



WORKBOOK ANTI-VAMPIRES D'ÉNERGIE

Kit de Survie Professionnel pour Protéger Votre Énergie au Travail

"Le corps humain ne réagit pas à ce que vous voulez. Il réagit à ce que vous croyez." — Gary Brecka

Ce WorkBook est votre guide pratique pour identifier, neutraliser et vous protéger définitivement des vampires d'énergie au travail.

BIENVENUE DANS VOTRE TRANSFORMATION ÉNERGÉTIQUE

Qu'est-ce qu'un Vampire d'Énergie ?

Un Vampire d'Énergie est une personne ou une situation professionnelle qui épuise votre vitalité, diminue votre motivation et génère chez vous un sentiment d'épuisement chronique.

Il peut prendre plusieurs formes : critiques constantes, manipulations émotionnelles, pessimisme ambiant, délégation abusive ou contrôle excessif.



Identifier ces vampires est essentiel pour préserver votre énergie, retrouver votre bien-être professionnel et passer du rôle de victime à celui de maître de votre environnement.

Le workbook que vous allez explorer vous donne précisément les outils pour repérer ces vampires, vous protéger efficacement grâce à des techniques pratiques et scientifiquement validées, et surtout transformer durablement votre environnement professionnel.

Votre mission : Transformer votre épuisement en énergie, votre « subissement » en maîtrise.

En 30 jours, vous allez reprendre le contrôle de votre bien-être professionnel.

PARTIE 1 : DIAGNOSTIC DE VOTRE ÉTAT ÉNERGÉTIQUE

Temps nécessaire : 15 minutes

1

EXERCICE 1.1 : Votre Bilan Énergétique Initial

Instructions : Notez votre niveau de ressenti sur une échelle de 1 à 10 (1 = très faible, 10 = excellent)

En arrivant au travail le matin, je me sens :

- Motivé(e) : ___/10
- Confiant(e) : ___/10
- Énergisé(e) : ___/10




En fin de journée, je me sens :

- Épuisé(e) : ___/10
- Vidé(e) émotionnellement : ___/10
- Irrité(e) ou frustré(e) : ___/10

VOTRE SCORE VAMPIRES : Additionnez vos scores "fin de journée" et soustrayez vos scores "matin"

Score total : ___/30

📌 Interprétation :

- 0-10 : Énergie préservée 
- 11-20 : Vampires présents 
- 21-30 : Urgence énergétique 

EXERCICE 1.2 : Cartographie de Vos Symptômes

Cochez tous les symptômes que vous ressentez

Physiques :

- Fatigue chronique inexpliquée
- Tensions dans les épaules/nuque
- Maux de tête fréquents
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit ou grignotage

Mon profil de vulnérabilité :

- Physique : ___/5 symptômes
- Émotionnel : ___/5 symptômes
- Comportemental : ___/5 symptômes

Émotionnels :

- Sentiment d'être vidé(e) après certaines interactions
- Irritabilité croissante
- Perte de motivation
- Sensation d'injustice permanente
- Anxiété avant d'aller au travail

Comportementaux :

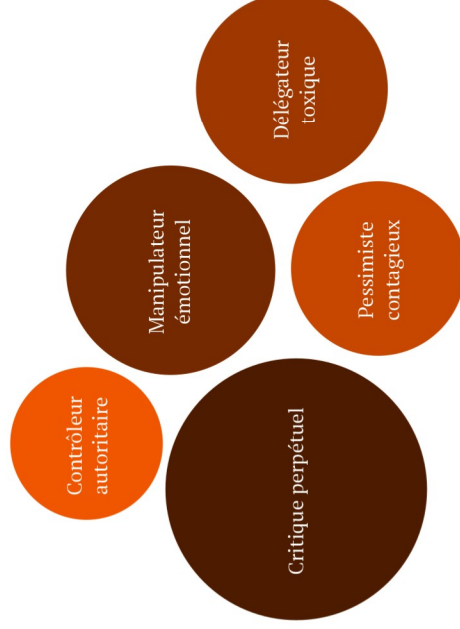
- Évitement de certaines personnes
- Procrastination inhabituelle
- Isolement de l'équipe
- Difficultés de concentration
- Remise en question constante de vos capacités

