GUIDE OFFERT

Tu as expliqué, discuté, essayé... Alors pourquoi rien ne change dans cette relation ?

Découvre ce qui peut enfin faire bouger la situation.



SOMMAIRE

1. Là où tu en es aujourd'hui
2. Pourquoi la situation reste bloquée
3. Quand quelque chose ne te convient pas, que fais-tu ?
4. Les boucles qui peuvent s'installer
5. Ce qui peut enfin faire bouger la situation
6. Ce qui change lorsque toi, tu ne fonctionnes plus de la même manière
7. Tes premiers pas
8. RENAISSANCE

Où en es-tu dans cette relation ?

Pense à UNE relation ou UNE situation relationnelle précise.

Cela peut concerner conjoint/conjointe, famille, enfant, amie/proche, patron/responsable, collègue, autre personne importante.

- [ ] J'ai déjà expliqué plusieurs fois ce qui ne me convenait pas.
- [ ] Nous avons déja eu plusieurs discussions sur le même sujet.
- [ ] Après une discussion, ça va mieux... puis ça recommence.
- [ ] J'ai l'impression de répéter toujours les mêmes choses.
- [ ] Je ne me sens pas réellement entendue.
- [ ] J'attends encore que quelque chose change.
- [ ] J'ai déjà essayé plusieurs manières d'aborder le problème.
- [ ] Je ne sais plus quoi faire pour que la situation évolue.

Tu n’es pas seule

Tu as parlé.

Tu as expliqué ce que tu ressentais.

Tu as essayé de trouver les bons mots.

Tu as peut-être laissé du temps.

Tu as fait des efforts.

Tu as essayé de comprendre l’autre.

Tu as peut-être même beaucoup
travaillé sur toi.

Et pourtant, sur certains sujets,
tu as l’impression de revenir toujours
au même endroit.



“Pourquoi, malgré tout ce que
tu as déjà essayé, certaines situations
relationnelles restent-elles bloquées ?”

Qu’est-ce qui peut enfin permettre
à la situation de bouger ?

Qu'est-ce qui te bloque dans cette situation ?

Parler d'un problème ne suffit pas toujours
à modifier la dynamique installée.
Tu peux avoir beaucoup compris intellectuellement
et continuer à vivre les mêmes situations.

- [ ] Peur de la réaction de l'autre
- [ ] Peur du conflit
- [ ] Culpabilité
- [ ] Besoin d'être comprise
- [ ] Besoin d'être rassurée ou validée
- [ ] Peur du rejet
- [ ] Difficulté à maintenir une limite
- [ ] Espoir que l'autre change
- [ ] Automatismes émotionnels/relationnels
- [ ] Blessures, croyances ou conditionnements anciens

**Certaines personnes ont réellement des comportements injustes, irrespectueux, toxiques ou blessants.
Il ne s'agit pas de dire que tout vient de toi,
mais de regarder ce sur quoi tu peux agir.**

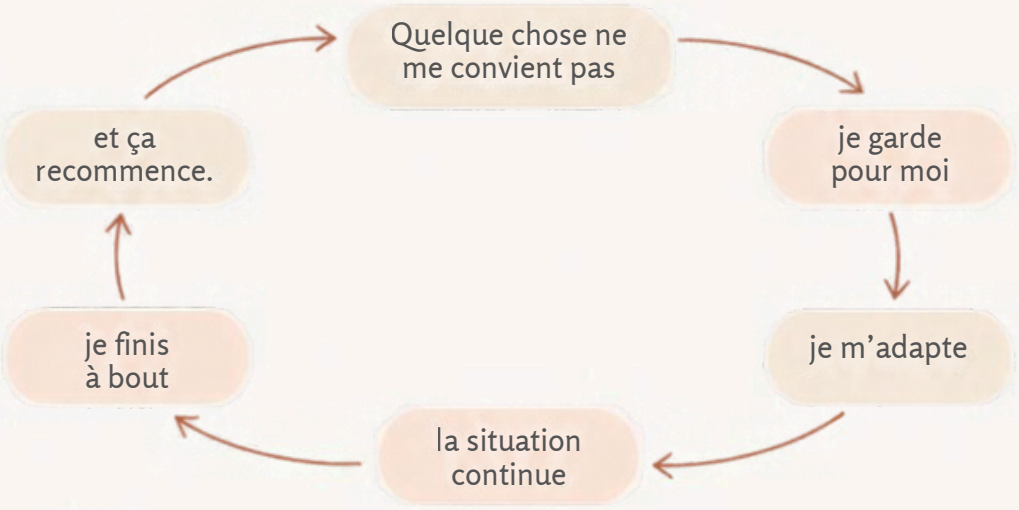
Quand quelque chose ne te convient pas, qu'est-ce que tu fais ?

