu'elle pensait que les autres attendaient d'elle, et retraits soudains quand elle ne se sentait pas validée.

Elle peinait à construire une communauté stable, car ses contenus étaient guidés par la peur du rejet plutôt que par une intention claire. Son message changeait souvent, elle effaçait, repostait, relisait compulsivement les commentaires. Bref, son mode de survie dictait sa communication.

#### **Levier de limite (Dominance régulée) :**

**Objectif :** Aider ma cliente à prendre des décisions indépendantes et à poser des limites claires sans chercher constamment l'approbation de sa famille ou de ses collaborateurs.

#### **Approche :**

- 1. Pratique de la CNV :** Dans les discussions avec sa famille l'objectif était d'apprendre à poser un cadre respectueux, exprimer ses émotions et besoins.
- 2. Prise de décision autonome :** Avant de demander l'avis des autres, elle a appris à s'auto-interroger avec des questions simples comme : "Qu'est-ce qui est important pour moi dans cette décision ? Le résultat ou la relation ?".
- 3. Création d'un planning structuré :** Nous avons élaboré un planning hebdomadaire qui incluait des moments pour son entreprise et des moments de partage avec sa famille. L'objectif ici : la responsabilisation.

## Levier de clarté (Conformité régulée) :

### **Objectif :**

Aider ma cliente à établir des cadres de travail clairs, à définir ses priorités et à mieux gérer ses projets, tout en évitant de se laisser submerger par les attentes extérieures.

### **Approche :**

1. **Définition des objectifs clairs :** Nous avons travaillé sur la création de cadres de travail clairs via le planning. L'enjeu était ensuite d'avoir une vision sur du court, moyen et long terme avec des objectifs précis.
2. **Quantification :** Afin de donner un cadre mesurable à ses objectifs, nous avons mis en place un système de quantification. Chaque action devait être suivie par une évaluation spécifique, qu'il s'agisse de la création de contenu, le nombre d'appels client, des objectifs financiers et même émotionnels. Savoir dire non aux clients non idéaux.
3. **Gestion des attentes externes :** Nous avons abordé la manière de gérer les attentes des autres (sa famille mais aussi ses clients), en établissant des limites claires et en pratiquant la Communication Non Violente (CNV). Cela lui permettait de dire "non" de manière respectueuse, sans culpabiliser, et de se concentrer sur ses objectifs prioritaires.

## Levier de connexion (Influence apaisée)

### **Objectif :**

Aider ma cliente à développer des relations authentiques et équilibrées, tant dans son entreprise qu'avec ses proches, tout en renforçant sa capacité à partager ses vulnérabilités et poser des limites saines.

### **Approche :**

1. **Se filmer pour partager son expertise et renforcer sa visibilité :** Ma cliente a créé du contenu vidéo pour partager son expertise en ligne. Nous avons travaillé sur l'idée de se filmer, notamment pour présenter des conseils pratiques afin de développer une relation plus directe et authentique avec sa communauté.
2. **Prospection active lors d'événements :** Ma cliente a appris à sortir de sa zone de confort en prospectant directement lors d'événements.

Lors de salons, conférences ou rencontres professionnelles, elle a appliqué des techniques de networking.

- 3. Pratiquer la vulnérabilité dans sa relation :** Dans sa relation, ma cliente a commencé à partager plus ouvertement ses sentiments et ses zones de vulnérabilité. Elle a appris à reconnaître ses vulnérabilités et à les exprimer de manière saine, sans crainte de rejet par la CNV.

### Levier de stabilité (Stabilité affirmée)

**Objectif :** Aider ma cliente à développer une stabilité émotionnelle durable et à prendre des décisions avec plus de clarté et de sérénité.

#### **Approche :**

- 1. Exercices de régulation du système nerveux :** Elle a appris à utiliser des techniques spécifiques de régulation pour gérer son anxiété et ses émotions en période de stress. Des exercices de respiration diaphragmatique et de sortie d'hypervigilance ont été intégrés dans sa routine quotidienne. Ces pratiques l'ont aidée à réduire la tension et à apaiser son système nerveux avant et après des interactions stressantes. Le but était de lui permettre de se recentrer instantanément et de garder une posture calme, même dans des moments intenses. Ces outils ont renforcé sa capacité à rester stable face aux émotions fortes et à ne pas être submergée par l'anxiété.
- 2. Visualisation immersive pour la résolution de traumatismes passés :** En parallèle, nous avons utilisé des exercices de visualisation immersive pour aider ma cliente à résoudre certains traumatismes émotionnels non résolus. En se replongeant dans des événements passés où elle se sentait impuissante ou anxieuse, ma cliente a appris à changer ses comportements mentalement dans ces situations difficiles de manière plus apaisée.
- 3. Utilisation de la CNV sur des événements passés :** Pour renforcer la stabilité émotionnelle de ma cliente, nous avons travaillé ensemble sur l'intégration de la communication non violente (CNV) dans des mises en situation sur des événements passés où elle s'était sentie vulnérable ou non écoutée.

## Étude de Cas 2 : La cliente en dépendance affective avec un style d'attachement évitant

### Contexte :

J'ai accompagné une cliente, kinésithérapeute, avec un style d'attachement évitant. Elle avait des difficultés à s'engager émotionnellement, à établir des liens intimes et à exprimer ses besoins. Cette tendance à se protéger émotionnellement, en maintenant une distance avec les autres, se traduisait aussi par un repli sur soi. Elle vivait un célibat qu'elle considérait comme une manière de se préserver de l'intimité, tout en ayant peur de l'abandon et du rejet.

Dans son activité professionnelle, elle avait tendance à se retirer dès que la situation devenait émotionnellement trop intense.

Par exemple, face à ses patients aux comportements difficiles ou insistants, elle préférait ne pas poser ses limites. Cette stratégie, qui l'aidait à se protéger temporairement, la maintenait dans une dynamique d'évitement qui créait des tensions non résolues dans son travail (Mode 4 : relation déclenchante en groupe dans son activité).

Elle vivait également des relations toxiques dans sa vie intime. Son style d'attachement évitant nourrissait cette dynamique en refusant de s'ouvrir pleinement ou de se confronter aux émotions difficiles, ce qui renforçait l'éloignement et l'isolement dans ses relations (Mode 3 : relation toxique avec son partenaire).

### Levier de limite (Dominance régulée)

#### **Objectif :**

Aider ma cliente à poser des limites émotionnelles sans se replier sur elle-même, et à se sentir à la fois protégée et capable de s'ouvrir aux autres.

#### **Approche et Outils :**

- » **Exercices filmés pour travailler sa posture** : Nous avons travaillé sur des exercices filmés où ma cliente s'est concentrée sur sa posture, son ton et la manière dont elle exprimait sa colère ou ses frustrations. L'objectif était de lui permettre de prendre conscience de son langage corporel et de sa voix dans des situations émotionnellement chargées.

À travers des mises en situation où elle devait poser des limites, exprimer son mécontentement ou son désaccord, elle a pu observer comment sa posture pouvait influencer l'impact de ses paroles.

- » **Savoir dire non en CNV** : Nous avons intégré des pratiques de Communication Non Violente (CNV) pour l'aider à s'affirmer sans agressivité, mais de manière ferme. Elle a appris à dire "non" respectueusement et à exprimer ce qui était important pour elle que ce soit dans le pro ou le perso.
- » **Activité de chant pour renforcer la voix et exprimer ses émotions** : Nous avons introduit le chant comme un outil efficace pour aider ma cliente à renforcer sa capacité à exprimer ses émotions de manière affirmée. Le chant, notamment en travaillant sur le développement des cordes vocales, lui a permis de mieux maîtriser sa voix et de se reconnecter à ses émotions.

Lors du chant, la **voix de tête** (ou falsetto) et la **voix de poitrine** sont utilisées de manière différente. La **voix de tête**, qui produit des sons plus aigus est principalement médiée par le **muscle cricothyroïdien (CT)**, qui étire les cordes vocales, permettant de produire une phonation plus aiguë (tristesse, joie, surprise, peur)

D'un autre côté, la **voix de poitrine**, plus grave et plus puissante, engage davantage le **muscle thyroaryténoïdien (TA)**. Ce muscle est responsable de l'adduction des cordes vocales, ce qui permet de produire des sons plus profonds et plus puissants, associés à la colère, le dégoût. Le renforcement de la voix de poitrine permet à ma cliente de se sentir plus sûre d'elle, et d'exprimer ses besoins de manière plus affirmée.

### Levier de clarté (Conformité régulée)

**Objectif** : Aider ma cliente à établir des cadres clairs dans ses relations personnelles et professionnelles, en étant capable d'exprimer ses attentes et d'éviter la confusion.

#### **Approche et Outils :**

- » **Clarification des attentes dans ses relations** : Nous avons travaillé sur la définition claire de ses attentes vis-à-vis des autres, que ce soit dans l'intimité ou son activité avec une vision à long terme.

- » **Création de repères professionnels :** Dans son activité professionnelle, nous avons mis en place des objectifs clairs à court, moyen et long terme.

Chaque action qu'elle entreprenait était définie par des critères précis, ce qui lui permettait de rester focus et de réduire la pression liée à l'incertitude.

- » **Gestion des attentes externes avec la CNV :** Nous avons introduit la CNV dans la gestion des attentes de son entourage. Elle a appris à exprimer clairement ses besoins tout en respectant ceux des autres. Cela lui a permis de mieux naviguer entre ses propres attentes et celles des autres, tout en posant des attentes fermes mais bienveillantes.

### Levier de connexion (Influence régulée)

#### **Objectif :**

Renforcer la capacité de ma cliente à établir des liens authentiques, à s'ouvrir progressivement aux autres et à maintenir un équilibre dans ses relations.