PARTIE 2 : IDENTIFICATION DE VOS VAMPIRES PRINCIPAUX

Temps nécessaire : 20 minutes

EXERCICE 2.1 : Le Test des 5 Vampires

Pour chaque vampire, notez le niveau de présence dans votre environnement (0 = absent, 5 = très présent)



VAMPIRE #1 : LE CRITIQUE PERPÉTUEL

Trouve toujours à redire, dévalorise systématiquement

Dans mon environnement de travail :

- Il y a quelqu'un qui critique sans arrêt : ___/5
- Mes idées sont régulièrement démolies : ___/5
- Je reçois plus de reproches que de reconnaissances : ___/5

Identité du vampire : _____

Impact sur moi : _____

VAMPIRE #2 : LE MANIPULATEUR ÉMOTIONNEL

Joue avec vos émotions, fait du chantage affectif

Dans mon environnement de travail :

- Quelqu'un me fait culpabiliser régulièrement : ___/5
- Je me sens obligé(e) de faire des choses contre mon gré : ___/5
- Une personne change d'humeur selon ses besoins : ___/5

Identité du vampire : _____

Impact sur moi : _____

VAMPIRE #3 : LE DÉLÉGATEUR TOXIQUE

Vous surcharge, prend le crédit, évite les responsabilités

Dans mon environnement de travail :

- Je fais le travail d'autres personnes : ___/5
- Mes idées sont récupérées par d'autres : ___/5
- On me demande l'impossible en urgence : ___/5

Identité du vampire : _____

Impact sur moi : _____

VAMPIRE #4 : LE PESSIMISTE CONTAGIEUX

Propage la négativité, décourage les initiatives

Dans mon environnement de travail :

- L'ambiance générale est lourde et négative : ___/5
- Mes projets sont découragés avant d'avoir commencé : ___/5
- Les conversations tournent toujours au négatif : ___/5

Identité du vampire : _____

Impact sur moi : _____

VAMPIRE #5 : LE CONTRÔLEUR AUTORITAIRE

Micro-management, étouffe, infantilise

Dans mon environnement de travail :

- Je suis surveillé(e) en permanence : ___/5
- Mon autonomie est constamment limitée : ___/5
- Mes initiatives sont bloquées ou contrôlées : ___/5

Identité du vampire : _____

Impact sur moi : _____

EXERCICE 2.2 : Votre Profil Vampire Principal

Additionnez vos scores pour chaque vampire :

Critique Perpétuel : ___/15	Manipulateur Émotionnel : ___/15
Délégué Toxique : ___/15	Pessimiste Contagieux : ___/15
Contrôleur Autoritaire : ___/15	

Votre vampire principal (score le plus élevé) : _____

Plan d'action prioritaire : Vous allez vous concentrer en premier sur ce vampire dans les exercices suivants.

PARTIE 3 : ARSENAL DE PROTECTION ÉNERGÉTIQUE

Temps nécessaire : 25 minutes

EXERCICE 3.1 : Création de Votre Bouclier Énergétique

Technique de visualisation avancée (basée sur les recherches en neurosciences)

ÉTAPE 1 : Ancrage énergétique

- Asseyez-vous confortablement, pieds au sol
- Respirez profondément 7 fois (cohérence cardiaque) vous trouverez des apps sur le net.
- Visualisez des racines partant de vos pieds vers le centre de la Terre

ÉTAPE 2 : Construction du bouclier

- Imaginez une bulle de lumière dorée autour de vous
- Cette bulle s'étend à 1 mètre dans toutes les directions
- Elle a la consistance d'une membrane cellulaire : les énergies positives entrent, les négatives rebondissent

ÉTAPE 3 : Reprogrammation mentale

Répétez "Mon champ énergétique ne laisse passer que ce qui me nourrit et me renforce. Tout ce qui ne m'appartient pas retourne à sa source."

Test de votre bouclier : Pensez à votre vampire principal.

Ressentez-vous une protection ?

