

COMMENT VAINCRE LA DEPENDANCE AFFECTIVE ET COMMUNIQUER EFFICACEMENT SES EMOTIONS

BLANCHE AHOUA



Qui suis-je ?

WELLBEING COACH ÉTHIQUE CERTIFIÉE, Intervient dans les domaines du Personnel branding – Développement Personnel - Softskills - Leadership - Matrimonial – Relation toxique – Gestion des émotions .

AUTEUR DU LIVRE « LE PASSEPORT DE LA FEMME IDÉALE » CEO DE L'ESCHRIST CONSULTING.

MA MISSION DE VIE: je vous aide à découvrir votre zone de puissance, afin d'impacter positivement le monde.

SECRETAIRE GENERALE des Coachs Professionnels de Côte d'Ivoire
ACOPCI

LOGISTIC COORDINATOR dans une société pétrolière

Fondatrice de L'ONG **FEMME FORTE ET VAILLANTE**.

Coach consultante sur RTI2 (Les Gos de la FM) et NCI (Les femmes d'ici)

FORMATRICE CERTIFIÉE ET CONFÉRENCIÈRE.



Objectif de cette formation

- 1. Vous permettre de mieux comprendre la pathologie de la dépendance affective**
- 2. Savoir son origine**
- 3. Connaître les déclencheurs**
- 4. Savoir comment mieux exprimer ses émotions**
- 5. Trouver les moyens d'en guérirai**

LES CONSEQUENCES DE LA DEPENDANCE AFFECTIVE

c'est la cause n° 1 des ruptures amoureuses

Les personnes dépendantes ont besoins d'autres personnes pour exister et se sentir aimées

Elles ont du mal à se lancer dans des projets toutes seules, elle ne prennent pas d'initiative

Elles ressentent constamment un vide intérieur

Elles oublient leurs activités, leur famille et leurs amis lorsqu'elles sont en couple

Elles ont du mal à faire confiance à l'autre, développe une jalousie excessive

Elles ont tendance à idéaliser leur partenaire et attendent toujours la validation de ce dernier

Elles vivent un état de souffrance réelle suite à un détachement

Un dépendant affectif ne se sent pas digne de l'amour qu'on lui apporte, pense ne pas le mériter et fait plus pour entretenir ce privilège

SUIS-JE UNE PERSONNE DEPENDANTE AFFECTIVE ?

Suis-je une personne très peu indépendant et très autonome

J'ai du mal à faire face seuls aux problèmes

J'ai tendance à céder aux autres personnes

Je n'aime pas être seul

J'ai du mal à prendre des décisions seules

J'ai très peu confiance en moi

Je compte beaucoup sur ma familles et mes amis

Quand les choses vont mal dans ma vie, cela prend du temps pour que tous rentre dans l'ordre

J'exagère mes besoins pour recevoir l'empathie de mon partenaire

Je suis inquiet lorsque mon partenaire et moi sommes éloignés pour une longue période,

Je fais constamment des reproches à mon conjoint

Utilisez-vous les expressions suivantes pour exprimer votre affection: ma raison de vivre, mon tous, ma joie de vivre, ma raison d'être, ma vie...