Coche ce qui te ressemble le plus. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

- [ ] Je garde certaines choses pour moi.
- [ ] J'en parle et j'explique ce que je ressens.
- [ ] Je cherche les bons mots pour que l'autre comprenne vraiment.
- [ ] J'essaie de comprendre l'autre ou de relativiser la situation.
- [ ] Je me demande si j'exagère ou si le problème vient de moi.
- [ ] Je m'adapte pour éviter le conflit ou une mauvaise réaction.
- [ ] Je pose une limite.
- [ ] Je pose une limite... puis je reviens parfois dessus. Ou il n'y a pas de conséquence.
- [ ] J'attends encore que l'autre change.
- [ ] Je prends sur moi jusqu'à saturation.
- [ ] Je finis parfois par explorer.
- [ ] Je culpabilise ou je doute après avoir dit ce que je pensais.

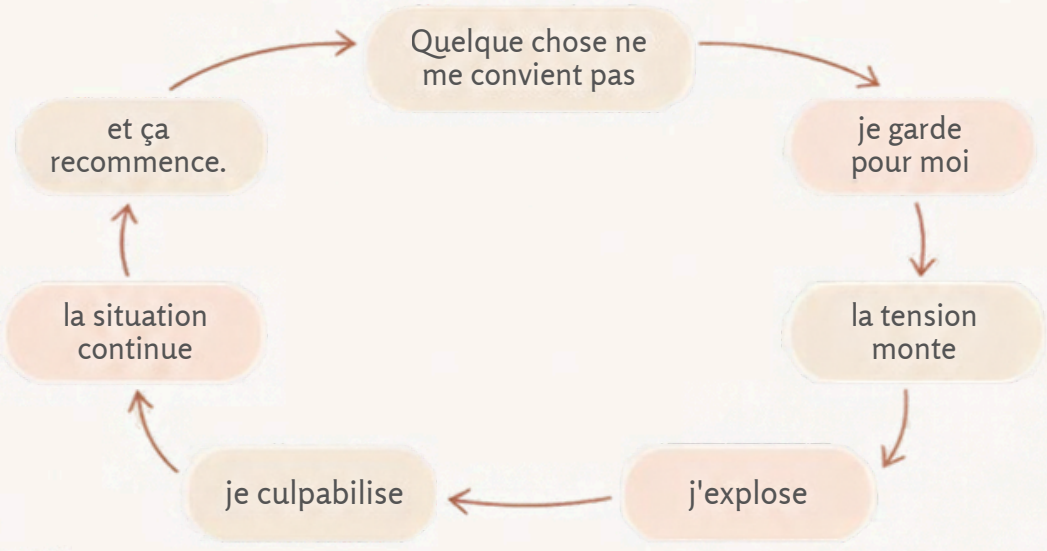
Les boucles qui peuvent s'installer

BOUCLE 1
JE PRENDS SUR MOI



☐ Je me reconnais dans cette boucle.

BOUCLE 2
JE FINIS PAR EXPLOSER

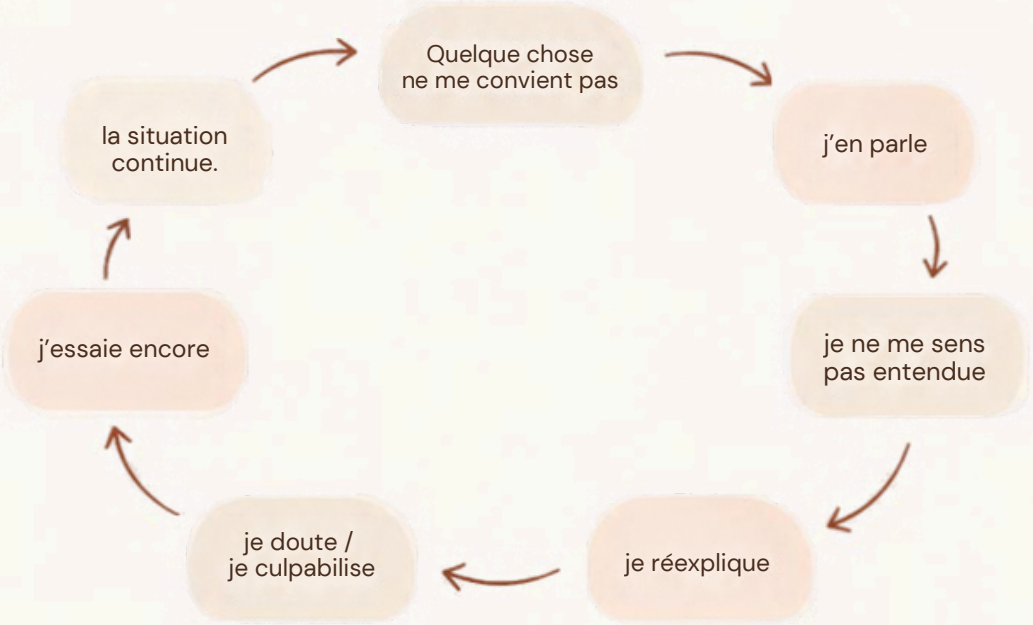


☐ Je me reconnais dans cette boucle.