- Oui, je me sens protégé(e)
- Partiellement, c'est encore fragile
- Non, je dois renforcer

Notes personnelles :

EXERCICE 3.2 : Scripts de Protection Personnalisés

Choisissez votre vampire principal et complétez les scripts :

PROTECTION CONTRE LE CRITIQUE PERPÉTUEL

Script de redirection : "J'entends votre remarque. Pouvez-vous me donner 2-3 suggestions constructives spécifiques ?"
Ma version personnalisée :

Script de limitation : "Merci pour ce retour. Je propose qu'on programme 15 minutes jeudi pour approfondir vos suggestions."
Ma version personnalisée :

PROTECTION CONTRE LE MANIPULATEUR ÉMOTIONNEL

Script de temporisation : "Je comprends que c'est important pour vous. Laissez-moi y réfléchir et je reviens vers vous demain."
Ma version personnalisée :

Script de clarification : "Pour que je puisse vous aider efficacement, j'ai besoin de comprendre précisément vos attentes et les délais réalistes."
Ma version personnalisée :

PROTECTION CONTRE LE DÉLÉGATEUR TOXIQUE

Script de priorisation : "Je peux examiner cette demande. Quel niveau de priorité par rapport à mes autres missions accordées par [manager] ?"
Ma version personnalisée :

Script de responsabilisation : "D'accord pour collaborer sur ce projet. Définissons qui fait quoi et quand, pour que ce soit clair pour tous."
Ma version personnalisée :

PROTECTION CONTRE LE PESSIMISTE CONTAGIEUX

Script de recentrage : "Je comprends vos préoccupations. Quels sont selon vous les points d'action concrets pour améliorer la situation ?"
Ma version personnalisée :

Script de bascule positive : "C'est un point de vue intéressant. Je vais aussi explorer les opportunités que cette situation pourrait créer."
Ma version personnalisée :

PROTECTION CONTRE LE CONTRÔLEUR AUTORITAIRE

Script de proactivité : "Pour être plus efficace, j'aimerais comprendre vos attentes précises et vous proposer un rythme de reporting qui vous convient."
Ma version personnalisée :

Script d'initiative encadrée : "J'ai une idée pour optimiser ce processus. Quand aurions-nous 10 minutes pour en discuter ?"
Ma version personnalisée :

EXERCICE 3.3 : Votre Rituel de Protection Quotidien

1 MATIN (5 minutes avant de commencer le travail) :

1. Activation du bouclier :
 - Visualisation de la bulle dorée
 - Affirmation de protection
 - Ancrage énergétique
2. Intention du jour : Complétez : "Aujourd'hui, je vais..."
3. Préparation aux défis : "Si je rencontre [vampire principal], je vais..."

3 SOIR (5 minutes - Bilan et nettoyage) :

1. Nettoyage énergétique : Visualisez votre bouclier qui expulse toutes les énergies qui ne vous appartiennent pas.
2. Bilan quotidien :
 - Moments où je me suis senti(e) protégé(e) : -----
 - Situations où j'ai pu utiliser mes scripts : -----
 - Points d'amélioration pour demain : -----
3. Ancrage positif : "Aujourd'hui, j'ai réussi à..." -----

1

2 MIDI (2 minutes - Pause régénération) :

- Check énergétique :
- Niveau d'énergie actuel : ____/10
 - Vampire(s) rencontré(s) : -----
 - Script(s) utilisé(s) : -----

Régénération express :

- 3 respirations profondes
- Réactivation du bouclier
- Gratitude pour 1 élément positif de la matinée : -----

PARTIE 4 : TECHNIQUES AVANCÉES DE RÉGÉNÉRATION

Temps nécessaire : 20 minutes

EXERCICE 4.1 : Construction de Votre Écosystème Anti-Vampires

Identification de vos Alliés Énergétiques

Dans votre environnement professionnel, listez :

Alliés Ressourçant (personnes qui vous donnent de l'énergie) :

1. ----- (Relation : -----)
2. ----- (Relation : -----)
3. ----- (Relation : -----)

Alliés Neutres (personnes qui n'affectent pas votre énergie) :

Plan d'alliance : Cette semaine, je vais programmer une interaction positive avec :

----- Comment : -----

Création de Votre Zone de Sécurité

Aménagement de votre espace de travail :