OUI NON UN PEU

OUI NON UN PEU

OUI NON UN PEU

OUI NON UN PEU

OUI NON UN PEU

OUI NON UN PEU

OUI NON UN PEU

OUI NON UN PEU

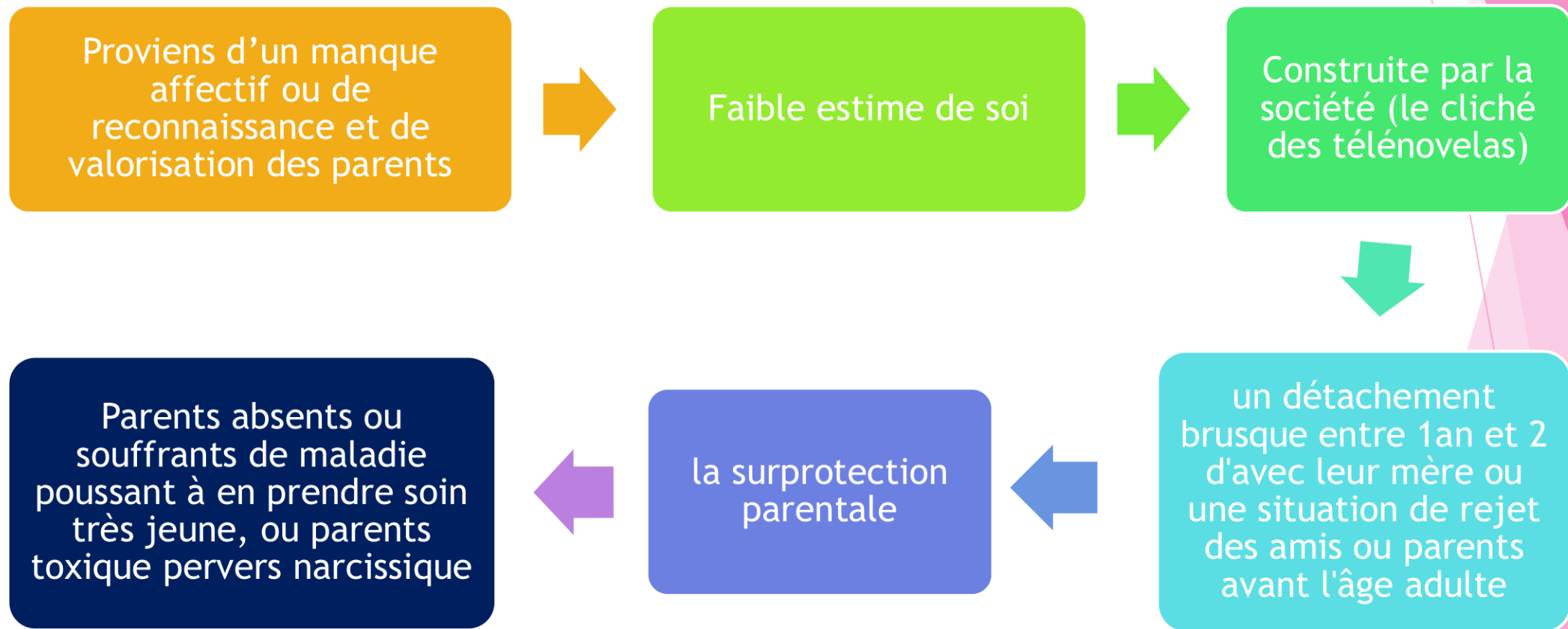
OUI NON UN PEU

OUI NON UN PEU

OUI NON UN PEU

OUI NON UN PEU

LES CAUSES



LES DÉCLENCHEURS :

Le doute de soi, le
manque de
confiance en soi

La peur et l'anxiété

La honte de
s'affirmer

La carence
affective

Le traumatisme lié
au détachement ou
à la surprotection
parentale

Les croyances

LES CONSEQUENCES

Psychose, auto mutilation, crise de panique, désespoir, tristesse,

Impose des rituels (exple : appel 10 fois par jour), ajuste ses activités avec celui du partenaire.