#### **Approche et Outils :**

- » **Création de contenu pour renforcer la visibilité et l'authenticité :** Nous avons utilisé la vidéo comme outil pour l'aider à s'exprimer de manière authentique. Elle a créé du contenu vidéo dans lequel elle partageait son expertise de kinésithérapie, ce qui l'a aidée à se connecter avec son audience de manière plus ouverte. Cela lui a permis de briser les barrières de son isolement tout en restant fidèle à elle-même.
- » **Mises en situation de groupe pour l'exposition émotionnelle :** Les mises en situation de groupe ont aidé ma cliente à s'exposer de manière progressive à des situations où elle devait interagir de manière authentique avec d'autres. Ces exercices lui ont permis de se confronter à ses peurs sociales et à s'exprimer plus librement devant un public.
- » **Pratique de l'écoute active et des questions ouvertes :** Dans ses interactions, nous avons mis l'accent sur l'écoute active. Elle a commencé à poser des questions ouvertes pour mieux comprendre les besoins et les émotions des autres. Cela a renforcé ses relations tout en lui permettant de maintenir une certaine distance sans se couper des autres.

## Levier de stabilité (Stabilité affirmée)

**Objectif :** Aider ma cliente à trouver un équilibre émotionnel durable, à mieux gérer le stress et à prendre des décisions avec plus de clarté.

### **Approche et Outils :**

- » **Exercices de régulation du système nerveux :** Ma cliente a appris à utiliser des techniques de régulation pour apprendre à se connecter corporellement à son corps.
- » **Visualisation immersive pour résoudre des traumatismes émotionnels :** Nous avons utilisé la visualisation immersive pour l'aider à résoudre des traumatismes émotionnels non résolus. En revisitant des événements passés où elle s'était sentie rejetée ou vulnérable, elle a appris à transformer ses réactions émotionnelles face à ces situations.
- » **Utilisation de la CNV pour renforcer la stabilité émotionnelle :** Ma cliente a appris à utiliser la CNV en mise en situation pour enfin communiquer et ne plus se réfugier dans la fuite et le figement.

## **Étude de Cas 3 : La cliente avec un style d'attachement anxieux**

### **Contexte :**

J'ai accompagné une cliente qui présentait un style d'attachement anxieux. Elle avait une forte tendance à chercher l'approbation des autres, notamment en publiant des photos d'elle sur les réseaux sociaux pour recevoir des likes et des commentaires. Son comportement de **people pleaser** la poussait aussi à se conformer aux attentes extérieures, ce qui entraînait un épuisement émotionnel et un manque d'authenticité dans ses relations. Cette recherche constante de validation l'empêchait de poser des limites saines.

Elle était souvent agitée et anxieuse à l'idée de ne pas être aimée ou acceptée, ce qui influençait sa manière d'interagir avec son entourage et de gérer ses engagements. Nous avons travaillé ensemble sur quatre leviers pour lui permettre de sortir de cette dynamique et renforcer son autonomie émotionnelle.

### Levier de limite (Dominance régulée)

**Objectif :** Aider ma cliente à poser des limites émotionnelles claires, à ne plus se soumettre aux attentes extérieures et à retrouver un équilibre dans ses interactions.

#### **Approche et Outils :**

- » **Pratique de la Communication Non Violente (CNV) :** Nous avons introduit des exercices de CNV pour lui apprendre à exprimer ses besoins sans culpabiliser. Elle a appris à dire « non » de manière respectueuse, sans avoir peur de décevoir.
- » **Exercices de prise de décision autonome :** Elle a également dû s'entraîner à prendre des décisions basées sur ses propres valeurs et besoins en refaisant des mises en situation en lien avec sa dynamique familiale.
- » **Expression de la colère :** Elle a réappris avec des exercices de chant à développer cette part qui restait atrophiée par la peur du conflit.

### Levier de clarté (Conformité régulée)

**Objectif :** Aider ma cliente à établir des attentes claires vis-à-vis d'elle-même et des autres, à définir ses priorités, et à se détacher de la peur constante du jugement extérieur.

#### **Approche et Outils :**

- » **Gestion des attentes externes :** Nous avons mis en place des stratégies pour l'aider à sortir de l'addiction sur les réseaux sociaux. (Limitateur de temps, désactivation du compte public)
- » **Planification claire des actions :** Elle a créé un planning hebdomadaire pour éviter de se disperser, savoir dire non et chercher constamment à plaire aux autres.
- » **Clarification des valeurs personnelles :** Nous avons travaillé ensemble sur la définition de ses valeurs personnelles sur 5 ans. Elle a réfléchi à ce qui était vraiment important pour elle et à comment aligner ses actions et ses choix avec ces valeurs, sans se laisser influencer par la pression sociale. Cela a permis à ma cliente de mieux discerner ses priorités vers une activité parallèle, de prendre des décisions plus

alignées avec son authenticité et de réduire l'anxiété liée au jugement extérieur.

### **Levier de connexion (Influence régulée)**

**Objectif :** Renforcer la capacité de ma cliente à créer des relations authentiques, basées sur l'écoute et l'empathie, tout en restant fidèle à elle-même et sans rechercher la validation constante des autres.

#### **Approche et Outils :**

- » **Pratique de l'écoute active :** Nous avons travaillé sur des exercices d'écoute active avec les mises en situation de groupe, pour lui permettre d'être affirmée sans chercher à imposer une image d'elle-même pour être acceptée.
- » **Exercices de mise en situation de vulnérabilité :** Nous avons introduit des exercices où elle devait exprimer ses émotions et ses besoins de manière authentique, sans filtre dans les mises en situation de groupe. Ces exercices l'ont aidée à accepter sa vulnérabilité et à comprendre que l'authenticité dans les relations n'implique pas de se cacher ou de se protéger par des masques sociaux. Cela lui a permis de créer des liens plus profonds, sans crainte du rejet et de l'abandon, en étant simplement elle-même.
- » **Exposition progressive à des situations sociales réelles :** Pour l'aider à renforcer ses relations authentiques, nous avons mis en place un programme d'exposition progressive aux situations sociales. Cela incluait de participer à des événements ou des rencontres sociales dans lesquels elle pourrait pratiquer ses nouvelles compétences relationnelles. Petit à petit, elle a appris à se présenter telle qu'elle est, sans chercher à être appréciée ou validée. Elle a pu ainsi observer que les liens qu'elle créait étaient plus solides, plus sincères, et ne reposaient plus sur une quête incessante de validation externe.

### **Levier de stabilité (Stabilité affirmée)**

**Objectif :** Aider ma cliente à développer une stabilité émotionnelle intérieure, à gérer son anxiété et à prendre des décisions avec plus de sérénité, sans être constamment dépendante des avis extérieurs.

## Approche et Outils :

- » **Exercices de régulation du système nerveux** : Nous avons introduit des pratiques de pleine conscience pour l'aider à calmer son système nerveux.
- » **Visualisation de scénarios émotionnels** : Elle a également travaillé sur des exercices de visualisation immersive pour résoudre des situations passées où elle avait ressenti de l'anxiété ou une pression sociale excessive. Cela lui a permis de reprogrammer son cerveau pour réagir de manière plus calme et plus contrôlée aux situations similaires à l'avenir.
- » **Affirmations de stabilité personnelle** : Chaque jour, elle a répété des exercices de CNV avec limites pour réduire ainsi sa dépendance aux avis extérieurs.

## Étude de Cas 4 : Le client en dépendance affective avec un style d'attachement désorganisé

### Contexte :

J'ai accompagné un client, un informaticien souhaitant effectuer une transition professionnelle vers le domaine du massage premium. Ce client présentait un style d'attachement désorganisé. Il éprouvait des difficultés à dire non et avait une forte tendance à rechercher la validation extérieure, notamment dans ses relations personnelles et professionnelles. Cette dépendance aux avis d'autrui, couplée à la peur de l'échec, le rendait vulnérable et freinait sa capacité à se lancer sereinement dans son projet entrepreneurial. Il se retrouvait dans une dynamique de **mode 3** : en particulier, dans ses relations intimes où il cherchait constamment l'approbation de ses proches avant de prendre des décisions importantes.

Dans son activité, il se laissait guider par les avis des autres et peinait à prendre des décisions indépendantes, ce qui créait un climat d'indécision. Cela impactait sa confiance en lui et sa capacité à passer à l'action. Il vivait également un **mode 4** : une dynamique de "relation déclenchante en groupe" dans son environnement professionnel, où il hésitait constamment à s'affirmer par peur de ne pas être à la hauteur des attentes.

### Levier de limite (Dominance régulée)

**Objectif :** Aider mon client à poser des limites sans se sentir coupable, et à prendre des décisions indépendantes sans la pression constante de validation des autres.

#### **Approche et Outils :**

- » **Pratique de la CNV pour poser des limites claires :** Nous avons travaillé en mise en situation sur l'utilisation de la Communication Non Violente (CNV) afin qu'il puisse exprimer ses besoins clairement, tant dans sa vie personnelle que professionnelle, sans se justifier. Nous avons mis en place des mises en situation où il a appris à dire « non » respectueusement, en évitant de se sentir coupable ou de compromettre ses besoins.
- » **Renforcement de la prise de décision autonome :** Nous avons intégré des exercices spécifiques pour l'aider à prendre des décisions par lui-même.
- » **Création d'un emploi du temps structuré :** Nous avons établi un planning hebdomadaire qui incluait des moments dédiés à son projet entrepreneurial, ainsi que des moments de déconnexion. Cela lui a permis de mieux gérer ses priorités et de s'engager pleinement dans sa transition sans être influencé par les attentes des autres.