- Élément nature : Une plante (Pilea, Misère, bouture) sur mon bureau
- Ancrage personnel : Photo/objet qui me fait du bien
- Protection énergétique : Pierre de Labradorite, Tourmaline ou Œil de Tigre
- Stimulation positive : Citation inspirante visible
- Barrière symbolique : Réorganisation pour créer une "frontière" subtile

Ma zone de sécurité sera composée de :

EXERCICE 4.2 : Techniques de Récupération Énergétique Rapide



La Technique du "Reset" en 60 secondes

À utiliser après une interaction vampirique

ÉTAPE 1 (20 secondes) - Évacuation :

- Secouez vigoureusement vos mains et vos pieds
- Visualisez l'énergie négative qui s'évacue par vos extrémités

ÉTAPE 2 (20 secondes) - Nettoyage :

- Respirez profondément en visualisant une lumière dorée qui entre
- Expirez en visualisant un nuage gris qui sort

ÉTAPE 3 (20 secondes) - Recharge :

- Placez vos mains sur votre cœur
- Répétez : "Je récupère ma propre énergie, je suis centré(e) et protégé(e)"

Test de la technique : Après l'avoir pratiquée, je me sens : -----



La Méthode du Miroir Émotionnel

Pour renvoyer l'énergie négative sans l'absorber

Principe : Réfléter ce que vous observez sans vous l'approprier

Exemples de formulations :

- Face à une critique : "Je vois que ce sujet vous préoccupe vraiment"
- Face à une manipulation : "Vous semblez avoir besoin de beaucoup de soutien sur ce point"
- Face au pessimisme : "Cette situation vous inquiète visiblement"

Mon script miroir personnalisé pour [vampire principal] :

EXERCICE 4.3 : Plan de Récupération Hebdomadaire

Rituels de Régénération Profonde



QUOTIDIEN (5 minutes minimum) :

- Matin : Activation du bouclier + intention
- Midi : Reset énergétique si nécessaire
- Soir : Nettoyage et gratitude

HEBDOMADAIRE (30 minutes) :

- Bilan vampires : Quels patterns ai-je observés ?
- Ajustement stratégies : Quels scripts modifier ?
- Planification alliances : Qui voir la semaine prochaine ?

MENSUEL (2 heures) :

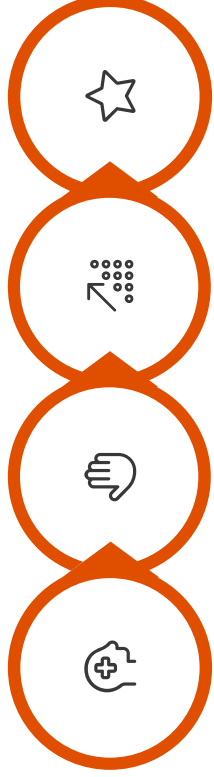
- Évaluation globale : Mon niveau d'énergie général
- Évolution vampires : Qui a progressé/régressé ?
- Stratégies avancées : Quelles nouvelles techniques tester ?

Ma routine de récupération hebdomadaire :

- Jour choisi : -----
- Moment : -----
- Activité ressourçante : -----

PARTIE 5 : PLAN D'ACTION 30 JOURS

Votre feuille de route vers la liberté énergétique



Diagnostic &
Protection

Optimisation
& Alliances

Maîtrise &
Expansion

Consolidation
&
Perspective

SEMAINE 1 : DIAGNOSTIC ET PROTECTION

Objectif : Identifier précisément vos vampires et installer vos premières protections

Jour 1-2 : Observation active

- Utiliser la checklist quotidienne
- Identifier les 3 situations les plus épuisantes
- Noter les patterns : qui, quand, comment

Ma mission Jour 1 : -----

Ma mission Jour 2 : -----

Jour 3-4 : Installation du bouclier

- Pratiquer la visualisation matin et soir
- Tester la résistance énergétique
- Ajuster selon les sensations

Ma mission Jour 3 : -----

Ma mission Jour 4 : -----

Jour 5-7 : Premiers scripts

- Choisir 2 scripts pour votre vampire principal
- Les tester en situation réelle
- Noter les réactions et ajuster