Les boucles qui peuvent s'installer

BOUCLE 3

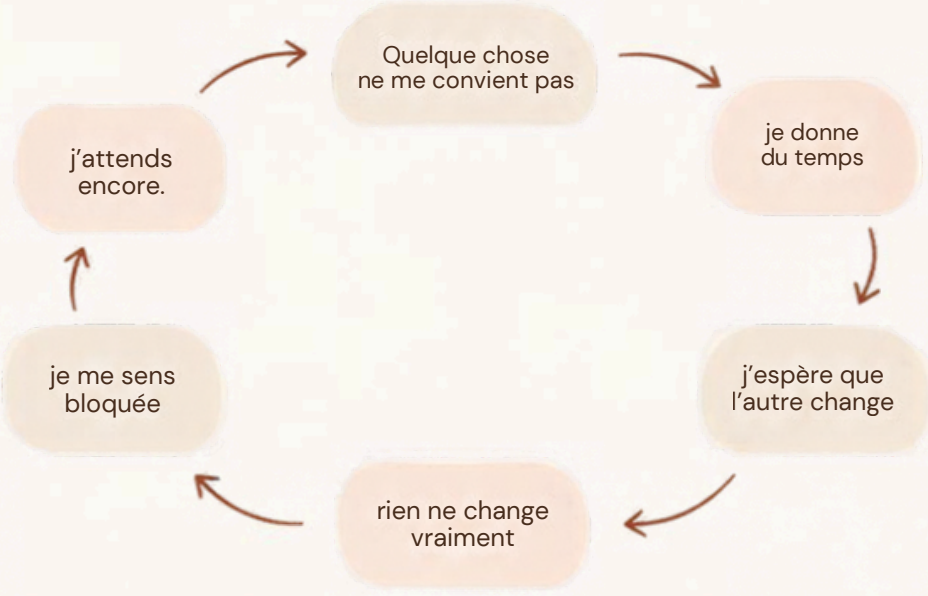
J'ESSAIE ENCORE DE FAIRE COMPRENDRE



☐ Je me reconnais dans cette boucle.

BOUCLE 4

J'ATTENDS QUE L'AUTRE CHANGE



☐ Je me reconnais dans cette boucle.

Le déclic

Le déclic n'est pas forcément de trouver ENFIN
la phrase magique qui fera comprendre l'autre.

Tu peux avoir besoin que l'autre comprenne ton ressenti pour t'autoriser réellement à agir en fonction de celui-ci. Alors tu expliques. Tu reformules. Tu cherches les bons mots. Tu attends une réaction qui te rassure. Et tant que l'autre ne comprend pas, tu peux rester suspendue à sa réaction.

Il ne comprend peut-être pas.
Il n'est peut-être pas d'accord.
Mais moi, je sais que cette situation ne me convient plus

Agir progressivement à partir de cette certitude intérieure.

Et si tu pouvais...

- [ ] Dire « non, ça ne me convient pas »
sans passer trois heures à douter.
- [ ] Dire quelque chose de difficile
sans stresser pendant deux jours avant.
- [ ] Dire non sans chercher
quinze justifications.
- [ ] Arrêter d'envoyer un deuxième message
pour adoucir le premier.
- [ ] Maintenir une limite même si l'autre boude,
se ferme ou se met en colère.
- [ ] Ne plus avoir besoin que l'autre valide
ton ressenti pour te faire confiance.
- [ ] Arrêter de passer des semaines
à te demander si tu exagères.
- [ ] Regarder davantage les actes de l'autre plutôt
que d'attendre indéfiniment qu'il change.
- [ ] Reconnaître plus rapidement qu'une
dynamique ne te convient pas.
- [ ] Pouvoir prendre une décision même si
elle reste inconfortable.

Quand toi tu changes, que peut-il se passer ?

Trois possibilités, sans promettre que l'autre change :

1 —

L'AUTRE S'AJUSTE.

La manière de communiquer et les limites changent.
Une nouvelle dynamique peut devenir possible.

2 —

L'AUTRE RÉSISTE.

Il peut se fermer, se mettre en colère, minimiser, culpabiliser ou tenter de revenir à l'ancien fonctionnement. L'enjeu : ne pas immédiatement douter de soi ou retirer sa limite uniquement parce qu'il réagit mal.

3 —

L'AUTRE NE CHANGE PAS.

Tu peux progressivement ne plus avoir besoin d'attendre qu'il comprenne ou change pour savoir ce que tu veux faire.

> *Tu ne peux pas contrôler ce que l'autre fait. Mais tu peux transformer ce qui, en toi, t'empêche encore d'agir autrement.*

Tes premiers pas

- [ ] Repérer ce que je ressens réellement.
- [ ] Arrêter de minimiser immédiatement mon ressenti.
- [ ] Observer ce que je fais automatiquement lorsque quelque chose ne me convient pas.
- [ ] Tester une petite limite.
- [ ] Observer ce qui se passe lorsque l'autre réagit.
- [ ] Ne pas retirer immédiatement ma limite uniquement pour faire disparaître l'inconfort.
- [ ] Me demander : « Si je n'avais pas besoin que l'autre comprenne ou soit d'accord, qu'est-ce que je saurais déjà ? »