### Levier de clarté (Conformité régulée)

**Objectif :** Aider mon client à clarifier ses priorités, à établir des attentes réalistes et à se détacher des pressions extérieures.

#### **Approche et Outils :**

- » **Définition des priorités :** Nous avons travaillé sur la définition de ses objectifs professionnels et personnels à court, moyen et long terme.
- » **Gestion des attentes externes :** Il a appris à s'affirmer avec son entourage pour éviter de se laisser submerger par des demandes extérieures. Par exemple, nous avons mis en place des outils pratiques comme la gestion du temps sur les réseaux sociaux et la désactivation temporaire de notifications pour éviter les distractions et les influences extérieures.

- » Évaluation et suivi des actions : Nous avons mis en place un système d'évaluation régulière de ses actions. Cela lui a permis de voir ses progrès et d'identifier les domaines où il pouvait renforcer ses actions.

### **Levier de connexion (Influence régulée)**

**Objectif :** Aider mon client à créer des relations authentiques et équilibrées, à se détacher de la recherche constante de validation et à renforcer ses liens professionnels et personnels.

#### **Approche et Outils :**

- » **Pratique de l'écoute active et de la vulnérabilité :** Nous avons travaillé sur l'écoute active pour que mon client puisse mieux comprendre ses futurs clients sans se laisser envahir par leurs besoins ou attentes. Nous avons également exploré la vulnérabilité dans ses relations, lui apprenant à partager ses sentiments et besoins de manière saine et sans craindre le rejet.
- » **Pratique de l'affirmation de soi dans des contextes sociaux :** Pour le préparer à interagir plus aisément, il a appris à se présenter de manière authentique sans chercher à plaire via des exercices de pitch en situation et filmés. Il a utilisé des mises en situation pour pratiquer son discours dans un environnement bienveillant et sécurisé, comme lors de rencontres professionnelles.
- » **Utilisation de l'introspection journalière :** Nous avons également intégré une pratique d'introspection régulière de ses comportements, dans laquelle il analysait ses interactions avec les autres pour identifier les moments où il agissait par peur de ne pas être accepté. Cela lui a permis de réajuster immédiatement pour des relations plus saines.

### **Levier de stabilité (Stabilité affirmée)**

**Objectif :** Aider mon client à développer une stabilité émotionnelle durable et à renforcer sa confiance en lui-même sans dépendre des avis extérieurs pour se sentir en sécurité.

#### **Approche et Outils :**

- » **Exercices de régulation du système nerveux :** Nous avons intégré des exercices de régulation de son système nerveux pour l'aider à gérer

son anxiété face à l'incertitude de sa transition. Des techniques de respiration profonde et des exercices de relaxation ont été ajoutés à sa routine quotidienne pour l'aider à rester calme et centré.

- » **Visualisation immersive** : Mon client a utilisé des exercices de visualisation immersive pour traiter des traumatismes encore présents liés à son enfance.
- » **Gestion de la vulnérabilité à travers la CNV** : Nous avons intégré des mises en situation avec la CNV pour l'aider à gérer des événements passés où il s'était senti vulnérable. Cela lui a permis de réinterpréter ces événements de manière plus sereine, et de créer un environnement plus stable émotionnellement autour de lui.

## Créer des relations alignées et saines et éviter les dynamiques toxiques

Les relations, comme un jardin, demandent de l'attention et de l'entretien. Si tu laisses des mauvaises herbes (les relations toxiques) envahir l'espace, elles étoufferont les plantes saines. Mais si tu enlèves les mauvaises herbes, et que tu prends soin de tes relations avec patience, respect et bienveillance, elles te récompenseront en te fournissant un environnement fertile où tu pourras grandir et t'épanouir.

Deviens ce jardinier ou cette jardinière.

Si tu veux comparer l'impact des relations, il est essentiel de comparer l'**investissement émotionnel** que nous mettons dans nos liens et les **bénéfices relationnels** que ces connexions t'apportent.

Parfois, les relations toxiques ou superficielles peuvent sembler apporter quelque chose au début, de l'excitation, des activités partagées, une forte intimité sexuelle mais, à long terme, elles coûtent bien plus que ce qu'elles te rapportent en termes d'énergie et de temps. Les relations saines, en revanche, fonctionnent comme des investissements : elles demandent un engagement émotionnel et une vulnérabilité initiale, mais ces relations t'apportent beaucoup plus en termes de soutien, de croissance personnelle et d'épanouissement.

**Exemple** : Imaginons que tu décides de t'investir dans des relations saines, où tu t'engages activement à être vulnérable et authentique.

Voici comment cela pourrait se dérouler :

- » **Investissement initial** : Tu consacres du temps, de l'énergie, et tu t'exposes émotionnellement avec des personnes fiables, le début sera cadré, clair et calme.
- » **Bénéfices relationnels** : Ces personnes répondent positivement à ton investissement, elles offrent du soutien, te permettent de grandir sans manipuler ou exiger quoi que ce soit en retour. Elles te poussent à être la version la plus sûre de toi-même tout en respectant tes besoins.

## Scénarios des relations saines et toxiques

### **Scénario #1 : Relations toxiques**

Dans ce scénario, tu cherches avant tout l'excitation. Tu apprécies les moments où tu te sens désiré et où l'alchimie sexuelle fonctionne bien. Au début, être avec cette personne te procure un certain plaisir, une forme de validation qui te fait sentir vivant. Les rencontres sont passionnées, l'attraction physique est forte, et sexuellement, ça se passe plutôt bien. Mais très vite, des disputes surgissent, des tensions apparaissent et les désaccords deviennent fréquents. Ces conflits viennent perturber l'équilibre, mais après chaque dispute, vous vous réconciliez, ce qui crée un cycle d'altération et de retrouvailles. Ce va-et-vient entre moments d'intimité et de réconciliation apporte une sorte de stimulation émotionnelle, mais ce n'est pas durable.

Au fond, tu te sens épuisé par cette alternance entre attraction et conflits, où tes vrais besoins émotionnels restent souvent ignorés. Les disputes et réconciliations finissent par t'épuiser, mais tu restes pris dans cette dynamique, cherchant à revivre cette excitation initiale. Cependant, tu réalises que, malgré l'intensité sexuelle, tu n'es pas comblé sur le long terme. Tu n'arrives pas à créer une véritable connexion profonde et équilibrée, ce qui te laisse finalement insatisfait, même si la passion semble toujours être présente en surface.

Tu es addict.

Dans un groupe, que ce soit dans une entreprise ou dans ton propre business le même schéma peut se reproduire. Tu ressens d'abord l'envie d'appartenir, d'être accepté, d'avoir ta place. L'ambiance peut même sembler dynamique au début : projets partagés, humour, moments de complicité.

Mais très vite, des tensions émergent. Les conflits sont évités ou mal gérés, les remarques deviennent passives-agressives, et tu commences à marcher sur des œufs.

Tu sens que tu dois faire attention à ce que tu dis, que tu dois jouer un rôle pour rester dans le groupe. Tu t'adaptes, tu surcompenses, tu fais des efforts pour maintenir l'harmonie, mais ça sonne faux. Ton système nerveux reste en hypervigilance, guettant la prochaine tension, le prochain reproche, la prochaine exclusion silencieuse.

Avec le temps, tu te sens vidé. Ton énergie est absorbée par la gestion des non-dits, par la peur d'être mal vu ou mal compris. Tu n'oses plus poser tes idées, ni dire non. Et pourtant, tu restes, parce qu'il y a des moments où ça "va mieux" : un dîner, un fou rire, une réunion réussie.

Mais ces instants sont des patchs émotionnels, qui masquent mal une dynamique profondément insécure. Tu n'as pas l'impression d'appartenir à un groupe où tu peux être pleinement toi-même, et ce déséquilibre t'empêche de construire des liens durables et sains.

## **Scénario #2 : Relations saines**

Au début, ça peut te sembler presque trop calme. Peut-être même un peu fade. Il n'y a pas cette montée d'adrénaline, pas de jeux de pouvoir, pas d'intensité dramatique comme dans les relations toxiques. Tu pourrais même douter : *"Est-ce que je ressens vraiment quelque chose ?"*

Et pourtant, c'est précisément là que la magie opère, lentement mais sûrement.

Dans ce type de relation, tu investis sur le long terme. Les échanges sont honnêtes, les besoins sont exprimés clairement, les vulnérabilités sont accueillies sans jugement. Il n'y a pas besoin de masque, ni de performances émotionnelles. C'est doux, stable, parfois déstabilisant parce que ça ne réveille pas ton système de survie. Et justement, c'est pour ça que ça fonctionne.

Sexuellement, ce n'est pas toujours le feu d'artifice dès le début. Il faut parfois un peu de temps pour que la sécurité émotionnelle crée un vrai espace d'exploration, sans pression ni dépendance. Mais une fois la confiance installée, l'intimité devient un terrain de jeu beaucoup plus riche, profond et libre.

Ce qui semble ennuyeux au départ devient, avec le temps, ton nouveau repère. Une relation où tu n'as plus besoin de séduire pour exister, ni de t'effacer pour être aimé. Tu construis des liens stables, sincères, qui t'ouvrent la porte à d'autres relations du même calibre. Et chaque lien devient un levier de paix intérieure et de croissance partagée.

## Les dangers des relations toxiques – Mode 3 et Mode 4

### **Mode 3 : La Relation Toxique (individuelle)**

Tu es en lien avec une personne qui te fait vibrer, te stimule mais au prix d'un dérèglement complet de ton système nerveux. Dans ce mode, la peur du rejet ou de l'abandon prend toute la place. Tu te retrouves à marcher sur des œufs pour éviter le conflit. Tu te tais pour ne pas "faire trop", ou tu sur-réagis pour ne pas être ignoré.

