

« J'apprends à me coacher par La PNL »

La PNL

pour vaincre la dépendance affective



Cours rédigé par **Coach Hasna KHOBZI**

Pour le compte du centre FACE Experts

www.face-experts.com



Beaucoup de gens vivent avec **une dépendance affective** sans qu'ils se rendent compte qu'ils se font beaucoup de mal que du bien.

Aimer quelqu'un c'est magnifique mais il faut savoir aussi **garder l'équilibre vital dans sa vie** pour **RESTER en bonne santé**.

Dans ce mini-cours, je vais vous montrer quelques astuces utiles dans vos relations au quotidien. Des outils qui vont vous permettre de reprendre contrôle de votre **degré de complicité dans vos relations au quotidien**.

D'abord, vérifiez que vos réponses à ces questions sont plutôt des « **oui** ». Si c'est le cas, ce cours est pour vous !

- **Est-ce que vous trouvez que la bonne décision c'est toujours la sienne. Vous ne prenez aucune décision sans penser à elle (lui) ?**
- **Vous lui écrivez plusieurs fois par jour les sms et des emails ?**
- **Si vous le (la) contrariez involontairement, vous en restez malade ?**
- **Même absent pour quelques heures, il (elle) vous manque ?**
- **S'il (elle) a des soucis, cela vous tracasse aussi ?**
- **Vous vous sentez comme un peu perdu sans elle (lui) ?**





Par quoi commencer ?

La prise de conscience de votre état affectif est votre point de départ :

Quand vous faites votre diagnostic de votre relation et vous constatez :

- que vous êtes mal à l'aise dedans
- que vous subissez
- vous vivez mal l'expérience parce que
- vous acceptez tout ce que l'autre dit et fait.
- Et que, parce que vous voulez le garder auprès de vous pour toujours, vous ne dites jamais que vous n'êtes pas d'accord
- et vous n'osez pas réagir par peur de le perdre...

A ce moment là, il faut impérativement arrêter ce mécanisme destructif et commencer immédiatement à construire **un nouveau chapitre de la relation** qui respecterait mieux votre **santé** qui est en jeu. **Comment ?**

Prenez un stylo et une feuille

I - D'abord, notez bien qu'il n'y a pas d'échec dans la vie, il n'y a que des EXPERIENCES et des Feedbacks :

Le bien et le mal sont des perceptions que nous nous construisons, nous-mêmes. Tout comme l'échec, la déception, la peur et ...

Tous ces « monstres » qui font peur et froid dans le dos, ce sont nous-mêmes qui les construisons et leur donnons la forme « terrifiante » qui nous angoisse.

La preuve c'est que face à une épreuve difficile, nous avons toujours quelqu'un dans notre entourage qui **la voit plus facile** que ça en à l'air et qui **voit déjà la solution** à ce problème qui nous a empêché de dormir des nuits.

Mais, quel rapport avec notre sujet, donc, qui est la dépendance affective ?

La plupart du temps, les gens restent dans des **relations « toxiques »** pour leur santé **JUSTE par peur du changement**. La peur de ce qui peut se passer si ...

- Si l'autre n'est pas d'accord et se fâche
- S'il décide de rompre
- Si je regrette cette décision

Tous les « Si » qui sont **liés à vos peurs qui vous emprisonnent dans un état inconfortable**.

Ne soyez pas cette personne ! Osez CHANGER !

L'avantage que nous avons dans la vie est que nous pouvons rebondir à tout moment et changer à tout instant notre point de vu de notre VIE.

II –Les Beaux Souvenirs sont votre arme :

*Inspirez-vous des vos expériences précédentes ou vous étiez parfaitement en équilibre et en harmonie dans votre relation. « **Modélisez** » ces expérience et apprenez à reproduire les mêmes scénarios dans l'avenir.*



4

III - Définissez VOS propres critères d'une relation sereine :

- Prenez le temps de répondre le plus précisément possible à la question « **comment je veux être dans cette relation avec cette personne dans l'avenir ?** »
- Ecrivez toutes les idées liées à cette question. Il est important d'avoir le maximum d'exactitude dans la réponse à cette question parce que ce sera **Votre Objectif** que vous allez travailler pour l'atteindre dans la suite du cours.
- Imaginez-vous, maintenant, ayant réussi à établir une relation paisible et équilibrée avec cette personne. **Comment vous vous voyez dans cette image ?**
- **Décrivez tout ! Ecrivez TOUT !**
- **Qu'est-ce que vous voyez ?**
- **Qu'est-ce que vous entendez ?**
- **Qu'est ce que vous sentez ?**
- Relisez ce que vous avez écrit ! Voyez-vous maintenant **CLAIREMENT** comment votre relation serait mieux ?
- Vous pouvez refaire les deux dernière étapes jusqu'à ce que l'image soit **aussi claire qu'un beau souvenir que vous avez déjà vécu auparavant.**
- Maintenant, répondez à la question « **De quoi j'avais besoin pour y arriver ? Qu'est-ce qui me manquait dans cette relation avec cette personne pour y parvenir ?**

- Notez toujours vos réponses !
- Concentrez-vous bien sur votre image de vous ayant arrivé à atteindre un niveau de relation très satisfaisant avec l'autre : cette relation épanouie qui répond parfaitement à vos critères. Et posez-vous encore une fois la question « **De quoi j'avais besoin pour y arriver ? Qu'est-ce qui me manquait dans cette relation avec cette personne pour y parvenir ?** »



5

Maintenant, et en vous basant sur les éléments que vous avez requis plus haut, **DESSINEZ les étapes** vers votre but !

Par quoi vous pouvez commencer maintenant ? et ce soir ? et demain ? et après-demain ? ...

Définissez les étapes une par une !

Enfin, n'oubliez pas que ...

Vous pouvez être, dès maintenant, l'ACTEUR de votre vie.

Rien qu'avec des petites ACTIONS, vous pouvez y arriver... vous pouvez créer un GRAND SUCCES dans votre relation affective.

Coach Hasna KHOBZI