Etouffe le partenaire

Suscite le désir de s'en défaire à cause de la fragilité émotionnelle trop criarde

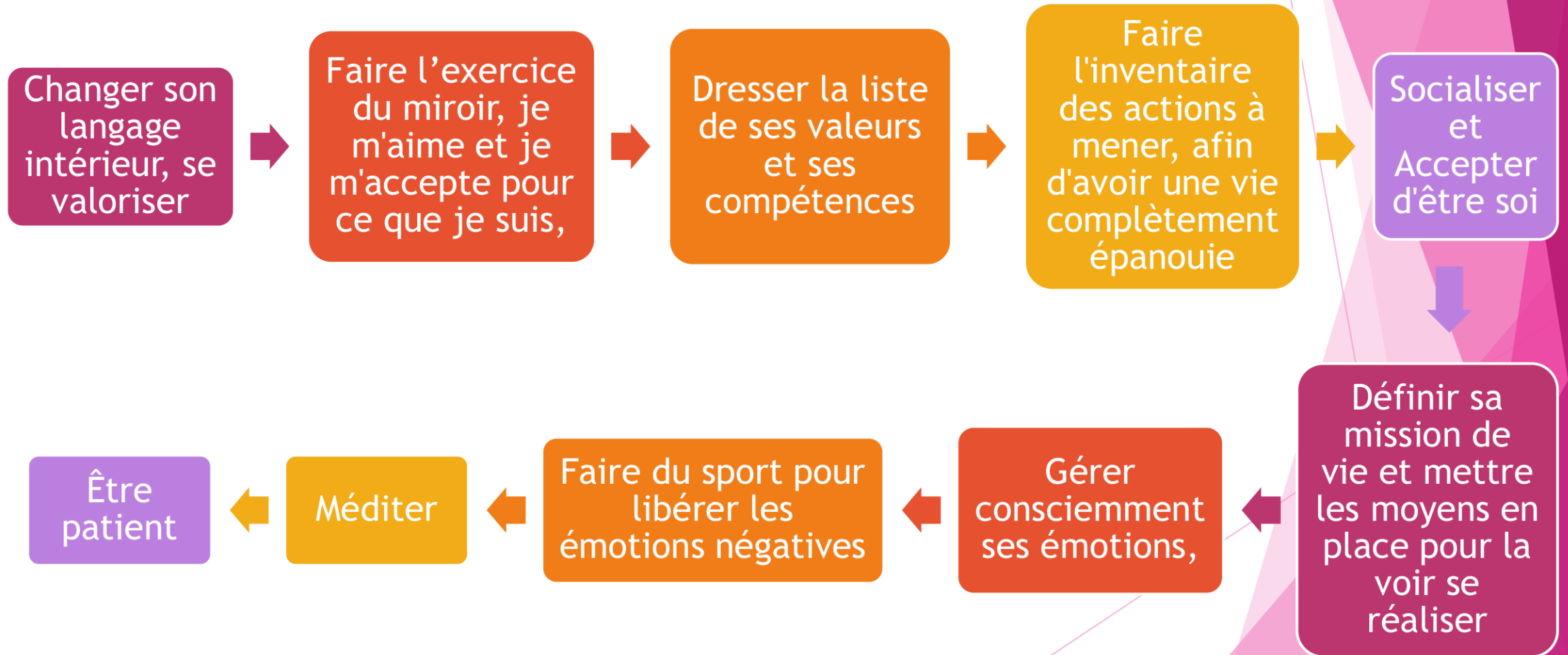
N'entreprend jamais rien et accuse les autres d'être la source de sa stagnation

Piège ses proches dans le triangle de Karpman (Sauveur, victime, bourreau)

Désir de suicide.