Il y a **contrôle, dépendance affective, culpabilisation**, et parfois **dévalorisation déguisée**.

L'autre peut imposer ses opinions, inverser les rôles (victime/bourreau/sauveur), ou t'infantiliser sans que tu t'en rendes compte. Ce qui est dangereux ici, ce n'est pas la relation en elle-même, mais **la répétition des micro-violences invisibles** : les non-dits, les silences punitifs, les promesses jamais tenues, l'instabilité émotionnelle constante. Tu perds confiance en toi, tu doutes de tes ressentis, et surtout... tu restes accroché à l'idée que "ça va changer". Mais la vérité, c'est que tant que tu n'as pas appris à poser des **limites fermes**, à exprimer tes besoins, et à sortir du fantasme de réparation, cette relation continuera **de fragmenter ton estime de toi**.

### **Mode 4 : Le Groupe Toxique (relation déclenchante en collectif)**

Ici, tu n'as pas juste affaire à une personne, mais à une **dynamique collective**. C'est le terrain parfait pour les jeux de pouvoir, la suradaptation et les blessures d'attachement activées en cascade. Dans un groupe toxique, chacun porte un masque. Certains surjouent la bienveillance, d'autres prennent toute la place, d'autres encore s'effacent complètement. Tu ressens un **climat sous tension**, où les vérités ne sont jamais vraiment dites, où les décisions se prennent dans les couloirs, et où les feedbacks honnêtes sont vécus comme des attaques. Les comportements dominants, les critiques déguisées en "blagues", les alliances manipulatoires et le besoin de reconnaissance permanent deviennent la norme.

Si tu es plus sensible ou en phase de reconstruction, tu risques de te sentir constamment en décalage, voire **dévalorisé ou invisible**. Tu peux croire que tu fais partie du groupe, alors qu'en réalité tu t'y sur-adaptes pour éviter l'exclusion. C'est le **piège de la fausse appartenance** : tu restes dans un environnement qui te déclenche, mais que tu n'oses pas quitter par peur de te retrouver seul ou par peur de ne plus payer tes factures mais au prix de ta vie.

### Le point commun entre le Mode 3 et le Mode 4 :

Ce sont des environnements où **ton système nerveux est constamment en alerte**, en hypervigilance. Tu n'es plus dans la co-construction, mais dans la **survie relationnelle**. Et tant que ces schémas ne sont pas conscientisés et régulés, ils se répètent avec d'autres visages, d'autres décors, mais toujours la même empreinte émotionnelle.

### Comment se réguler avec ses leviers et éviter les dérives ?

#### **Levier de Limite (Dominance régulée)**

**Objectif** : Poser des limites claires sans basculer dans l'agressivité ou le contrôle.

- » **Quand il est trop appuyé** : Tu deviens tranchant, tu parles fort ou en coupant la parole. Tu défends ton territoire, mais en rejetant l'autre. Corps en avant, mâchoire serrée ou avancé, bras croisés. Tu fais des blagues dégradantes.
- » **Ajustement** : Reviens à une posture **digne mais ouverte** : épaules détendues, mains posées, regard direct mais non hostile. Le **ton** devient grave mais **posé**, non cassant. Tu clignes plus des yeux et tu peux détourner le regard.

*Exemple CNV* : « Je me sens en colère, j'ai besoin de respect ici. Je vais me retirer un moment. »

- » **Posture régulée** : Colonne droite, respiration ventrale, ancrage dans les pieds.
- » **Voix régulée** : Stable, grave, avec pauses.
- » **Indicateur de régulation réussie** : Tu dis non sans que la relation explose, et tu restes connecté à ton corps.

## Levier de Clarté (Conformité régulée)

**Objectif** : Créer des repères clairs sans tomber dans la rigidité mentale ou le perfectionnisme.

- » **Quand il est trop appuyé** : Tu deviens obsessionnel. Tu as besoin de tout contrôler, tu demandes trop de détails ou tu bloques dès qu'un imprévu surgit. Voix hachée, rapide, sourcils froncés.
- » **Ajustement** : Travaille la **souplesse** : respiration ample, micro-sourire, pauses dans le discours. Évite les phrases longues ou trop conditionnelles. Tu clignes plus des yeux et tu peux détourner le regard.  
*Exemple CNV* : « Je me sens frustré, j'ai besoin de clarté. J'aimerais qu'on définisse un cadre clair avec des actions tout en restant souples si besoin. »
- » **Posture régulée** : Stable et souple.
- » **Voix régulée** : Calme, bien articulée, avec un débit maîtrisé.
- » **Indicateur de régulation réussie** : Tu clarifies sans figer. Tu structures sans imposer.

## Levier de Connexion (Influence régulée)

**Objectif** : Créer du lien sans masque, ni dépendance affective.

- » **Quand il est trop appuyé** : Tu surjoues, tu cherches à séduire ou plaire. Sourire constant, rire d'approbation, regard en recherche de validation, voix aiguë ou trop enjouée. Tu t'épuises à vouloir être aimé.
- » **Ajustement** : Ramène-toi à la **présence sincère** : Ne ris pas pour faire plaisir, ne dis pas oui à tout, pose tes limites, aie un ton plus calme.  
*Exemple CNV* : « Je suis content de te voir car j'ai besoin de lien mais j'ai aussi besoin d'être authentique, même si c'est moins agréable à entendre. »
- » **Posture régulée** : Ouverte, stable, respiration ventrale.
- » **Voix régulée** : Naturelle, medium, avec des variations émotionnelles vraies.
- » **Indicateur de régulation réussie** : Tu es toi-même sans filtre, et la relation gagne en profondeur sans pression de performance.

## Levier de Stabilité (Stabilité affirmée)

**Objectif** : Garder un ancrage interne sans tomber dans la passivité ou l'évitement.

- » **Quand il est trop appuyé** : Tu fuis le conflit. Tu écoutes mais tu ne t'exprimes pas. Ton visage reste neutre, ton corps figé, ta voix éteinte.
- » **Ajustement** : Pratique la **présence incarnée** : bouge doucement ton corps, nomme ce que tu ressens, sans te dissocier. Utilise la voix et ton corps pour te reconnecter.

*Exemple CNV* : « Je sens de l'inquiétude. J'ai besoin de me rassurer, mais je veux rester en lien avec toi. »

- » **Posture régulée** : Assise confortable, respiration ventrale, regard doux.
- » **Voix régulée** : Lente, un peu plus forte avec silences assumés.
- » **Indicateur de régulation réussie** : Tu restes présent dans le lien, même dans l'inconfort. Tu ne te retires pas totalement.

### **Conclusion :**

Chaque levier est un **pouvoir relationnel**, mais **déséquilibré**, il devient un **mécanisme de survie**. Ton objectif est de t'incarner à la juste dose, en étant **réactif à tes signaux corporels**, **régulateur de ton anxiété**, et **acteur de tes mots**.

## Section IV : Conclusion

« La dernière compétence que tu dois vraiment maîtriser, c'est comment créer autour de toi un entourage pour amplifier ta stabilité, ton influence, ta clarté et ton autorité. »

Tu ne peux pas tout faire seul, c'est le propre de l'être humain qui est un animal sociable.

**Dans ton système relationnel, tu as besoin de deux types de personnes :**

1. Celles avec qui tu crées des **relations sécurées**.
2. Celles qui deviennent des **passeurs de lien**, des personnes qui t'ouvrent à d'autres environnements sécurés.

**Les “passeurs de lien” prennent 4 formes relationnelles :**

- » **Les Recommandants** : Les proches qui parlent de toi parce qu'ils ressentent ton authenticité. Ils t'amènent des amis, des partenaires ou des clients sains.
- » **Les Collaborateurs** : Ceux qui incarnent ta vision avec toi : ils t'aident à bâtir, et propagent tes idées à travers leurs propres actions.
- » **Les Modèles** : Ceux qui t'enseignent une manière d'être, une posture, une méthode. Tu n'achètes pas leur savoir, tu t'en imprègnes.
- » **Les Amplificateurs** : Ces personnes sont connectées à d'autres sphères que les tiennes. Et si la relation est saine, elles deviennent un levier de diffusion naturel.

Alors, pose-toi une vraie question :

Tu veux construire un système relationnel sain ? Tu veux sortir de la solitude, des schémas de dépendance affective ou d'hyper-indépendance ?

**Tu as deux choix :**

1. **Continue à vouloir tout faire toi-même**, en gardant le contrôle, avec cette fausse croyance que « personne ne sera jamais vraiment fiable ».
2. **Créer une tribu fiable et sécurée**, où tu n'es plus le seul pilier de ton monde émotionnel ou professionnel.

**Et je vais être direct :**

Il y a **plus de personnes sûres sur terre** que tu ne peux l'imaginer.

Mais si tu restes enfermé dans des schémas où tu cherches à tout contrôler, où tu évites la vulnérabilité, où tu donnes sans recevoir, tu ne les verras jamais.

**Mais alors quelle posture adopter ?**

Ce que tu es en train de bâtir, ce ne sont pas des relations basées sur le paraître.

Tu bâtis une **chaîne d'interdépendance sûre**.

**Et dans cette chaîne :**

- » Tu n'as pas besoin de *convaincre*.
- » Tu n'as pas besoin de *surjouer*.
- » Tu as besoin de *t'aligner* et de *créer des points d'ancrage* avec les autres.

Les personnes saines vont ressentir ton ancrage.

Et c'est là qu'elles te rejoindront.