Ma mission Jour 5 : -----

Ma mission Jour 6 : -----

Ma mission Jour 7 : -----

Bilan Semaine 1 :

- Vampire principal identifié : -----

- Script le plus efficace : -----

- Niveau d'énergie général : -----/10 (vs -----/10 initial)

SEMAINE 2 : OPTIMISATION ET ALLIANCES

Objectif : Affiner vos stratégies et construire votre réseau de soutien

Jour 8-10 : Perfectionnement des scripts

- Adapter les formulations à votre style
- Pratiquer les réponses automatiques
- Créer des variantes selon les contextes

Ma mission Jour 8 : -----

Ma mission Jour 9 : -----

Ma mission Jour 10 : -----

Jour 11-12 : Construction des alliances

- Identifier 2-3 alliés potentiels
- Programmer des interactions positives
- Créer des moments de connexion authentique

Ma mission Jour 11 : -----

Ma mission Jour 12 : -----

Jour 13-14 : Aménagement de l'espace

- Créer votre zone de sécurité
- Installer vos objets protecteurs
- Tester l'impact sur votre bien-être

Ma mission Jour 13 : -----

Ma mission Jour 14 : -----

Bilan Semaine 2 :

- Alliance la plus précieuse : -----

- Aménagement le plus efficace : -----

- Confiance en mes protections : -----/10

SEMAINES 3-4 ET ÉVALUATION FINALE

SEMAINE 3 : MAÎTRISE ET EXPANSION

Objectif : Devenir proactif dans votre protection énergétique

Jour 15-17 : Techniques avancées

- Maîtriser le reset en 60 secondes
- Pratiquer le miroir émotionnel
- Développer l'anticipation des situations

Jour 18-19 : Gestion des vampires multiples

- Identifier les situations complexes
- Créer des stratégies combinées
- Tester la résistance en environnement difficile

Jour 20-21 : Influence positive

- Commencer à inspirer des dynamiques positives
- Partager subtilement vos techniques
- Devenir un élément ressourçant pour les autres

SEMAINE 4 : CONSOLIDATION ET PERSPECTIVE

Objectif : Ancrer définitivement vos nouvelles habitudes

Jour 22-24 : Automatisation

- Rendre les protections automatiques
- Créer des déclencheurs inconscients
- Stabiliser l'énergie sur la durée

Jour 25-26 : Bilan complet

- Mesurer tous les progrès
- Identifier les points de vigilance
- Célébrer les victoires

Jour 27-30 : Planification future

- Créer votre plan de maintenance
- Anticiper les nouveaux défis
- Définir vos objectifs énergétiques à 3 mois

ÉVALUATION FINALE : VOTRE TRANSFORMATION EN CHIFFRES

/10 /10 /10 /10

Niveau d'énergie global	Confiance en votre protection	Qualité des relations	Sentiment de contrôle
Jour 1 : ___/10 Jour 30 : ___/10 Progression : +___ points	Jour 1 : ___/10 Jour 30 : ___/10 Progression : +___ points	Jour 1 : ___/10 Jour 30 : ___/10 Progression : +___ points	Jour 1 : ___/10 Jour 30 : ___/10 Progression : +___ points



CERTIFICAT DE RÉUSSITE

JE CERTIFIE AVOIR COMPLÉTÉ MON PARCOURS ANTI-VAMPIRES

Nom : _____ Date de début : _____ Date de fin : _____

MES 3 PLUS GRANDES VICTOIRES :

MA TECHNIQUE PRÉFÉRÉE :

MON ENGAGEMENT POUR L'AVENIR :

Signature : _____

FÉLICITATIONS ! Vous avez repris le contrôle de votre énergie professionnelle.

Vous êtes maintenant équipé(e) pour transformer n'importe quel environnement toxique en espace de développement personnel. Votre parcours de protection énergétique ne fait que commencer.

Ce Workbook fait partie du Parcours « FIERTÉ RETROUVÉE » - Accompagnement en ligne pour salariés qui redonner du sens à leur travail sans démissionner.

Pour aller plus loin, participez à notre Master Class gratuite cliquez ici pour vous inscrire.