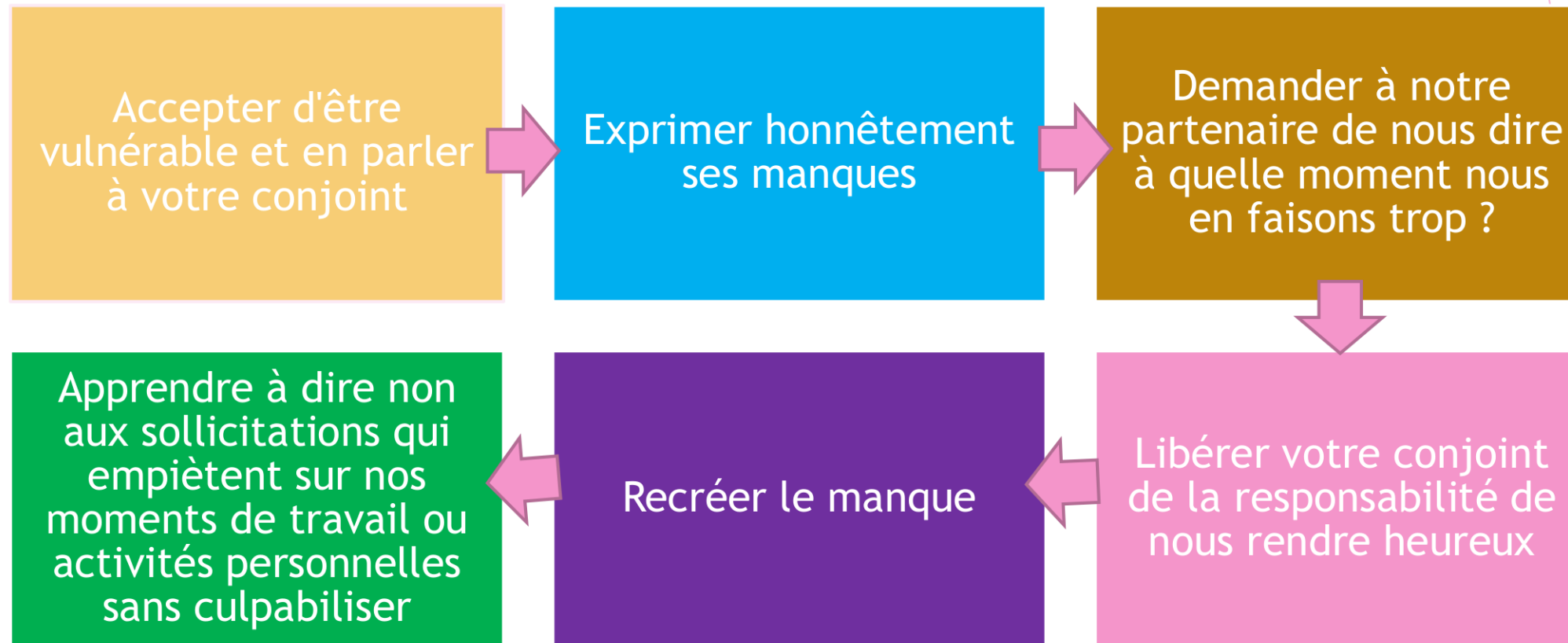
COMMENT S'EN SORTIR ?

Renforcer sa confiance en soi



ACTIONS ORIENTES VERS SON PARTENAIRE, POUR SE LIBERER DE LA DEPENDANCE AFFECTIVE

N.B: Ces astuces ne s'appliquent pas lorsqu'on vit avec un pervers narcissique



COMMENT COMMUNIQUER EFFICACEMENT AVEC SON PARTENAIRE ?

Choisissez vos mots avec soin : utiliser un langage respectueux et calme et un ton calme;

Utiliser le langage VAM (Valorisation, Amélioration, Motivation)

Choisissez vos batailles : Il est important de choisir soigneusement les situations dans lesquelles vous souhaitez affirmer vos opinions. Parfois, il peut être judicieux de laisser passer certaines choses pour maintenir l'harmonie dans les relations.