**À ce stade, peut-être que tu doutes encore.**

Peut-être que tu te dis : « Mais ça va prendre du temps », ou « Je ne sais pas par où commencer ».

Tu as raison. Ça prend du temps.

Et c'est précisément pour ça que ça fonctionne.

Les personnes qui cherchent des raccourcis répètent des cycles toxiques pendant 10 ans, jusqu'à ce qu'ils comprennent qu'il fallait juste choisir un chemin comportemental sûr, et s'y tenir.

**Les relations saines sont lentes au début, mais puissantes dans la durée.**

Elles ne t'apportent pas l'excitation immédiate, mais elles t'offrent la paix, la clarté, la sécurité, l'énergie.

**Ce que tu dois retenir :**

- » **Tu ne peux pas évoluer seul.**
- » **Les liens sains amplifient ta croissance.**

- » **Les liens toxiques amplifient ta souffrance.**
- » **Tu peux apprendre à t'entourer autrement.**

Et c'est ce qu'on va faire, dans la prochaine section.

Il est temps de tout assembler.

Ce qu'on veut : Éliminer définitivement le manque de sécurité relationnelle que tu as dans tes relations.

Astuce :

Tu ne peux pas grandir seul. Pour évoluer de manière stable et alignée, construis un cercle sécurisé autour de toi. Entoure-toi de personnes qui t'élèvent : des collaborateurs, des modèles, des amplificateurs, des recommandants. Ce réseau, ce n'est pas un luxe : c'est ton socle. Plus tu t'ancreras dans des liens authentiques, plus ton impact deviendra naturel. La puissance relationnelle, ce n'est pas de convaincre, c'est d'être aligné, régulé, et cohérent. Le reste suit.

Tu vas apprendre à identifier, construire et entretenir un cercle sécurisé autour de toi.

Note de l'auteur :

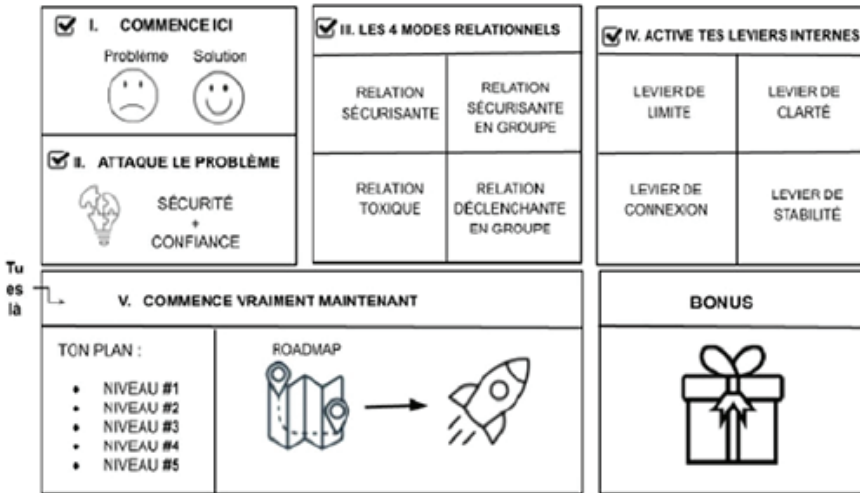
J'accompagne femmes leaders & couples à stopper avec le chaos relationnel et bâtir des relations stables et sécurisées.

Si tu veux sortir de tes schémas toxiques, devenir sécurisée et enfin construire des relations à la hauteur de tes standards, réserve ta séance diagnostic ici : <https://academiedesemotions.systeme.io/b36ef8d2-c4866672>



# Section V : Commence vraiment maintenant

“Chaque nouveau départ naît de la fin d’un autre commencement.”  
– Sénèque



Décembre 2023.

Je deviens entrepreneur à 100 %. Sans filet.

Et là, je découvre un truc brutal : **ce ne sont pas que mes compétences qui me ralentissent. Ce sont mes relations.** Je réalise que **je suis entouré de gens qui ne croient pas en moi.**

Ils m’aiment, peut-être. Mais ils ne me valident que par **ce qu’ils comprennent déjà de moi.**

**Pas parce que je suis en train de devenir.**

Et ça, c’était violent.

Parce que quand tu changes, tu ne demandes pas qu’on t’applaudisse. Tu demandes qu’on ne te tire pas en arrière. Mais eux, **ils préféreraient l’ancien moi.** Celui qui faisait plaisir. Qui restait dans les cases. Qui ne faisait pas trop de vagues.

Alors j’ai dû choisir : rester entouré ou me libérer.

Avant je répondais. Je me justifiais. Je me suradaptais. Je modulais mes idées, je faisais attention à ne pas trop déranger. Et puis ce jour, je constate à quel point **je devais me minimiser pour appartenir.**

Alors j'ai fait du tri.

Parce que **je comprends que je ne peux pas construire ma vision dans un terreau de doute et de survie.** J'ai arrêté de demander de l'approbation à ceux qui n'ont jamais eu le courage de suivre leur propre vie. Et j'ai commencé à me choisir. Je commence à créer du contenu, mais cette fois **sans filtre, sans l'humour de survie de mes débuts de Droledesensible.**



Je parle de ce que j'ai vécu. Des schémas relationnels. Je pose mes limites. Je dis quand je suis fatigué. Je dis non. Et les gens commencent à m'écouter.

Mais surtout : **je commence à m'écouter.**

J'ai arrêté de faire semblant. Et dans mes relations, je remarque que **plus je suis clair, plus c'est fluide.**

**Et c'est là que j'ai compris un autre truc essentiel.** Parce que même une fois devenu entrepreneur, je suis d'abord allé vers ce que je connaissais. Là

où je me sentais utile, compétent, “aimé”, c’est-à-dire vers des profils en survie. Des personnes qui, comme moi avant, cherchaient un sauveur plus qu’un miroir. Et moi, sans m’en rendre compte, je rejouais ce rôle.

Je croyais aider.

Mais j’étais en train de maintenir mon propre conditionnement parce que tant que tu veux sauver les autres, tu n’as pas encore totalement quitté l’endroit où tu as appris à te sacrifier. C’est le piège invisible de beaucoup d’entrepreneurs : On attire ce qu’on a intégré comme “normal”.

Et si tu as grandi dans la survie, tu vas chercher des clients qui t’y maintiennent. Tu crois que tu les accompagnes, mais tu t’épuises à les convaincre qu’ils méritent une transformation qu’ils ne sont pas prêts à choisir. C’est là que j’ai compris un truc fondamental :

Aider quelqu’un malgré lui, ce n’est pas de l’amour. C’est du renforcement pour plus de dépendance.

Depuis ce tri, les relations professionnelles comme personnelles sont devenues plus simples et surtout, plus honnêtes.

### **Ce que j’ai appris :**

Tant que tu vis dans la peur de perdre l’amour, tu construis ta vie dans la survie. Mais quand tu acceptes de perdre certaines personnes, tu fais enfin de la place pour des vraies relations sur le long terme.

### **Astuce :**

**Tu ne peux pas construire une vision alignée dans un environnement qui ne croit qu’en l’ancien toi.**

Décembre 2023.

Je me suis choisi. Pas parce que j’avais tout compris, mais parce que j’en avais marre de me trahir pour appartenir. Depuis, chaque tri relationnel a renforcé ma clarté.

Résultat : plus d’énergie, plus d’impact, plus d’écoute surtout de moi-même.

- » Ce que tu tolères autour de toi façonne ce que tu deviens.
- » Si tu veux grandir, arrête de négocier ta vérité pour garder l’amour de ceux qui ne voient pas ta lumière.

Alors si tu es encore dans une dynamique où tu marches sur des œufs, où tu t'excuses d'exister, où tu attends qu'on te valide pour bouger :

**Tu dois changer de comportement et certainement d'écosystème.**

C'est là que la sécurisation et l'alignement commencent. Pas quand tout est prêt. Mais quand tu décides de ne plus attendre que ce soit le cas. Tu as besoin d'incarner ton authenticité, et de t'entourer de ceux qui n'ont pas peur de la tienne. La semaine où j'ai commencé à faire des publications tous les jours, ce n'est pas que mon business qui a changé.

**C'est ma façon de nouer des liens.**

Quand j'ai arrêté de me trahir, j'ai vu à quel point mes relations aussi s'alignaient ou se dissolvaient. J'ai arrêté de forcer avec ma famille. Et un truc fou s'est produit : **ma relation avec mon frère et ma tante sont devenues plus authentiques.** On ne jouait plus à faire semblant d'aller bien. On osait parler de nos peurs. De ce qui avait été blessé entre nous. De ce qu'on voulait réparer dans notre lien familial. Je n'étais plus en train de chercher à être "le gentil" ou "celui qui réussit" pour être aimé. J'étais juste là disponible et sincère. Parce que je ne jouais plus un rôle. Je ne riais plus pour éviter les tensions.

Je ne disais plus "t'inquiète" quand ça allait mal. Je ne portais plus leur mal-être en silence pour garder la paix.

**La vraie paix, elle vient quand tu n'as plus peur de perdre les gens.**

Et puis dans mon business, j'ai arrêté de produire du contenu humoristique.

Et là : **les personnes que je voulais impacter ont commencé à me contacter.**

Je n'acceptais plus tous les clients.

Je choisissais de travailler **avec ceux qui étaient prêts à faire ce pas.**

Ceux qui étaient fatigués de répéter leurs schémas, et qui voulaient se confronter avec mes mises en situation, pas fuir.

### **Même dans mes missions en entreprise :**

- Je ne disais plus “oui” par défaut aux structures qui venaient vers moi.
- Je n'allais plus là où je n'étais pas respecté.
- Je ne me suradaptais plus pour coller aux attentes.
- Je choisisais les partenaires avec qui je pouvais **incarner ce que je prône.**

Le plus beau dans tout ça, je sortais des attentes de résultats à court terme que ce soit sur mes relations ou financièrement.

### **Je misais sur le lien. Sur la régularité. Sur le long terme.**

Parce qu'une relation alignée, c'est pas juste une collaboration.

C'est un espace de croissance mutuelle.

## **La fin du début**

Ta capacité à vivre des relations profondes, saines et alignées dépend d'une chose : la profondeur à laquelle tu apprends à les construire.

Et ça, oui, ça prend du temps. Mais je suis là pour ça. Pour te faire gagner des années.

Pour raccourcir la distance entre une vie relationnelle en demi-teinte et une vie où tu te sens à ta place, entouré des personnes sécurisées.

Alors maintenant, c'est à toi de jouer. C'est le moment d'incarner ce que tu as compris.

### **Ce qu'on va voir pour t'aider à passer à l'action**

On arrive dans la dernière ligne droite. Elle est simple, claire, et hyper concrète.

Trois chapitres. Pas plus. Juste l'essentiel :

**Chapitre 1 : Créer des relations vraies dans la vraie vie :** Je te partage *ma* règle d'or pour construire des relations authentiques dans ta vie personnelle ou professionnelle. Et surtout, je te donne un plan simple, en une page, que tu peux appliquer dès aujourd'hui pour attirer et accepter les

bonnes personnes.

**Chapitre 2 : Assembler les pièces :** Tu vas découvrir une feuille de route claire. Comment on passe de quelques échanges authentiques à un écosystème relationnel puissant, aligné avec ta vision, ton énergie, ton mode de vie.

**Chapitre 3 : Une décennie en une page :** Je résume tout ce qu'on a vu ensemble, pour que tu repartes avec une synthèse limpide. Et je te partage une parabole personnelle qui m'a soutenu dans les moments les plus durs de ma vie.

## Créer des relations puissantes dans la vraie vie

2017.

Jakarta. Deuxième mission en Indonésie. Je suis chef de projet dans le consulting.

Je bosse avec une entreprise indonésienne dans l'énergie, la pétrochimie, le BTP.

Je manage une équipe de commerciaux, je gère la prospection, les relations fournisseurs, la qualité, les suivis clients.

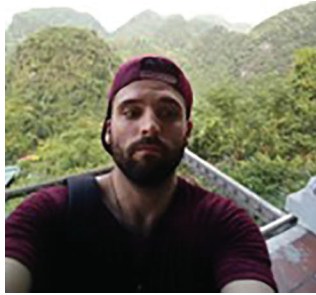
Bref : au niveau pro, je commence bien ma vie active sur le papier car je suis bon dans ce que je fais. Je suis efficace, mais déconnecté. J'excelle dans la suradaptation. Mon corps est en tension permanente, ma voix maîtrisée mais figée. Et surtout : je ne m'autorise aucune vraie émotion dans mes relations. Ni pro, ni perso.

À ce moment-là, j'ai aussi une relation amoureuse à distance, depuis 2 ans et demi. Elle est en France. Moi en Indonésie depuis 5 mois. Et comme souvent, je joue le rôle du sauveur. Celui qui comprend tout, qui prend sur lui, qui espère que l'autre va changer. Je porte la relation à bout de bras, convaincu qu'avec assez d'amour et d'effort, ça finira par marcher.

Spoiler : non.

Et là, survient l'imprévu qui change tout : mon visa expire. Je dois quitter le territoire rapidement. Je pars seul, sans plan, pour un roadtrip entre la Thaïlande et le Vietnam. Et ce qui devait être une pause administrative

devient une claque existentielle.



Sans rôle, sans responsabilités, sans performance à prouver, je me retrouve face à moi-même. Et je réalise un truc brutal : je ne sais pas vivre sans me rendre utile. Je n'existe que dans la fonction que j'occupe pour l'autre. Je suis l'homme-réponse, jamais la question. Je suis l'homme-ancrage, jamais celui qui tremble. Alors je commence à expérimenter, je parle aux inconnus, je partage des émotions sans contrôle. Je ne cherche plus à être irréprouvable.



Et pour la première fois, je goûte à une forme de lien qui ne repose pas sur l'utilité, mais sur la présence. Je découvre ce que c'est de ne plus mériter l'amour, mais de le recevoir en étant juste là. Pas performant. Pas sauveur. Juste moi ou du moins une partie de moi.

Et c'est là que je repense à ma relation en France. Je repense à toutes ces fois où j'ai voulu la réparer, seul. À tous ces silences pour éviter les conflits. À tous ces "je comprends" alors qu'intérieurement je me brisais. Et je me souviens de cette discussion qu'on a eue, avant mon départ :

On s'était dit que si d'ici le 31 août 2017, on ne trouvait pas de vraie solution à nos problématiques, on arrêterait. Ce qui m'a frappé pendant ce voyage, c'est que pour la première fois, je ne fuyais pas. Je ne reportais pas. Je ne négociais pas avec mes propres limites. J'ai tenu cette date. Pas pour lui faire du mal. Pas pour être le "méchant". Mais parce que j'ai compris un truc fondamental :

**Une action sans date est un rêve, avec une date elle devient un engagement.**

Et j'avais besoin de m'engager envers moi-même. Enfin. Quand je suis revenu en Indonésie, quelque chose avait commencé à changer. Je cherchais moins à mériter l'amour. Je m'excusais moins d'exister. J'ai mis fin à cette relation de deux ans et demi. Pas parce qu'elle était catastrophique. Mais parce que je ne voulais plus construire ma vie sur des fondations bancales.

On avait fixé une date : J'ai tenu parole en fixant la date du 31 août 2017. Et ce jour-là, **je n'ai pas fui ma décision**. Même avec la peur de passer pour "le méchant". Parce que pour la première fois, j'avais choisi **mon avenir plutôt que ma culpabilité**. Et ce changement intérieur a infusé partout. J'ai commencé à **parler de mes traumas**, à **me faire accompagner**. À partager avec mes proches ce que je ne disais à personne jusque-là. Même si je ne mettais pas encore les bons mots, **je voyais les dynamiques relationnelles avec plus de clarté**. Je ne savais pas encore tout nommer, mais **je sentais dans mon corps ce qui n'était plus juste pour moi**.

Et pour la première fois, **je faisais de la place**. Pas seulement pour les autres. Mais pour **moi**.

**Voilà ce que j'ai retenu :**

Tant que tu cherches à ne pas décevoir, tu t'oublies. Tant que tu repousses les décisions par peur de faire du mal, tu te fais mal. Et tant que tu n'agis pas avec une *date claire*, tu te mens. Tu veux une règle qui change tout ? Celle qui t'oblige à ne plus fuir, à ne plus te suradapter pour que ça passe ?

La voici :

**Planifie avec ta tête, engage-toi avec ton cœur, et tiens ta limite avec ton corps.**

Je l'appelle **la discipline alignée** :

Pas juste “je vais essayer de faire au mieux.”

Pas “je verrai en fonction de comment je me sens.”

Mais : **je décide, je planifie, et j'agis jusqu'à ce que ce soit fait.**

**Ce que ça implique concrètement :**

- » **CNV** : Tu clarifies ton observation, ton émotion, ton besoin et ta demande AVANT de te laisser embarquer.
- » **Clarté** : Tu sais à partir de quand tu dis non, tu anticipes les zones de flou.
- » **Date butoire** : Tu ne règles pas un conflit “plus tard”. Tu te dis : “si d'ici le 31, ce n'est pas réparé alors j'agis.”
- » **Planning** : Tu bloques du temps dans ton agenda pour *toi*.

Tu n'es plus esclave de ta peur de blesser. Tu ne laisses plus ta boussole intérieure en surcharge chronique à force de ne jamais décider. Tu ne dilues plus ton temps dans des “peut-être” et donc tu ne te fais plus happer dans des relations toxiques.

**Et tu ne repars pas tant que ce n'est pas acté :**

- » une décision
- » une action
- » un cadre
- » un temps respecté
- » un lien sain

Quand tu fonctionnes comme ça, tu ne te régules pas par contrôle. Tu te régules par cohérence et clarté grâce un système indépendant de toi. Et ça, c'est le niveau au-dessus. Ta mission n'est pas de faire de ton mieux. C'est de faire ce qui est nécessaire pour ne plus te trahir.

**Comment je m'organise quotidiennement pour avoir des relations saines dans ma vie professionnelle et personnelle ?**

Si je devais résumer **les 3 habitudes** qui m'ont permis de reprendre la maîtrise sur ma vie **pro et perso** alors que **j'étais au plus bas**, ce serait celles-là :

## 1. Je planifie ma vie comme un chef de projet.

Plus aucune zone floue. Que ce soit ma création de contenu, mes accompagnements, ma vie de couple ou un temps de repos, **tout est dans mon agenda.**

Pas pour rigidifier ma vie. Mais pour **honorer mes priorités dans le temps.** Je ne laisse plus le hasard ni les humeurs dicter ma journée.

### **Mon temps est divisé en blocs clairs :**

- » bloc pro (contenu, modules, stratégie),
- » bloc connexion (relations privés, clients, communauté),
- » bloc récupération (sport, silence, plaisir).

**Je ne commence jamais une journée sans savoir ce que j'attends d'elle car mon temps est la chose la plus précieuse.**

Et je la termine en ayant évalué ce que j'ai nourri : ma vision ou mes schémas de survie.

## 2. Je choisis mes relations avec la même rigueur.

Quand je m'engage avec quelqu'un partenaire, ami ou client, **je suis clair dès le début :**

Je pose mes besoins. J'écoute les siens. Je fixe un cadre.