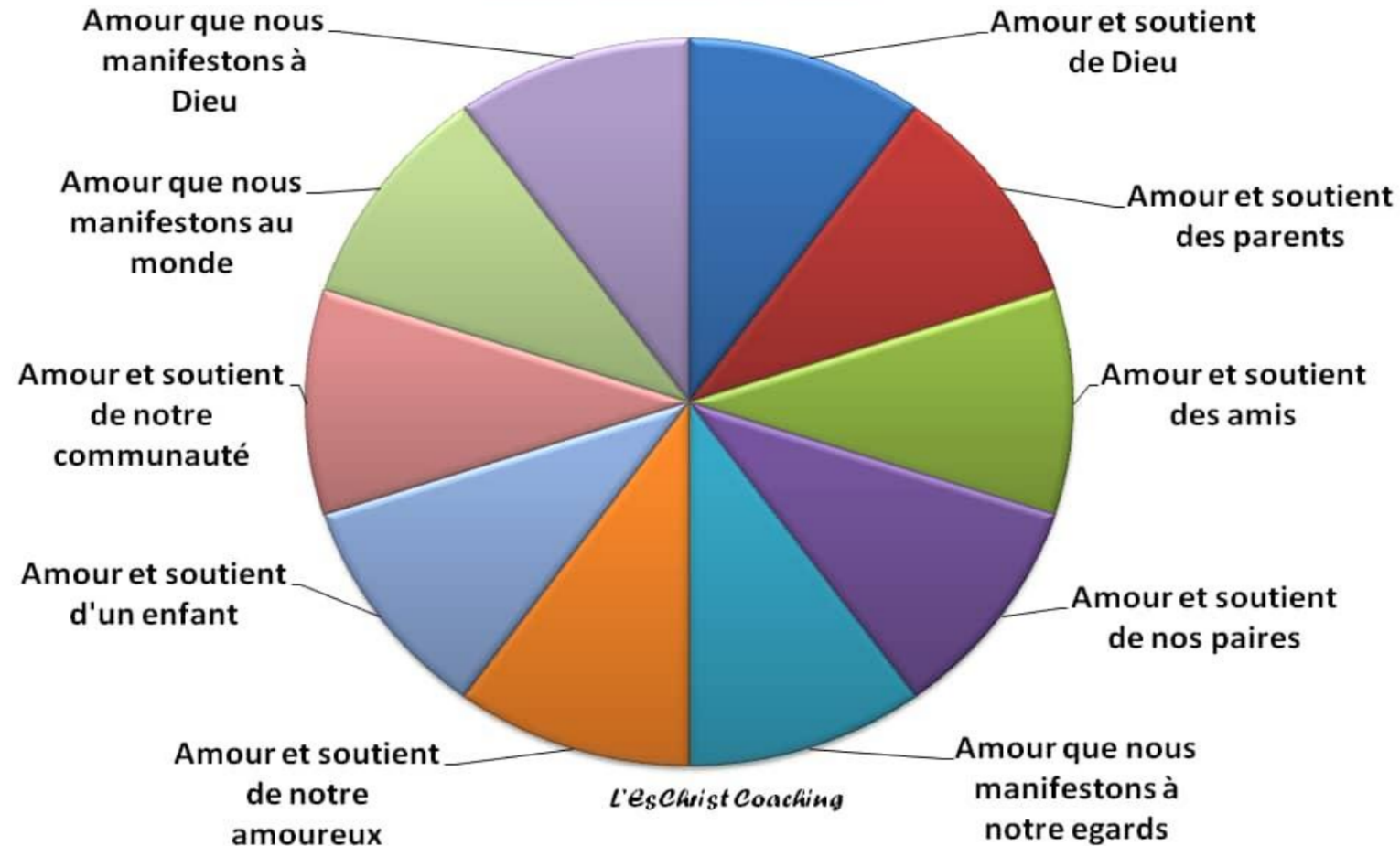
Recherchez des compromis : Lorsque cela est possible, cherchez des compromis qui permettent de satisfaire à la fois vos besoins et ceux des autres. Cela démontre votre capacité à être affirmée tout en se souciant de votre partenaire

Pratiquez l'empathie : Lorsque vous communiquez avec votre partenaire, essayez de comprendre son point de vue et ses sentiments.

Soyez confiante, mais ouverte à ses idées et ses opinions

OUTILS POUR EVALUER SON NIVEAU DE PROGRESSION

La roue de l'Amour





MERCI