Quand une tension émerge, **je n'attends plus que ça passe.**

J'ouvre un espace avec une intention claire, et j'utilise la CNV pour éviter les jeux de pouvoir ou les non-dits. Et si je sens que je suis moi-même sous stress ou dans un vieux schéma de survie, **je fais une visualisation immersive** pour ramener de la sécurité dans mon système nerveux, et sortir de la réaction automatique. Et si, malgré ça, **je repère une attention toxique, une tentative de manipulation ou un comportement flou**, je n'hésite plus : **J'applique mes limites.** Qu'elles soient personnelles (prise de distance, clarification directe) ou contractuelles (cadre formel, fin d'accompagnement). Parce que l'amour, l'amitié ou la collaboration **ne justifient jamais qu'on trahisse ses propres valeurs.** Et aujourd'hui, **je préfère perdre un lien plutôt que de me perdre dans le lien.**

### **3. Je fais du sport régulièrement, de la musique souvent et mange simplement.**

---

Le corps, c'est mon premier outil de régulation. Le sport me permet de remettre mon système nerveux en mouvement quand il s'est figé. La musique me permet d'activer mon système nerveux parasympathique. Et manger simplement en écoutant ce dont mon corps a réellement besoin.

Et surtout : **je reste connecté à la version de moi que je veux devenir.**

Aujourd'hui, je fonctionne comme ça :

**Une vision claire de mon moi dans 5 ans.**

Chaque semaine, j'active **mes 4 leviers** internes.

Si je bloque, je **me régule avec des visualisations.**

Et j'avance **jusqu'à ce que ce soit fait.** Pas avant.

**Je n'attends plus que les conditions soient idéales pour me choisir.**



Je crée les conditions.

Et si une personne ou une situation ne s'aligne pas avec cette version de moi, **je m'autorise à ajuster ou à dire non.** Parce que **mon engagement, aujourd'hui, c'est plus que de réussir.** C'est de **vivre aligné, aimer sans**

**masque, créer sans peur.** Et je t'assure : ce n'est pas magique, mais c'est **puissant.**

Alors si tu veux un point de départ, commence là :

Planifie. Clarifie. Dis ce que tu ressens. Et avance **jusqu'à ce que ce soit fait.**

**Astuce : Relations saines = Vie alignée**

**Des relations saines, ça commence par une vie alignée.**

- » Planifie tes journées comme un chef de projet.
- » Clarifie chaque relation dès le départ.
- » Prends soin de ton corps pour calmer ton mental.

**Plus de place pour le flou ou les compromis. Si ça t'épuise ou te tire vers le bas, ajuste ou dis non. Ta vision mérite mieux que la survie.**

**LA ROADMAP : Passer du chaos amoureux à une relation puissante et alignée**

« Ce n'est pas en comprenant tes schémas que tu changes. C'est en agissant autrement avec les mêmes conditions initiales. »

Pour sortir durablement des relations toxiques et créer une relation puissante et alignée, il ne suffit pas de lire ou de réfléchir. Il faut un plan. Une séquence claire d'expériences vécues et de comportements.

Dans ce chapitre, je t'expose les 7 **niveaux que tu vas traverser** pour passer d'un attachement insécurité à un lien vraiment sécurisé, d'abord avec toi, puis avec les autres.

**Niveau 1 : Tu comprends que ce n'est pas toi, c'est ton système nerveux.**

---

Avant tout changement, il y a une forme d'effondrement. Tu en as marre de répéter les mêmes relations. Tu sens que quelque chose en toi est "cassé", mais tu ne sais pas quoi. Et c'est là que tout commence : tu comprends que **ton système nerveux est encore figé dans le passé.**

Pour moi, ce point de bascule est venu le jour où j'ai réalisé que je n'étais pas en couple, j'étais en survie à deux.

**Mode relationnel associé : Mode 3 (relation toxique)**

- » Attachement anxieux / évitant / désorganisé
- » DISC en stress : contrôle, séduction, effacement ou rigidité.

**Action principale :** Activer le levier de clarté (Conformité régulée).

Observer tes réactions automatiques (fuite, attaque, figement, people pleasure). Nommer les comportements. Lire ton histoire corporelle au lieu de la juger. Pratiquer la visualisation pour redéfinir un lien sécurisé avec ta vie.

**Niveau 2 : Tu arrêtes de t'exposer à ce qui t'abîme.**

Tu coupes les liens qui te maintiennent dans l'instabilité. Pas par fuite, mais pour poser une **pause saine**. Ce n'est pas une rupture définitive : c'est une retraite stratégique pour **reconstruire une base apaisée**. J'ai tout arrêté. Les dates, les textos. J'ai arrêté ce boulot qui me maintenait en survie. J'ai arrêté mon contenu humoristique qui m'exposait à ma dynamique people pleasure. J'ai observé le silence et j'ai découvert que je ne mourrais pas.

**Mode relationnel associé : Mode 3 (relation toxique) + Mode 4 (relation déclenchante en groupe)**

- » Attachement insécure
- » DISC en suradaptation : masque social, perte d'identité.

**Action principale :** Créer un cocon sécurisé pour changer tes anciens schémas. Éviter les groupes qui t'insécurisent. Revenir à toi. Réduire les surstimulations émotionnelles.

**Niveau 3 : Tu marques ton authenticité.**

Tu découvres que tu peux dire "non" sans exploser que ce soit dans tes relations mais aussi dans ton business en refusant des clients. C'est ici que tu actives **le levier de limite**. La première fois que j'ai dit "je ne veux plus ce type de relation", j'ai pleuré mais je ne me suis pas effondré.

**Mode relationnel associé : encore en Mode 3 et Mode 4, mais avec prise de recul.**

» Tu commences à sortir de la survie, tu te régules.

**Action principale : Activer le levier de limite (Dominance régulée)**

Tu dis ce que tu veux. Tu ne négocies plus avec ce qui te détruit.

**Niveau 4 : Tu poses un cadre clair et tu t'y tiens.**

Tu réalises que la liberté sans cadre mène à la confusion. Tu as besoin de règles, mais des règles que tu choisis. Des conditions de relation qui te protègent sans t'enfermer.

J'ai écrit : "Ce que tu as fait pour survivre n'est pas ce que tu dois faire pour vivre". Et cette clarté m'a tenu debout quand j'ai douté.

**Mode relationnel associé : début du Mode 1 (relation sécurisante)**

» Tu entres dans la régulation émotionnelle.

**Action principale : Activer le levier de clarté (Conformité régulée)**

Écrire tes standards sur le court, moyen et long terme. Communiquer tes limites posément. Rester cohérent dans le temps avec toi et ton/ta partenaire.

**Niveau 5 : Tu retournes dans le lien.**

Tu recommences à entrer en relation. Tu partages, tu t'ouvres mais sans fusionner. Tu ne cherches plus l'amour pour combler un vide. Tu entres en relation depuis un endroit **suffisant** en toi. Pour la première fois, j'ai aimé sans avoir peur de perdre. Et ça m'a libéré d'un poids immense.

**Mode relationnel associé : Mode 1 (relation sécurisante)**

» Attachement sécuritaire

» DISC en régulation : espace, écoute, équilibre.

**Action principale : Activer le levier de connexion (Influence régulée) + levier de stabilité (Stabilité affirmée).**

Exprimer ce que tu ressens sans manipuler. Écouter sans suradaptation et créer du lien en restant toi.

## Niveau 6 : Tu stabilises une vie relationnelle qui te ressemble dans ton couple et ton travail.

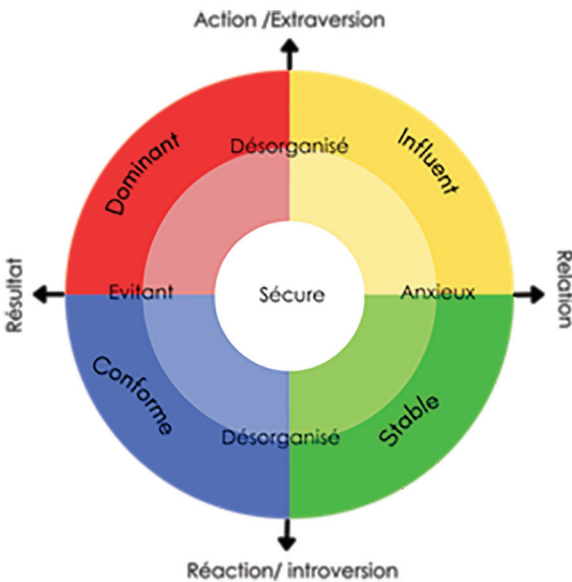
Ce niveau n'est pas juste celui d'une "relation saine". C'est le moment où **tout ton environnement relationnel commence à refléter la personne que tu es devenu**. Tu n'attires plus "par défaut". Tu choisis. Tu structures. Tu incarnes.

### Tu sais exactement ce que tu veux vivre :

- » Des amis qui te nourrissent sans te vider.
- » Une famille choisie, parfois reconstruite.
- » Un métier aligné où tu n'as plus à jouer un rôle où tu décides des clients que tu veux accompagner.
- » Une liberté d'agir, de créer, **et de gagner ta vie** sans dépendre de systèmes toxiques.

### Tu entres dans le Mode 2 :

- » Relation sécurisante en groupe, au travail, dans tes projets
- » Attachement régulé + leadership apaisé



## **DISC en régulation collective :**

- » **Dominant rouge** : tu poses une vision sans écraser
- » **Influent jaune** : tu inspires sans chercher à plaire
- » **Stable vert** : tu fédères sans t'oublier
- » **Conforme bleu** : tu structures ton projet avec clarté, sans t'y enfermer

Et surtout : **tu construis ta stabilité sans renoncer à ta liberté.**

Tu ne sacrifies plus ta paix par besoin de validation.

Tu ne restes plus dans un projet “par loyauté”.

Tu n'as plus peur de dire non.

J'ai quitté un travail qui rapportait très bien. Parce que je savais qu'il me coûtait trop, à l'intérieur. Et quelques mois après, j'étais entrepreneur en vivant ma vie comme je le voulais et en étant mieux payé.

**Action principale : Activer le levier de stabilité (Stabilité affirmée) + le levier de limite (Dominance régulée)**

Tu priorises ce qui compte vraiment : l'alignement entre ton corps, tes valeurs et ton projet. Tu gagnes de l'argent sans te trahir. Tu construis des relations pro sans masque. Et tu ne sacrifies plus ton temps libre pour “réussir”.

Ce niveau, c'est la vraie réussite : **quand ta vie extérieure cesse d'influencer négativement ton monde intérieur.**

**Niveau 7 : Tu transmets ce que tu as incarné.**

Tu n'es plus juste en sécurisation. Tu deviens un repère pour d'autres. Pas pour enseigner. Mais pour **incarner la preuve que l'amour sûr existe.** Et que la reconstruction est possible même en partant de très bas.

**Mode relationnel associé : tu navigues entre Mode 1 et Mode 2.**

- » Tu régules dans ta vie personnelle et dans ta vie professionnelle.

**Action principale : Créer, transmettre, partager. Aider d'autres à marcher sur ce chemin. Pas pour être admiré, mais pour multiplier les oasis relationnelles.**

## **Dernier mot : Ce chemin n'est pas linéaire, mais il est balisé.**

Tu vas douter, revenir en arrière, trébucher. C'est normal. L'important, c'est de savoir **dans quel niveau tu es**, et **quel levier tu peux activer**. Chaque étape est une reprogrammation de ton corps, pas un jugement moral. Et c'est dans **la répétition régulée par le comportement** que ton système se sécurise pour de bon.

### **Ton toi dans 5 ans**

Regardons un instant ton avenir. Pas celui dicté par ton passé. Celui que ton système sécurisé peut enfin imaginer. Tu as construit une vie qui te ressemble, sur tous les plans :

- » Tes relations sont stables, saines et inspirantes.
- » Ton activité professionnelle te rend épanoui.
- » Tu es libre, en paix, aligné.

Voyons ensemble à quoi ça ressemble :

#### **Ta vie relationnelle rayonne.**

Tu n'attires plus par peur ou manque. Les gens te respectent, pas parce que tu t'imposes, mais parce que tu incarnes quelque chose de rare : **la cohérence entre ce que tu dis, ce que tu ressens et ce que tu fais.**

#### **Ton business est rentable.**

Tu gagnes bien ta vie. Tu n'as plus besoin de faire un métier que tu n'aimes pas : tout est aligné. Et surtout : **ton activité nourrit ton équilibre neuro-émotionnel au lieu de l'épuiser.**

Tu fais de l'argent avec intégrité. Et tu n'as plus peur d'en faire trop.

#### **Ton contenu est vivant et partagé.**

Si tu es entrepreneur, tu ne vends plus. Tu transmets. Tes publications, tes podcasts, tes vidéos, ton livre touchent des milliers de personnes. Et tu ne t'épuises pas à le faire. Tu crées depuis un espace stable, inspiré, incarné.

Ta parole devient une ressource émotionnelle pour les autres.

#### **Ton entourage personnel te régule.**

Tu n'es plus seul à porter. Tu es soutenu. Ton couple (ou ta relation future) est un pilier, pas un champ de bataille ou un cimetière. Tes amis ne te "consomment" plus. Ils t'élèvent. Ta famille est en lien, ou tu t'es créé une nouvelle famille choisie.

Tu n'as plus besoin de te sécuriser dans la solitude. Tu te sécurises dans la co-régulation.

### **Tu es entouré de piliers.**

- » Tu as un cercle intime de confiance.
- » Des collaborateurs autonomes, alignés, fiables.
- » Tu n'es plus indispensable, mais toujours impactant.
- » Tu travailles moins, mais mieux. Tu gagnes plus, mais sans t'écrouler.

### **Tu as plus d'opportunités que de temps.**

Tu n'as plus besoin de forcer pour "trouver des clients", de faire des missions par nécessité. Les gens viennent à toi parce que ce que tu proposes **fait sens ET fait du bien**. Tu filtres. Tu choisis. Tu places ton énergie là où elle a de l'impact.

Tu n'es plus esclave de l'urgence. Tu es au service de ta vision.

### **Et tu sais que le jeu de la vie est sur le long terme.**

Tu ne cours plus après une validation immédiate.

Tu n'as plus besoin d'atteindre un chiffre ce mois-ci pour te sentir digne.

Tu as compris que plus tes objectifs sont profonds, **plus ton horizon doit être long**.

Tu ne veux plus briller vite. Tu veux exister longtemps.

### **En résumé :**

Ce niveau, c'est celui où tu arrêtes de survivre, même subtilement.

Tu n'es plus dans la réparation.

Tu ne subis plus la vie.

Tu la crées.

Et tu inspires les autres à faire de même, par ta posture et ton incarnation.

Imagine que tes relations soient comme un jardin. Au début, le sol est aride et sec, avec peu de vie. Tes interactions sont souvent comme des mauvaises herbes qui poussent sans contrôle, et il semble difficile d'avoir une fleur qui éclot.

Mais petit à petit, tu commences à arroser ce sol aride. Tu ajoutes de l'engrais, tu prends le temps d'enlever les mauvaises herbes, et tu plantes de nouvelles graines. Petit à petit, ton jardin se transforme : les fleurs commencent à pousser, les arbres s'enracinent, et bientôt, tu vois un paysage plein de vie et de couleurs.

Ce jardin représente la santé de tes relations. Quand tu t'occupes de toi, tes liens deviennent forts et équilibrés. Les relations toxiques s'estompent, remplacées par des interactions qui te nourrissent et te font grandir. En continuant à prendre soin de ce jardin chaque jour, tu crées un environnement où l'amour, le respect et la sérénité sont naturels, tant dans ta vie personnelle que professionnelle.

## **Tes ressources offertes**

Je tiens à te partager plusieurs ressources pour t'aider à transformer ta vie relationnelle et à attirer le partenaire sain qui te correspond. J'ai investi des milliers d'heures pour distiller l'essentiel dans ce livre.

Je suis immensément reconnaissant pour ton soutien et ta confiance.

### **1. Programme offert en 6 étapes :**

#### **1. "Comment construire des relations saines en élevant tes standards"**

Tu vas d'abord comprendre pourquoi tu attires toujours le même type de partenaire, en identifiant les mécanismes invisibles qui dictent tes choix. Puis tu vas découvrir le déclic qui change vraiment ta dynamique intérieure, celui qui te permet de reprendre la main sur ta vie amoureuse. Ensuite, je t'apprends à élever tes standards, à ne plus tolérer l'inacceptable, sans te durcir ni te fermer. Tu vas aussi reprogrammer tes croyances limitantes sur l'amour et la sécurité affective, avant de poser un plan d'action clair pour ne plus jamais retomber dans le passé. Et en bonus, je te montre comment ancrer tout ça durablement, pour ne plus jamais revenir en arrière. Tu peux y accéder

gratuitement sur ma plateforme : une vraie masterclass pour reconstruire ton rapport à l'amour, pas en théorie, mais en gestes, en mots, en décisions concrètes.

Tu retrouveras l'accès à ces ressources via le lien suivant : <https://academiedesemotions.schoolmaker.co/offers/e0899786-f848-4e45-a993-ca1aa510db23> ou via ce qr code :



## 2. Investis dans ta vie relationnelle

Si tu souhaites franchir un palier, vivre des relations saines, authentiques et respectueuses, je serais ravi de t'accompagner. Réserve ta séance diagnostic :



## 3. Accès aux ressources offertes

Pour télécharger les contenus et vidéos de formation qui accompagnent ce livre, visite ma plateforme :



Ces ressources t'offrent des outils pratiques pour appliquer chaque étape du processus dans ta vie quotidienne.

#### 4. Vidéos et shorts

Pour des inspirations rapides et des astuces du quotidien, rends-toi sur ma chaîne YouTube, Instagram ou Tiktok je poste régulièrement des vidéos pour construire des relations saines et alignées sans sacrifier tes ambitions.

Et, avant de conclure, merci encore pour ta confiance. Partage ces ressources autour de toi et laisse un retour si elles t'ont aidé, cela ferait une énorme différence pour moi et pour celles et ceux qui veulent avoir des relations saines.

##### Note de l'auteur :

J'accompagne femmes, hommes & couples leaders à stopper avec le chaos relationnel et bâtir des relations stables et sécurées.

Si tu veux sortir de tes schémas toxiques, devenir sécurée et enfin construire des relations à la hauteur de tes standards, réserve ta séance diagnostic ici : <https://academiedesemotions.systeme.io/b36ef8d2-c4866672>



Et enfin, merci du fond du cœur d'avoir pris le temps de lire ce livre. Si tu veux m'aider à impacter encore plus de personnes, sois de ceux qui donnent et partage ce livre avec d'autres en laissant un avis. Ça compte énormément pour moi, et ça peut aider quelqu'un qui, comme toi, cherche à sortir de ses schémas toxiques et à construire une relation saine.

Au plaisir de te rencontrer un jour, peut-être toi et ton couple.

Antoine Audibert

A handwritten signature consisting of the letters "AA." in a cursive, slanted font. A horizontal line is drawn underneath the signature.